



Pressemitteilung

05.07.2021 Klimafreundliche Ernährung erfordert ressourcenschonenden Verzicht

Lebensmittel retten und kreativ verarbeiten:

Dein Plan Z – Zutat Zukunft und RESTLOS GLÜCKLICH e.V. zeigen jungen Menschen wie das geht

Alternativen zu Fleisch entdecken, mit Resten kochen und umweltbewusster essen, das stand beim viertägigen Workshop “Von besten Resten: Tipps und Tricks” auf dem Programm. Realisiert wurde dieser von „Dein Plan Z – Zutat Zukunft“, einer im Frühjahr 2020 im Kreuzberger Bildungs- und Kreativzentrum „die gelbe Villa“ gestarteten Einrichtung zur Berufsorientierung in Trägerschaft der SozDia Stiftung Berlin. Zwölf junge Menschen und drei betreuende Kolleg*innen von Dein Plan Z profitierten dabei von der Bildungsarbeit des gemeinnützigen Vereins RESTLOS GLÜCKLICH, der sich für mehr Wertschätzung und bewussten Konsum von Lebensmitteln engagiert und sich aktiv gegen Lebensmittelverschwendung einsetzt.

Das gemeinsame Ziel, Grundlagen der gesunden Ernährung zu vermitteln und für einen nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln zu sensibilisieren, wurde nicht zuletzt durch das gemeinsame Kochen mit geretteten – d. h. vom regulären Verkauf aussortieren – Lebensmitteln erreicht. Zu einem der entwickelten Zero-Waste-Rezepte gehörten Brotletten, eine vegane Alternative zu Buletten. Es gehört nun zu einer durch die Teilnehmenden zusammengestellten Sammlung klimafreundlicher und flexibel abwandelbarer Reste-Rezepte.

Realisiert wurde das Projekt anteilig durch eine Zuwendung aus Kollektenmitteln der Evangelischen Kirche Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz (EKBO). In den Kirchen der EKBO werden an verschiedenen Tagen im Jahr die Kollekten gesammelt und damit u.a. Projekte im sozialen Bereich gefördert. Die SozDia Stiftung Berlin hatte sich bereits zum wiederholten Mal erfolgreich beim Diakonischen Werk Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz e.V. (DWBO), welches diese Mittel an ausgewählte Projekte seiner Mitglieder vergibt, um eine solche Drittmittelfinanzierung beworben.

Im Rahmen des abwechslungsreichen Workshops bei Dein Plan Z sollten die 16- bis 19-jährigen Teilnehmer*innen auch in ihrem Selbstbewusstsein und ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt werden. „Für die meisten der teilnehmenden Jugendlichen bzw. jungen Erwachsenen war vieles unbekannt und es galt zunächst, ihre skeptische Haltung gegenüber bestimmten Gemüsesorten und einem Verzicht auf Fleisch zu überwinden. Als wir dann aber an einem von den Teilnehmer*innen einladend gedeckten Tisch zusammen die gemeinsam zubereiteten vegetarischen und veganen Gerichte gegessen haben, konnten sie sich selbst von dem Geschmack überzeugen und gaben dann doch ein positives Feedback.“, sagt Matthias Hartmann.

Der Einrichtungsleiter und gelernte Koch war über die von RESTLOS GLÜCKLICH e.V. geretteten Lebensmittel überrascht. „Was sie in Kooperation mit einem Bio-Markt mitgebracht haben, war nicht nur aussortiertes, sondern noch absolut essbares Obst und Gemüse. Gestaut haben wir vor allem über die große Menge an Brot.“ Da hieß es dann kreativ werden: Heraus kamen Arme Ritter, Brotsalat, Brotletten und süße Ofenschlupfer.

Die Zubereitung und Verköstigung der Brotletten aus übrigem, trocken gewordenem Brot war für Nina Carryer, Projektkoordinatorin Bildung bei RESTLOS GLÜCKLICH e.V., ein besonderes Highlight: „Aufgrund der hohen Erwartungshaltung der Konsument*innen in Bezug auf Frische und Verfügbarkeit sind wir bei unseren Abholungen von aussortierten Lebensmitteln im Supermarkt leider viel zu oft mit riesigen Mengen Brot konfrontiert, die es zu verteilen und zu verarbeiten gilt. Daher freue ich mich, dass so viele leckere und einfallsreiche Gerichte mit Brot im Rezeptheft vertreten sind. Und die Brotletten mit Roter Bete sind einfach köstlich.“

Mit Freude beobachteten beide den großen Einfallsreichtum der Jugendlichen und jungen Erwachsenen: „Die Ergebnisse des Workshops „Von Besten Resten - Tipps und Tricks“ bei Dein Plan Z können sich wirklich sehen lassen. Die Teilnehmer*innen haben super kreative Zero-Waste-Rezepte entwickelt und im liebevoll gestalteten Rezeptheft zusammengetragen“, so Nina Carryer. „Uns ist es wichtig, jungen Menschen einen nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln zu vermitteln. Daher legen wir viel Wert auf die Zusammenarbeit mit der SozDia und freuen uns, dass die Thematik von den Teilnehmer*innen so gut angenommen wurde.“ Und Matthias Hartmann ergänzt: „Eine Teilnehmerin hat großes Talent beim Gestalten der Deckseiten bewiesen und war zu Recht mächtig stolz darauf. Und auch die Entwicklung der Rezepte und die Namensfindung für die kreierten Gerichte ließ viel Raum für Kreativität.“

Er hofft nun, dass die bei den jungen Menschen entfachte Begeisterung für das ressourcenschonende und gesunde Kochen ebenso nachwirkt, wie das neue Wissen um einen umweltfreundlichen und sparsamen Konsum, die richtige Lagerung von Einkäufen, das Haltbarmachen von Nahrungsmitteln oder woran zu erkennen ist, ob Lebensmittel noch genießbar sind und was vom Obst und Gemüse alles verwertet werden kann.

Die Rezeptsammlung steht auf sozdia.de zum Download bereit.

Ihre Ansprechpartnerin für Öffentlichkeitsarbeit/Presse

Claudia Ehrlich

T 030 325 39 872

F 030 577 998 169

claudia.ehrlich@sozdia.de

Pfarrstraße 92

10317 Berlin

www.sozdia.de

Wenn Sie künftig keine Pressemitteilungen mehr erhalten möchten, genügt eine entsprechende Antwortmail oder ein Anruf.