

Für eine gesunde und nachhaltige Ernährung in Bremen-Gröpelingen



Ernährung spielt eine zentrale Rolle für Gesundheit, soziales Miteinander und Wohlbefinden und hat gleichzeitig einen erheblichen Einfluss auf die Umwelt. Im Rahmen des Vorhabens Bio und sozial in Bremen: Gesunde Ernährung in allen Stadtteilen ist denkhausbremen seit Herbst 2024 der Frage nachgegangen, wie eine gesunde und nachhaltige Ernährung in einem sozioökonomisch benachteiligten Stadtteil wie Bremen-Gröpelingen gefördert werden kann – insbesondere im Hinblick auf die aktuell erarbeitete Bremer Ernährungsstrategie.

Um Lösungsansätze und Ideen für die Menschen in Gröpelingen zu diskutieren, hat das Projektteam Kontakt mit zentralen Akteuren aus dem Stadtteil zum Thema Ernährung und Gesundheit aufgenommen, einen Projektbeirat ins Leben gerufen und am 20. Februar 2025 eine Fachtagung mit 60 Gästen im Nachbarschaftshaus Helene Kaisen durchgeführt, an der neben lokalen Organisationen und Initiativen auch Politiker*innen und weitere Fachleute beteiligt waren. Wesentliche Erkenntnisse und Maßnahmenvorschläge aus dem Projekt werden im Folgenden wiedergegeben.

Eine gesunde Ernährung basiert – laut Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)¹ – auf einem hohen Anteil an frischem Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Nüssen. Diese Ernährungsweise ist nicht nur vorteilhaft für die Gesundheit, sondern auch ökologisch nachhaltiger als eine Ernährung mit vielen tierischen Produkten. Denn pflanzliche Lebensmittel haben in der Regel einen geringeren ökologischen Fußabdruck, sie benötigen weniger Ressourcen wie Wasser und Land und verursachen geringere Treibhausgasemissionen. Mit der Förderung einer gesunden Ernährung kann dementsprechend nicht nur die Gesundheit der Menschen verbessert, sondern zugleich auch ein positiver Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz geleistet werden.

Im Kern ist das Thema Ernährung außerdem eine Frage von Gerechtigkeit und Chancengleichheit. Die sozioökonomische Lage der Menschen, also ihr Alltag,

ihre Bildung und vor allem ihr verfügbares Einkommen spielen eine entscheidende Rolle, wie und was sie essen. Wenn Menschen aufgrund ihrer Lebenssituation einen eingeschränkten Zugang zu gesunden Lebensmitteln haben, dann steigt damit das Risiko für gesundheitliche Probleme. Eine gerechte Ernährungspolitik muss daher dafür sorgen, dass allen Menschen – unabhängig von ihrem Einkommen und ihrer Lebenslage – die Chance gegeben wird, sich gesund zu ernähren.

Eine besondere Bedeutung hat die gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen, da in jungen Jahren die Grundlagen für gesunde Essgewohnheiten im Erwachsenenalter gelegt werden. Was Kinder und Jugendliche essen, beeinflusst wiederum ihre körperliche und geistige Entwicklung² und damit auch die schulischen³ und beruflichen Chancen. Eine ausgewogene Ernährung trägt zur Leistungsfähigkeit und

Konzentration bei und ist damit ein wichtiger Bestandteil für die Bildungschancen der jungen Generation.

Ein wichtiger Schritt in diese Richtung ist die Umsetzung der Kernpunkte aus dem Bremer Aktionsplan 2025⁴. Dieser verfolgt das Ziel, eine gesunde Ernährung in der Gemeinschaftsverpflegung in der Stadt Bremen zu forcieren. Damit bietet sich die Chance, mit einem systematischen und flächendeckenden Ansatz Verbesserungen in der Essensversorgung zu schaffen – insbesondere auch für Kinder in Schulen und Kitas. Dies leistet einen entscheidenden Beitrag für mehr soziale Gerechtigkeit, da gerade diejenigen davon profitieren, die sich zu Hause nur bedingt mit gesunden Lebensmitteln versorgen können.

