

„GESUNDE KÜCHE“ IM KOSMOSVIERTEL

Gesunde Küche im Kosmosviertel



alle Bilder: © Joris - Gesunde Küche



WELCHE ZIELE WURDEN MIT DEM PROJEKT VERFOLGT?

Durch das Projekt sollen noch mehr Menschen im Kosmosviertel darauf aufmerksam werden, wie wichtig eine gesunde Ernährung und Lebensweise für ihre Gesundheit ist. Bei den Koch-Aktionen sollen sie neue Rezepte kennenlernen und Tipps bekommen, wie man weniger Lebensmittel wegwerfen muss und umweltverträglich einkauft. Durch das gemeinsame Kochen soll außerdem das nachbarschaftliche Miteinander gestärkt werden. Um alle wichtigen Informationen zusammen zu fassen, erstellt der Projektträger einen Ernährungswegweiser fürs Kosmosviertel, der dann an alle Interessierten verteilt wird.

„
Im Projekt „Gesunde Küche im Kosmosviertel“ zeigen wir euch, wie gut es schmeckt, sich gesund und umweltverträglich zu ernähren. Überzeugt euch selbst, wie einfach und alltagstauglich es ist!

WORUM GEHT ES?

Essen und Trinken sind zwei der schönsten Dinge des Lebens. Doch Ernährung leistet auch einen wichtigen Beitrag zu unserer Gesundheit. Deshalb ist es wichtig, sich zu informieren, wie man gesund und lecker kochen kann – und gleichzeitig einen Beitrag zum Schutz der Umwelt leistet.

WARUM WAR DAS PROJEKT WICHTIG?

Ungesunde Ernährung und zu wenig Bewegung stehen in direktem Zusammenhang mit vielen Erkrankungen. Je besser die Menschen über gesunde Ernährung Bescheid wissen und das Wissen in ihrem Alltag anwenden, desto weniger werden sie krank. Aber nicht nur für den Einzelnen ist das Thema wichtig, sondern auch für unseren Planeten: durch die Lebensmittelproduktion werden viele Ressourcen verbraucht und Treibhausgase verursacht. Jährlich werden Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen, obwohl sie oftmals noch ohne Bedenken gegessen werden könnten. Das Projekt „Gesunde Küche“ verbindet den Spaß am Kochen mit Informationen, Tipps und Tricks zu gesunder und umweltverträglicher Ernährung.

WAS WURDE UMGESATZT?

Als das Projekt Mitte 2020 startete, war die Corona-Pandemie schon in vollem Gange. Deshalb konnten keine gemeinsamen Koch-Aktionen stattfinden. Doch der Projektträger dachte sich etwas anderes aus: mit gespendeten Lebensmitteln von Edeka kochte das Team kostenfreie Mittagessen, die sich Bewohner:innen nach vorheriger Anmeldung abholen konnten. Außerdem fanden ein Grill-Nachmittag und ein Babybrei-Workshop im Familienzentrum, ein Familiennachmittag mit selbstgemachtem Brot und Kräutersalz auf dem Abenteuerspielplatz Waslala und eine Suppen-Verteil-Aktion statt.

