DORTMUNDER TAFEL

TAFEL EXPRESS

Nr. 81 / März 2026

Des Frühlings frischer Wind

» Dortmunder Polizei besucht Tafel
» Umfangreicher Weihnachtsrückblick
» Geschenk des Bundeskanzlers Merz
» Die Sprachangebote stellen sich vor

(Foto: Isabella Thiel, KI-assistiert)

Ein lieber Gruß aus der Redaktion

Der Frühling; die Zeit, frischen Wind ins Leben zu bringen.

Er beginnt mit steigenden Temperaturen, mehr Tageslicht und einem Gefühl von Neuanfang und Erneuerung. Diese „Frühlingsgefühle“ haben auch die Redaktion des Tafelexpress erfasst und wir möchten den Frühlingswind in die Arbeit des Tafelexpress bringen.

Albert Hilkenbach hat sich leider aus unserem Redaktionsteam verabschiedet. Wir wünschen ihm alles Gute und bedanken uns hiermit sehr für sein Engagement und seine Impulse.

Gleichzeitig begrüßen wir zwei neue junge, engagierte Mitarbeiter in unserem Team: Nadine Schmidt wird mit ihrem einzigartigen kreativen Schreibstil unsere Artikelwelt bereichern.

Ein frischer Wind wird auch durch unser Layout wehen, Carsten Nawrath wird mit jungen, innovativen neuen Ideen und viel Sachkompetenz dafür sorgen.

Wir begrüßen beide sehr herzlich, freuen uns auf die Zusammenarbeit und sind gespannt auf alle Veränderungen, von denen einige schon in dieser Ausgabe zu spüren sind.

Nutzen wir also die Energie des Frühlingwindes, lassen uns überraschen und bleiben freudig gespannt und offen für alles Neue, das noch kommt.

Sabine Straube
für das Redaktionsteam

Vorwort aus dem Vorstand
von Dr. Horst Röhr

In der DORTMUNDER TAFEL lernen wir die Ärmsten der Stadtgesellschaft kennen, etwa 16.000 Menschen, die in über 5.100 Haushalten leben und arge materielle Sorgen haben.

Wir helfen ihnen durch einen wöchentlichen Einkauf für 2,00 € mit Produkten im Wert von 42,00 € bis 71,00 € ein wenig. Die ökonomische Teilhabe am gesellschaftlichen Leben können wir nicht ermöglichen, dafür sind Wohnraum, Energie und Lebensmittel zu teuer. Diese Lebensbereiche plus Gesundheit und Pflege müssen kommunal organisiert werden und dürfen nicht den sogenannten Marktkräften allein überlassen werden.

Die DORTMUNDER TAFEL ermöglicht aber eine soziale Teilhabe mit Hilfe eines Mitarbeiterförderungskonzeptes, mit Hilfe eines Kinderprogrammes und mit Hilfe eines Seniorenkonzeptes, vor allem aber sind wir sehr kreativ und erfolgreich bei der Rettung von Lebensmitteln deutschlandweit mit Hilfe eines erweiterten Speditionskonzeptes.

Unsere Einladungen zum Dialog, die wir täglich in die Stadtgesellschaft senden u.a. an die Einsamen, an die Familien, an die Spendenbereiten, an Unternehmen, an alle, die unsere Tafeldienste würdigen, ermöglichen uns diese Vielfalt an Angeboten.

Dr. Horst Röhr

Inhalte dieser Ausgabe:

Engagierter Nachwuchs 5
Die DORTMUNDER TAFEL im Klassenzimmer

Dortmunder Polizei besucht Tafel 7
Ganz im Zeichen der guten Zusammenarbeit

Festlicher Jahresausklang 8
Weihnachtsfeier der DORTMUNDER TAFEL

Weihnachten 2025 10
Vom Glück zu Schenken und beschenkt zu werden

Vorstellung Sprachangebote 14
Die Sprachkurse und das Vorschuki-Projekt der DORTMUNDER TAFEL

Unser Küchen-Team 17
Hauptzutaten: Herz, Handwerk und Improvisation

Impressum

Herausgeber

DORTMUNDER TAFEL

DORTMUNDER TAFEL e.V.
Osterlandwehr 29-35
44145 Dortmund

Telefon: 0231 - 477 324 - 0
Fax: 0231 - 477 324 - 32
E-Mail: tafel-express@dortmundertafel.de
Website: www.dortmundertafel.de
Instagram: dortmunder_tafel
Facebook: dortmunder-tafel

Redaktion

aw	Ansgar Wortmann
it	Isabella Thiel
nad	Nadine Schmidt
sst	Sabine Straube

V.d.S.d.P.: Dr. Horst Röhr
Layout: Carsten Nawrath
Druck: Koffler-Druck

Alle Bildrechte liegen, sofern nicht anders ausgewiesen, bei der DORTMUNDER TAFEL e.V.

Redaktionsschluss

Märzausgabe:	20. Feburar
Juniausgabe:	20. Mai
Septemberausgabe:	20. August
Dezemberausgabe:	01. Dezember

Spendenkonten

Sparkasse Dortmund
DE11 4405 0199 0001 1628 61
Volksbank Dortmund
DE30 4416 0014 6673 2837 00

Held der Tafel
Dietmar, der Hüter des Tores

Das Universum der DORTMUNDER TAFEL ist voller Superhelden. Einer davon arbeitet mit Hingabe und Einsatzbereitschaft an der Pforte und zieht auch hinter den Kulissen so manche Strippe. Wie Peter Parker (Spider-Man) und Bruce Wayne (Batman) trägt er einen unverdächtigen bürgerlichen Namen: Dietmar Zumbusch. Nadine Schmidt hat sich an einem geheimen Ort mit ihm getroffen.

Dietmar engagiert sich seit vier Jahren ehrenamtlich bei der DORTMUNDER TAFEL – beinahe hätte ihn sein Weg allerdings ganz woanders hingeführt. „Schon als Student hatte ich den Traum, mit einem LKW bis zum Nordkap zu fahren. Der Führerschein war da und so hatte meine Frau nach meiner Pensionierung die Idee, dass ich mich als LKW-Fahrer bei der Tafel bewerben könne“, erzählt er.

Gesagt, getan. Doch das Schicksal führte ihn an der Personal-Verantwortlichen Maja Silberg vorbei, die sofort erkannt hat: Das kommunikative Organisationstalent Dietmar gehört an die Pforte. „Als Pförtner und Pförtnerinnen sind wir das Eingangstor und gleichzeitig das Aushängeschild der Tafel“, erklärt Dietmar. „Wir kümmern uns zugewandt, höflich und fair um die Kunden: Wir nehmen die notwendigen Daten von Menschen auf, die sich als Neukunden bei der Tafel anmelden möchten und setzen sie auf die Warteliste. Wenn ein Platz frei geworden ist, erstellen wir ihnen einen Tafelausweis, damit sie bei uns einkaufen können. Des Weiteren vermitteln wir auch alle anderen Besucher den richtigen Ansprechpartner in der Zentrale.“

Besonders berührt ihn die Not. „Wenn ich Rentnerinnen treffe, die über 40 Jahre gearbeitet haben und trotzdem nicht über die Runden kommen, geht mir das sehr nahe. Altersarmut ist eine große Herausforderung für unseren Sozialstaat“, sagt Dietmar. Diese Begegnungen motivieren ihn, Menschen besonders behutsam an die Hand zu nehmen – und ihnen die Schwelle zur Tafel so niedrig wie möglich zu halten. Wer Dietmar begegnet, merkt gleich, dass er weiß, wovon er spricht. Auch in schwierigen Situationen bleibt er ruhig und konsequent. „Ich begegne jedem mit Respekt und wenn ich etwas ablehnen muss, begründe ich dies sachlich, damit es der Kunde versteht“, erklärt er.

