



ZU GAST  
IN ANDEREN  
KÜCHEN



**Zu Gast  
in anderen  
Küchen**

## Inhaltsverzeichnis

Grußworte.....	3
„Zu Gast in anderen Küchen“ — Ein Projekt stellt sich vor .....	4
Fokusgruppen .....	6
Social Spot (Kurzfilm) .....	8
Fachtagung „Zu Gast in anderen Küchen“ .....	10
Aus der Praxis für die Praxis.....	13
Resümee .....	15
Impressum .....	16

DGE

## Grußworte



**Dr. Oberritter**

Verehrte Leser,  
eine zunehmend interkulturelle Zusammensetzung der Gesellschaft mit unterschiedlichen sprachlichen und ethnischen Hintergründen erfordert neue Wege in der Bildungsarbeit und der gesellschaftlichen Teilhabe.

Ernährung ist ein zentraler und charakterisierender Bestandteil von Kultur, die besonders in der Verschiedenheit der Speisen, in der Zubereitung und beim gemeinsamen Essen deutlich wird. Daher beteiligt sich auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung – Sektion Niedersachsen an diesem Prozess und geht erstmals neue Wege in der Ernährungskommunikation ein.

Gemeinsames Kochen, Essen und Trinken führt Menschen zusammen und hat damit eine hohe soziale Bindungskraft. Somit ist eine Verständigung über kulturelle Grenzen hinweg und eine Annäherung an fremde Menschen und Kulturen auf dem Weg der „Erfahrung“ ihrer typischen Landesküche möglich. Die Integration der MigrantInnen und Migranten kann durch die Beschäftigung mit der Esskultur der in der jeweiligen Gruppe angetroffenen ethnischen Gemeinschaften unterstützt werden. Das durchgeführte Vorhaben *„Zu Gast in anderen Küchen – ein interkulturelles Bildungsprojekt“* versteht Integration von Migrantinnen und Migranten als Prozess gesellschaftlicher Eingliederung und Partizipation durch kultursensible Ernährungsbildung. Mit Hilfe eines Kurzfilms sollte generationsübergreifend zu diesem Thema sensibilisiert werden und in Zukunft ein integraler Bestandteil der Sektionsarbeit sein.

Ihr



**Ministerin Otte-Kinast**

Sehr geehrte Damen und Herren,  
„Zu Gast in anderen Küchen“ ist ein Beitrag zur Integration geflüchteter Menschen in Niedersachsen. Das Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz hat hier gemeinsam mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, Sektion Niedersachsen, neue Wege beschritten. Ziel war es, die Vielfalt an kulturellen, sprachlichen und ethnischen Hintergründen über ein gemeinsam gesellschaftlich relevantes Anliegen zusammenzuführen. Essen und Trinken ist ein solches Anliegen. Zwei Jahre lang hat die DGE nun die verschiedensten Menschen zusammengeführt, die zusammen gekocht, kommuniziert, gelacht und gespeist haben. Es ist ein komplexes und aktives Netzwerk entstanden, das Perspektiven eröffnet, um sowohl als Gast als auch als Gastgeber zu agieren. Das Projekt „Zu Gast in anderen Küchen“ hat somit eine Begegnung und ein Zusammenkommen der Kulturen auf Augenhöhe ermöglicht. Mit einem Zitat von Frau Heindl, Professorin für Ernährungs- und Verbraucherbildung an der Europauniversität Flensburg, möchte ich in unser Projekt einführen: „Durch die Sprache des Essens und der Ernährung handeln wir zwischenmenschliche Beziehungen aus.“  
Hierzu ist ein Film entstanden, dem es gelungen ist, genau das einzufangen und der Sie zugleich einlädt: Seien Sie Gast in einer anderen Küche und erleben Sie mit, wie Ernährung zugleich Kommunikation sein kann: [www.zugastinanderenkuechen.de](http://www.zugastinanderenkuechen.de)  
Ich wünsche Ihnen ein anregendes Filmereignis und interessante Lektüre der Dokumentation.

