

# So ess' ich, wie isst du?

## Projekt »Miteinander«

### Die Deutsche Postcode Lotterie

Die Mission der Deutschen Postcode Lotterie ist es, Geld für soziale und ökologisch nachhaltige Projekte zu sammeln, deren wertvolle Arbeit bekannter zu machen und neue Initiativen zu fördern. Die erste Ziehung der Soziallotterie fand im Oktober 2016 statt. Das Konzept der gemeinnützigen GmbH ist einzigartig: Man spielt mit seinem Postcode, der sich aus der Postleitzahl der Teilnehmenden sowie einem Straßencode zusammensetzt. Dabei unterstützt die Deutsche Postcode Lotterie mit 30 Prozent von jedem Losbeitrag zweckgebunden Projekte aus den Bereichen Mensch und Natur in der Nähe der Teilnehmenden.

Förderlinien und weitere Informationen unter:

[www.postcode-lotterie.de/projekte](http://www.postcode-lotterie.de/projekte)

**Miteinander kochen, miteinander essen, miteinander am Tisch sitzen – so unterstützt das Projekt »Miteinander« der Region Schwarzwald-Baar-Heuberg soziale und lebenspraktische Kompetenzen von jungen Menschen in den Berufsvorbereitenden Bildungsmaßnahmen (BvB). Finanziell ermöglicht wird das einjährige Projekt durch die Förderung der Deutschen Postcode Lotterie mit 19.560 Euro.**

Im Rahmen unseres Engagements für Jugendliche und junge Erwachsene in der Region Schwarzwald-Baar-Heuberg zeigt sich immer wieder, dass viele unserer Teilnehmenden sich häufig nur in ihren eigenen Peergroups oder Kulturkreisen bewegen (gleicher Migrationshintergrund, Zugehörigkeit zu Fördergruppen, Fluchterfahrungen und Ähnliches), sodass ein soziales Miteinander nicht zustande kommt und eine Integration nicht stattfindet.

Durch Angebote, aufbauend auf den Themen „Gemeinsam kochen, gemeinsam essen“ und „So ess' ich, wie isst Du?“, führen wir die Zielgruppe interdisziplinär zusammen, fördern die sozialen Kompetenzen der Jugendlichen und bilden lebenspraktische Fähigkeiten aus. Dabei nehmen wir ganz bewusst das Thema der gesunden Ernährung in den Fokus, da wir im Rahmen des Prozesses der Lebensmittelauswahl, der Zubereitung und des gemeinsamen Verzehrs viele Ansatzmöglichkeiten des sozialen Miteinanders haben, gleichzeitig einen lebenspraktischen Bezug herstellen können und Aspekte wie Nachhaltigkeit und Umweltfreundlichkeit beim Umgang mit Lebensmitteln miteinfließen – gesundes und leckeres Essen eingebettet in einen sozialen Kontext. Das einjährige Projekt läuft noch bis September und erreicht in Donaueschingen und Tuttlingen, zwei Standorten im Schwarzwald-Baar-Heuberg-Kreis, weit über 100 Jugendliche in den verschiedenen Maßnahmen der beruflichen Bildung. Zuständig ist Bereichsleiter Jürgen Stipani, begleitet von Beate Penzialek.

Das Projekt „Gesunde Ernährung/gemeinsames Kochen“ findet jede Woche jeweils einen ganzen Tag in Donaueschingen und in Tuttlingen statt, rund zehn Jugendliche zwischen 16 und 24 Jahren nehmen jeweils daran teil. Die Jugendlichen stellen gemeinsam einen Speise- und Einkaufsplan für den Tag auf, kaufen selbstständig die Zutaten, kochen gemeinsam und räumen auch wieder gemeinsam auf. Dabei werden von Jugendlichen Speisepläne aus ihrem Herkunftsland berücksichtigt, genauso wird Wert auf regionale und saisonale Zutaten gelegt. Dazu kommen jeweils Themenschwerpunkte, zum Beispiel Kochen mit wenig Geld oder Kochen bei Übergewicht, flankiert von Exkursionen zum Bio-Bauernhof, zur Käserei, zur Molkerei, zum Schlachthof, zur Forellenzucht oder zum Wochenmarkt. Dabei kommt unsere

Lebensmittelkette von der Entstehung bis zur Vermarktung zur Sprache und auch, wie viele Lebensmittel täglich im Müll landen (Thema „Containern“). In Eigeninitiative führten die Jugendlichen ein Wintergrillen bei 20 Zentimetern Schnee im Schwarzwald durch. Auch



legten sie sich im Hochbeet einen Kräutergarten an, den sie selbstständig kultivieren.

Unser Angebot soll niederschwellig die Zielgruppe schnell erreichen, gleichzeitig ein gemeinsames Bewusstsein schaffen und zur gesunden Ernährung hinführen. An Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenzen lernen die Teilnehmer\*innen im Team zu arbeiten, zu planen, sich selbst zu organisieren, Probleme strategisch anzugehen, individuelle Lösungen zu finden, Lebensmittel zu bewerten und reflektiert zu entscheiden. Die Rezepte, die Exkursionen und die gesammelten Informationen werden von den Jugendlichen dokumentiert. Diese im Projekt erworbenen lebenspraktischen Kompetenzen und Fähigkeiten sind für die Jugendlichen ein wichtiger Baustein für ihre erfolgreiche Integration in Ausbildung und Arbeit.

Text: Jürgen Stipani  
Bereichsleitung Schwarzwald-Baar-Heuberg  
Region Südwürttemberg  
Donaueschingen  
Foto: Beate Penzialek

Unterstützt von Teilnehmern der

