

Gemeinsam Auftischen

Ernährungswochen SH Programm

Gemeinsam
Auftischen



September
Oktober 2025



Instagram



Website

Die „Gemeinsam Auftischen – Ernährungswochen SH“ stehen für ein offenes, solidarisches und respektvolles Miteinander. Wir setzen uns für Barrierearmut und die gleichberechtigte Teilhabe aller Menschen ein – unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Alter, Behinderung, Religion, sozialem Status oder sexueller Orientierung.

Wir bemühen uns, unsere Veranstaltungen möglichst barrierearm zu gestalten. Leider gelingt uns das nicht in allen Fällen. Veranstaltungen, die nicht mit dem Rollstuhl zugänglich sind, sind entsprechend gekennzeichnet. Alle Veranstaltungen finden auf Deutsch statt und können ohne Vorkenntnisse besucht werden.

Wenn ihr Informationen über weitere Zugangsbarrieren benötigt, besondere Bedarfe habt, Unterstützung braucht oder Hinweise für uns habt, freuen wir uns über eine kurze Nachricht an auftischen@boell-sh.de. Gerne prüfen wir individuelle Lösungen.

Unser Ziel ist es, dass sich alle willkommen, sicher und respektiert fühlen. Wir sensibilisieren hierfür unsere Partner*innen für einen diskriminierungssensiblen Umgang und laden alle Teilnehmenden ein, sich gemeinsam mit uns aktiv gegen Diskriminierung jeglicher Art zu positionieren. Wir sind nicht bei allen Veranstaltungen anwesend. Ein gesondertes Awareness-Konzept gibt es nicht.

Förder*innen & Kooperationspartner*innen

Wir bedanken uns bei der Deutschen Postcode Lotterie für die Förderung:



Vielen Dank für die großartige Mitarbeit und Unterstützung an unsere Partner*innen:





Inhaltsangabe

Moin 6-7

Ernährungswende 8-9

Programmübersicht 10-11

Übersichtskarte 12-13

Kreisfreie Stadt Flensburg 14

Kreis Herzogtum Lauenburg 16

Kreisfreie Stadt Kiel 18

Kreisfreie Stadt Lübeck 36

Kreis Nordfriesland 38

Kreis Plön 42

Kreis Schleswig-Flensburg 44

Kreis Segeberg 47

Platz für Notizen 50

Impressum 51

Moin,

wie schön, dass ihr unser Programmheft aufgeschlagen habt. Mit den Gemeinsam Auftischen – Ernährungswochen SH 2025 wollen wir zusammen mit euch den Kochlöffel schwingen, Neues ausprobieren und Köpfe zusammenstecken. Denn hier geht's nicht nur um gutes Essen, sondern auch um Begegnungen, frische Ideen und ganz viel Lust auf eine nachhaltige, regionale und saisonale Ernährung.

Seit 2024 sind wir mit „Gemeinsam Auftischen“ – ein Projekt der Böll-SH – unterwegs. Wir treffen Menschen, sammeln Ideen für eine alltagstaugliche Ernährungswoche und entdecken neue saisonale Lieblingsgerichte. Unser Ziel: Zeigen, dass nachhaltige Ernährung nicht nur sinnvoll, sondern auch lecker, kreativ und gesellig ist. Denn: Am Tisch wird nicht nur geschlemmt – da wird geschnackt, gelernt, gestritten und gelacht.

Für die Ernährungswochen 2025 haben wir mit engagierten Initiativen, Erzeuger*innen, Köch*innen und Expert*innen ein buntes Programm auf die Beine ge-

stellt: von veganem Labskaus und Algenküche über Hofführungen, Kimchi-Workshops und Ernteaktionen bis hin zu offenen Küchentischen. Da ist für alle etwas dabei. Die Events sind kostenlos und offen für alle, die Lust haben, sich einzubringen, Neues auszuprobieren und über Ernährung, Umwelt und gutes Essen ins Gespräch zu kommen. Sucht euch eure Highlights raus, packt Freund*innen, Großeltern, Kids oder Kolleg*innen ein und seid dabei! Lasst uns zusammen die Ernährungswoche auftischen.

Wir freuen uns auf euch und euren Ideenreichtum und grüßen solange herzlichst mit einer großen Portion Vorfreude.

Euer „Gemeinsam Auftischen“-Team

Die Ernährungswende

Chancen für Umwelt, Gesundheit und Gesellschaft

Die Ernährungswende meint einen grundlegenden Wandel unseres Ernährungssystems. Weg von industrieller Massenproduktion, langen Transportwegen und Ressourcenverschwendung – hin zu einer Ernährung, die nachhaltig, regional und saisonal ist. Es geht um Lebensmittel, die vor unserer Haustür wachsen, um kurze Lieferketten, faire Bedingungen für Erzeuger*innen und eine Landwirtschaft, die Klima und Böden schützt statt ausbeutet.

Doch Ernährung ist mehr als Nährstoffzufuhr. Sie prägt unser Zusammenleben: beim gemeinsamen Kochen, Essen, Feiern. Sie beeinflusst unsere Gesundheit, unsere Kultur, unsere Zugehörigkeit. Und sie kann ein



Schlüssel sein für mehr soziale Gerechtigkeit, wenn alle Menschen Zugang zu guten, gesunden Lebensmitteln haben – unabhängig vom Geldbeutel.

Die Ernährungswende stellt Fragen: Was essen wir? Woher kommt unser Essen? Welches Angebot haben wir eigentlich vor Ort? – nicht im Supermarktregal, sondern auf dem Feld, in der Natur.

Und für wen ist unser System eigentlich gemacht?

Und sie lädt ein, Antworten zu gestalten – genussvoll, politisch und gemeinsam.

