

Ganghofer KIEZINFO



Essen & Bewegung

Sommer 2020

Liebe Anwohnerinnen und Anwohner,

der Sommer ist da und die meiste Zeit ist er wieder zu trocken. Dieses Jahr hat der Sonnenschein zumindest eine gute Seite: während der Corona-Pandemie hält man sich am besten draußen auf und da hilft es, wenn es selten regnet. Der Natur aber fehlt der Regen, auf dem Land wie in der Stadt. Während Corona vorbei gehen wird, sorgt der Klimawandel dafür, dass wir mit der Trockenheit wahrscheinlich noch länger leben müssen. Ein Aspekt dieser

Geschichte ist, dass Nahrungsmittel knapper werden. Wie man wertschätzend mit Lebensmitteln umgehen und sich auch noch gesund ernähren kann, demonstriert der Projektträger RESTLOS GLÜCKLICH e. V. seit 2019 im Ganghoferkiez. Mehr dazu im Innenteil des Heftes. Außerdem: Es gibt wieder Sportangebote im schönen Verkehrsschulgarten. Genaue Infos dazu im Artikel auf dieser Seite.

Sport im Garten

Gut in Corona-Zeiten: Bewegungsangebote für alle im Verkehrsschulgarten



„Alles auf Rollen“ gibt es auch auch für kleine und große Anfänger*innen

Das Thema Gesundheit spielt im Ganghoferkiez eine große Rolle. Regelmäßig werden Bewegungs- und Ernährungsprojekte gefördert, selbst ein Kiezfest lief schon unter dem Motto „Gesundheit“. Neben guter Ernährung ist Bewegung einer der wichtigsten Faktoren für körperliches Wohlbefinden. Selbst

vielen schwerkranken Menschen tut es gut, wenn sie im richtigen Maß Sport treiben. Außerdem stärkt Bewegung die Abwehrkräfte, was momentan nicht schaden kann.

Insbesondere jenen, die lange nichts getan haben oder Kindern mit Bewegungsmangel, fällt aber der Einstieg schwer. Auf dem Gelände des Verkehrsschulgartens bietet das Nachbarschaftsheim Neukölln nun kostenlose Bewegungsangebote für alle Altersklassen an, die Spaß machen und bei denen jede und jeder mitmachen kann.

Und das gibt es alles:

Alles auf Rollen: Skaten, Inlinern, Rollschuhfahren

Wann? Immer mittwochs, 16 - 18.30 Uhr

Zirkus: Jonglieren, Stelzenlaufen, Akrobatik

Wann? Immer freitags, 16 - 18.30 Uhr

Kieztraining (für Erwachsene): Yoga & fit mit dem eigenen Körpergewicht

Wann: Immer dienstags, 19 - 21.30 Uhr

Wo? Verkehrsschulgarten, Wörnitzweg 5, 12043 Berlin

Kontakt: d.thierer@street-players.de, Tel. 030 284 767 59

M. Hübn / Foto: Nachbarschaftsheim Neukölln e.V..

Gesundes Essen für ein gutes Klima

Zukunftsweisendes Projekt von RESTLOS GLÜCKLICH e. V. im Ganghoferkiez



Der Stand von RESTLOS GLÜCKLICH e. V. auf dem Suppenfest 2019 (Foto: M. Hübn)

Angesichts drohender Missernten durch den Klimawandel ist kaum zu verstehen, dass die Verschwendung von Lebensmitteln eher zu- als abnimmt. Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) schätzt, dass rund ein Drittel der weltweit produzierten Lebensmittel auf dem Müll landet. Darunter Fleisch, dessen Produktion sowieso schon klimaschädlich ist, aber auch Gemüse, das lange Transportwege hinter sich hat und nicht grenzenlos verfügbar ist. Zur Umweltproblematik gesellen sich zahlreiche Zivilisationskrankheiten, die durch zu viel Zucker, Salz und Fett verursacht werden. Eine Veränderung des Konsumverhaltens und der Ernährungsgewohnheiten ist also dringend geboten.

