









Ideen zur Entwicklung Essbarer Städte mit dem KreaVert Projekt

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union durch das EFRE INTERREG V A Großregion Programm finanziert.



Inhaltsverzeichnis

	Einleitung	Seite 4
	Was ist KreaVert?	Seite 4
	Die Essbare Stadt und ihre wohltuenden Wirkungen	Seite 5
	Praktische Beispiele der Essbaren Stadt aus der Großregion	Seite 7
	Die Windrose	
	Saisonale oder kurzzeitige Gestaltungen	
	Gemeinschaftsgärten und andere Gartenzonen	
	Die Essbare Stadt als Freiluftalbor	
	Noch einen Schritte weiter gehen — mehr Nachhaltigkeit in Urbanen Räumen	Seite 16
	Tierzugtraktion	
	Oekologisches Management von öffentlichen Grünflächen	
	Historische Steinpflasterung	
	Nachhaltiges Bauen : Stroh- und Lehm- und Kletterholzbau	
	Vom Acker bis auf den Teller !	Seite 20
	Unsere Visionen, Arbeitsintegration, Schaffung von Arbeitsplätzen und ökologische Wende	Seite 25
	Kontakte	Seite 26



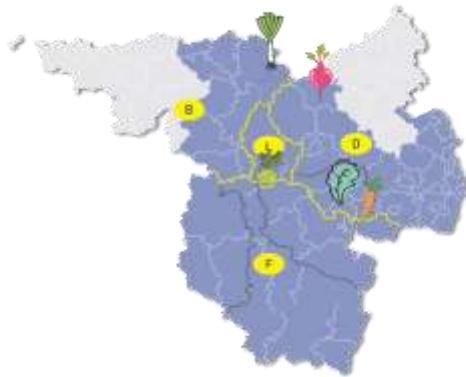
Einleitung

Mit diesem Handbuch möchte die KreaVert-Partnerschaft viele Städte, Gemeinden, Vereine oder Privatpersonen dazu inspirieren, den Schritt zu einer inklusiven essbaren Stadt zu gehen! Dieses kleine Handbuch fasst einen Teil der Erfahrungen und Erkenntnisse der Projektpartner aus den Jahren 2018 bis 2021 zusammen. Wir hoffen, das Handbuch gemeinsam mit den jeweiligen Städten weiterin nähren zu können, um sie noch grüner, resilienter und inklusiver zu gestalten, ...

Kapitel für Kapitel können Sie die verschiedenen Bestandteile einer essbaren Stadt entdecken. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren, um darüber zu sprechen!



Was ist KreaVert?



Centre Communal d'Action Social, Sarreguemines (FR)

CIGL Esch, Esch-sur-Alzette (LU)

Cynorhodon, Haccourt (B)

Perspektive gGmbH, Andernach (D)

Zentrum für Beruf und Bildung, Saarbrücken (D)

Das Projekt KreaVert wird von fünf Partnern aus der Großregion getragen, die eines gemeinsam haben: die sozio-professionelle Integration durch die Entwicklung von essbaren Städten.

Achsen der Entwicklung

Soziale Eingliederung

Das Projekt zielt darauf ab, neue Praktiken zu erproben, um eine grenzüberschreitende Integrationsstrategie zu entwickeln und eine gemeinsame Antwort auf die mit der Arbeitslosigkeit verbundenen Herausforderungen zu finden. Das Projekt richtet sich unter anderem an Menschen, die sich in der Arbeitsintegration befinden, und bietet ihnen die Möglichkeit, ihre sozio-professionellen Fähigkeiten dank einer Reihe von Maßnahmen (Ausbildung, Workshops, grenzüberschreitende Praktika,...) zu stärken. Diese ermöglichen es, die Mitarbeiter*innen mit wichtigen Kompetenzen für die Arbeitsplätze im ökologischen Wandel auszustatten.

Essbare Stadt

Unsere Aktivitäten basieren auf den Themen der ökologischen Wende. Dazu gehören das Anlegen und Instandhalten von städtischen Gemüsegärten und Gemüsetonnen, die für alle zugänglich sind.

Die essbare Stadt ist ein Instrument, welches die urbane Agrikultur in die Stadt mitintegriert. Das Projekt fördert aktiv einen partizipatorischen Ansatz mit der Einbeziehung von Bewohner*innen, Vereinen, Nachbarschaftszentren, Gemeinden und natürlich von Menschen in der beruflichen Integration.



