

# INHALT

<b>Vorwort – Cittaslow Deutschland e.V.</b>	4
Nachhaltigkeit ist mehr als nur ein Wort	5
<b>Meldorf – Leben im Zyklus der Natur</b>	6
Lebendige Handwerkskunst: Tradition und Inklusion unter einem Dach	9
Pikantes Kohlgemüse aus dem Wok	10
<b>Penzlin – Kulturerbe mit Seeblick</b>	12
Investition in die Zukunft: Baumlehrpfad „Bäume des Jahres“	15
Rote Bete mit Rinderhack und frischem Dill	16
<b>Schneverdingen – Biodiversität in der Heideblütenstadt</b>	18
Eine Gesellschaft für alle: Kommune Inklusiv Schneverdingen	21
Heidschnuckenkeule in Wacholderrahm	22
<b>Bad Essen – Charme der Gegensätze</b>	24
Zurück zur Natur: Renaturierung der Hunte am Schloss Ippenburg	27
Kartoffelplate: Im Ofen gebackener Reibekuchen	28
<b>Lüdinghausen – Wasser! Burgen! Stadt!</b>	30
Vom Hof in die Burgküche: Kulinarische Genusstour durch die Region	33
Westfälischer Pfefferpotthast	34
<b>Selfkant – Im Herzen Europas</b>	36
Grenzen überwinden: Ausstellung „Gemeinsam mit Grenzen leben“	39
Gebratener grüner Spargel mit Gnocchi und Pesto	40
<b>Stollberg (Erzg.) – Begegnung und Entschleunigung</b>	42
Ab in die Mitte: Vom Parkplatz zum Marktplatz	45
Arzgebirgsche Buttermilchgetzn	46
<b>Homberg (Efze) – Reformationsstadt mit Seele</b>	48
Bühne für heimische Leckereien: Wochenmarkt mit Marktküche	51
Wilder Krautpudding	52
<b>Zwingenberg – Modernes Leben in historischen Mauern</b>	54
Nachhaltiger Genuss aus dem Weinberg: Durstlöscher aus Weinblättern	57
Bergsträßer Frühling	58
<b>Michelstadt – Bürgerstadt pflegt Tradition</b>	60
Urbane Gartenkultur: Gemeinsam gärtnern	63
Odenwälder Kochkäs und Handkäs mit Musik	64
<b>Deidesheim – Dorado des Weins</b>	66
Bio-soziales Erfolgsprojekt: Das SAMBA-Projekt	69
Pfälzer Saumagen à la Helmut Kohl	70

<b>Maikammer – Oase im Rebenmeer</b>	72
Gesunde Nachbarschaft: Gesundheitszentrum „Am oberen Schnetzweg“	75
Winzers Keschesupp' – Wärmende Maronensuppe	76
<b>Blieskastel – Barock trifft Biosphäre</b>	78
Naschen erwünscht: Die essbare Stadt	81
Weltraum-Ritter mit Vanillesoße	82
<b>Schwetzingen – Südländisches Flair und Kurpfälzer Charme</b>	82
Blühendes Ensemble: Urban Gardening im historischen Marstallhof	87
Veganer Spargelsalat nach Großmutters Rezept	88
<b>Bad Wimpfen – Kostbare heimelige Momente</b>	90
Es geschah 1235: Die Tragische Flucht des Heinrich VII.	93
Schwäbischer Apfelkuchen	94
<b>Waldkirch – Lebens- und liebenswert für alle</b>	96
Die Stadt als Buffet: Mitmach-Gärten für alle	99
Geschmorte Elztäler Rinderbäckle mit Spätzle	100
<b>Bad Schussenried: Im siebten Himmel des Barock</b>	102
Vorbildliches Energiemanagement: European Energy Award (EEA)	105
Rehragout in Wacholderrahmsoße mit Brezgenknödel	106
<b>Bischofsheim i.d. Rhön – Gastlichkeit mit Hochgenuss</b>	108
Neues Leben für altes Denkmal: Umnutzung der Gewerbebrache Braunsmühle	111
Lammhaxe und Spatzenklöße	112
<b>Wirsberg ... klein, aber fein</b>	114
Paradies für Insekten: Blühwald – Regionale Baumarteneignung	117
Lachsforelle in Nussbutter pochiert	118
<b>Hersbruck – Vorreiter in Mittelfranken</b>	120
Weitblick fürs Klima: Naturenergie	123
Fränkisches Schäufele	124
<b>Spalt – Genusslandschaft mit Reinheitsgebot</b>	126
Schäumender Kulturschatz: Hopfen- & BierErlebnisWelt	129
Fränkischer Spargelsalat mit Schinken im Bierteig	130
<b>Berching – Begehbares Mittelalter</b>	132
Urbane Kultur-Verdichtung: Kulturhalle Christoph Willibald Gluck	135
Oberpfälzer Brauer-Schnitzel mit Weißbier-Hollandaise	139
<b>Nördlingen – Die schönsten Ecken sind rund</b>	138
Krater mit Geschmack: UNESCO Global Geopark Ries	141
Rieser Bauerntorte	142
<b>Karte: ÜBERBLICK – Alle cittaslow-Orte</b>	143
<b>SDG-Ziele, Impressum</b>	144