Programmübersicht

September

06.09.2025	Schnippeln, Shanties & Smoothies an Bord der Hansekogge in Kiel	S. 19	3 Kiel
09.09.2025	Mit klimafreundlicher Ernährung zu mehr Nachhaltigkeit	S. 48	10 Lentföhrden
11.09.2025	Planetary Health zum Anbeißen in Plön	S. 43	7 Plön
12.09.2025	Einladung in den Wandelgarten Großenwiehe	S. 45	8 Großenwiehe
16.09.2025	Mit Blatt, Schale, Strunk und Stiel – Food Waste in der Küche	S. 20	3 Kiel
18.09.2025	K-Pop Kitchen – Kochen wie deine Korean Idols	S. 21	3 Kiel
20.09.2025	Vegan Fjord Festival trifft Ernährungswochen	S. 15	1 Flensburg
22.09.2025	Nachhaltig Leben – in der Literatur & in der Küche	S. 22	3 Kiel
23.09.2025	Mehr als Geschmack – Die Wirkung von Lebensmitteln erleben	S. 46	9 Silberstedt
24.09.2025	Hofführung und Käseverkostung	S. 39	5 Oster-Ohrstedt
25.09.2025	Unser Saatgut – Samenfeste Sorten	S. 49	11 Kaltenkirchen
25.09.2025	Planetary Health zum Anbeißen in Breklum	S. 40	6 Breklum
26.09.2025	Köstlich Nachhaltig – Wik tischt auf	S. 23	3 Kiel
27.09.2025	Buntes Hoffest für Mensch und Natur	S. 17	2 Krukow
27.09.2025	Tag der Lebensmittelrettung	S. 24	3 Kiel

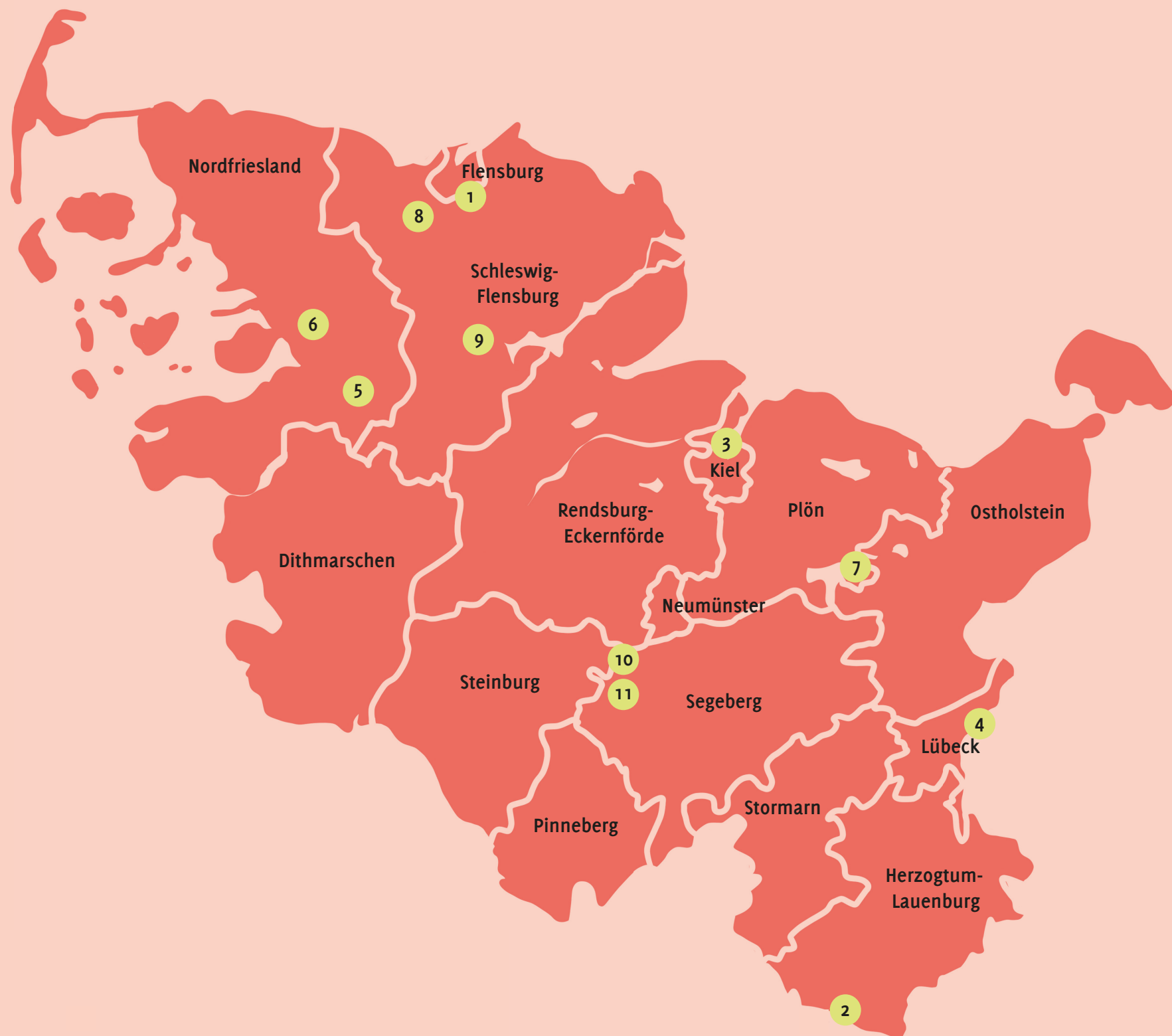
Oktober

01.10.-31.10.	Aus dem Hochbeet auf den Teller	S. 25	3 Kiel
02.10.2025	Reden, Zuhören, Essen – Die Ernährungswende im eigenen Kühlschrank	S. 26	3 Kiel
10.10.2025	Zusammen wachsen und zusammenwachsen	S. 27	3 Kiel
11.10.2025	Back dein Brot – gemeinsam kneten, staunen und entdecken	S. 37	4 Lübeck
11.10.2025	In Hülle und Fülle	S. 28	3 Kiel
15.10.2025	Pilze pur! – Genuss und Gesundheit aus dem Reich der Mykologie	S. 29	3 Kiel
18.10.2025	Kimchi & Co – „Einkochen“ ist cool und Smoothies sind „in“	S. 30	3 Kiel
21.10.2025	Von Herzen kochen – Begegnung die satt macht	S. 32	3 Kiel
21.10.2025	Ernte Teilen – Dokumentarfilm in der Pumpe	S. 35	3 Kiel
23.10.2025	Rest(e)los lecker – Eingelegt durch den Winter	S. 31	3 Kiel
24.10.2025	Köstlich nachhaltig – Wik tischt auf	S. 23	3 Kiel
29.10.2025	Frisch vom Markt auf den Teller – Ein Kochabenteuer für Groß & Klein	S. 33	3 Kiel
30.10.2025	Hexenküche mal anders – Kochen fürs Klima	S. 34	3 Kiel

Gesamter Zeitraum:

Wie viel Fläche braucht mein Essen?