Die Essbare Stadt und ihre wohltuenden Wirkungen

Die essbare Stadt mit ihren kollektiven, gemeinsam genutzten Gärten und Gemüsebeeten hat vor allem die Aufgabe, eine Verbindung zwischen den Anwohner*innen in den Stadtvierteln zu schaffen und die Nahrungsmittelanbauflächen in städtischen Gebieten zu schützen. Sie bieten auch einen Mehrwert in sozialer, wirtschaftlicher und ökologischer Hinsicht, der dem Wohlbefinden, der Lebensqualität und der Gesundheit der Stadtbewohner*innen zugute kommt:

In sozialer Hinsicht

Wiederaneignung des öffentlichen Raums ;
Schaffung von sozialen Verbindungen ;
Schaffung von Begegnungszonen und Orten des gemeinsamen Lernens.

Wirtschaftlich gesehen

Schaffung von Arbeitsplätzen im Rahmen der ökologischen Wende;
Unterstützung der lokalen Entwicklung und der Regionalplanung;
Aufwertung traditioneller Wirtschaftsformen (Handwerk, Tauschwirtschaft, ...);
Selbstanbau von Gemüse und Schaffung eines Lebensmittelkreislaufs;
Austausch von lokalem Wissen und Know-how (Austausch von Saatgut, usw.).

In Bezug auf die Umwelt

Beitrag zur Erhaltung des kulturellen Erbes und der Biodiversität;
Herstellung von Gartenmöbeln mit umweltfreundlichen Verfahren;
Verringerung der Wärmeinseln;
Schutz des Bodens;
Aufwertung von vernachlässigten öffentlichen Räumen;
Aktive Einführung der Umwelterziehung in die städtischen Räume.



Seine Erdbeeren einfach
direkt vor der Tür ernten,
Sarreguemines 2021
© tvist GmbH, David
Borens

Der öffentliche Raum als
Freiluftlabor. Esch-sur-Alzette,
2021



Der Kontrast zwischen
Natur und Industrie in
Saarbrücken, 2021
© tvist GmbH, David
Borens

Mangold Ernte auf dem
periurbanen
Permakultur Gelände in
Eich. In der Nähe von
Andernach, 2021.





Praktische Beispiele der Essbaren Stadt aus der Großregion

Die Windrose

Diese Gemüsegärten in Form einer Windrose sind für alle zugänglich. Sie wurden im Rahmen von partizipativen, grenzüberschreitenden und mehrsprachigen gemeinsamen Baustellen entwickelt. Diese Gärten haben die Funktion von:

- Generationsübergreifenden und multikulturellen Begegnungsstätten
- Lebendigen Lernorten
- Gemeinsames Symbol für das Projekt KreaVert

Haccourt, Belgien

Material: Robinienholz (sehr haltbar und wasserfest), mit Rinde für die Ästhetik

Gartenform: Gemeinschaftsgarten

Bepflanzung: alle Arten von Gemüse, Blumen und Kräutern (Bepflanzung zur Förderung der Artenvielfalt)

Herausforderungen: Positives Feedback zur Ästhetik des Gartens, aber begrenzte Beteiligung (trotz Informationsabenden)



Windrose, Haccourt 2020



Völklingen, Deutschland

Material : Cortensstahl

Gartengestaltung : Ziergarten

Bepflanzung: verschiedene Gemüsesorten, Weinreben, Kleinobst und Berrensarten als natürlicher grüner Zaun

Überraschung: Das Interesse der Anwohner*innen, die das Geschehen schon in der Planungs- und Bauphase mit Neugier verfolgten, war sehr positiv.

Während der
gemeinsamen
Baustelle
Völklingen,



Esch-sur-Alzette, Luxemburg

Material: Douglasienholz

Gartenform: Gemeinschaftsgarten

Bepflanzung: einheimische Weinsorte in der Mitte des Gartens, alle Arten von Gemüse, Blumen und Kräutern. (Bepflanzung zur Förderung der Artenvielfalt)

Herausforderungen und Überraschungen: Aus anfänglicher Skepsis wuchs eine große Wertschätzung für den Garten. Wenig aktive Beteiligung der Bürger*innen - daher großes Interesse verschiedener sozialer Organisationen an der Pflege des Gartens (Seniorenzentrum, Jugendzentrum).



Gemeinsame Baustelle, Esch-sur-Alzette 2018



Andernach, Deutschland

Material: Der Mittelteil der Struktur besteht aus Basaltmühlsteinen, typisch für die Andernacher Region am Rande der Vulkaneifel. Diese Steine wurden von den Mitarbeiter*innen der Perspektive gGmbH am Rheinufer gesammelt. Dieser Naturstein wird auch heute noch in der Vulkaneifel abgebaut und ist ein wichtiger Wirtschaftsfaktor für die Region.