Essen spielt eine zentrale Rolle im sozialen Miteinander. Viele Menschen teilen ihre Mahlzeiten im Kreis der Familie, mit Freunden oder Kolleg*innen. Zugleich schlägt sich hier auch der gesellschaftliche Trend zur Vereinzelung und Vereinsamung nieder, insbesondere auch bei älteren Menschen. Diese soziale Dimension von Ernährung sollte im Zuge der Ernährungsstrategie mit konkreten Maßnahmen adressiert werden, um gemeinsames Kochen und Essen als soziales Bindeglied zu stärken.

Viele der bestehenden Organisationen, Projekte und Initiativen im Stadtteil Gröpelingen, die bereits erfolgreich zu verschiedenen Aspekten von gesunder Ernährung arbeiten, sind jedoch auf eine zeitlich befristete

finanzielle Förderung angewiesen. Um dauerhafte Veränderungen zu erreichen, wäre es daher sinnvoll, diese Strukturen zu verstetigen. Nur mit einer stabilen finanziellen Unterstützung können diese Projekte ihre Wirkung entfalten und langfristig einen positiven Beitrag zur Förderung einer gesunden Ernährung im Quartier leisten.

Bei der Weiterentwicklung von Initiativen und Strategien zur Förderung einer gesunden und nachhaltigen Ernährung in den Stadtteilen sollten Anwohner*innen direkt mit einbezogen werden. Sie sind die Expert*innen für ihre eigene Lebenswelt und können wertvolle Einblicke in die Bedürfnisse und Herausforderungen ihres Alltags geben. Indem die Menschen vor Ort in die Entwicklung von Strategien einbezogen werden, wird sichergestellt, dass die geplanten Maßnahmen am Ende passgenau und effektiv sind und die Lebensqualität der Menschen tatsächlich verbessern.

- 1 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2024): Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen; <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/>
- 2 Johnson, S. B. et al. (2016): State of the Art Review: Poverty and the Developing Brain; *Pediatrics* 137 (4)
- 3 Florence, M. D. et al. (2008): Diet Quality and Academic Performance; *Journal of School Health* 78 (4)
- 4 Bremer Senatorin für Umwelt, Klimaschutz und Wissenschaft (2018): Aktionsplan 2025 - Gesunde Ernährung in der Gemeinschaftsverpflegung der Stadtgemeinde Bremen; <https://www.biostadt.bremen.de/biostadt/aktionsplan-2025-9286>



denkhausbremen e. V.
Am Deich 45, 28199 Bremen
info@denkhausbremen.de
www.denkhausbremen.de

© 2025

Das Projekt „Bio und sozial in Bremen: Gesunde Ernährung in allen Stadtteilen“ wird gefördert durch die BioStadt Bremen der Senatorin für Umwelt, Klima und Wissenschaft der Freien Hansestadt Bremen. Die Inhalte geben nicht unbedingt die Position von BioStadt Bremen oder der Bremer Senatorin für Umwelt, Klima und Wissenschaft wieder.

**BIOStadt
BREMEN**

Die Senatorin für Umwelt,
Klima und Wissenschaft

 Freie
Hansestadt
Bremen

Ernährungsbezogene Maßnahmen und Projekte

Im Rahmen von Arbeitsgruppen während der Fachtagung wurden verschiedene Maßnahmen zur Förderung einer gesunden und nachhaltigen Ernährung in Gröpelingen erarbeitet und diskutiert. Die nachfolgende Zusammenfassung gibt einen Überblick über die erörterten Ansätze. Aufgrund der offenen Struktur des Austauschs weisen die Ergebnisse eine gewisse Heterogenität auf: Sie variieren in ihrem Konkretisierungsgrad, spiegeln teilweise individuelle Perspektiven wider und fanden in unterschiedlichem Maße Zustimmung unter den Teilnehmenden.