6 Breklum



- 1 Flensburg
- 2 Krukow
- 3 Kiel
- 4 Lübeck
- 5 Oster-Ohrstedt
- 6 Breklum
- 7 Plön
- 8 Großenwiehe
- 9 Silberstedt
- 10 Lentförden
- 11 Kaltenkirchen

Vegan Fjord Festival trifft Ernährungswochen

Impulse für eine genussvolle und zukunftsfähige Ernährung

Was bedeutet es heute, vegan zu leben und wie lässt sich das mit Freude, Alltagstauglichkeit und ethischer Haltung verbinden? Und wie bringt man Kindern Gemüse und gesunde, nachhaltige Gewohnheiten näher? Diese Veranstaltung lädt dazu ein, gemeinsam in die Vielfalt pflanzlicher Ernährung einzutauchen. In kurzen Impulsen, interaktiven Workshops und einer kleinen Verkostung teilen wir Wissen, Erfahrungen und Praxistipps rund um vegane Ernährung – mit Bezug zu Gesundheit, Nachhaltigkeit und Tierethik. Die Veranstaltung findet am selben Ort wie das jährlich stattfindende Vegan Fjord Festival statt und gibt einen Vorgeschmack auf die kommende Ausgabe im August 2026.



**Vorträge, Workshops,
Verkostung**

20.09.2025

14:00-18:00

Ort:

Sortevej Børne og
Ungdomshus,
Cornelius-Hansen-Weg 3,
24939 Flensburg

Anmeldung:

Bis zum 13.09.2025 unter
auftischen@boell-sh.de

Für wen geeignet?

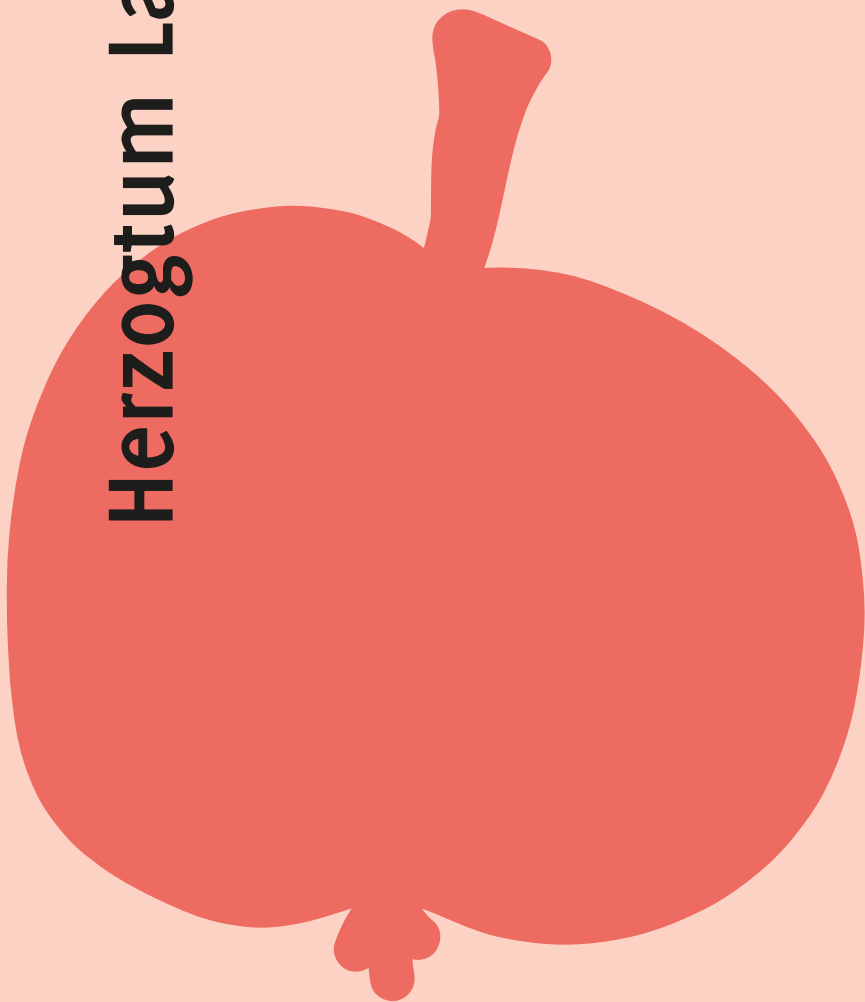
Erwachsene, Familien,
Pädagog*innen,
Umsteiger*innen

Sonstige Hinweise:

Kostenfrei. Hunde nicht
erlaubt Unverträglich-
keiten/ Allergien bitte
vorab melden. Bitte mit-
bringen: Frischhaltedose
für Reste.

*Die Veranstaltung wird von Julia C. Hansen (Tofunatives) und Julian Spinty, dem Team hinter dem Vegan Fjord Festival, in Kooperation mit der freien Journalist*in / Ernährungswissenschaftler*in Saskia Meyer (FOODerstand) durchgeführt – für eine bewusste, pflanzenbasierte und lebensfreundliche Zukunft.*

Kreis Herzogtum Lauenburg



Buntes Hoffest für Mensch und Natur

Erlebt einen Tag voller Genuss, Begegnungen und spannender Einblicke rund um das Thema nachhaltige Landwirtschaft. Wir laden euch ein, Landwirtschaft mit allen Sinnen zu entdecken und dabei ökologische, soziale und wirtschaftliche Aspekte kennenzulernen, die für eine zukunftsfähige Ernährung entscheidend sind.

Freut euch auf Hofführungen, Mitmachaktionen und einen bunten Markt mit regionalen Bio-Spezialitäten. Kommt ins Gespräch mit Erzeuger*innen, erfahrt, wie Artenvielfalt erhalten, Böden gesund gehalten und das Klima geschützt werden können – und wie ökologische Landwirtschaft all das miteinander verbindet. Neben dem Blick auf die Chancen einer nachhaltigen Bewirtschaftung wollen wir auch die sozialen und wirtschaftlichen Herausforderungen sichtbar machen und zeigen, wie wichtig Inklusion, Teilhabe und ein solidarisches Miteinander auf dem Land sind.

Unser Hoffest ist eine Plattform für Austausch, gemeinsames Lernen und Vernetzung.

Kommt vorbei und bringt Freund*innen und Familie mit.



Hoffest

27.09.2025

11:00 - 16:30

Anmeldung:

Keine Anmeldung nötig

Ort:

Erdmannshof,
Hauptstraße 21,
21483 Krukow

Für wem geeignet?

Familien, Erwachsene,
Interessierte an
Nachhaltigkeit

Sonstige Hinweise:

Kostenfrei. Bushaltestelle
ca. 5 Gehminuten ent-
fernt, Bus fährt unregel-
mäßig – Anreise mit Auto
empfohlen.