Gartenform: Ziergarten

Anpflanzung: Heil- und Gewürzkräuter



Bepflanzung der Windrose in Andernach, 2019



Saisonale und kurzzeitige Gestaltungen

Alle Projektpartner haben positive Erfahrungen mit ihren Mikro-Gärten gemacht. Es ist ein einfaches Instrument, um mehr biologische Vielfalt in die Herzen der Städte zu bringen.

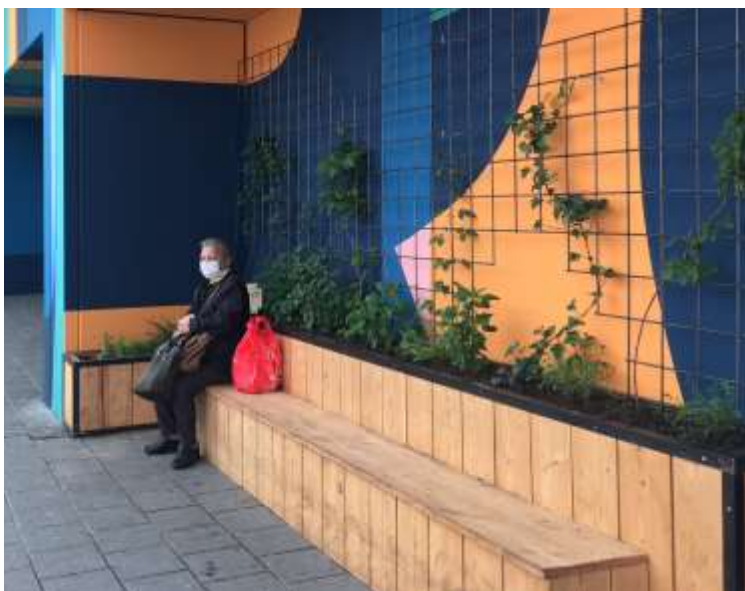
Realistisch planen und nicht aufgeben, das ist die Devise!

Vandalismus: abgeschnittene oder gestohlene Pflanzen gehören zu einer essbaren Stadt.

Planung: Reservepflanzen einplanen, um im Notfall nachpflanzen zu können, vereinfacht den Ablauf der Saison.



Bepflanzte Konervendosen/
Mikrogärten in Sarreguemines und
Saarbrücken





Mikrogärten mit Erklärungstafel, Esch-sur-Alzette

Was pflanzen ?

Die essbare Stadt kann alle Arten von Bepflanzungen beherbergen, wichtig zu beachten sind Organisation und Ästhetik. Hier sind einige Ideen!

- Die dekorativsten Gemüsesorten**
- Mangold** (rot, weiß, gelb): robust und dekorativ
 - Tomaten:** Was für ein Genuss seine eigenen Tomaten zu essen (für die Essbare Stadt eignen sich besonders Kirschtomaten).
 - Grün- oder Palmenkohl :** Sehr schön auch bei Frost oder Schnee.
 - Chili:** hält sich sehr lange im Topf.
 - Blutampfer :** einfach zu unterhalten und mehrjährig

- Unsere Lieblingskräuter**
- Thymian :** robust und wohltuend für Gesundheit und Gerichte der Stadtbewohner
 - Bohnenkraut :** eine oft vergessene Gewürzpflanze, welche in vielen traditionellen Gerichten der Großregion benutzt wird.
 - Zitronenmelisse :** robust und verwundert die Stadtbewohner mit seinem angenehm starken Duft.
 - Rosmarin :** Ein Klassiker, der nicht in den Gärten fehlen darf.
 - Shiso (perilla) :** eine außergewöhnliche Schönheit.
 - Oregano :** Ein Insektenspektakel wenn er blüht.

Oregano in der Blüte und roter Mangold aus unseren Essbaren





Der Gemüsekarren

Der Wagen kann in der Stadt als dekoratives Hilfsmittel ausgestellt werden oder von Schule zu Schule reisen. Kinder können dann nicht nur die Pflanzen von oben bewundern, sondern auch das Innenleben des Bodens entdecken.

Parking Day

Dieser multifunktionale Standplatz 10m² (Größe eines Parkplatzes) ist eine Mischung zwischen Begegnungszone, Minigarten und Sensibilisierungsort. Die Schilder, die am Parkplatz befestigt sind, bitten die Passant*innen die Omnipräsenz der Autos in Frage zu stellen und bietet Alternativen: wieviele Kartoffeln/Salate könnte man beispielsweise auf einem Parkplatz anbauen?