Die Pforte der Tafel ist mehr als ein Eingang. Sie ist Schaltzentrale, Informationspunkt und Bindeglied zwischen Kunden, Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen. Dietmar plant die Dienste der Pförtnerinnen und Pförtner, entwickelt Abläufe an der Pforte weiter, definiert Regeln für die Kunden und befasst sich damit, Neuerungen in das Regelwerk der Tafel einzufügen. Neben der Arbeit an der Pforte ist Dietmar im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit für den DORTMUNDER TAFEL e.V. tätig. Auf Einladung stellt er die Tafel bei Informationsveranstaltungen verschiedener Organisationen und Kirchengemeinden sowie an örtlichen Schulen vor. Dabei ist er bei Wind und Wetter mit dem Fahrrad unterwegs.

In seinem Arbeitsumfeld fühlt sich Dietmar wohl. „Die Zusammenarbeit mit allen Kolleginnen und Kollegen ist sehr gut“, sagt er. Der studierte Sozialarbeiter war vor seiner Pensionierung Leiter der ambulanten sozialen Dienste der Justiz beim Landgericht in Arnsberg. Sein guter Draht zur Justiz hat schon manches Mal dazu geführt, dass die DORTMUNDER TAFEL mit Geldzuweisungen bedacht wurde, die Straftäter für soziale Zwecke abdrücken mussten.

Wenn Dietmar nicht bei der Tafel ist, kümmert er sich um seine Familie, mit der er in einem Mehrgenerationenhaus lebt. „Dort bin ich der Hausmeister. Wenn irgendetwas kaputt ist, ruft mein Enkel: ‚Der Opa muss kommen.‘“, lacht er. „Ansonsten lese ich sehr gerne spannende skandinavische Krimis oder auch politische Geschichten.“

Für die Zukunft wünscht sich Dietmar vernünftig weiter sozial-orientiert arbeiten zu können, ohne von zu viel Bürokratie behindert zu werden. Bis zu dreimal pro Woche setzt er sich in seinem kleinen Superhelden-Universum ein – an der Pforte der DORTMUNDER TAFEL. Ohne Cape und ohne Maske, aber mit einer Haltung, die den Unterschied macht. Denn Helfen ist für ihn eine Selbstverständlichkeit. **(nad)**

Ein honigsüßes Dankeschön

Dr. Gustav-Bauckloh-Stiftung unterstützt Bienenprojekt

Die DORTMUNDER TAFEL bedankt sich herzlich bei der Dr.-Gustav-Bauckloh-Stiftung für die großzügige finanzielle Unterstützung unseres Bienenprojekts (siehe auch TE Nr. 80: ,,Es summt und brummt im Tafelgarten‘‘).

Dank dieser Förderung konnten wir unseren bereits durch viele Blumen besonders insektenfreundlichen Garten in ein lebendiges Lern- und Erlebnisfeld für die Kinder des Panorama-Projekts verwandeln. Die neuen Blühflächen, Nisthilfen und die fachliche Begleitung durch unseren Imker, Philipp Harde, haben das Projekt zu einem nachhaltigen Erfolg gemacht – einer Initiative, die weit über das Gartengelände hinauswirkt. Eine erste kleine Menge Honig wurde bereits produziert.

Die Bauckloh-Stiftung engagiert sich seit vielen Jahren für Natur- und Tierschutzvorhaben in Dortmund und fördert Projekte, die Lebensräume erhalten, Artenvielfalt stärken oder Umweltbildung voranbringen. Im Rahmen ihrer Stiftungsziele sucht sie fortlaufend weitere Initiativen, die sich mit naturnahen Themen beschäftigen und einen positiven Beitrag zur ökologischen Entwicklung unserer Stadt leisten.

Organisationen, Schulen, Vereine oder Einrichtungen, die ein entsprechendes Projekt planen oder bereits begonnen haben, können sich mit einer Förderanfrage direkt an die Stiftung wenden. Eine transparente Projektbeschreibung und ein nachvollziehbarer Kostenplan genügen, um geprüft zu werden.

Stellvertretend für die Dr. Gustav-Bauckloh-Stiftung (v.l.n.r.): Dirk Holtermann (Vorstand), Svenja Tiemann (Mitarbeiterin), Dr. Boris Blank (Vorsitzender), Martin Cremer (Vorstand)

Wir danken der Dr.-Gustav-Bauckloh-Stiftung und dem Mitglied des Stiftungsvorstandes, Herrn Dirk Holtermann, für das Vertrauen und die wichtige Unterstützung – und freuen uns, wenn viele weitere Dortmunder Initiativen von ihrem Engagement profitieren.

Albert Hilkenbach

Kontakt zur Dr.-Gustav-Bauckloh-Stiftung:
WWW.BAUCKLOH-STIFTUNG.DE

Kleine Dose – große Wirkung

Wer beim Bezahlen Kleingeld zurückerhielt und ganz einfach Gutes tun wollte, konnte dieses in eine Spendendose der Dortmunder Tafel werfen. Auch das Geld, das sonst für eine Papiertüte fällig war, wanderte sofort in diese Spendendose. Möglich gemacht hat das das Team der Apotheke im Kaufland Körne.

So ist bei dieser Sammelaktion in den vergangenen Monaten ein toller Spendenbetrag für den guten Zweck zusammengekommen, der von den Apothekeninhabern auf 600 Euro aufgerundet und heute an die Vorsitzende der DORTMUNDER TAFEL übergeben wurde. Die DORTMUNDER TAFEL freut und bedankt sich herzlich bei der Apotheke im Kaufland Körne für diese wundervolle Aktion und ihr Engagement, auch weiterhin eine Spendendose für den guten Zweck aufzustellen. **(sst)**

Die Tafel-Vorsitzende Regina Grabe bedankt sich beim Ehepaar Kokkinogoulis für die Spende.

Engagierter Nachwuchs

Die DORTMUNDER TAFEL im Klassenzimmer

Bereits der große Menschenrechtsaktivist Nelson Mandela benannte die Bildung als mächtigste Waffe, um die Welt zu verändern. Dietmar Zumbusch hat zwei weiterführende Schulen in Dortmund besucht und berichtet von Jugendlichen, die einen besonderen Beitrag zur Stadtgesellschaft leisten, sowie von Schülerinnen und Schülern, die er für das Ehrenamt begeistern konnte.

Project Change Makers an der Marie-Reinders-Gesamtschule

Bei der persönlichen Übergabe der Spende bestand Gelegenheit, den Schülerinnen und Schülern, der Schule sowie der Sparkasse Dortmund herzlich für ihr Engagement und ihre Initiative zu danken.

Mit dem Project Change Makers hat die Sparkasse Dortmund in diesem Jahr eine Initiative ins Leben gerufen, die das gesellschaftliche Engagement junger Menschen in der Region stärkt. Dafür stellte die Sparkasse Dortmund insgesamt 15.000 Euro zur Verfügung.

Gemeinsam mit der Klasse 10c der Marie-Reinders-Realschule wurde das Ziel verfolgt, gemeinnütziges Engagement in Dortmund konkret erlebbar zu machen. Die Schülerinnen und Schüler standen vor der Aufgabe, das Fördergeld an gemeinnützige Organisationen ihrer Wahl zu verteilen. Dabei mussten sie ihre Entscheidung begründen und konnten die Höhe der jeweiligen Unterstützung eigenständig festlegen. Zu den ausgewählten Organisationen gehörte auch die DORTMUNDER TAFEL, die mit einer Spende von 1.000 Euro bedacht wurde.

,,Es ist schön zu erleben, dass sich junge Menschen intensiv mit den Aufgaben gemeinnütziger Einrichtungen auseinandersetzen‘‘, sagt Dietmar Zumbusch von der DORTMUNDER TAFEL. ,,Ebenso freut es uns, dass unsere Arbeit auch in dieser Altersgruppe wahrgenommen und offenbar besonders wertgeschätzt wird – das zeigt nicht zuletzt die Höhe der Unterstützung.‘‘

Dietmar Zumbusch

Ehrenamt-Projekttag an der Geschwister-Scholl-Gesamtschule

Dietmar Zumbusch (DORTMUNDER TAFEL) dankt den Schülerinnen und Schülern sowie den Lehrkräften der Geschwister-Scholl-Gesamtschule für ihr offenes Ohr.