*Die Veranstaltung wird vom Bunter Erdmannshof e.V. in Kooperation mit dem Erdmannshof, Emmerts Bio Kiste und gemeinsam mit vielen verschiedenen Akteur*innen aus der Region durchgeführt.*

Schnippeln, Shanties & Smoothies an Bord der Hansekogge in Kiel

Lebensmittelverschwendung und Überfischung sind Probleme, die viele kennen – und dennoch fällt es schwer, alte Gewohnheiten zu ändern. Diese Veranstaltung zeigt, wie man mit kreativen Ideen und leckeren Rezepten aus „nicht perfektem“ Obst und Gemüse sowie innovativen Zutaten wie Algen genussvoll gegensteuern kann.

An Bord der Hansekogge wird gemeinsam geschnippelt, gekocht und gesungen. Auf dem Teller: eine vegane, moderne Version des Seefahrer-Klassikers „Labskaus“ mit Linsen, spannende Algen-Küche und bunte Smoothies aus gerettetem Obst – gemixt auf dem Smoothie-Bike.

Erfahrt mehr über Linsen als heimisches Superfood und Algen als nachhaltiges Lebensmittel der Zukunft. Dazu gibt's Tipps und Rezepte für Anfänger*innen und Küchen-Profis. Ein Nachmittag voller Genuss, Austausch und frischer Ideen!



**Interaktive Info-
veranstaltung**

06.09.2025

14:00 - 18:00

Ort:

Kieler Hansekogge,
Sartorikai,
24103 Kiel

Anmeldung:

pr.foodsharing.kiel@
gmail.com

Sonstige Hinweise:

Kostenfrei. Mit dem Rollstuhl nicht zugänglich
Keine Angst vor Seerkrankheit: Wir bleiben im Hafen! Bitte mitbringen: Brettchen, Messer, Frischhaltedose für Reste.

Die Veranstaltung wird von foodsharing Kiel e.V., der Crew vom Förderverein Historische Hansekogge Kiel e.V., oceanbasis.de und foodtalker.de durchgeführt.

Mit Blatt, Schale, Strunk und Stiel

Food Waste in der Küche

Regional, saisonal, nachhaltig – und überraschend lecker! Wir bringen Spannung in eure Küche und zeigen, was man aus Obst- und Gemüseteilen zaubern kann, die sonst viel zu schnell in der Tonne landen. Seid neugierig und entdeckt, wie Apfelschalen, Karottengrün, Brokkolistrünke & Co. zu kreativen und köstlichen Gerichten werden. In unserem Kochkurs gegen Lebensmittelverschwendung bereiten wir gemeinsam überraschende Rezepte zu, probieren Neues aus und genießen am Ende ein gemeinsames Essen. Dabei bleibt Raum für Austausch, Ideen und Tipps, wie wir im Alltag ressourcenschonend und nachhaltig kochen können. Lasst euch inspirieren – und bringt die Resteküche zum Glänzen!



Kochkurs

16.09.2025

18:00 - 22:00

Anmeldung:

Bis zum 10.09.25 unter
www.haus-der-familie-kiel.de/kursprogramm/alle-kurse/
0431 24890-3

Ort:

Haus der Familie Kiel,
Lornsenstr. 14,
24105 Kiel

Für wen geeignet?

Jugendliche,
Erwachsene

Sonstige Hinweise:

Kostenfrei. Mit dem Rollstuhl nicht zugänglich.

Die Veranstaltung wird von Solweik Christiansen (Haus der Familie, Familienbildungsstätte Kiel) durchgeführt.

K-Pop Kitchen

Kochen wie deine Korean Idols

Ein Kochworkshop für alle Fans von Korean Pop und guter Ernährung: Du liebst K-Pop und willst wissen, was deine Lieblingsstars essen? In diesem Workshop tauchen wir ein in die bunte Welt der koreanischen Küche – und verbinden sie mit Ideen für eine nachhaltige, regionale und klimafreundliche Ernährung.

Gemeinsam kochen wir kreative Gerichte, inspiriert von koreanischen Klassikern wie Kimchi oder Gemüse-Pancakes – natürlich angepasst mit regionalen Zutaten aus Schleswig-Holstein! Wir sprechen darüber, wie Ernährung und Klimaschutz zusammenhängen und entdecken, wie lecker Nachhaltigkeit schmecken kann.



Kochworkshop für Kinder & Jugendliche

18.09.2025

16:00 - 19:00

Anmeldung:

Bis zum 11.09.2025,
info@cocina-kiel.de

Ort:

Cocina Coworking Kitchen,
ALTE MU,
Lorentzendamm 6-8,
24103 Kiel

Für wen geeignet?

Kinder und Jugendliche
im Alter von 8-16 Jahre

Sonstige Hinweise:

Kostenfrei. Unverträglichkeiten/Allergien bitte vorab melden.

Die Veranstaltung wird von der Cocina Coworking Kitchen durchgeführt.

Nachhaltig Leben in der Literatur und in der Küche

Nachhaltigkeit im Alltag hat viele Gesichter: Plastik vermeiden, selbst kochen, DIY statt Neukauf, vegetarisch oder vegan leben. Doch wo und wie fangen wir am besten an? Mit selbstgemachten Küchenleckerereien gehen wir erste Schritte und probieren die vegetarische und vegane Küche aus. Meike Lalowski von der Wiker Buchhandlung stellt dazu spannende Bücher rund um Nachhaltigkeit vor – von Romanen bis Sachbüchern, die informieren, inspirieren, praktische Alltagstipps liefern und dabei so spannend sind wie ein echter Krimi. Gleichzeitig bereiten wir gemeinsam Gerichte mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln zu und genießen diese in gemütlicher Runde. Zwischen den Gängen gibt es literarische Impulse und Anregungen, wie sich Nachhaltigkeit mit einfachen Mitteln in der Küche umsetzen lässt. Mit unserer literarischen Ernährungsveranstaltung wollen wir Menschen erreichen, die offen für Neues sind und Interesse an einem bewussteren Alltag haben.

Anmeldung:

Bis zum 15.09.2025,
www.haus-der-familie-kiel.de/kursprogramm/alle-kurse/ oder
0431 24890-3

Ort:

Haus der Familie Kiel,
Lornsenstr. 14,
24105 Kiel

Für wen geeignet?

Jugendliche,
Erwachsene



Kochkurs mit Buch- vorstellung & Lesung

22.09.2025

18:00 - 22:00

Sonstige Hinweise:

Kostenfrei. Mit dem Rollstuhl nicht zugänglich.