Der Standplatz reist von Bezirk zu Bezirk während mehreren Monaten in Esch-sur-Alzette.



Gemeinschaftsgärten und andere Gartenzonen



Bepflanzungen vor der Andernacher Stadtbrug.



Paul gießt die Essbare Stadt in Saarbrücken, 2021

Macht eine Essbare Stadt viel mehr Arbeit?

Jein, öffentliche Grünflächen werden so oder so bepflanzt.

Man kann die Essbare Stadt so arbeitsreich oder einfach gestalten, wie man will.

Mehr Arbeit für mehr Biodiversität in der Stadt ist aber durchaus sinnvoll. Die Arbeit in der Essbaren Stadt ist sehr vielfältig und ist deswegen ein hervorragendes Utensil zur Arbeitsschaffung für Personen mit sehr unterschiedlichen professionellen Profilen. Darüber hinaus wirkt sich der Kontakt mit dem Land und der Natur auch positiv auf die geistige und körperliche Gesundheit aus.

Vandalismus oder Ernte?

Eine Frage der Perspektive.

Beim Anbau von Gemüse und Kräutern im öffentlichen Raum muss man mit Ernten rechnen, die nicht wie geplant ausfallen: zu früh, zu spät, zu viel, zu wenig, mit der Wurzel, ohne die Wurzel...

Wichtig: Eine essbare Stadt ist auch ein Instrument zur Sensibilisierung der Öffentlichkeit. Die Kommunikation in der essbaren Stadt ist daher ein äußerst wichtiges Thema.

Die Interaktion zwischen der lokalen Bevölkerung und der essbaren Stadt ist nicht nur erwünscht, sondern notwendig, damit die essbare Stadt ein lebendiger und integraler Bestandteil des städtischen Lebens wird. Auch wenn es anfangs etwas chaotisch erscheinen mag, ist es ein wichtiger Lernprozess... Haben Sie Geduld!



Mais und Zucchini Bepflanzung in Sarreguemines, 2021

Gemeinschaftsgärten und andere Gartenzonen

Vor allem in städtischen Gebieten, in denen nur eine begrenzte Anzahl von Menschen Zugang zu einem Garten hat, ist es sinnvoll, den Bewohner*innen Gemeinschaftsgärten zur Verfügung zu stellen.

Die Gemeinschaftsgärten im Projekt KreaVert befinden sich alle im öffentlichen Raum und dienen somit auch der Verschönerung des öffentlichen Raums.

Die folgenden Punkte sind wichtig beim Aufbau eines Gemeinschaftsgartens:

- Möglichst frühzeitige Einbindung der Einwohner*innen der Stadt
- Wasserwirtschaft
- Kommunikation
- Garten-Charta
- Ausbildung der freiwilligen Stadtgärtner*innen: Viele Menschen haben nur begrenzte Kenntnisse über Gartenarbeit, daher ist es interessant kurze Schulungen zu organisieren.

Die Entwicklung einer Gruppendynamik ist ein Prozess, der für jeden Garten spezifisch ist. Eine gute Portion Geduld und Unterstützung sind sicherlich nützlich. Auch hier ist die Arbeit der Menschen in der sozio-professionellen Integration entscheidend. So wird beispielsweise Unterstützung bei der Bewässerung und Bepflanzung angeboten. Dies ist besonders während den ersten Jahren des Gartens nützlich.



Die Essbare Stadt als Freiluftlabor

Mehr Grün auf dem Industrie- und UNESCO-Kulturerbe Gelände

Völklinger Hütte



In Vorbereitung auf die Internationale Bauausstellung will das PRÄ IBA-Projekt "FUTURE LAB" der Öffentlichkeit eine Plattform bieten, um die Möglichkeiten der urbanen Landwirtschaft zu veranschaulichen und zu diskutieren. Zu diesem Zweck wurden in der Völklinger Hütte vertikale Gärten und Aquaponiksysteme installiert.



Das KreaVert Team aus Saarbrücken mit dem Projektkoordinator.

© tvist GmbH, David Borens

Grüne Freiluftlabore für junge Menschen

Ohne Engagement kann es keine Veränderung geben!

Eine Wahrheit, die wir auch den neuen Generationen nahelegen müssen, indem wir ihnen auch die richtigen Instrumente geben, die es ihnen ermöglichen, aktiv am ökologischen Wandel teilzunehmen.