Das Quartiersmanagement Ganghoferstraße hat schon früh Initiativen unterstützt, die sich für Gesundheit und nachhaltige Wirtschaften engagieren. Seit Mitte 2019 läuft die Workshopreihe „UNSERE KÜCHE – gesund & lecker, für

euch & fürs Klima“ von RESTLOS GLÜCKLICH im Kiez, bei der es um klimafreundliche, ressourcenschonende und gesunde Ernährung geht. Themen waren z.B. „Kochen mit Brot“ oder „Babykost einfach selbstgemacht“. Ergänzt wird die Workshopreihe von „Tischgesprächen“, bei denen Ernährungs-Expertinnen Inspirationen geben, wie man im Alltag ohne großen Aufwand gesund und lecker kochen kann. Die Workshops und Tischgespräche finden in unterschiedlichen Einrichtungen wie dem Mutter-Kind-Treff Shehrazad oder dem Deutsch-Arabischen Zentrum statt und bieten Raum für Gemeinschaft und Austausch.

Der Verein RESTLOS GLÜCKLICH blickt auf eine fast sechsjährige Erfahrung zurück und bietet Workshops, Mitmachaktionen und Bildungsprojekte in ganz Berlin an. Von Beginn an erhielt der Verein viel Aufmerksamkeit, weil er aus geretteten Lebensmitteln leckeres Essen kochte und damit ein

Zeichen gegen die Lebensmittelverschwendung setzte. Gekocht werden soll(te) 2020 eigentlich auch im Ganghoferkiez. Geplant waren sechs Mittagstische in der Kontakt- und Beratungsstelle Terra des Unionhilfswerks in der Hertzbergstraße. Die Idee: Unterschiedliche Einrichtungen aus dem Kiez kochen bei Terra ein Mittagessen und geben es anschließend gegen Spenden an Nachbarinnen und Nachbarn aus. Das erste Kochen sollte von Mitarbeiterinnen von RESTLOS GLÜCKLICH angeleitet, die späteren dann von anderen Einrichtungen aus dem Kiez eigenständig umgesetzt werden. Gefördert werden die Mittagstische durch die Clearingstelle Gesundheit, einem Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, welche das Quartiersmanagement bei gesundheitsfördernden Projekten in benachteiligten Kiezen unterstützt.

Der ursprüngliche Zeitplan für die Ganghofer Mittagstische konnte Corona-bedingt nicht eingehalten werden, Terra musste seine Mitwirkung absagen. Glücklicherweise haben Projektleiterin Jennik Schmitz von RESTLOS GLÜCKLICH und das QM aber einen Ausweichort gefunden: das Deutsch-Arabische Zentrum (DAZ) in der Uthmannstraße. Das DAZ hat Erfahrung im gemeinsamen, nachbarschaftlichen Kochen: zwischen 2011 und 2013 fanden in der Einrichtung mehrere sehr gut besuchte arabische Kochkurse statt, die damals vom Quartiersmanagement gefördert wurden.

Der erste Mittagstisch wird nun am Freitag, den 31. Juli stattfinden., weitere Termine im DAZ werden folgen.

Auch für die Workshopreihe zu klimafreundlicher und gesunder Ernährung, die vom Quartiersmanagement aus Mitteln des Programms Sozialer Zusammenhalt (ehem. Soziale Stadt) finanziert wird, gibt es neue Termine (siehe Kästen).

Sobald die weiteren Termine für die Mittagstische feststehen, werden sie rechtzeitig auf www.qm-ganghofer.de und auf www.restlos-gluecklich.berlin/aktuelles/events und über Aushänge im Kiez kommuniziert.

RESTLOS GLÜCKLICH bittet um Anmeldung per Mail an unsere.kueche@restlos-gluecklich.berlin

M. Hübn

Die Termine von RESTLOS GLÜCKLICH e. V. im Ganghoferkiez

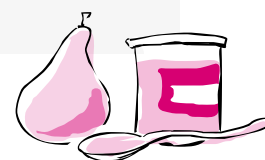
Freitag, 31. Juli, 13-14 Uhr: **Ein gesunder und klimafreundlicher Mittagstisch** im Ganghoferkiez im Deutsch-Arabischen Zentrum (DAZ), Uthmannstr. 23, 12043 Berlin. Weitere Termine folgen! Bringt gern eure eigenen Behältnisse mit! Es gibt die Möglichkeit, im Innenhof zu essen.