Am 10. Dezember 2025 fand an der Geschwister-Scholl-Gesamtschule der Projekttag der Oberstufe unter dem Motto ,,Ehrenamtliches Engagement sichtbar machen‘‘ statt. Wie bereits in den vergangenen Jahren erhielt die DORTMUNDER TAFEL eine Einladung zur Teilnahme an dieser Veranstaltung – eine Einladung, die wir gerne angenommen haben.

Die DORTMUNDER TAFEL war vertreten durch Jannis Laschat vom Bundesfreiwilligendienst sowie durch Dietmar Zumbusch, der sich bereits seit Jahren ehrenamtlich engagiert. Neben der DORTMUNDER TAFEL präsentierten sich die FreiwilligenAgentur der Stadt Dortmund sowie weitere ehrenamtliche Organisationen, darunter die Freiwillige Feuerwehr Dortmund, das Technische Hilfswerk, das Gasthaus, der NABU, der Kinderschutzbund, youngCaritas und die Bahnhofsmission.

In den Workshops stieß der Vortrag der DORTMUNDER TAFEL auf großes Interesse bei den Schülerinnen und Schülern. Viele zeigten sich beeindruckt davon, was ehrenamtliches Engagement in den einzelnen Organisationen bedeutet und welchen Beitrag es für die Gesellschaft leistet.

Wie schon in den Jahren zuvor nahmen wir aus dieser Veranstaltung die Erkenntnis mit, dass ein Präsenz bei solchen Projekttagen wichtig ist. Sie bietet die Chance, unsere Arbeit einem breiten jungen Publikum näherzubringen und das Interesse am Ehrenamt nachhaltig zu fördern.

Dietmar Zumbusch

Auszeichnung für die DORTMUNDER TAFEL

„Kindertafel im Panoramahaus“ erhält 5.000 Euro Förderung

Am Mittwoch, den 28. Januar 2026, ist im Lensing Mediaport im Dortmunder Hafen der Ehrenamtspreis ,,Dortmunder Engagement“ verliehen worden. Ausgelobt wurde er vom Lensing Media Hilfswerk, unterstützt von der SIGNAL IDUNA Gruppe. In feierlichem Rahmen ehrte die Jury insgesamt sechs Preisträger, die sich in besonderer Weise für das Gemeinwohl einsetzen.

(Foto: Stephan Schütze)

Die DORTMUNDER TAFEL erreichte dabei den zweiten Platz und erhielt eine Förderung von 5.000 Euro. Mit dem Preis wird gezielt das Projekt ,,Kindertafel im Panoramahaus“ in der Haydnstraße unterstützt – ein wichtiges Angebot für Kinder und Familien.
Den Preis nahmen die Vorstände Regina Grabe und Christian Sack entgegen. Sie bedankten sich herzlich bei den Stiftern für die Anerkennung und die finanzielle Unterstützung. Das Fördergeld wird vor allem für die Anschaffung einer leistungsfähigen Spülmaschine im Panoramahaus verwendet – eine große Hilfe für den täglichen Betrieb.

Der erste Preis ging an zwei Dortmunder Vereine des weltweiten Netzwerks Zonta, das sich für den Schutz von Frauen und Mädchen vor Gewalt engagiert. Auch dazu gratuliert die DORTMUNDER TAFEL an dieser Stelle herzlich.

Dr. Wilhelm Grote

Foto: Isabella Thiel (KI-assistiert)

Auf Augenhöhe

Monitor informiert Kunden

Ob Gruppenzeiten, Senioren-Bingo oder Non-Food-Verkauf – seit Ende 2025 vermittelt ein neues Outdoor Display in der Tafel-Zentrale tagesaktuelle Informationen. Der 65-Zoll-Monitor ist durch Vermittlung eines Beiratsmitglieds von der Undercover-Media GmbH in Werl langfristig kostenlos zur Verfügung gestellt worden und ist für Kundinnen und Kunden gut sichtbar im Eingangsbereich platziert.

Bespielt wird das Display von Patrick Gora aus dem Tafel-Büro. Er erstellt die Inhalte, bereitet sie grafisch ansprechend auf und sorgt dafür, dass alle Informationen übersichtlich angezeigt werden.

,,Am wichtigsten sind die Gruppenzeiten: Ich blende durchgehend ein, welche Gruppe aktuell einkaufen darf und welche als Nächstes an der Reihe ist. Damit ist der Monitor eine große Erleichterung, die den Hofdienst entlastet“, erklärt Patrick. Die Informationen werden aktuell auf Deutsch, Englisch, Ukrainisch, Russisch und Arabisch aufgespielt. **(nad)**

Dortmunder Polizei besucht Tafel

Ganz im Zeichen der guten Zusammenarbeit

Eine große Gruppe aus dem Polizeipräsidium Dortmund hat kürzlich die DORTMUNDER TAFEL besucht, um einen direkten Einblick in die tägliche Arbeit der Einrichtung zu gewinnen. Der Termin stand im Zeichen der guten Zusammenarbeit zwischen Polizei und Tafel – und bot allen Beteiligten eine lebendige Führung durch die verschiedenen Bereiche der Organisation.

Die Besuchsgruppe der Polizei Dortmund gemeinsam mit Dr. Horst Röhr und Dr. Wilhelm Grote vor der Zentrale der DORTMUNDER TAFEL.

Begrüßt wurde die Gruppe von den Vorständen Dr. Horst Röhr und Dr. Wilhelm Grote. Beide führten die Besucher durch alle Abteilungen. Schnell zeigte sich: Das Interesse der Polizisten war groß. Immer wieder stellten sie Fragen und wollten genauer wissen, wie die Tafel arbeitet, wie die Abläufe organisiert sind und wie die Mitarbeitenden mit den Kunden umgehen.

Direkt zu Beginn gab es eine kleine Überraschung. Nur wenige Minuten vor dem Eintreffen der Gäste hatte Patrick Gora auf der digtialen Litfasssäule einen persönlichen Willkommensgruß eingestellt. Die moderne Bildschirmwand steht im Wartebereich der Kunden und informiert sie täglich über Angebote, Neuigkeiten und Hinweise. Der digitale Gruß kam bei den Gästen sehr gut an und sorgte schon beim Betreten der Tafel-Zentrale für staunende Blicke.

Vielfältige Arbeit – vielen unbekannt

Im Verlauf des Rundgangs wurde deutlich, dass viele Bereiche der Tafelarbeit weit über das bekannte Verteilen von Lebensmitteln hinausgehen. Die Polizisten staunten zum Beispiel über die große Menge an NON FOOD-Waren, mit denen das Angebot der DORTMUNDER TAFEL ergänzt wird: vom Kochgeschirr und Spielwaren bis zu Hygieneartikeln, die im Alltag dringend gebraucht werden.

Ebenfalls viel Interesse weckte das breite Förder- und Entwicklungskonzept für die Mitarbeitenden. Immer wieder entstehen neue Projekte, Schulungen oder Aufgaben, die die Ehrenamtlichen und Beschäftigten stärken. Viele Besucher fragten nach und wollten genauer wissen, wie dieses Konzept im Alltag umgesetzt wird.

Darüber hinaus erfuhren die Gäste, welche Unterstützungsangebote es für Familien mit Kindern und für Senioren gibt. Die Bandbreite reicht von speziellen Ausgabestellen über gezielte Hilfen bis hin zu kleinen Aktionen, die den Alltag der Menschen ein Stück leichter machen.

Ein freundlicher Abschluss

Zum Abschluss des Besuchs hatte unser Koch Jörg Habrock in der Kantine eine lange Tafel gedeckt. Hier konnten alle in Ruhe Platz nehmen, Fragen stellen und die Eindrücke der Führung besprechen. Viele Besucher nahmen ein besseres Verständnis für die große Bedeutung der Tafelarbeit mit.

Der Besuch des Polizeipräsidiums hat gezeigt, wie wichtig direkte Einblicke in soziale Einrichtungen sind. Er hat aber auch deutlich gemacht, wie viel Engagement täglich in der DORTMUNDER TAFEL steckt – und wie wertvoll eine gute Zusammenarbeit zwischen Hilfsorganisationen und Polizei für die Stadt Dortmund ist.