Die Verknüpfung von Theorie und Praxis ist das Motto dieser Workshops über Gartengestaltung, biologische Vielfalt, bestäubende Insekten, Ökosysteme,

Hier einige Beispiele für die KreaVert-Bildungs Projekte.



Gestaltung eines Hugelbeets auf einem öffentlichen Platz.

Aussat und Bepflanzung eines Blumenbeets.



Vorbereitung des Bodens und Aussaat.
Athénée Royal Herstal, Belgien

Die Insektenhotels.

Eine Freiluftschule um besser über ihre grüne Stadt der Zukunft nachzudenken.



Noch einen Schritte weiter gehen — mehr Nachhaltigkeit in Urbanen Räumen

Die Vision des Kreavert-Projekts ist es, über das Konzept der essbaren Stadt als Kommunikationsmittel hinauszugehen und aktiv die Schaffung nachhaltiger Arbeitsplätze durch die Entwicklung nachhaltiger städtischer Umgebungen, zu fördern. Die Umwandlung von Städten in grünere Orte erfordert theoretisches und praktisches Wissen. Der Philosophie des "lebenslangen Lernens" ist deswegen wesentlicher Bestandteil um das Konzept essbare Städte voranzubringen. Um das Bewusstsein zu schärfen, sind praktische Schulungen für Menschen in der Berufsausbildung, in Schulen und in der allgemeinen Öffentlichkeit erforderlich.

Es war überraschend motivierend zu beobachten, wie dieser Austausch guter ökologischer Praktiken durch die Arbeit und das gemeinsame Lernen kulturelle oder sprachliche Barrieren zwischen allen Teilnehmer*innen abgebaut hat.

Tierzugtraktion



Grenzüberschreitendes Workshop,
Haccourt 2021



Die Pflege und Ausrüstung der Esel
sind Teil des Ausbildung.

Ziel: Die tierische Zugkraft ermöglicht eine boden- und menschonendere Landwirtschaft. Im Hinblick auf die sozio-professionelle Integration ermöglicht die Arbeit mit Tieren den Arbeitnehmer*innen, ihre Gedanken abzuschalten und sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Der Esel wird sich nur dann vorwärts bewegen, wenn er das Gefühl hat, dass sein*e Mitarbeiter*in konzentriert ist.

Unter Umweltgesichtspunkten ermöglicht uns die tierische Traktion, ohne Pflügen, ohne fossile Brennstoffe und im Rhythmus der Natur zu arbeiten.

Ausrüstung: Das Hauptwerkzeug ist eine Kassine. Mit diesem Werkzeug können Sie mit einem oder zwei Eseln arbeiten, je nach Schwierigkeitsgrad der Aufgabe. Es kann mit einer ganzen Reihe von Zubehörteilen ergänzt werden: Untergrundlockerer, Striegel, Rüttelscheiben, Unkrautstecher, Furchenwalze, usw.

Ökologisches Management von Grünflächen

Ziel: Die verschiedenen Weidetechniken kennen lernen und verstehen (am Beispiel der Stadt Lüttich). Kenntnis der verschiedenen Methoden zur Pflege und Verwaltung von Naturschutzgebieten. Wie kann man ein Naturgebiet mit einem Erholungsgebiet und einem Industriegebiet besser in Einklang bringen? Entdeckung alternativer Unkrautbekämpfungsmethoden.



Historische Steinpflasterung

Ziel: Vermittlung der traditionellen handgefertigten Pflasterung, einer alten und ökologischeren Methode der Straßenverlegung und einer Alternative zur Betonpflasterung (die Steine sind Rohstoff im Gegenteil zum Beton, auf 1400 C° erhitzt werden muss und somit viel Energie benötigt)

Materialien: Es wird Kalkstein verwendet, der auf den Feldern des Bliesgau (D) zu finden ist. Form, Größe und Dicke der Steine müssen beim Sammeln berücksichtigt werden, um den Abfall auf ein Minimum zu reduzieren.



Während des Workshops in Saarbrücken.



Diese Workshops sind Teil des Austauschs nachhaltiger Praktiken im Rahmen des KreaVert Projektes.

Stroh- und Lehmbau

Ziel: Förderung nachhaltiger Bautechniken. Das Material ist roh und von lokaler Herkunft. Der Boden wurde direkt aus dem Garten entnommen, in dem das Gebäude errichtet wurde. Während der im Rahmen des KreaVert-Projekts organisierten Schulung konnten 117 Teilnehmer*innen ihre Hände schmutzig machen, um

300 Strohballen auslegen
150m² Lehmputz zu verlegen
6 Tonnen Erde aus dem KALENDULA-Garten zu entnehmen

Das Umweltbildungszentrum KALENDULA in Altwies ist also das Ergebnis einer gemeinsamen und grenzüberschreitenden Arbeit.