Montag, 03. August, 15-18 Uhr: **Saisonale Held*innen des Sommers- gesund und einfach zubereiten**-Workshop mit Ernährungsberaterin Ramona Holzer auf der Streuobstwiese bei Karma Kultur e. V. (zwischen Donaustraße, Richardplatz und Richardstraße)

Donnerstag, 13. August, 15-18 Uhr: **Gemeinsam Brot backen** am Dorfbackofen mit Kräutern von Karma Kultur e. V. - Workshop mit Ernährungsexpertin Annette Kugler am Dorfbackofen der Bethlehemsgemeinde (Richardstraße 97, 12043 Berlin). Bitte bringt euren eigenen Teig mit!

Donnerstag, 10. September, 15-18 Uhr: **Gesundes backen am Dorfbackofen** - Workshop mit Ernährungsexpertin Annette Kugler am Dorfbackofen der Bethlehemsgemeinde

Freitag, 25. September, 9-12 Uhr: **Gesundes Frühstück für groß und klein- einfach, nahrhaft und lecker in den Tag starten** - Workshop mit Diätassistentin Catrin Bechimer im Deutsch-Arabischen Zentrum (DAZ)



Lebensmittel retten und verteilen

Das Engagement der Familie Zwick im Wanzlikpfad



Jeden Dienstag öffnen die Zwicks den Garten für die Verteilung geretteter Lebensmittel

In flachen schwarzen Kisten liegen noch ein paar Gurken, Tomaten, Säcke mit Kartoffeln und viele Bananen. Ein Dienstag Ende Juni, das meiste Obst und Gemüse ist schon weg, Karin Zwick hat einen Moment Zeit. Seit 2019 verteilt sie immer dienstags zusammen mit ihrer Familie und Freunden Lebensmittel an Menschen, die zu wenig Geld zum Leben haben. Die Verteilung funktioniert nach dem Foodsharing-Prinzip: Das Essen stammt aus dem Einzelhandel und wäre aufgrund eines abgelaufenen Mindesthaltbarkeitsdatums oder wegen einer eingedrückten Stelle normalerweise auf dem Müll gelandet. Die Zwicks sind genaugenommen Drittverwerter: Die Lebensmittel sind Reste der Initiative Laib&Seele, die an 45 Standorten Lebensmittel verteilt und von der Berliner Tafel, den Kirchen und dem rbb getragen wird.

Das Engagement der Zwicks ging auf einen Kontakt mit der Neuköllner Ausgabestelle zurück, in der regelmäßig Lebensmittel übrig bleiben. Karin Zwick verschickt wöchentlich über WhatsApp - und manchmal auf facebook ein Video, in dem zu sehen ist, was es aktuell gibt. In der WhatsApp-Gruppe, die das Video emp-

fängt, haben sich mittlerweile über 100 Menschen angemeldet, „und die Gruppe wächst“, so Karin Zwick. Will heißen: Es gibt immer mehr Menschen, die von Hilfsangeboten abhängig sind. Ob tatsächlich jemand bedürftig ist, kontrolliert Karin Zwick nicht: „Die Wahrscheinlichkeit, dass jemand hier her kommt und es nicht nötig hat, ist sehr gering.“ Verteilt wird das Essen im Zwick'schen Garten im Wanzlikpfad.

Der Garten ist ein kleines gepflegt-verwildertes Paradies, das die Zwicks gerne teilen: „Unser Ziel ist es, den Garten für die Nachbarschaft zu öffnen

und zu einem Ort der Begegnung zu machen.“ Zwischen Hühnern und Fröschen hat es in der Vergangenheit unter dem Label „Silent Rixdorf Garten“ bereits Lesungen, Konzerte und eine „Silent Disco“ gegeben, bei der die Gäste mit Kopfhörern getanzt haben. Sobald es die Corona-Situation zulässt, sollen wieder Veranstaltungen stattfinden.

Neben Kultur und Essensverteilung setzt sich Karin Zwick mit Nachbarschaftsaktionen auch für die Pflege des Wanzlikpfades ein. Aus Mitteln des Aktionsfonds des Quartiersmanagements wurden Geräte angeschafft, mit denen Nachbar*innen, Kita-Gruppen und Schulklassen den Pfad zwischen Donaustraße und Kirchgasse von Müll befreien und das Grün pflegen. Außerdem wurde aus dem Aktionsfonds ein Schuppen finanziert, in dem das Material gelagert wird. Die Gerätschaften können von Nachbar*innen ausgeliehen werden.

M. Hühn

Kontakt: karinzwick@t-online.de