Dr. Horst Röhr

Weihnachtsfeier der DORTMUNDER TAFEL

Festlicher Jahresausklang in der Westfalenhalle

Besonders langjährige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden traditionell auf der Weihnachtsfeier geehrt und mit gebührendem Applaus bedacht. (Foto: Nadine Schmidt)

Traditionsgemäß hat die Weihnachtsfeier der DORTMUNDER TAFEL auch in diesem Jahr in der Gastronomie der Westfalenhalle stattgefunden. Zahlreiche Mitarbeiter aus allen Filialen und Abteilungen waren der Einladung gefolgt, um gemeinsam das Jahr ausklingen zu lassen.

Mit herzlichen und zugleich launigen Worten begrüßte das Vorstandsmitglied Dr. Wilhelm Grote die Gäste. In seiner Ansprache dankte er allen Mitarbeitenden für ihr großes Engagement und die verlässliche Zusammenarbeit. Besonders hob er hervor, wie sich die Versorgung der Kundinnen und Kunden in den vergangenen Jahren stetig verbessert hat.

Diese positive Entwicklung, so Dr. Grote, sei keineswegs selbstverständlich. Sie sei vielmehr das Ergebnis von rund 20 Jahren harter Arbeit, kontinuierlicher Weiterentwicklung und gesammelter Erfahrung. Der Applaus im Saal zeigte deutlich: Diese Worte trafen den Nerv der Anwesenden.

Musik zum Einstimmen

Für die passende vorweihnachtliche Stimmung sorgte anschließend der Tafel-Chor. Mit einer gelungenen Mischung aus klassischen und moderneren Weihnachtsliedern stimmte er die Gäste auf den weiteren Verlauf des Tages ein.

Dank für langjährige Treue

Ein fester Bestandteil der Weihnachtsfeier ist die Ehrung der Jubilare. In diesem Jahr wurden Mitarbeitende ausgezeichnet, die der DORTMUNDER TAFEL seit fünf, zehn oder sogar zwanzig Jahren die Treue halten. Ihr Einsatz über viele Jahre hinweg ist ein wichtiger Pfeiler der täglichen Arbeit – und wurde entsprechend gewürdigt.

Kulinarik und Tanz zum Abschluss

Nach der offiziellen Ehrung wartete ein reichhaltiges Buffet, das keine Wünsche offenließ. In entspannter Atmosphäre wurde gegessen, gelacht und sich ausgetauscht – ein Moment zum Durchatmen nach einem arbeitsreichen Jahr.

Für den musikalischen Höhepunkt des Tages sorgte schließlich die Band „Sonic Pearls“. Mit schwungvollen Rhythmen und viel Spielfreude füllten sie schnell die Tanzfläche. Spätestens jetzt war klar: Diese Weihnachtsfeier war nicht nur ein Dankeschön, sondern auch ein echtes Fest.

Die Begeisterung war den Teilnehmern deutlich anzusehen. Viele gingen mit guter Laune, neuen Gesprächen und einem starken Gemeinschaftsgefühl nach Hause – beste Voraussetzungen für das kommende Jahr bei der DORTMUNDER TAFEL..

Albert Hilkenbach

Die Band „Sonic Pearls“ sorgte für einen schwungvollen Abschluss des Tages voller Freude. (Foto: Nadine Schmidt)

Der DORTMUNDER TAFEL Chor beigesterte zwischen andächtiger und poppiger Stimmgewalt.

Näh-Aktion zu Weihnachten

Kulturzentrum Balou überreicht 150 Weihnachtssäcke

Das Nähatelier des Kulturzentrums Balou hat dem Tafel-Team in Hörde 150 liebevoll selbst genähte und prall gefüllte Weihnachtssäcke überreicht – kleine Wundertüten, die Menschen in schwierigen Lebenssiuationen ein Stück Wärme, Wertschätzung und Licht in der Adventszeit schenken.

Befüllt wurden die Beutel mit haltbaren Lebensmitteln, Hygieneartikeln und weihnachtlichen Überraschungen – individuell zusammengestellt von Teilnehmerinnen, deren Familen und Freundeskreis sowie Mitarbeitenden des Kulturzentrums.

Unterstützt wurde die Aktion außerdem durch Materialspenden sowie einer Geldspende, mit der zusätzlicher Kaffee gekauft werden konnte. Was als kleine Idee begann, hat sich inzwischen zu einer bereits zum vierten mal stattfindenden Weihnachtstradition entwickelt. **(sst)**

Hut ab vor den fleißigen Näherinnen und ihrem Werk.

Weihnachten 2025: Vom Glück zu schenken und beschenkt zu werden

Die DORTMUNDER TAFEL bedankt sich herzlich bei allen Stiftern

Schenken und beschenkt werden, sind zwei der schönsten Dinge auf dieser Welt, die beide gleichermaßen glücklich machen. Auch für die Kinder der DORTMUNDER TAFEL ist Weihnachten die schönste Zeit des Jahres.

In vielen Tafel-Filialen wurde dafür wieder gesammelt, organisiert und geplant. Mitarbeiter in Firmen, ortsansässigen Geschäften und andere Sponsoren haben dafür gesorgt, dass über 1.000 Kinderwünsche in Erfüllung gehen konnten. Gemeinsam wollten alle Weihnachten für die Kinder unvergesslich machen. Viele bunte Päckchen und strahlende Kinderaugen, so stellt man sich Weihnachten vor. Aber, vom ausgefüllten Wunschzettel bis zur Verteilung eines wunderschön eingepackten individuellen Geschenkes, ist es ein langer, arbeitsreicher und logistisch aufwändiger Weg, der unzählig viele helfende Hände benötigt.

Gerade in der Weihnachtszeit bedeutet das für alle ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer in den Filialen der DORTMUNDER TAFEL und bei den Sponsoren viel zusätzliche Arbeit und Stress. Trotzdem konnte man überall die Begeisterung spüren, Kindern ihre Weihnachtswünsche erfüllen zu können. Umso mehr freuten wir uns in den verschiedenen Tafelfilialen dann, wenn wir bei der Geschenkeverteilung auf glückliche Augen, freudig strahlende Beschenkte trafen und ein wenig den „Geist der Weihnacht“ spüren konnten.

Leider war das nicht immer so, weil es auch in diesem Jahr wieder Menschen gab, die das Glück beschenkt zu werden nicht zu schätzen wussten und es als Selbstverständlichkeit ansahen oder gar voraussetzen. Nein, es ist nicht selbstverständlich und ganz und gar nicht normal, sondern besonders und wunderschön, selbstlos, uneigennützig und großzügig beschenkt zu werden.

Jedes einzelne Lächeln und Dankeschön, das die Mitarbeiter hörten und sahen, freute und begeisterte sie. Es entschädigte doppelt für mache einfach hingenommene und vorausgesetzte „Selbstverständlichkeit“.

Wir bedanken uns für die Großzügigkeit und Hilfe aller Spender und Sponsoren und natürlich für den besonderen Einsatz unserer ehrenamtlichen Mitarbeitenden, die es letztlich gemeinsam möglich gemacht haben, so viele Kinderwünsche zu erfüllen.

(sst)

Filiale Nette

Filiale Scharnhorst

Filiale Huckarde

Filiale Dorstfeld

Filiale Körne

Filiale Lütgendortmund

DORTMUND

Filiale Hörde

Wir bedanken uns herzlich bei:

- Sterntaleraktion Rewe
- Materna Group
- Stiftung „Leuchte auf BVB“
- Firma Ernst & Young
- Rewe Zentrale
- Rewe Filips Dorstfeld
- Arbeitsagentur Steinstraße
- Firma ADS, Stadtkrone Ost
- Firma Green IT, Unicenter Dorstfeld
- Young Caritas Dortmund

und bei unseren vielen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie allen anderen Spendern und Sponsoren.