Klafterholzbau

Ziel: Klafterholzbau ist eine Bautechnik, die leicht zu erlernen ist. Der Vorteil ist, dass mit erschwinglichen Materialien gebaut werden kann, dass sie wenig Auswirkungen auf die Umwelt hat und im Sommer für Kühle und im Winter für Wärmekomfort sorgt.

Aus Kanada importiert, stammt der Name vom Wort "Cord", einer alten Maßeinheit für Brennholz ab. Die Mauern werden Reihe für Reihe gebaut, indem die Stämme mit einem Mörtel aus Kalk, Sand und Sägemehl zusammengefügt werden. Es können verschiedene Holzarten verwendet werden, sofern sie trocken sind. Es kann mit unterschiedlichen Formen und Größen gespielt werden, um der Dekoration einen Rhythmus zu geben. Materialien wie Glasflaschen, Ziegelsteine, Steine... Können ebenfalls nach Belieben integriert werden.

Materialien: trockenes Holz, ein Hobel zum Entrinden der Stämme, Sand, Kalk (Vorsicht mit Kalk, Schutzhandschuhe erforderlich), Sägemehl.



Klafterholz Workshop in Sarreguemines, 2021

Die Bienen in der Stadt (Apikultur)

Die Schaffung eines widerstandsfähigen Ökosystems bedeutet mehr Artenvielfalt, nicht nur für Pflanzen, sondern auch für unsere oft ungeliebten Mitbewohner: die Insekten! In zwei Workshops vermittelte der Imkerverein Andernach den Teilnehmern die Grundregeln der Imkerei. In den beiden Kursen ging es um die verschiedenen Bienenarten, den Aufbau eines Bienenstocks, die Entwicklung eines Bienenvolks, die Gefahr der Varroamilbe und deren Bekämpfung und Behandlung.

Im praktischen Teil bekamen alle Teilnehmer eine Vorstellung davon, wie Bienenvölker vom Imker geführt und betreut werden, einschließlich Winterfütterung und Überwinterung. Schließlich hatte jeder die Gelegenheit, Honig zu ernten, wobei die wichtigsten Werkzeuge für die Ernte vorgestellt wurden.

Die Workshops dienen nicht nur dazu, das technische Know-how über die verschiedenen guten ökologischen Praktiken zu vermitteln, sondern auch dazu, den Menschen Lust zu machen, die Natur zu entdecken und wieder mit ihr in Kontakt zu treten.



Teilnahme an den Florales in Nantes (FR)



Eine besondere Herausforderung war die Teilnahme an der Gartenbaumesse FLORALIES in Nantes im Jahr 2019. Besonders stolz sind wir auf die Umsetzung, welche von der Entwurfsphase bis zum Aufbau gemeinsam realisiert wurde. Unser Stand präsentierte sich unter dem Motto "Berufliche Integration und essbare Stadt". Wir erhielten den 1. Preis in der Kategorie "Jardins Potager". Ein besonderes Lob gab es von der Jury für die gelungene multinationale Vorbereitung und Präsentation während der Messe.



Vom Acker bis auf den Teller - die Rezepte der Essbaren Stadt

Jinhuas Gemüseteigtaschen (LU)

Dieses schmackhafte Rezept eignet sich hervorragend für die Verwendung von saisonalem Gemüse (Löwenzahn, Rüben, Kohl, ...) oder von Gemüseteilen, die nicht so häufig verwendet werden (z. B. Fenchelspitzen, Karottenspitzen, ...).



Zutaten

- 300 g Pak Choi
- 1 große Rübe
- 1 Lauch
- 500 g Mehl
- 5 Eier

1. Zubereitung des Teigs

- Das Mehl mit einer Prise Salz und 90ml warmem Wasser und 90ml kaltem Wasser vermischen
- Den Teig mit Öl bestreichen
- Den Teig zugedeckt +- 20 Minuten ruhen

2. Zubereitung der Füllung

- Geben Sie ein wenig Sonnenblumenöl in die Pfanne. Die Eier hinzufügen und verrühren. Salzen und pfeffern und die Mischung beiseite stellen.
- Die Rübe raspeln. Die geriebenen Rüben salzen, um ihnen das Wasser zu entziehen. 20 Minuten lang beiseite stellen. Die geriebenen Rüben abspülen, abtropfen lassen und das restliche Wasser aus ihnen herausdrücken.
- Den Lauch fein hacken und in der Pfanne anbraten
- Die Eier, den Lauch und die Rüben mischen. Salz und Pfeffer hinzufügen.

