

INHALT

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

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