Die Veranstaltung wird von Solweik Christiansen (Haus der Familie, Familienbildungsstätte Kiel) in Kooperation mit Meike Lalowski (WikerBuchhandlung Kiel) durchgeführt.

Köstlich nachhaltig Wik tischt auf

Gemeinsam kochen, schnacken und genießen! Unter diesem Motto startet die neue Kochgruppe „Wik tischt auf“. Gemeinsam wollen wir regionale, saisonale Lebensmittel aus nachhaltigem Anbau verarbeiten. Dabei greifen wir auch auf das alte Wissen in schleswig-holsteinischen Rezepten zurück und würden uns sehr freuen, wenn es einen Austausch von alten und neuen Kochtricks bei unseren Treffen gibt. Es geht aber auch um mehr als nur Kochen: Es geht um Nachbarschaft, Verbindungen und den bewussten Umgang mit Lebensmitteln. Um Traditionen und neue Ideen, um Wertschätzung für das, was wir essen – und füreinander.

Pro Termin kochen bis zu 8 Personen, 12 weitere sind herzlich eingeladen, zum Essen dazuzukommen. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ihr selbst den Kochlöffel schwingen oder mit Appetit dazukommen wollt.

Los geht's am 26.09.2025 mit einer Schnüsch, frischem Brot und einer süßen Überraschung. Der nächste Termin ist der 24.10.2025, danach jeden vierten Freitag im Monat.

Ort:

Mercatortreff in der
Feldstraße 243,
24106 Kiel

Anmeldung:

0176 15163429,
alina.iken@diakonie-alt-holstein.de oder
persönlich



Kochgruppe

26.09.2025 &

24.10.2025

10:00 - 14:00

Für wen geeignet?

Für alle Bewohner*innen
des Kieler Stadtteils Wik

Sonstige Hinweise:

Kostenfrei. Bitte mitbringen: Kochschürze, Frischhaltedose für Reste.

Die Veranstaltung wird von der Anlaufstelle Nachbarschaft Wik durchgeführt. Danke an die FRANK Wohnungsbaugesellschaft für das kostenfreie Bereitstellen der Räumlichkeiten.

Tag der Lebensmittelrettung

foodsharing Kiel e.V. auf dem Rathausplatz

Noch immer landen viel zu viele genießbare Lebensmittel im Müll. foodsharing Kiel e.V. setzt sich aktiv dagegen ein: Wir retten täglich Obst, Gemüse, Backwaren und andere Lebensmittel aus Supermärkten, Bäckereien, Restaurants, Kantinen, Kitas, Tankstellen und Wochenmärkten – und schenken ihnen eine zweite Chance. Am 27. September zeigen wir im Rahmen einer bundesweiten Aktion auf dem Kieler Rathausplatz, wie viel Essen in nur 24 Stunden in unserer Stadt vor der Tonne bewahrt wird. Die geretteten Lebensmittel werden am Ende des Tages kostenfrei an alle Besucher*innen fairteilt - foodsharing!

Ein buntes Rahmenprogramm für die ganze Familie begleitet den Tag: mit Musik, Mitmachaktionen für Kinder und spannenden Infos rund um Lebensmittelwertschätzung. An unserem Smoothie-Bike können Besucher*innen mit eigener Muskelkraft leckere Drinks aus gerettetem Obst und Gemüse erstrampeln.



**Aktionstag &
Foodsharing-Event**

27.09.2025

14:00 - 17:00

Ort:

Rathausplatz,
24103 Kiel

Anmeldung:

Keine Anmeldung nötig

Sonstige Hinweise:

Kostenfrei. Mit dem Rollstuhl nicht zugänglich.
Bitte mitbringen: Leinenbeutel/Korb.

Die Veranstaltung wird von foodsharing Kiel e.V. in Kooperation mit der Landeshauptstadt Kiel durchgeführt.

Aus dem Hochbeet auf den Teller

nachhaltiges Stadtteilgärtnern als Konzept der Zukunft!

Die Stadt als graue Betonwüste im Kontrast zum lebendigen grünen Land? Das muss nicht sein! Mit den Hochbeeten des HörnGartens im neuen Hörn Quartier, wo sich Ost- und Westufer treffen, wird der Anbau von Lebensmitteln direkt in die Innenstadt geholt und stellt so ein zukunftsweisendes Konzept nachhaltiger Ernährung dar, das nicht nur das städtische Ambiente verbessert, sondern auch uns Menschen für die Herkunft unserer Nahrungsmittel sensibilisiert. Wer selbst Hand anlegt bei Anbau und Pflege, weiß Geerntetes umso mehr zu schätzen. Der Griff im Supermarkt geht schnell, führt aber oft zu Lebensmitteln mit langem Reiseweg. Saisonaler, klimaschonender Nahrungsmittelanbau ist daher wichtiger Bestandteil der zukünftigen Raumplanung unserer Städte.

Seit Frühjahr 2025 bepflanzen wir gemeinsam die Hochbeete im neuen Quartiers- und Nachbarschaftstreffpunkt an der Hörn. Hier wächst nicht nur Gemüse, sondern auch Gemeinschaft. Wir laden Euch herzlich ein, den HörnGarten zu besuchen, die Infotafeln vor Ort zu entdecken und Euch von unserem Konzept inspirieren zu lassen. Warum nicht auch in Eurem Stadtteil? Aus dem Hochbeet auf den Teller – unmittelbar, nachhaltig, regenerativ: mit Kopf, Herz und Hand.

Ort:

HörnGarten,
An der Halle 400,
24143 Kiel

Anmeldung:

Keine Anmeldung nötig



Ausstellung

01.10.-

31.10.2025

Für wen geeignet?

Interessierte an Konzept und Hintergrund des nachhaltigen Stadtteilgarten-Projektes

Sonstige Hinweise:

Kostenfrei.

Die Veranstaltung wird von zusammen wandeln e.V. in Kooperation mit Initiative MITTE, WUB Ottendorf gGmbH, Kita Flyggerei und Stadtkloster Kiel (Haus an der Hörn) durchgeführt.

