

# Hier steht gesunde Ernährung im Fokus

**PROJEKT** Oldenburger Jugendwerkstatt beschäftigt sich mit regionalem und nachhaltigem Essen

VON JANA WOLLENBERG

**OLDENBURG** – Zucchini, Tomaten, Paprika, Zwetschgen: Gemeinsam mit dem Ernährungsrat Oldenburg und dem Jugendumweltbildungsnetzwerk „Janun“ hat es sich die Oldenburger Jugendwerkstatt der Volkshochschule (VHS) zur Aufgabe gemacht, junge Menschen an gesunde, nachhaltige und regionale Ernährung heranzuführen. An drei Projekttagen kochen die Teilnehmenden des Projekts gemeinsam mit Judith Busch vom Ernährungsrat und Olga Vinnica von „Janun“ unterschiedliche Gerichte und lernen dabei neue Zutaten und Rezepte kennen.

Die Oldenburger Jugendwerkstatt richtet ihr Angebot an Jugendliche und junge Erwachsene bis 27 Jahre, die Unterstützung bei Berufsorientierung und -vorbereitung suchen. Im Rahmen der Kleinprojekte werden ihnen auch wichtige Fähigkeiten in Bereichen wie Mobilität, Finanzen Haushalt und dem Umgang mit Medien vermittelt.

## Internationale Küche

Bei dem neuen Projekt steht auch die Zubereitung internationaler Gerichte im Vordergrund. Es werden Gerichte aus den Heimatländern



Setzen einen Fokus auf die Ernährung junger Menschen in Oldenburg (stehend, von links): Anne Bohlen, Olga Vinnica, Tanja Meiser, Judith Busch und Sabine Höhne.

BILD: JANA WOLLENBERG

der Teilnehmenden mit Migrationshintergrund in das Programm einbezogen. So standen am zweiten von drei Projekttagen zum Beispiel Granatäpfel und frische Minze auf der Liste von Dingen, die verarbeitet wurden.

„Es geht darum, sich gesund und nachhaltig zu ernähren“, erklärt Anne Bohlen von der VHS den Grundgedanken des Projekts. „Wir haben festgestellt, dass vielen unserer Teilnehmer Alltagskompe-

tenzen fehlen“, ergänzt Magret Wiese. „Ernährung ist uns dabei sehr wichtig.“ Die VHS sei daher an den Ernährungsrat herangetreten, um gemeinsam ein Konzept zu entwickeln.

## Neues entdecken

Zu den Teilnehmenden gehört auch Midschaell Pöschel. Der 21-jährige ist vor Kurzem Vater geworden und will, sobald sie etwas älter ist, auch

für seine Tochter kochen. „Das gemeinsame Kochen finde ich sehr schön“, sagt er. „Und das Essen ist auch lecker.“ Am ersten Projekttag wurden in der Gruppe Gnocchi zubereitet. „Ich wusste vorher überhaupt nicht, wie das geht“, erzählt er. „Ich habe das Rezept mitgenommen und mit dem übrig gebliebenen Teig dann zuhause selbst Gnocchi gemacht.“

Genau das erhofft sich Wiese von dem Angebot: dass die Teilnehmenden sich mit dem

Thema Ernährung auseinandersetzen, selbst Kochen und auch Dinge ausprobieren, die sie vorher nicht kannten. „Und dass sie anstatt Currywurst aus der Schachtel mehr frisches Gemüse essen“, ergänzt sie. „Und sich auch mal zum Kochen mit anderen verabreden.“ Viele der jungen Erwachsenen in dem Projekt würden zum ersten Mal allein leben. Durch die Pandemie sei für viele von ihnen auch Einsamkeit ein Thema gewesen.