(Ortsangaben sind ungenau und dienen nur der Darstellung)

Ein Türchen für die DORTMUNDER TAFEL

REWE Dortmund spendet 10.000 € aus Adventskalender-Aktion

Die Adventszeit steht für Gemeinschaft, Nächstenliebe und das Teilen. Genau diese Werte hat die Adventskalender-Aktion in den Dortmunder REWE-Märkten sichtbar gemacht. Denn jeder verkaufte Kalender war nicht nur ein süßer Begleiter durch den Dezember, sondern zugleich ein Zeichen der Solidarität. Für jeden Adventskalender spendete REWE Dortmund einen Euro an die DORTMUNDER TAFEL. So wurde aus vielen kleinen Beiträgen eine große Unterstützung für Menschen, die Hilfe brauchen.

Freuen sich über die Spende (v. l. n. r.): Hanno Rieger (Vorstandsvorsitzender REWE Dortmund), Christina Majchrzak (Stiftung REWE Dortmund) und Dr. Horst Röhr (Vorstand der DORTMUNDER TAFEL).

Spende aus der Region – für die Region

Nun steht das Ergebnis fest: Die Stiftung REWE Dortmund spendet insgesamt 10.000 Euro an die DORTMUNDER TAFEL. Die Summe basiert auf den verkauften Adventskalendern und wurde anschließend aufgerundet.

Mit dem Geld unterstützt REWE Dortmund die vielfältige Arbeit der Tafel. Dazu gehören nicht nur die Verteilung geretteter Lebensmittel, sondern auch Angebote für Kinder und Senioren – etwa Sprachförderung oder Projekte gegen Einsamkeit im Alter.

„Gerade in der Weihnachtszeit zeigt sich, wie wichtig Zusammenhalt ist", sagt Hanno Rieger, Vorstandsvorsitzender von REWE Dortmund und Mitglied im Beirat der DORTMUNDER TAFEL. „Mit dieser Aktion möchten wir Freude schenken und Verantwortung für unsere Region übernehmen."

Mehr als bloß Schokolade

Die Aktion zeigt: Ein Adventskalender kann mehr sein als Schokolade. Er kann Türen öffnen – für Hilfe, für Gemeinschaft und für Hoffnung. Zusätzlich rief REWE Dortmund seine Märkte dazu auf, Adventskalender an soziale Einrichtungen zu spenden, um auch dort Weihnachtsfreude zu schenken.

„Die DORTMUNDER TAFEL leistet unverzichtbare Hilfe für viele Menschen", betont Christina Majchrzak von der Stiftung REWE Dortmund. „Unsere Spende soll dazu beitragen, dass diese wichtige Arbeit auch in Zukunft möglich bleibt."

Auch Dr. Horst Röhr, Vorstandsmitglied der DORTMUNDER TAFEL, hebt die Bedeutung der Zusammenarbeit hervor: „Ohne verlässliche Partner wie REWE Dortmund wäre unsere Arbeit nicht denkbar. Die Adventskalender-Aktion verbindet finanzielle Hilfe mit Aufmerksamkeit für das Thema Armut – und schenkt vielen Menschen neue Zuversicht."

Seit 20 Jahren gemeinsam engagiert

Die Zusammenarbeit zwischen REWE Dortmund und der DORTMUNDER TAFEL besteht seit rund 20 Jahren. Neben der Adventskalender-Aktion gehört auch die Tafeltüten-Aktion, die Pfandspende sowie die Sterntaler-Initiative zu den gemeinsamen Projekten.

Allein in diesem Jahr wurden mehr als 25.000 Tafeltüten gesammelt. Sie enthalten haltbare Lebensmittel, die nicht immer verfügbar sind und für viele Kunden der Tafel eine besondere Freude bedeuten. Zudem engagieren sich Auszubildende des REWE-Dortmund-Großhandels regelmäßig ehrenamtlich bei der Tafel. Sie helfen beim Sortieren und Ausgeben von Lebensmitteln. Dieses Engagement schafft Bewusstsein für Nachhaltigkeit und zeigt, wie wichtig freiwilliger Einsatz für unsere Gesellschaft ist.

Christina Majchrzak
REWE Category Managerin Regionalität/Lokalität

Geschenk des Bundeskanzlers

Kanzler Merz spendet Ehrung der BÄKO Innung an Tafel

Am 16. Feburar 2026 wurde der deutsche Bundeskanzler Friedrich Merz vom Vorstand der BÄKO Innung im Signal Iduna Haus für sein Engagement mit einem überdimensionalen Stutenkerl geehrt.

Diesen hat er der DORTMUNDER TAFEL gespendet, verbunden mit einem großen Dankeschön an alle Mitarbeiter und ehrenamtlichen Helfer der Tafel für ihren unermüdlichen Einsatz und ihr Engagement.

Unsere Vorsitzende Regina Grabe hat den Dank und den Stutenkerl mit großer Freude entgegengenommen und gibt hiermit sein Dankeschön an uns weiter.

sst

Erneut reger Zulauf beim Deeskalationstraining

Rund 30 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nahmen am Training teil.

Bei der DORTMUNDER TAFEL fand erneut ein besonderes Deeskalationstraining statt, das seit Jahren bei den Mitarbeitenden sehr beliebt ist. Extra von der Polizei durchgeführt, ging es an drei Tagen jeweils fünf Stunden lang um den sicheren Umgang mit Konflikten im Arbeitsalltag.

Ein zentraler Bestandteil: Vorhallen-Szenen wurden realistisch nachgestellt, so dass die Teilnehmenden das richtige Verhalten direkt üben konnten – vom ersten Bauchgefühl bis zur passenden Ansprache und dem richtigen Abstand. Dabei ist man immer wieder erstaunt, wie schnell aus einem scheinbar harmlosen Moment eine gefährliche Situation entstehen kann. Genau diese Erfahrung macht das Training so wertvoll: Es schärft die Aufmerksamkeit, stärkt die Handlungssicherheit und gibt Strategien an die Hand, um Eskalationen frühzeitig zu erkennen und zu verhindern. **(it)**

Jahrestreffen des Panoramaprogramm-Teams

Das Team des Panoramaprogramms blickt zuversichtllich ins neue Jahr.

Zum jährlichen Treffen kam das Team des Panoramaprogramms im Panoramahaus in der Haydnstraße zusammen – dort, wo auch das meiste wöchentliche Programm stattfindet. Im Mittelpunkt stand der gemeinsame Austausch: Erfahrungen und Eindrücke wurden geteilt, Ideen gesammelt und Anregungen für die weitere Arbeit aufgenommen.

Ein wichtiger Schwerpunkt lag außerdem auf der Planung der kommenden Monate. Gemeinsam wurden die weiteren Themen für das Jahr besprochen und erste Schwerpunkte festgelegt. Auch die geplanten Ausflüge für dieses Jahr standen auf der Agenda – mit abwechslungsreichen Zielen und Programmpunkten, die bereits jetzt Vorfreude wecken.

(it)

Sprachkurse bei der DORTMUNDER TAFEL

Erfolge bei Integration, Beruf und Zukunft

Im TAFEL EXPRESS Nr. 77 haben wir über die Sprachkurse von Wolfgang Burckhardt berichtet. Seit 2015 vermittelt er bei der DORTMUNDER TAFEL Deutschkenntnisse – mit großem Erfolg und viel persönlichem Einsatz. Sieben Frauen aus sechs Ländern nahmen daran teil. Was ist aus ihnen geworden – und aus Teilnehmerinnen und Teilnehmern früherer Kurse? Albert Hilkenbach berichtet über Erfolgsgeschichten des Sprachkursangebots der DORTMUNDER TAFEL.

Gelebte Integration: Wolfgang Burckhardt mit seinen Schülerinnen.

Zu den Schülerinnen und Schülern der Sprachkurse der DORTMUNDER TAFEL gehören Praktikanten, ehrenamtliche Helfer, Teilnehmer am Bundesfreiwilligendienst sowie Flüchtlinge aus verschiedenen Ländern. Einige kamen mit nur wenigen Deutschkenntnissen, manche sogar ganz ohne. Gemeinsam lernten sie die Grundlagen der Sprache. Vor allem aber fanden sie Orientierung, Mut und neue Perspektiven. Viele von ihnen schafften mit Hilfe der DORTMUNDER TAFEL den Einstieg in den Arbeitsmarkt und konnten sich ein neues Leben aufbauen.