Reden, zuhören, essen die Ernährungswende im eigenen Kühlschrank

In Zeiten wachsender gesellschaftlicher Polarisierung fehlt es zunehmend an Räumen für echten, respektvollen Austausch – insbesondere zwischen Menschen mit unterschiedlichen Perspektiven, Lebensrealitäten und kulturellen Hintergründen. Gleichzeitig sind viele politische Themen – wie Nachhaltigkeit, Ernährung oder Teilhabe – für viele zu abstrakt oder nicht alltagsnah erfahrbar. Im Rahmen der Langen Nacht der Demokratie gestalten wir in der Cocina Coworking Kitchen einen geschützten, einladenden Raum, in dem zugehört, gesprochen und gegessen wird. Das Format “Sprechen & Zuhören” von Mehr Demokratie e.V. schafft eine klare Struktur, die gegenseitigen Respekt, Empathie und Offenheit ermöglicht. Durch ein einfaches, gemeinsames Essen wird eine vertraute Atmosphäre geschaffen – Essen als Brücke zur Begegnung. Die Teilnehmenden bringen persönliche Erfahrungen und Sichtweisen rund um Ernährung, Teilhabe und Nachhaltigkeit mit.



Bürger*innendialog

02.10.2025

17:00 - 20:00

Ort:

Cocina Coworking
Kitchen, ALTE MU,
Lorentzendamm 6-8,
24103 Kiel

Anmeldung:

Bis zum 25.09.2025,
auftischen@boell-sh.de

Sonstige Hinweise:

Kostenfrei. Für den Austausch ist es wichtig, dass Teilnehmende an der gesamten Veranstaltung teilnehmen.

Diese Veranstaltung ist Teil des Programms zur Langen Nacht der Demokratie in Schleswig-Holstein und wird von der Cocina Coworking Kitchen in Kooperation mit Mehr Demokratie e.V. durchgeführt.

Zusammen wachsen und zusammenwachsen Teilhabe, Verbindung, Entfaltung im HörnGarten

Der HörnGarten ist der neue Quartiers- und Nachbarnstreffpunkt an der Hörn im Kieler Zentrum. Hier entsteht ein Begegnungsort für alle Generationen. Das Quartier bietet Raum für Betreuungseinrichtungen für Senior*innen, Kinder und Menschen mit Assistenzbedarf – und genau hier wollen wir mit dem HörnGarten einen Ort für gemeinsames Erleben und Teilhabe schaffen.

Die barrierearme Gartenanlage lädt dazu ein, selbst aktiv zu werden: mit Hochbeeten, die rollstuhlgerecht und kindgerecht gestaltet sind, ermöglichen wir allen Menschen den Zugang zu Garten- und Ernährungsprojekten. Seit Frühjahr 2025 bepflanzen wir die Beete gemeinsam mit verschiedenen Gemüsesorten und erleben, wie aus kleinen Setzlingen schmackhafte Lebensmittel wachsen.

Im Rahmen der Ernährungswochen laden wir Euch herzlich ein zum gemeinsamen Ernten, Probieren und Austauschen. Kommt vorbei, lernt den HörnGarten kennen und erlebt, wie schön es ist, gemeinsam zu säen, zu ernten und zu genießen.

Lasst uns zusammenwachsen – im Garten, am Tisch und in der Nachbarschaft!



Barrierearmes Ernten & Verkosten

10.10.2025

14:00 - 18:00

Anmeldung:

Keine Anmeldung nötig

Ort:

HörnGarten,
An der Halle 400,
24143 Kiel

Für wen geeignet?

Interessierte an Garten- und Ernährungsprojekten

Sonstige Hinweise:

Kostenfrei.

Die Veranstaltung wird von zusammen wandeln e.V. in Kooperation mit Initiative MITTE, WUB Ottendorf GmbH, Kita Flyggerei und Stadtkloster Kiel (Haus an der Hörn) durchgeführt.

In Hülle und Fülle

Lebensmittel Ernten, Retten, Genießen & Haltbarmachen

Hier dreht sich alles um das Thema Zubereitung und Haltbarmachung von Gemüse, Obst und Kräutern. Alles, was wir an diesem Tag im Überfluss haben (Fülle) - ob aus eigener Ernte oder von den Foodsaver*innen von foosharing Kiel e.V. vor der Tonne gerettet - werden wir gemeinsam verarbeiten, essen und mit

geeigneten Methoden haltbar machen. Anhand von Gemüsesorten wie Möhren oder Rote Beete zeigen wir, dass oft mehr an einer Pflanze essbar ist, als man denkt, und zaubern daraus leckere und kreative Speisen. Die haltbar gemachten Lebensmittel werden kreativ verpackt (Hülle) und können dann mit nach Hause genommen werden. Daneben präsentieren wir haltbar gemachte Ernte aus dem Gartenjahr, geben praktische Tipps rund ums Haltbarmachen und laden zu einem regen Austausch ein. Mit dieser Aktion möchten wir nicht nur Lust auf regionale, saisonale und gesunde Ernährung machen, sondern auch ein Zeichen gegen Lebensmittelverschwendung setzen.

Ort:

Interkultureller Garten
Kiel, bei schlechtem
Wetter: Hans-Christian-
Andersen-Stadtteilschule,
Stoschstr. 24-26,
24143 Kiel-Gaarden

Anmeldung:

tempelmann@zbbs-sh.de



Workshop

11.10.2025

14:00 - 17:00

Sonstige Hinweise:

Kostenfrei. Mit dem Rollstuhl nicht zugänglich. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, die Obstflecken verträgt. Bei Unsicherheit über Veranstaltungsort am Tag vorher per Mail oder Instagram/ Facebook informieren.

Diese Veranstaltung wird vom Interkulturellen Garten Kiel (ein Projekt der ZBBS e.V.) in Kooperation mit foodsharing Kiel e.V. durchgeführt.

Pilze pur!

Genuss und Gesundheit aus dem Reich der Mykologie

Ob als aromatischer Küchenstar oder kraftvoller Vitalstofflieferant – Pilze haben mehr drauf, als man denkt! In unserem Kochworkshop „Pilze pur!“ tauchen wir ein in die faszinierende Welt der Speisepilze und Vitalpilze. Gemeinsam entdecken wir, was Pilze eigentlich sind, wie sie wirken und wie vielseitig sie sich kulinarisch einsetzen lassen.

Ob als wärmender Pilz-Latte, würzige Gewürzmischung, herzhafte Hauptspeise oder überraschend süßes Dessert – wir zeigen, wie Pilze nicht nur den Gaumen, sondern auch den Körper bereichern. Neben spannenden Infos zur ernährungsphysiologischen Wirkung dieser faszinierenden Organismen bereiten wir gemeinsam kreative und alltagstaugliche Gerichte zu.

Ein Workshop für alle, die Lust auf Genuss mit Mehrwert haben – voller Geschmack, Wissen und Inspiration!



Workshop

15.10.2025

16:00 - 19:00

Sonstige Hinweise:

Kostenfrei. Bitte mitbringen: kleines Glas, Frischhaltedose für Reste/ Gewürze. Unverträglichkeiten/ Allergien bitte vorab melden.