Ihre

## „Zu Gast in anderen Küchen“ — Ein Projekt stellt sich vor



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung Sektion Niedersachsen etablierte mit „Zu Gast in anderen Küchen“ ein interkulturelles Bildungsprojekt, das sich an MultiplikatorInnen Bildungseinrichtungen, Entscheider und Kommunen richtete. Mit Hilfe des Projekts sollte die Verständniskultur zwischen den

Menschen mittels „Essen und Trinken“ sowie eine kultursensible Ernährungsbildung gefördert werden. Im Fokus stand Distanzen und Vorurteile abzubauen und die Akzeptanz für kulturelle Unterschiede zu steigern.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite  
**[www.zugastinanderenkuechen.de](http://www.zugastinanderenkuechen.de)**

## Interkulturelle Ernährungsbildung zur Förderung der Integration von zugewanderten MitbürgerInnen

Seitdem 2015 die Menschen aus Syrien und anderen Ländern ihre Heimat verlassen mussten und vermehrt Zuflucht in Deutschland gesucht haben, hat sich viel bewegt. AkteurInnen initiierten zahlreiche Maßnahmen, um den Geflüchteten den Start in Deutschland zu erleichtern und die Menschen verschiedener Kulturen miteinander vertraut zu machen. Sie veröffentlichten gemeinsam mit den Geflüchteten interkulturelle Kochbücher, waren in Initiativen oder Projekten aktiv. Dabei wurden Sprachbarrieren umgangen, erste Worte im gemeinsamen Handeln gelernt und damit grundlegende Schritte einer gegenseitigen Verständniskultur sowie Wege zur Integration geschaffen.

Das Projekt „Zu Gast in anderen Küchen – ein interkulturelles Bildungsprojekt“ wollte diese Vorhaben unterstützen und in eine interkulturelle Ernährungsbildung integrieren. Im Rahmen der Projektlaufzeit von November 2016 bis März 2018 wurden daher in Fokusgruppen-Gesprächen Anforderungen und Bedürfnisse von Menschen erfragt, die aktiv mit Geflüchteten arbeiteten. Anregungen aus den Gesprächen flossen bei der Erstellung eines Social Spots (Kurzfilm) ein, der ein Kernelement des Projekts darstellte.



## Fokusgruppen

Ziel der Fokusgruppen war es, herauszufinden, wie sich die Integration von Geflüchteten in Niedersachsen exemplarisch darstellt und welche Bedarfe bzw. Bedürfnisse existieren.

Dazu wurden AkteurInnen aus den Bereichen Bildung, öffentliche Entscheidungsträger und Arbeitswelt gefragt:

- Welche Maßnahmen existieren?
- Wie eignen sich das Zubereiten von Speisen und das gemeinsame Essen als „Türöffner“ zum gegenseitigen Kennenlernen?
- Welche Erfolgsfaktoren bzw. welche Hürden gab es bei der Umsetzung der Maßnahmen?
- Welche Bedarfe und welche Bedürfnisse gibt es vor Ort?

Zudem waren die Teilnehmenden eingebunden in die Ideenfindung zur inhaltlichen Umsetzung des Social Spots als auch der Fachtagung, die im November 2017 stattgefunden hat. Besonderes Augenmerk lag während der ganzen Projektzeit auf der Vernetzung der AkteurInnen und deren bereits bestehenden Aktivitäten auf diesem Gebiet.



Im Rahmen der ersten Fokusgruppe führte Prof. Christoph Klotter von der Hochschule Fulda in die Thematik ein. In seinem Vortrag „Essen ist Begegnung“ gab er Einblicke in die Chancen und Schwierigkeiten in einer Gesellschaft, wenn unbekannte Speisen und Getränke in die Verzehrsgewohnheiten von Menschen integriert werden sollen.