Bis heute halten zahlreiche ehemalige Teilnehmer Kontakt zu ihrem Lehrer. In regelmäßigen E-Mails berichten sie von ihrem weiteren Weg. Aus diesen Nachrichten spricht vor allem eines: große Dankbarkeit.

Große Dankbarkeit der Teilnehmenden

Daniela aus Ecuador ist in ihre Heimat zurückgekehrt. Heute studiert sie an einer Universität in Peru. Ahn lebt wieder in Vietnam und arbeitet dort in ihrem Wunschberuf bei einem großen Unternehmen. Beide verabschiedeten sich mit liebevollen Gesten und schreiben Wolfgang bis heute regelmäßig. Tetiana aus der Ukraine arbeitet inzwischen mit großer Freude in einem Kindergarten. Vita, ebenfalls aus der Ukraine, musste den Kurs zwar vorzeitig abbrechen, hat aber inzwischen eine feste Anstellung gefunden. Ruzhdie aus Bulgarien ist der DORTMUNDER TAFEL treu geblieben und verwöhnt weiterhin alle in der Tafelküche. Romana aus Eritrea hat eine feste Stelle in einem Unternehmen gefunden.

Auch viele Teilnehmer früherer Kurse haben ihren Weg gemacht: Bilal aus Syrien, Teilnehmer des zweiten Kurses, ist heute mit einer deutschen Frau verheiratet, hat Kinder und arbeitet in einer Autowerkstatt. Bei der Wohnungssuche stand ihm Wolfgang unterstützend zur Seite. Bashir aus Afghanistan nahm bereits am ersten Sprachkurs teil. Er schloss erfolgreich seine Ausbildung zum Koch im Kongresszentrum Dortmund ab. Seit 2020 arbeitet er in einem renommierten Restaurant am Phönix-See.

Das Sprachkursangebot – weit mehr als nur Unterricht

All diese Geschichten zeigen: Sprache öffnet Türen. Sie schafft Vertrauen, Selbstständigkeit und Zukunft. Ab diesem Februar startet Wolfgang einen neuen Sprachkurs mit vier Ukrainerinnen. Sie beginnen fast bei Null, mit den Grundlagen der deutschen Sprache. Doch Erfahrung und Zuversicht sind da – auf beiden Seiten.

Wolfgang ist dabei weit mehr als nur Lehrer. Er ist Berater, Zuhörer und verlässlicher Helfer. Seine Schülerinnen und Schüler schätzen ihn sehr. Für viele war und ist er der entscheidende Begleiter auf dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben in einem fremden Land.

Die Sprachkurse bei der DORTMUNDER TAFEL sind damit weit mehr als Unterricht. Sie sind ein Stück gelebte Integration – getragen von Engagement, Geduld und Menschlichkeit.

Albert Hilkenbach

Wenn Sprache fehlt

Vorschuki-Projekt ebnet Wege in der frühen Sprachförderung

Frühe Sprachförderung hilft langfristig. Kinder, die gut vorbereitet in die Schule starten, lernen leichter, machen besser mit und finden schneller Anschluss. Das Vorschuki-Projekt der DORTMUNDER TAFEL zeigt, wie wichtig frühe Förderung ist – und wie sie Kindern neue Chancen geben kann.

Sprache ist sehr wichtig. Mit Sprache können Kinder die Welt verstehen. Kinder lernen über Worte, wie man mit anderen spricht, Gefühle zeigt, Fragen stellt und Dinge erklärt. In den ersten Lebensjahren lernen Kinder besonders viel. Das ist wichtig für ihren Start in der Schule.

Aber nicht alle Kinder haben die gleichen Chancen. Manche hören zu Hause viel Sprache. Ihnen wird vorgelesen, sie reden oft mit Erwachsenen und bekommen viele Anregungen. Bei anderen Kindern passiert das weniger. Das liegt nicht unbedingt daran, dass Eltern sich nicht kümmern. Oft gibt es andere Gründe: wenig Zeit, viel Stress, mehrere Aufgaben gleichzeitig, Sprachprobleme oder zu wenig Unterstützung.

Verpasster Spracherwerb kann zur Hürde werden

Wenn Kinder ohne gute Sprachförderung in die Schule kommen, ist der Anfang oft schwer. Dann fehlen wichtige Grundlagen, und das ist später schwer aufzuholen.

Darum ist frühe Sprachförderung so wichtig. Sie hilft Kindern, besser zu lernen und die gleichen Chancen zu haben. Genau hier setzt die Arbeit der DORTMUNDER TAFEL an. Mit neuen Bildungsangeboten hilft sie Kindern und Familien. Das neue Vorschuki-Projekt ist ein weiterer wichtiger Schritt. Schon vor der Schule gibt es große Unterschiede: Einige Kinder sprechen sehr gut, andere brauchen mehr Hilfe. Besonders schwierig ist es für Kinder, die keinen Platz in einer Kita haben. In der Kita hören und sprechen Kinder jeden Tag Deutsch. Sie lernen im Alltag, beim Spielen und im Gespräch mit anderen Kindern. Wenn dieser Ort fehlt, gibt es oft weniger Möglichkeiten, Deutsch zu üben. Dadurch wird der Start in die Schule schwerer.

Gleichzeitig haben viele Kitas große Probleme: Es gibt zu wenig Fachkräfte, zu viele Kinder und immer mehr Aufgaben. Auch neue Regeln und geplante Änderungen werden kritisch gesehen. Zusätzlich gibt es Angebote wie ABC-Klassen zur Sprachförderung. Fachleute sagen aber: Solche Angebote können die Sprachförderung im Kita-Alltag nicht vollständig ersetzen.

Ergänzen den Spracherwerb dort, wo er am meisten gebraucht wird: Das Team des Vorschuki-Projekts.

Die Bildungsangebote der DORTMUNDER TAFEL gehören zum Panorama-Programm. Dazu zählen zum Beispiel die Lesemäuse und Nachhilfe für Schulkinder. Das Vorschuki-Projekt ergänzt dieses Angebot sinnvoll.

Vorschuki als treffende Ergänzung

Vorschuki ist für Kinder von vier bis fünf Jahren, die keinen Kitaplatz haben. Das Projekt hilft genau dort, wo Unterstützung oft fehlt. Die Kinder sind in kleinen Gruppen. Sie lernen Sprache spielerisch und ohne Druck. Es wird vorgelesen, erzählt, gesungen und gebastelt. So lernen die Kinder neue Wörter und verstehen Sprache besser. Sie bekommen mehr Sicherheit und trauen sich mehr zu. Die Eltern werden regelmäßig informiert und bleiben im Austausch. **(it)**

Kontakt zum Vorschuki-Programm:
Tel.: 0231 – 47732448
Mail: info@dortmunder-tafel.de

ERNÄHRUNG: Freispruch für Fett

Warum Butter & Co. keine Bösewichte sind

Fett in der Ernährung hatte lange ein Imageproblem. In den 90ern war es ungefähr so beliebt wie Schulterpolster und Dauerwelle. „Fett macht fett“, hieß es. Butter wurde verteufelt, Avocados galten als verdächtig, und Margarine klang plötzlich wie ein Gesundheitsversprechen – Spoiler: Das war ein Missverständnis: ein großes. Mit schlechter PR. Zeit also für einen redaktionellen Freispruch.

Ein gesundes Fett, dass schon in der Antike bekannt war: Olivenöl kann weitaus mehr als nur Pasta!

Die kurze Wahrheit vorweg: Nicht Fett macht fett, sondern ein Zuviel an Kalorien – ganz egal ob sie aus Zucker, Alkohol oder der dritten Portion Nudeln um Mitternacht stammen. Fett ist dabei nur der Sündenbock, weil es energiereich ist. Aber energiereich heißt nicht automatisch „Hüftgold-Lieferant“.

Im Gegenteil: Fett sorgt dafür, dass wir satt sind. Und satt sein ist überraschenderweise ziemlich hilfreich, wenn man nicht ständig essen möchte.