1. Bildung und Ernährung in Kitas und Schulen

Ein wesentlicher Ansatzpunkt zur Förderung gesunder und nachhaltiger Ernährung in Bremen-Gröpelingen liegt im Bildungssektor, insbesondere in Kitas und Schulen. Der Ausbau und die Unterstützung von schulischen und außerschulischen Projekten zur Ernährungsbildung sind dabei von großer Bedeutung. Um eine erfolgreiche Durchführung dieser Projekte zu gewährleisten, sind neben der nötigen **Infrastruktur** ausreichende **Personalressourcen** und entsprechende Schulungen erforderlich, wie beispielsweise durch das **Forum Küche**. Darüber hinaus sollen **Gesundheitsfachkräfte** an mehr Schulen als bisher eingebunden werden, um präventive Gesundheitsförderung direkt in den Bildungseinrichtungen zu ermöglichen. Beispielsweise können Kinder durch die Einrichtung von **Kindergarten-Parzellen** sowie **Schul- und Kita-Gärten** durch direktes und positives Erleben etwas über die Herkunft von Lebensmitteln und die Bedeutung von gesundem Essen lernen. Solche Gärten könnten durch schulübergreifende Projekte auf vielfältige Weise genutzt werden. Auch **Bauernhofbesuche** und das **Fach „Kochen“** als Teil des Unterrichts könnten den praktischen Bezug von Kindern zur Lebensmittelproduktion stärken.

Ein weiteres zentrales Projekt ist die Einführung von **Kinderküchen** und die **Aktion „Kinder erobern die Küche“**. Diese Angebote fördern das praktische Verständnis für gesunde, nachhaltige Ernährung und geben den Kindern die Möglichkeit, aktiv in die Zubereitung von Mahlzeiten einzutauchen. Im Rahmen von Projekttagen könnten Schüler*innen in die Schulverpflegung einbezogen werden, eigenständig Gerichte und die dafür notwendigen Zutaten auswählen und zubereiten. Des Weiteren sollte in Schulen ein **kosten-**

loses Frühstück als regelmäßiges Angebot eingeführt werden, um den Start in den Tag zu erleichtern und die Ernährungssituation der Kinder zu verbessern.

Die **Einbeziehung der Eltern** in Bildungsangebote zur gesunden Ernährung ist ebenfalls entscheidend. Dies könnte durch Workshops und Informationsveranstaltungen geschehen, die Themen wie kindliche Entwicklung und Nahrungsangebote abdecken. Darüber hinaus sind gemeinsame Essensangebote und die Förderung von Eltern-Kind-Aktivitäten zu berücksichtigen.

2. Veranstaltungen und Räume

Die Förderung einer nachhaltigen Ernährungsweise kann auch durch interaktive und gemeinschaftliche Veranstaltungen unterstützt werden. Regelmäßige **Kochevents in den Nachbarschaften**, insbesondere in bekannten Treffpunkten und Begegnungsstätten, bieten Anlässe, um Menschen unterschiedlicher Hintergründe zusammenzubringen und die kulturelle Vielfalt der Ernährungsweisen in Gröpelingen zu zelebrieren.

Zudem könnten Räume für gemeinsames Kochen und Essen in den Nachbarschaften bereitgestellt werden, die als **Nachbarschaftsküchen** dienen und den Austausch über Ernährung fördern. **Öffentliche Grünflächen** könnten für Grillen und gemeinsames Kochen freigegeben werden, um den gemeinschaftlichen Genuss der Menschen zu unterstützen.

Darüber hinaus fördern **Workshops zum Haltbarmachen saisonaler Lebensmittel**, wie Einlegen oder Fermentieren, die praktischen Fähigkeiten zur Nutzung regionaler und saisonaler Produkte. Diese Angebote können als praxisorientierte Angebote der Lebensmittelverschwendung entgegenwirken.