Anmeldung:

Bis zum 08.10.2025,
hi@fungiffee.com

Für wen geeignet?

Jugendliche,
Erwachsene

Ort:

Cocina Coworking
Kitchen, ALTE MU,
Lorentzendamm 6-8,
24103 Kiel

Diese Veranstaltung wird von Fungiffee e.K. durchgeführt.

Kimchi & Co

„Einkochen“ ist cool und Smoothies sind „in“!

Zu viele Lebensmittel landen im Müll – dabei gibt es einfache und kreative Wege, sie länger haltbar zu machen und dabei neue Aromen zu entdecken. In dieser Veranstaltung zeigen wir am Beispiel von Kimchi, Salzzitronen und Smoothies, wie Lebensmittel im Privathaushalt sinnvoll weiterverwendet und haltbar gemacht werden können.

Im Fokus stehen traditionelle, energiesparende Techniken wie Fermentieren – etwa deutsches Sauerkraut, koreanisches Kimchi und orientalische Salzzitronen – und ihre moderne Integration in die Alltagsküche. So lassen sich zum Beispiel überschüssige Bio-Zitronen aromatisch veredeln statt sie verderben zu lassen. Außerdem erfahrt ihr, worauf es beim Einkochen ankommt, damit die Leckereien lange halten und die Mühe nicht umsonst war.

Für sehr reifes Obst und Gemüse gibt es ebenfalls eine clevere Lösung: Wir mixen daraus leckere Smoothies – ganz ohne Strom, dafür mit Muskelkraft auf dem Smoothie-Bike!

Ihr lernt, wie ihr mit saisonalem Obst und Gemüse gesunde, vitaminreiche Ergänzungen für eure Ernährung herstellen könnt. Resteverwertung wird hier zum Erlebnis, schont Ressourcen und spart nebenbei Geld.

Ort:

Anlaufstelle Nachbarschaft in Suchsdorf, Eckernförder Straße 421 A 24107 Kiel

Anmeldung:

pr.foodsharing.kiel@gmail.com



Workshop

18.10.2025

14:00 - 18:00

Sonstige Hinweise:

Kostenfrei. Mit dem Rollstuhl nicht zugänglich. Bitte mitbringen: Schneidebrett, Messer, Kochschürze, kleines Glas mit Bügelverschluss, kleine Twistoff-Gläser, Stoffbeutel.

Diese Veranstaltung wird von Aktiven von foodsharing Kiel e.V. durchgeführt.

Rest(e)los lecker

einggelegt durch den Winter

Lebensmittelverschwendung ist ein zentrales gesellschaftliches und ökologisches Problem. Insbesondere Gemüse wird oft entsorgt, obwohl es noch genießbar ist – sei es wegen kleiner Schönheitsfehler oder weil es falsch gelagert wurde. Gleichzeitig fehlt es vielen Familien an Wissen oder Ideen, wie sie Reste sinnvoll verwerten und saisonal kochen können.

Die Projekte Cocina Coworking Kitchen Kiel und die ResteRitter organisieren gemeinsam einen interaktiven Gruppen-Workshop. In gemütlicher Atmosphäre werden saisonale Gemüsereste verarbeitet, einfache und leckere Rezepte ausprobiert und Tipps zu Lagerung, Konservierung und Resteverwertung gegeben.

Familien und Haushalte lernen auf kreative und praxisnahe Weise, wie sie Gemüsereste sinnvoll verwerten und dabei saisonal, gesund und nachhaltig kochen können. Kinder werden aktiv einbezogen. Teilnehmende bringen Gemüsereste aus der eigenen Küche mit und erhalten Ideen und Rezepte, diese selbst haltbar zu machen. Gemeinsam setzen wir ein Zeichen gegen Lebensmittelverschwendung und stärken den bewussten Umgang mit unseren Ressourcen – für eine faire und klimafreundliche Ernährung.

Anmeldung:

Bis zum 16.10.,
auftischen@boell-sh.de

Für wen geeignet?

Familien,
Wohngemeinschaften

Ort:

Cocina Coworking Kitchen, ALTE MU, Lorentzendamm 6-8, 24103 Kiel

Diese Veranstaltung wird von der Cocina Coworking Kitchen Kiel und ResteRitter durchgeführt.



Einmach-Workshop

23.10.2025

16:00 - 18:00

18:00 - 20:00

Sonstige Hinweise:

Kostenfrei. Bitte mitbringen: Gemüsereste/ Fallobst zum Einmachen, wenn vorhanden.

Von Herzen kochen

Begegnung, die satt macht

An diesem Vormittag nutzen wir die Cocina in der Alten MU als Begegnungsraum. Familien mit verschiedenen kulturellen Hintergründen kochen gemeinsam regionale und saisonale Gerichte. Gemeinsam möchten wir mindestens 3-5 Gerichte aus verschiedenen Kulturen zubereiten und einander dabei kennenlernen.

Eingeladen sind Familien mit und ohne Kinder – für die Kleinen gibt es eine Mitmachaktion, bei der sie spielerisch einbezogen werden und mitkochen oder kreativ werden können.



Gemeinsames Kochen

21.10.2025

9:00 - 13:00

Anmeldung:

Bis zum 14.10.,
auftischen@boell-sh.de

Ort:

Cocina Coworking
Kitchen, ALTE MU,
Lorentzendam 6-8,
24103 Kiel

Für wen geeignet?

Familien mit und ohne
Kinder

Sonstige Hinweise:

Kostenfrei.

Diese Veranstaltung wird von der Cocina Coworking Kitchen Kiel in Kooperation mit dem Haus der Familie und dem Familienzentrum Gaarden durchgeführt.

Frisch vom Markt auf den Teller

Ein Kochabenteuer für Groß & Klein

Wo kommt unser Essen eigentlich her – und wer steht dahinter? In diesem interaktiven Kochworkshop für Eltern und Kinder erkunden wir gemeinsam den Kieler Wochenmarkt als bunten Lern- und Erlebnisort. Auf einer spannenden Einkaufstour treffen wir regionale Produzent*innen, lernen die Geschichten hinter den Produkten kennen und erfahren, was nachhaltige Lebensmittel ausmacht – von regional und saisonal bis bio und fairtrade.

Zurück in unserer Mitmachküche bereiten wir aus den frischen Markteinkäufen gemeinsam ein leckeres Essen zu. Dabei stehen Austausch, gemeinsames Erleben und die Wertschätzung für gutes Essen im Mittelpunkt – für kleine und große Genießer*innen!