3. Zubereitung der Teigtaschen

- Mehl auf die Arbeitsfläche geben und den Teig zu einer langen Wurst rollen. Schneiden Sie die Wurst in kleine, etwa 2 bis 3 cm dicke Scheiben. Mit einem Nudelholz die kleinen Runden zu einem Pfannkuchen formen.
- Geben Sie einen Esslöffel der Füllung in die Mitte des kleinen Pfannkuchens. Falten Sie es in der Hälfte, schließen Sie zuerst die Seiten und dann die Mitte.
- Geben Sie etwas Öl in eine Pfanne oder einen Topf, legen Sie die Teigtaschen in das Öl, drücken Sie sie flach und braten Sie sie in der Pfanne. Die Teigtaschen flachdrücken und auf beiden Seiten braten. Sobald sie eine schöne goldene Farbe angenommen haben, können Sie sie warm oder kalt essen.



Ludovics cremiges Gemüsecurry (B)

Zutaten für 4 Personen

3 Zucchini
6 kleine Möhren
3 Kartoffeln
10 cl frische Sahne
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
2 Teelöffel Currypulver
1 Teelöffel Ingwerpulver
Pfeffer und Salz



Vorbereitung

- Die Zwiebel hacken und den Knoblauch zerdrücken. Diese in etwas Olivenöl anbraten und die Gewürze hinzufügen. Mehrmals umrühren.
- Das Currypulver und die Sahne hinzufügen. Umrühren und beiseite stellen.
- Die Kartoffeln schälen und das gesamte Gemüse in große Stifte schneiden.
- Die Kartoffeln 10 Minuten lang kochen.
- Zucchini und Karotten in etwas Olivenöl 10 Minuten lang anbraten und die Kartoffeln hinzufügen. Das Gemüse sollte leicht knackig sein.
- Die Sauce dazugeben und noch einige Minuten köcheln lassen.



Saarländische Bibbelsches Bohnesupp de Paul (D)

Zutaten für 4 Personen

500 g Bohnen
3-4 Kartoffeln
1-2 Möhren
30 g Speck
3 gekochte Rindfleischwürste
2 Zweige Bohnenkraut
Ein paar Blätter Liebstöckel
Petersilie
Schnittlauch
Salz
Pfeffer
2,5l Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter



Vorbereitung

- Die Bohnen waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Möhren und Kartoffeln waschen und in Würfel schneiden.
- Die Gemüsebrühe mit dem Liebstöckel, dem Bohnenkraut und den Lorbeerblättern zum Kochen bringen und die Kartoffeln, Karotten und Bohnen hinzufügen. Etwa 20 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen.
- Die Würste hinzufügen und weitere 20 Minuten köcheln lassen.
- Den Speck in einer Pfanne anbraten und in die Suppe geben. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Kräuter (Petersilie, Schnittlauch) hacken und den Suppenteller servierfertig garnieren.
- Noch leckerer wird es mit "Grumbeerkieselchen" (Kartoffelpuffer) oder "Quetschekuchen" (Pflaumenkuchen).
- Alternativ: mit ein wenig Sahne oder Essig servieren!



Maiks Gemischter Salad (D)

Ein guter frischer Salat gehört zu den Gerichten, die in Westeuropa während eines Grossteil des Jahres problemlos serviert werden können. Je nach Saison können die Salatsorten und das Gemüse für die Beilage wechseln.

Zutaten

Salat Lollo Bianco

Rukola

Tomaten

Eier

Salatgurke



Vorbereitung

- Den Salat waschen und trockenschleudern
- Die Gurke waschen und in Scheiben oder Stücke schneiden, ggf. schälen
- Die Tomaten waschen und in acht Stücke schneiden
- Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden
- Ein hartgekochtes Ei kochen und schneiden
- Für das Dressing die saure Sahne mit dem Joghurt vermischen. Mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und verschiedenen Kräutern der Saison abschmecken



Wiolettas Zucchini Bigos (B)

Zutaten für 4 Personen

350 g Schweinefilet
1kg Tomaten
2 Paprika (rot und gelb)
2 Zwiebeln
4 mittelgrosse Zucchini
Thymian, Oregano, Lorbeerblätter
Salz und Pfeffer



Vorbereitung

- Das Schweinefilet abspülen und mit Papiertüchern trocknen. In kleine Würfel schneiden. Ein wenig Olivenöl in die Pfanne geben und 10 Minuten braten. Würzen und nach und nach mit einem Glas heißem Wasser befeuchten.
- Die Tomaten einige Sekunden lang in kochendes Wasser geben und schälen.
- Paprika, Zwiebeln und Tomaten würfeln. Die Zucchini schälen und ebenfalls würfeln.
- Das Gemüse und das Fleisch in einen Topf geben, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.
- Zudeckt bei schwacher Hitze 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.