Das Haus der Kulturen aus Braunschweig stellte das Kochbuch „Weltgeschmack“ vor. Dieses Werk vereint Rezepte und Erfahrungen von Menschen aus unterschiedlichsten Herkunftsländern, die in Braunschweig eine zweite Heimat gefunden haben.

Die TeilnehmerInnen waren sich einig, dass das Thema „Essen und Trinken“ als exzellentes Tool zur Integration eingesetzt werden kann.



Aktionen/Maßnahmen mit und für Geflüchtete umfassten z.B. :

- Sprachkurse
- Kochangebote, Gemüseanbau
- Verbraucherbildung
- Schülerfirma „Schulkiosk“

Stolpersteine, die auftraten wie z.B.:

- einschränkende Rahmenbedingungen
- mangelnde Flexibilität
- kurze Projektlaufzeiten

Bedarf/Bedürfnisse, die aufgezeigt wurden wie z.B.:

- fehlende Planungssicherheit, aufgrund mangelnder finanzieller Ressourcen
- Reduzierung der rechtlichen Auflagen
- Optimierung der Zugangswege zur Zielgruppe
- Auffinden von geeigneten Räumlichkeiten
- Würdigung des Ehrenamts
- stärkere - auch interdisziplinäre - Vernetzung

## Social Spot (Kurzfilm)

Zentraler Bestandteil des Projekts „Zu Gast in anderen Küchen - ein interkulturelles Bildungsprojekt“ war ein ca. 6-minütiger Social Spot. Der Kurzfilm vermittelt einen Einblick in andere Ernährungskulturen. Er transportiert auf lebendige Art und Weise, dass das gemeinsame Kochen und Essen die Annäherung sowie das gegenseitige Verständnis einfach und prägnant fördert. Essen und Trinken sind allgemeingültige Themen, von denen jeder etwas versteht, jeder mitreden kann, es selber ausprobiert hat, als auch über einen eigenen Erfahrungsschatz verfügt.

Der Social Spot visualisiert, dass über das tägliche Essen und Trinken kulturübergreifend mit oder ohne Sprachkenntnisse Integration gelingen kann. Dabei war es von besonderer Bedeutung, dass die Verschiedenheiten der Ernährungskulturen als Bereicherungen zu verstehen sind. Es ging hierbei vorrangig um den Abbau von Distanzen und um die Sensibilisierung für kulturelle Unterschiede im Handlungsfeld der Ernährungsbildung. Dieser Social Spot soll dazu dienen, miteinander in den Dialog zu treten.





Eingesetzt als Instrument und Impulsgeber, ermöglicht der Social Spot die thematische Auseinandersetzung in unterschiedlichsten Settings. Er steht als Download jedem Interessenten auf der Projekt-Webseite ([www.zugastinanderenkuechen.de](http://www.zugastinanderenkuechen.de)) zur freien Verfügung.

Der Social Spot kann herunter geladen werden:

- ohne Untertitel
- mit deutschen und englischen Untertiteln
- als Teaser oder 6-minütigen Kurzfilm



Folgen Sie uns auch auf FaceBook sowie YouTube!

## Fachtagung „Zu Gast in anderen Küchen“



Frau Prof. Arens-Azevêdo, Präsidentin der DGE, eröffnete mit ihren Grußworten die Fachtagung. Sie schilderte, wie gemeinsame Mahlzeiten verbindend, aber durchaus gewöhnungsbedürftig sein können. Sie gab damit einen Einblick in sehr persönliche Erfahrungen, die sie selbst in verschiedenen Kulturkreisen erlebt hat.

Auf der landesweiten Fachtagung am 14. November 2017 in Hannover wurden zielgerichtete Initiativen und Projekte vorgestellt. Des Weiteren wurde Wissen als auch Informationen zur kultursensiblen Ernährungsbildung vermittelt sowie die Möglichkeit kompetente Gesprächspartner kennenzulernen, gegeben. Das Ziel der Veranstaltung war es, einen Ort des Austausches und der Vernetzung zu schaffen. Methoden und Materialien konnten ausprobiert sowie wissenschaftliche Erkenntnisse diskutiert werden.