Warum unser Körper Fett liebt (und braucht)

Unser Körper ist kein Low-Fat-Fanclub. Er braucht Fett:

- **Hormonproduktion:** Ohne Fett keine Hormone und ohne Hormone nicht nur schlechte Laune.
- **Zum Denken:** Das Gehirn besteht zu einem großen Teil aus Fett. – Zufall? Wohl kaum.
- **Vitaminaufnahme:** Die Vitamine E, D, K & A kommen ohne Fett erst gar nicht zur Party.

Wer Fett komplett streicht, lebt also nicht „clean“, sondern eher… mutig.

Gutes Fett, schlechtes Fett

Natürlich ist Fett nicht gleich Fett. Es gibt sympathische Hauptdarsteller wie z.B. kaltgepresstes, natives Olivenöl, Nüsse und Kerne (in ihrer natürlichen Form), Avocados, Fisch. Und dann gibt es die zwielichten Nebenrollen: stark verarbeitete Transfette und industriell gehärtete Fette. Diese findet man üblicherweise in vielen Fertigprodukten und auch in den geliebten Knabbereien wie Chips & Co. Aber selbst hier gilt: Die Dosis macht das Drama, nicht der einzelne Bissen Pommes.

Während Fett jahrzehntelang am Pranger stand, hat sich Zucker heimlich durch die Hintertür geschlichen – oft fettfrei, aber kalorienreich und mit kaum Sättigungseffekt. Ergebnis: Man isst mehr, schneller und wieder Hunger inklusive. Gute Fette sagen: „Alles gut, wir sind versorgt.“ Zucker sagt: „War nett. Wann gibt’s Nachschub?“

Gesunde Fette und ihre Superkräfte:

- **Natives, kaltgepresstes Olivenöl**
  der Allrounder: gut fürs Herz, perfekt für Salat und sanftes Braten. Mediterranes Lebensgefühl inklusive.
- **Avocado**
  das Sattmacher-Wunder: gut fürs Gehirn und gegen Snack-Attacken.
- **Nüsse und Kerne**
  die kleinen Klugscheißer: gut für Nerven, Konzentration und Energie.
- **Fettreicher Fisch (z.B. Lachs, Makrele)**
  Brainfood Deluxe: Omega-3 für Herz, Gehirn und gute Laune.
- **Leinöl und Walnussöl**
  die Sensiblen: entzündungshemmend, top für kalte Küche (Achtung hitzeempfindlich!).
- **Butter & Ghee**
  die rehabilitierten Klassiker: gut für Geschmack und Sättigung.
- **Kokosöl**
  der Exot: hitzestabil zum Braten, liefert schnelle Energie. Schmeckt nach Urlaub, ist aber kein Freifahrtschein.

Fazit: Mehr gutes Fett, weniger Angst

Fett macht nicht fett. Fett macht satt. Fett macht Geschmack. Und manchmal macht Fett sogar glücklich.

Anke Fritz

Unser Küchen-Team

Hauptzutaten: Herz, Handwerk und Improvisation

Die Kantine ist eine der sozialen Herzkammern der Tafel-Zentrale. Hier entsteht täglich das, was für viele Mitarbeitende mehr ist als nur eine Mahlzeit: ein Zeichen der Wertschätzung ihrer Arbeit. Hier treffen sich Kolleginnen und Kollegen aus unterschiedlichen Abteilungen und tauschen sich aus. Hier sorgt das 16-köpfige Küchenteam mit großem Einsatz für leckeres Essen und eine gemütliche Atmosphäre.

(v.l.n.r.:) Apostolos Moraitis, Michaela Niermann, Jörg Habrock, Ruzhdie Jusuf, Gina Pontoriero und Rodica-Maria Anghel (Foto: Isabella Thiel)

Um 6 Uhr liegt schon Kaffeeduft in der Luft. Während die meisten Kolleginnen und Kollegen erst langsam in den Tag starten, läuft in der Tafel-Küche bereits die Frühschicht auf Hochtouren. Sie sorgt nicht nur für Heißgetränke und frische Eier, sondern auch für Sauberkeit in Küche und Kantine sowie für frische Wäsche. Von 6 bis 10:30 Uhr gibt es Frühstück, von 11:15 bis 13:30 Uhr Mittagessen. Rund 90 Portionen werden täglich im Drei-Schicht-System frisch zubereitet.

Um 9 Uhr trifft sich das Küchen-Team zur Morgenrunde. Was lief gut? Was muss noch erledigt werden? Wer übernimmt welche Aufgaben? „Ich versuche, meine Mitarbeitenden nach ihren Stärken einzusetzen“, sagt Teamleiter und Koch Jörg Habrock. „Gleichzeitig ist es mir wichtig, dass jeder alles kann und einspringt, wenn Hilfe gebraucht wird.“

Nach der Besprechung beginnt die kreative Phase. Zuerst der Blick ins Tafel-Lager: Welche frischen Lebensmittel sind heute verfügbar? Der Speiseplan entsteht oft spontan. „Wir können zwar – bis auf montags – ein bis zwei Tage im Voraus planen, aber wir sind Lebensmittel-Retter und arbeiten mit dem, was uns erreicht“, erklärt Jörg Habrock stolz. Dann wird gewaschen, geschnippelt, gekocht – mit dem Ziel, pünktlich und in ausreichender Menge fertig zu sein.

Als Küchenchef und Fachanleiter vermittelt Jörg Habrock nicht nur Wissen, zum Beispiel über Lagerung oder Garpunkte, sondern schweißt auch sozialkompetent das Team zusammen, vermittelt Sicherheit und gibt Struktur – denn vielfältiger könnte seine Mannschaft kaum sein. Sie besteht aus den AGH-Kräften Rodica-Maria Anghel, Sabine Bagdasarjan, Nadja Bögeholz, Tobias Bottlender, Sana Kassm, Gabriele Kottenkamp, Siri Jil Luca Louis, Apostolos Moraitis, Burkhard Müller, Renata Sokolowska, den Ehrenamtlichen Majeda Hamoud, Silke Henke und Michaela Niermann sowie den beiden 16i-Kräften Ruzhdie Jusuf und Gina Pontoriero.

„Jeder kommt mit einer Geschichte zu uns: Viele unserer Damen bringen reichhaltige Lebens- und Familienerfahrung mit. Tobi und Burkhard sind gelernte Köche, die über Corona arbeitslos geworden sind, und Siri ist gelernte Kamerafrau“, beschreibt Jörg Habrock das Team. „Wir vereinen alle Altersgruppen und sind kulturell bunt aufgestellt: bulgarisch, deutsch, italienisch, libanesisch, polnisch, rumänisch und syrisch. Diese Vielfalt findet sich auf unserem Speiseplan wieder: Internationale Rezepte werden gemeinsam ausprobiert und auf Kantinenmengen angepasst.“

Genau das schätzen die Gäste, die sich auch gerne von etwas anderem als Schnitzel, Currywurst und Salat überraschen lassen. „Ich liebe die Abwechslung und finde es spannend, etwas Neues zu probieren“, sagt der ehrenamtliche Pförtner Berthold Wührmann. „Heute habe ich beispielsweise gelernt, dass in ein gutes Tabbouleh viel Petersilie und nur wenig Bulgur gehört.“

Neben Professionalität prägen vor allem die freundschaftlich-familiäre Atmosphäre und Teamgeist die Arbeit. „Es gibt nichts Schöneres, als an einem sonnigen Tag gemeinsam auf der Terrasse Gemüse zu schnippeln“, erzählt die ehemalige Filmstudentin Siri Jil Luca Louis, die das Kochen in der Tafel lieben gelernt hat. „Wir reden und lachen zusammen – und es fühlt sich gar nicht richtig nach Arbeit an!“

Jörg Habrock ist stolz, wenn ein Team-Mitglied in den ersten Arbeitsmarkt vermittelt werden kann. „Das ist ein toller Erfolg – auch wenn der Abschied schwer und tränenreich ist“, sagt er. Doch genau dafür gibt es die Tafel: als Brücke in einen neuen Anfang. Und das Tag für Tag. Getragen von Menschen, deren wichtigste Zutat Herzblut ist.