3. Stärkung des lokalen Angebots

Die Verbesserung des lokalen Angebotes von frischen Lebensmitteln spielt eine entscheidende Rolle in der Förderung einer nachhaltigen Ernährung im Stadtteil. Hierzu zählt die **Wiederbelebung des Grünmarktes** in Gröpelingen und die Schaffung von Verteilorten für Gemüse aus der Solidarischen Landwirtschaft (**SoLa-Wi-Depots**), um den Bewohner*innen den Zugang zu frischen, regionalen Lebensmitteln zu erleichtern.

Eine weitere Maßnahme ist die Förderung von **Gemeinschaftsgärten** und **Grünflächen für den gemeinschaftlichen Selbstanbau** (Grabeland). Das **Projekt „Essbare Stadt“** könnte in Gröpelingen dazu beitragen, das städtische Umfeld grüner zu gestalten und den Bewohner*innen der städtischen Quartiere ermöglichen, Lebensmittel aus ihrer unmittelbaren Umgebung zu nutzen.

Kooperationen mit lokalen Nahrungsmittelhändlern sowie dem **Bremer Großmarkt** können dazu beitragen, die Versorgung mit frischen und regionalen Produkten zu verbessern und zugleich den wirtschaftlichen Austausch im Stadtteil zu stärken.

Nicht zuletzt sollte die Möglichkeit genutzt werden, **gesunde Verkaufsüberschüsse** aus Supermärkten und anderen Lebensmittelgeschäften zu sammeln und den Menschen in Gröpelingen zur Verfügung zu stellen. Diese Initiative könnte nicht nur die Lebensmittelverschwendung reduzieren, sondern auch den Zugang zu frischen Produkten für benachteiligte Gruppen verbessern.

4. Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Mit der **Kampagne „Gröpelingen isst bunt!“** könnte die kulturelle Vielfalt der Ernährungsgewohnheiten in der Nachbarschaft auf inspirierende Weise erlebbar werden. Sie macht nicht nur sichtbar, wie unterschiedlich und vielfältig gegessen wird, sondern schafft auch ein Bewusstsein für den kulinarischen Reichtum des Stadtteils.

Die **„Gröpelingen-Kochbox“** lädt zu einer geschmacklichen Entdeckungsreise ein: Sie könnte spannende Rezepte und die Geschichten hinter den Gerichten enthalten, die von den Menschen in der

Nachbarschaft erzählt werden. So verbindet sie Genuss mit kulturellem Austausch.

Auch ein **„Gröpelingen-Kochbuch“** könnte entstehen – gefüllt mit authentischen Rezepten, persönlichen Erzählungen und den Traditionen der vielen Kulturen, die den Stadtteil prägen.

Ein **Rezepte-Wettbewerb** schließlich könnte die Menschen dazu motivieren, kreativ mit regionalen und saisonalen Zutaten zu kochen. So entsteht nicht nur eine lebendige Sammlung neuer Ideen, sondern auch ein gemeinschaftliches Erlebnis, das die Ernährung in Gröpelingen noch vielfältiger und nachhaltiger macht.

5. Förderung und Verstetigung von Projekten

Viele ernährungsbezogene Projekte in Gröpelingen sind derzeit von befristeten Fördermitteln abhängig, wodurch ihre langfristige Wirkung gefährdet ist. Eine **Verstetigung zivilgesellschaftlicher Strukturen** im Stadtteil durch eine dauerhafte finanzielle Absicherung ist essenziell, um erfolgreiche Ansätze zu erhalten und weiterzuentwickeln.

Zudem ist es notwendig, die **finanzielle Berücksichtigung von Lebensmitteln in Förderprojekten** sicherzustellen. Um ernährungsbezogene Projekte gut umsetzen zu können, sollten Förderkriterien so angepasst werden, dass die Bereitstellung von Lebensmitteln im Zuge von deren Aktivitäten als förderfähig anerkannt wird.

Eine Berücksichtigung der genannten Maßnahmen in der neuen Ernährungsstrategie für das Land Bremen kann dazu beitragen, dass die Belange von Bürger*innen aus sozio-ökonomisch benachteiligten Quartieren in der zukünftigen Bremer Ernährungspolitik angemessen adressiert werden. Eine Aufgabe, die nur gemeinsam gelingen kann.