Vormittags standen ein Fachvortrag, ein Podiumsgespräch mit einzelnen AkteurInnen aus der Praxis und ein Markt der Möglichkeiten auf dem Programm. Nachmittags wurde der Social Spots erstmals einem großen Publikum gezeigt.



In dem anschaulichen Vortrag „Esskultur – Im Spannungsfeld zwischen Identität, Integration und Abgrenzung“ stellte Frau Prof. Methfessel, emeritierte Professorin der Pädagogischen Hochschule Heidelberg, die Bedeutung der Küche als Drehkreuz heraus. Menschen aus verschiedenen Kulturen bereiten aus denselben Zutaten ganz unterschiedliche Mahlzeiten zu. Kulturelle sowie religiöse Ver- und Gebote über die Art, Inhalt und Umsetzung von Mahlzeiten können ebenso verbindend, identitätsstiftend wie trennend auf Menschen einwirken.

Auf dem „Markt der Möglichkeiten“ informierten sich die TagungsteilnehmerInnen an 21 Ständen aus den Bereichen Bildung und Arbeitswelt über interessante Projektansätze sowie Fördermöglichkeiten. Die Teilnehmenden probierten Methoden und Materialien aus oder legten an zwei Kochinseln selber Hand an, um kleine Köstlichkeiten zu produzieren. Vor allem tauschten die Anwesenden ihre Erfahrungen aus, die sie in Begegnungen und Arbeit mit den geflüchteten Menschen, der deutschen Gesellschaft, den Kommunen als auch politischen Entscheidungsträgern gemacht haben. Neue Kontakte wurden geknüpft, Kooperationen angeregt und viel Motivation daraus geschöpft, dass so viele Menschen zu diesem Themenfeld aktiv sind – manche mit kleinem, manche mit großem Erfolg



Im Anschluss stellten sechs AkteurInnen aus der Praxis im Podiumsgespräch dem Plenum ihre Tätigkeiten vor: v.l.n.r.: Nici Friederichsen („Miteinander kochen“, Hannover), Cornelia Gutsche (BBS ESS, Hameln), Benjamin Jürgens (Refugee Canteen/Gastrolotsen gGmbH, Hamburg), Linda Rottler („Kitchen on the run“/Über den Tellerrand e.V., Berlin/Hannover), Caroline Löchelt (BBS 2, Hannover), Ursula Wieker (Burgdorfer Mehrgenerationenhaus e.V., Burgdorf)



Dr. Jörg Baumgarte vom Niedersächsischen Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz leitete die Premiere des Social Spots ein. Das Ministerium wurde Anfang 2016 von der DGE überzeugt, „dass gemeinsames Essen und Trinken sowie das Kennenlernen unbekannter Speisen zu den bekannten liebgewonnen Gerichten die Integration unterstützen kann.“, so Herr Dr. Baumgarte. Diese Botschaft wird mit Hilfe des Social Spots authentisch und eindringlich transportiert.

*„Der Film spricht nicht nur kognitiv, sondern auch emotional an – ein wunderbares Beispiel, wie die von uns so wertgeschätzten Belange des Essens zur Verständigung von Kulturen beitragen kann“,* beschrieb ein Teilnehmer seinen ersten Eindruck vom Film.

Einen kleinen Eindruck von der Fachtagung gibt ein kurzer Impressionsfilm, der auf der Webseite des Projekts anzusehen ist.



## Aus der Praxis für die Praxis

Ein weiterer Schwerpunkt war die Vernetzung bestehender niedersächsischer Projekte zur Integration mit dem Fokus „Essen und Trinken“. Nachfolgend werden in dieser Dokumentation drei Beispiele vorgestellt:

### Haus der Kulturen Braunschweig e.V.



Das Haus der Kulturen e.V. in Braunschweig ist ein zentraler Ort interkultureller Arbeit und Begegnung. Dort finden zahlreiche Projekte und Veranstal-

tungen Platz, die gesellschaftliche und kulturelle Teilhabe umsetzen. Im Rahmen des Projekts „Weltgeschmack“ wurde ein Kochbuch entwickelt, das persönliche Geschichten, einzigartige Gerichte und interkulturellen Genuss vereint. Menschen verschiedenster Herkunft werden über den Geschmackssinn zusammengebracht und so eine zwanglose, spontane Gesprächsebene hergestellt.