Unsere Visionen - Arbeitsintegration, Schaffung von Arbeitsplätzen und ökologische Wende

Der ökologische Wandel und die Verlagerung der Lebensmittelproduktion schaffen viele neue Arbeitsplätze.

Das Projekt KreaVert will weiter erforschen, wie das Profil des städtischen Gärtners im Rahmen der Arbeitsintegration entwickelt, professionalisiert und gestaltet werden kann.

Vom Feld bis zum Kunden ist es möglich, eine Vielzahl von abwechslungsreichen Aktivitäten zu schaffen, die es jeder Person ermöglicht, ihre Interessen und Stärken zu entwickeln. Vom biologischen Gemüseanbau über die Verarbeitung von Gemüse (zu Konserven) und die Vermarktung bis hin zu Bauarbeiten für die Herstellung von Gartenmöbeln kann jeder sein persönliches Potenzial entfalten. Der Kontakt mit der Erde und zu den Kunden erzeugt auch Stolz auf die Arbeit und das Endprodukt - ein seltenes Gefühl in einer Welt, die gegen die Zeit anrennt.





Schlusswort

Liebe Leserin, lieber Leser,

bevor Sie dieses Heft schließen, möchte ich Ihnen im Namen der KreaVert-Partnerschaft für die Lektüre und Ihr Interesse an unserem Projekt danken. Ich hoffe, wir konnten Ihnen ein bisschen von der Freude und Motivation vermitteln, die wir in jede der Aktivitäten gesteckt haben.

Es war uns wichtig, dass wir keine theoretische Abhandlung zum Thema, essbare Stadt und Solidargärten in Verbindung mit sozialer und beruflicher Inklusion präsentieren, sondern dass wir Ihnen anhand ganz praktischer Aktionsbeispiele zeigen konnten, **wie die Umsetzung eines solchen Projektes sich mit seinen Höhen und Tiefen gestaltet.**

Ein zentrales Anliegen war es uns, die unterschiedlichen Kulturen, Nationalitäten und regionalen Besonderheiten als Quelle der Inspiration für unsere gemeinsame Projekt-Praxis zu nutzen. Dies gilt sowohl für die ökologischen ‚best-practice‘ -Beispiele, als auch für den Teil der Broschüre mit den (selbst ausprobierten!) Rezepten aus der Großregion – die Großregion schmeckt, wenn Sie die Rezepte nachkochen, werden Sie es erleben!

Diese Broschüre ist neben dem KreaVert-Film ‚Wo Arbeit wächst und gedeiht‘ und der gemeinsamen Messepräsentation bei den ‚Floralies de Nantes 2019‘ ein spannender Rückblick auf vier Jahre gemeinsamer Projektarbeit im Rahmen von INTERREG VA und ein Beweis dafür, **welch prägende Spur eine multinationale Gemeinschaft, wie Sie die KreaVert-Partnerschaft ist, zu legen vermag.**



Kontakte

Wir laden Sie ein, sich mit uns in Verbindung zu setzen, wenn Sie spezielle Fragen zu den Essbaren Städten oder den thematischen Workshops haben. Nachstehend finden Sie eine Liste mit Kontakten zu den verschiedenen Partnern:



Essbare Stadt Sarreguemines, Klafterholz Workshop:

raymond.valerie@mairie-sarreguemines.fr



Essbare Stadt Esch-sur-Alzette, Lehm-und Strohbau: kreavert@ciglesch.lu



Essbare Stadt Haccourt, Tierzugtraktion, Oekologisches Wiesenmanagement: laurie@cynorhodon.be



Essbare Stadt Andernach, Apikultur : kontakt@perspektive-andernach.de



Essbare Stadt Saarbücken, Historische Steinpflasterung : hm.derow@zbb-saar.de



Ein herzliches Dankeschön auch an unsere Finanzpartner. Ohne ihr Vertrauen und ihre Unterstützung hätten wir dieses Projekt nicht umsetzen können!



Ministerium für
Wirtschaft, Arbeit,
Energie und Verkehr

SAARLAND



jobcenter
IM REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN



jobcenter
Landkreis Mayen-Koblenz

