

# Interkulturelle Frauen-Bio-Gesundheitsküche

## Gemeinsam kochen, gemeinsam lernen

**Was wir wollen:** Frauen, die längere Zeit nicht in der Berufstätigkeit waren, mit Kochkursen wieder fit für den Job machen. Wir wollen über biologisch erzeugte Lebensmittel und die vegetarische Küche informieren und mit Frauen aus verschiedenen Nationen alle möglichen Gerichte kochen sowie natürlich auch probieren. Das Essen wollen wir im Kiez bei verschiedenen Veranstaltungen als Bio-Catering der Interkulturellen Frauen-Bio-Gesundheitsküche anbieten.

**Was wir bieten:** Wir haben die Möglichkeit, in der Gewerbeküche des vegetarischen Bistros „Der kleine Buddha“ die Kochkurse „quasi mitten im Leben“ zu geben. Bei uns sehen die Teilnehmerinnen beispielhaft, wie es in Gewerbeküchen abläuft, was im Gegensatz zum Kochen zuhause eine Gastronomie ausmacht und wie die Zusammenarbeit aller aussieht. Wir bieten unsere Kochkurse zu sehr flexiblen Zeiten an, damit die Frauen in ihrem weiteren Leben (Sprachkurs, Kinderbetreuung usw.) nicht eingeschränkt sind. Sie nehmen an Festen und Versammlungen mit Bio-Catering teil. Am Ende des Kurses steht eine Prüfung, die das Gelernte abfragt. Bei bestandener Prüfung erhalten Sie ein Zeugnis, das ihnen bei weiteren Bewerbungen auf dem Arbeitsmarkt helfen wird.

### Die Entstehung einer Idee

Entstanden ist die Idee hier im Richardkiez, als Frauen, die keinerlei Ausbildung hatten, im Bioladen nach Arbeit fragten. Geringe Deutschkenntnisse und die fehlende Kenntnis von biologischen Lebensmitteln erschwerten eine Einstellung. Die Biolebensmittelbranche gehört zu den wenigen Wachstumsbranchen der heutigen Zeit. Gerade in Berlin gibt es einen großen Bedarf an Mitarbeitern für Naturkostfachgeschäfte. Bedingung für eine Beschäftigung ist immer ein gewisses Grundwissen darüber, was „Bio“ eigentlich ist, und was vegetarisch bzw. vegan bedeutet.

Daraus entstand die Idee von Kochkursen, die Kulturen miteinander vernetzen und Inhalte vermitteln wie: Hygiene in einer Gewerbeküche, vegetarisches Kochen, biologische Lebensmittelherstellung und -verarbeitung, was ist Vollkorn, Lebensmittelallergien u.v.m.

### Kochen macht Spaß, vernetzt und bildet



Die Teilnehmerinnen bringen ihre eigenen Rezepte mit, die mit Biozutaten nachgekocht werden. Es wird Deutsch gesprochen, um die Deutschkenntnisse zu verbessern, es besteht aber auch die Möglichkeit, bei Bedarf die Lerninhalte zu übersetzen. Das Projekt hat arabische, türkische und bosnische Übersetzer.

Eine Ernährungsberaterin klärt über die Grundlagen einer gesunden Küche auf und informiert über die verschiedenen ernährungsbedingten Krankheiten.



**Projekträger:** Inken Planthaber

**Projektmittel aus dem Programm „Soziale Stadt“:**

Für die Jahre 2010 und 2011 insgesamt 18.000,- Euro.

Kontakt:

**Inken Planthaber**

Mareschstraße 14 - 12055 Berlin