### gelbetomaten e. V.



„Kochen und Essen - die genussvollste Möglichkeit eine Atmosphäre des Kennenlernens zu schaffen“, das ist das Motto von gelbetomaten e. V., einem Verein für Umwelt- und Ernährungsbildung in Lüneburg

und Braunschweig. Im Programm hat der Verein Kochkurse wie der Kurs „Integration durch Kochen“. Dort wird mit Eltern und Kindern aus unterschiedlichen Herkunftsländern gekocht. Das neueste Projekt nennt sich „Kochen und Erleben@school“ und soll in der Schule Möglichkeiten zum sprachlichen und kulturellen Austausch schaffen.

## MiMi – Mit Migranten für Migranten – das Gesundheitsprojekt Niedersachsen



Das „Drei-Generationen-Projekt Niedersachsen – Mit Migranten für Migranten“ (MiMi-Gesundheitsprojekt Niedersachsen) ist ein Projekt, das mehrsprachige und kultursensible Gesundheitsförderung und Prävention für MigrantInnen und Flüchtlinge anbietet. Dazu werden engagierte MigrantInnen

gewonnen und zu interkulturellen GesundheitmediatorInnen geschult. Diese informieren in der Folge ihre Landsleute in der jeweiligen Muttersprache über das deutsche Gesundheitssystem als auch über weitere Themen der Gesundheitsförderung sowie Prävention. Derzeitige Schwerpunktthemen sind u. a. „Kindergesundheit“, „Brustkrebsfrüherkennung und -behandlung“, „Alter, Pflege und Gesundheit“, „Impfschutz“ sowie „Diabetes“.

Weitere interessante Projekte und Initiativen finden Sie auf unserer Webseite

[www.zugastinanderenkuechen.de](http://www.zugastinanderenkuechen.de)

# Resümee

*Gerade in Zeiten globaler Umbrüche ist es wichtig zu wissen, was uns miteinander verbindet.*

*(Roman Herzog, 1998)*

Der intensive Kontakt mit AkteurlInnen aus der Praxis hat gezeigt, dass das Thema „kultursensible und interkulturelle Ernährungsbildung“ im Land Niedersachsen einen hohen Stellenwert genießt. Im Verlauf von „Zu Gast in anderen Küchen“ konnte der Bedarf an Austausch, Vernetzung und vor allem Weiterbildung in der Thematik, insbesondere für pädagogische Fachkräfte, festgestellt werden.

## Kochen verbindet – Essen überwindet Grenzen

Es wurde deutlich, dass die gemeinsame Zubereitung von Mahlzeiten und das gemeinsame Essen die Verständniskultur enorm fördert und ein erfolgreicher Weg zu Integration sein kann. Gerade Essen und Trinken sind alltägliche Handlungen, von denen jeder etwas versteht und jeder etwas dazu beitragen kann, unabhängig von Sprache, Alter oder Herkunft. Das zeigt der Social Spot auf eindrucksvolle Weise

## Integration kann mittels Essen und Trinken gelingen

- bestätigt in verschiedenen Vorhaben von AkteurlInnen aus der Praxis
- Ergebnisse der Fokusgruppen und der Fachtagung
- umgesetzt und gezeigt im Social Spot

## Interkulturelle Ernährungsbildung

Die steigende Diversität in der deutschen Bevölkerung erfordert eine interkulturelle Öffnung in der Ernährungs- und Gesundheitsbildung: Studierende der Universität Hannover entwickelten u.a. konkrete Unterrichtseinheiten, um den Social Spot in verschiedenen Settings einzusetzen. Durch Methoden wie „Food und Health Literacy“ flankiert und als unterstützendes Element kann der Film beispielsweise in Angeboten wie Sprach- und Integrationskursen eingebettet werden.