(nad)

Aus unserer KI-Reihe
Prompts für die tägliche Praxis

Mal eben eine Einladung schreiben, eine E-Mail aufsetzen oder schnell einen Facebook-Post verfassen – dank künstlicher Intelligenz geht das heute viel einfacher als früher. Doch haben Sie auch schon gemerkt, dass viele Texte ähnlich klingen? Das liegt oft daran, wie gefragt wird. Denn wer besser fragt, bekommt auch bessere Antworten. Hier stellen wir weitere Prompts für verschiedene Gelegenheiten vor.

(ki-generiert)

Hochzeitseinladung

Du bist ein erfahrener Texter für stilvolle Hochzeitseinladungen. Schreibe eine liebevolle, moderne Einladung zur Hochzeit.

Notwendige Angaben:
[Namen des Brautpaars], [Datum und Ort der Trauung und Feier], [Dresscode], [Hinweise zu Unterkunft, Geschenken oder Rückmeldung]. Die Einladung soll emotional, herzlich und elegant sein – modern, aber nicht kitschig.

Schulprojektarbeit: Widerstand im Dritten Reich in Dortmund

Du bist ein Nachhilfelehrer in Geschichte und unterstützt Schülerinnen und Schüler bei einer Projektarbeit. Erstelle eine Gliederung und einen einfachen Schreibplan zum Thema „Widerstand im Dritten Reich in Dortmund“.

Notwendige Angaben:
[Klassenstufe], [Länge der Arbeit], [Schwerpunkt: politisch, religiös oder zivil], [Quellenlage]. Gib eine klare Struktur mit Einleitung, Hauptteil und Schluss sowie kurze Tipps zur Quellenarbeit in jugendgerechter Sprache.

Bericht zur Jahreshauptversammlung

Du bist ein Redakteur bei einer Lokalzeitung. Verfasse einen neutralen, gut verständlichen Bericht über eine Jahreshauptversammlung.

Notwendige Angaben:
[Name des Vereins], [Datum und Ort], [Teilnehmerzahl], [wichtige Themen], [Beschlüsse], [Wahlen oder Ehrungen]. Der Text soll im Stil eines Zeitungsartikels sachlich, übersichtlich und für Website oder Vereinszeitung geeignet sein und als Pressemitteilung an die lokalen Medien gesendet werden.

Bewerbung als Elektriker

Du bist Experte für Recruiting und Bewerbungen mit Fokus auf Handwerksberufe. Schreibe ein professionelles, natürlich klingendes Bewerbungsschreiben für eine Stelle als Elektriker. Das Bewerbungsschreiben soll Recruitern positiv auffallen.

Notwendige Angaben:
[Name], [Ausbildung oder Berufserfahrung], [Schwerpunkt: Industrie, Haustechnik oder Anlagenbau], [besonderes Fachwissen], [Name des Unternehmens]. Der Text soll Zuverlässigkeit, Praxiswissen und Teamgeist betonen.

Bewerbung um eine Ausbildungsstelle – Kauffrau für Büromanagement

Du bist Experte für Recruiting und Bewerbungen mit Fokus auf kaufmännische Ausbildungsberufe. Schreibe eine freundliche, motivierte Bewerbung für eine Ausbildungsstelle als Kauffrau für Büromanagement. Das Schreiben soll Recruitern bzw. Ausbildungsverantwortlichen positiv auffallen.

Notwendige Angaben:
[Name], [Alter], [Schulabschluss], [besondere Interessen oder Stärken], [Name des Unternehmens], [warum dich dieser Beruf reizt]. Die Bewerbung soll gut strukturiert sein und Organisationstalent, Kommunikationsfreude und Lernbereitschaft hervorheben.

Stefan Reinke, Materna Group

Frühlingseintopf mit Fleischklößchen
Oder wie meine Oma sagte: „Quer durch den Garten“

Mit diesem Rezept machen wir einen Abstecher in den bunten Gemüsegarten. Dabei sind eurer Kreativität bei der Auswahl des Gemüses keine Grenzen gesetzt. Die aromatischen Fleischklößchen sind ein Must-have in diesem Eintopf, hat Oma früher auch immer so gemacht. Einfach lecker.

(Für die vegetarische Variante allerdings auch ohne Fleischklößchen möglich.)

Zutaten für 4 Personen

- 4 große Kartoffeln
- 3 große Möhren
- 1 Kohlrabi
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 große Stange Porree
- 2 Petersilienwurzeln
- 200 Gramm Rosenkohl
- 150 Gramm TK-Erbsen
- 1 kleines Stück Sellerie
- 1 Bund Petersilie
- Liebstöckel,Rosmarin, Salbei,Pfeffer,Salz (Frisch/TK/getrocknet)
- 100 Gramm Butter
- 3 EL Gemüsebrühe
- 3 grobe Bratwürste

Ein gesundes, buntes und saisonales Gericht mit vielen Vitaminen und einem Minimum an künstlichen Zusatzstoffen. (Foto: Sabine Straube)

Die Zubereitung

Das Gemüse schälen, säubern, in mundgerechte Stücke schneiden und in einen großen Topf geben. Mit ausreichend Wasser aufgießen und bedeckt zum Kochen bringen, die Gemüsebrühe einrühren, mit den restlichen Gewürzen abschmecken, die Suppe weiter köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Nun die Petersilie schneiden und mit dem Stück Butter zur Suppe geben, noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bratwurst vom Darm befreien, kleine Klößchen aus der Bratwurstmasse formen und sie dann in einer Pfanne mit etwas Fett anrösten. Wenn das Gemüse gar ist, die Bratwurstklößchen auf die Suppe geben und alles zusammen noch fünf Minuten ziehen lassen.

Guten Appetit!

(sst)

Alles Gute zum Geburtstag! Verbunden mit einem herzlichen Dankeschön für die ehrenamtliche Mitarbeit bei der DORTMUNDER TAFEL

- **Elke Müller** am 5. Oktober, 75 Jahre, Filiale Körne und Panoramahaus
- **Lina Eickmeyer** am 11. Dezember 75 Jahre, Filiale Huckarde
- **Gerda Rose** am 14. Januar, 70 Jahre, Filiale Huckarde
- **Gabi Gaedtke** am 29. Januar, 60 Jahre, Non Food
- **Wolfgang Burkhardt** am 3. März, 75 Jahre, Büro
- **Sabine Kliem** am 6. März, 70 Jahre, Filiale Lütgendortmund
- **Uli Pieper** am 13. März, 65 Jahre, Kauf ein Teil mehr, Panoramaprogramm
- **Michael Cieslak** am 18. März, 55 Jahre, Fahrdienst

Wir gedenken Thomas Kleis aus unserer Filiale Nette. Er war seit der Eröffnung der Filiale im Oktober 2023 bei uns engagiert und hat noch wenige Tage vor seinem Tod mitgearbeitet. Wir werden ihn in dankbarer Erinnerung behalten.

Die 82. Ausgabe des TAFEL EXPRESS erscheint im Juni. Sie stellt – neben vielen, weiteren tollen Neuigkeiten und Einblicken aus unserer Arbeit – mit dem Team Pforte und Büro das Aushängeschild der Tafel-Zentrale vor.

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern eine blumige Frühlingszeit mit vielen Sonnenstunden. Bleiben Sie gesund!

Euer **TAFEL EXPRESS** Team

Suchbild

Ob Schürzen, Handtücher oder Putzlappen: In der Tafel-Zentrale wird täglich für frische Wäsche gesorgt. Dabei werden jeden Tag 60 Schürzen sowie bis zu 40 Handtücher und Putzlappen gewaschen. Hier auf dem Bild zu sehen sind Sana und Pamela, denen der Frühlingswind 10 kleine Fehler zwischen dem Originalbild und der Fälschung aufgetischt hat. Finden Sie alle?

ORIGINAL

FÄLSCHUNG

(Foto: Isabella Thiel, KI-assistiert)