Neben der Förderung des Spracherwerbs kann gleichwohl gesundheitsfördernd auf die Zugewanderten eingewirkt werden. Mit dem Ziel einer Adaptation des hiesigen Lebensstils vorzubeugen, um somit Zivilisationskrankheiten wie z.B. Übergewicht und Herz-Kreislaufkrankungen zu umgehen.

In der Ernährungsbildung kann durch Multiplikatoren eine große Vielfalt von Menschen erreicht werden, um für die oben beschriebenen Maßnahmen zu sensibilisieren. Die zahlreichen und wertvollen Ergebnisse sowie Erfahrungen des Projekts „Zu Gast in anderen Küchen“ werden auch in Zukunft als integraler Bestandteil der Sektionsaufgaben aufgenommen, verfolgt und weiterentwickelt. Gemäß den Worten von **Henry Ford**:

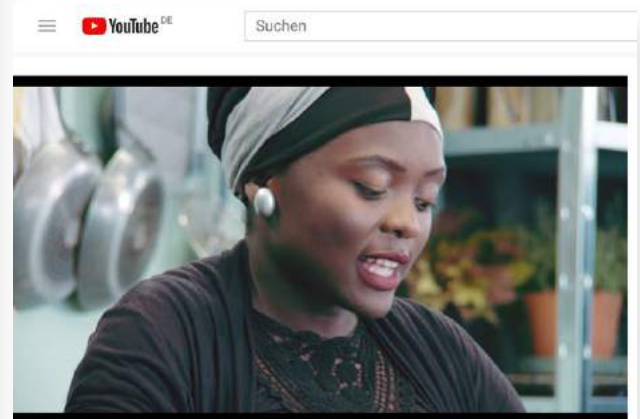
*Zusammenkommen ist ein Beginn,  
Zusammenbleiben ein Fortschritt,  
Zusammenarbeiten ein Erfolg.*

*(Henry Ford)*

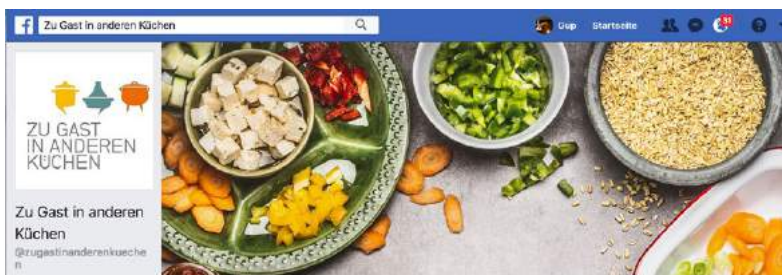
# Bildergalerie und Internetpräsenz



[www.zugastinanderenkuechen.de](http://www.zugastinanderenkuechen.de)



youtube



facebook <https://www.facebook.com/zugastinanderenkuechen/>



**Gefördert durch:**



**Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz**

**Kontakt:**

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.  
Sektion Niedersachsen  
Dörthe Hennemann  
Sonja Pöhls  
Nicole Eckelmann  
Hildesheimer Straße 24  
30169 Hannover  
info@dge-niedersachsen.de  
www.zugastinanderenkuechen.de

**Herausgeber:**

DGE-Sektion Niedersachsen

**Redaktion:**

Nicole Eckelmann  
Sonja Pöhls  
Dörthe Hennemann

**Fotos:**

Maja Schültingkämper (S. 4 – 7, 10, 11)  
jungtrieb GbR (S. 1, 8, 9)  
Nds. Staatskanzlei /  
Philipp von Ditfurth (S. 3, re.)

**Gestaltung:**

Luecken-Design.de

**Druck:**

SAXOPRINT GmbH

Stand: 3/2018

Copyright DGE-Sektion Niedersachsen  
alle Rechte vorbehalten