Ein kreativer Ferienvormittag voller Entdeckungen, Geschmackserlebnisse und Aha-Momente – mitten in Kiel.



Marktpaziergang mit Kochaktion

29.10.2025

9:00 - 13:00

Anmeldung:

Bis zum 22.10.,
info@cocina-kiel.de

Ort:

Wochenmarkt auf dem
Exerzierplatz Kiel

Für wen geeignet?

Eltern mit Kindern im
Alter von 8-12 Jahren

Sonstige Hinweise:

Kostenfrei. Unverträglichkeiten/ Allergien bitte vorab melden.

Diese Veranstaltung wird von der Cocina Coworking Kitchen Kiel durchgeführt.

Hexenküche mal anders

Kochen fürs Klima

Schaurig schön und super lecker! In diesem Halloween-Kochworkshop zaubern wir gemeinsam kreative Gerichte, die nicht nur auf dem Teller gruselig gut aussehen, sondern auch der Umwelt guttun.

Wir zeigen dir, wie du mit saisonalem Gemüse, regionalen Zutaten und jeder Menge Spaß tolle Halloween-Snacks und -Speisen zubereiten kannst – ganz ohne Plastikdeko und mit viel Bewusstsein für Klima und Ressourcen.

Ob blutrote Rote-Bete-Burger, Kürbis-Monster-Suppe oder gespenstische Apfelgesichter: Hier wird geschnipelt, gelacht, gekocht und genascht – und ganz nebenbei lernst du, was nachhaltige Ernährung eigentlich bedeutet.



Kochworkshop für Kinder & Jugendliche

30.10.2025

16:00 - 19:00

Anmeldung:

Bis zum 23.10.,
info@cocina-kiel.de

Ort:

Cocina Coworking
Kitchen, ALTE MU,
Lorentzendam 6-8,
24103 Kiel

Für wen geeignet?

Kindern und Jugendliche
im Alter von 8-12 Jahren

Sonstige Hinweise:

Kostenfrei. Unverträglichkeiten/ Allergien bitte vorab melden.

Diese Veranstaltung wird von der Cocina Coworking Kitchen Kiel durchgeführt.

Ernte Teilen

Philipp Petruch. D 2023. 81 Min. Dokumentarfilm

ERNTE TEILEN erzählt die Geschichte von Landwirt*innen, die dem Wachstumszwang unseres Systems etwas entgegensetzen und aus den Strukturen der konventionellen Landwirtschaft ausbrechen. Filmemacher und Aktivist Philipp Petruch begibt sich mit dem Film auf eine Reise zu drei SoLaWi-Initiativen in Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern. Sie verbindet ein klares Ziel: Mit Hilfe von Gemeinschaften schaffen sie einen lokalen Versorgungskreislauf nach den Werten von Ökologie und Gemeinwohl. Der Film bietet Denkanstöße und zeigt: Mit Mut, Gemeinschaftssinn und einem neuen Verhältnis von Konsument und Produzent können wir die Landwirtschaft verändern. Und ein kleines Stück die Welt.



Kino & Gespräch

21.10.2025

20:00

Ort:

Kino in der Pumpe,
Haßstraße 22,
24103 Kiel

Anmeldung:

Keine Anmeldung
notwendig

Sonstige Hinweise:

7€ oder 6€ ermäßigt,
Tickets via Kinoheld,
Cinfinity oder an der
Kinokasse.

Diese Veranstaltung wird von Die Pumpe e.V. durchgeführt.

Back dein Brot

gemeinsam kneten, staunen und entdecken

Wie kommt das Brot auf unseren Tisch? Was braucht man eigentlich, um ein richtig leckeres Brot zu backen? Woher kommen Mehl, Wasser, Sauerteig – und wie wird daraus ein knuspriges Brot?

Gemeinsam mit euch gehen wir auf Entdeckungsreise: Vom Getreidefeld bis zum Ofen, vom Korn bis zur Kruste. Dabei erfahrt ihr spielerisch, wie Brot entsteht – und was wirklich drinsteckt.

Jedes Kind darf sein eigenes Brot backen – und natürlich mit nach Hause nehmen!



Backkurs mit Kindern

11.10.2025

10:30-12:30

15:00-17:00

Anmeldung:

Bis zum 05.10.2025,
moin@satt-und-selig.de

Ort:

Bäckerei und Sauerteig-
Manufaktur Kurt & Willi,
Wahmstraße 48,
23552 Lübeck

Für wen geeignet?

Kinder im Alter von 5-7
Jahren, je eine Aufsichts-
person ist zum Beglei-
ten willkommen

Sonstige Hinweise:

Kostenfrei. Mit dem Roll-
stuhl nicht zugänglich.
Schürzen gibt es vor Ort;
bitte Kleidung anziehen,
die schmutzig werden
kann.

Die Veranstaltung wird von Alexander Cochius (Bäckermeister; Kurt&Willi) und Ina von Oertzen (Ökotrophologin; Satt&Selig) durchgeführt.

Hofführung und Käseverkostung auf dem Backensholzer Hof

Mitten in Nordfriesland liegt unsere biologische Rohmilchkäserei Backensholz. Um der Natur mehr geben zu können als wir ihr nehmen, ist uns Denken und Handeln in Kreisläufen sehr wichtig. Der Käse wird auf traditionelle Art und aus hofeigener Rohmilch hergestellt – so entsteht ein einzigartiger Geschmack und eine preisgekrönte Qualität. Neben der Käserei findest du auf unserem Hof auch noch die Landwirtschaft mit 450 Milchkühen, einen Hofladen mit Bistro und einen riesigen Spielplatz, eine Biogasanlage und einen Hofkindergarten. Am besten kommst du einfach selber vorbei und machst dir ein Bild davon, wie wir Kreisläufe neu denken! Erkunde bei der Hofführung den Biolandbetrieb und verkoste im Anschluss unsere preisgekrönten Käse, die zu den besten der Welt zählen. Dich erwartet ein spannender Einblick auf einen Hof, den es so kein zweites Mal gibt.



Hofführung & Käseverkostung

24.09.2025

15:00 - 18:00

Sonstige Hinweise:

Kostenfrei. Mit dem Rollstuhl nicht zugänglich. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Grundfitness; Hofführung dauert ca. 1,5 Stunden. Es gibt E-Ladesäulen auf dem Gelände.

Anmeldung:

auftischen@boell-sh.de

Ort:

Hofladen Backensholz,
Schwabstedter Damm 10,
25885 Oster-Ohrstedt

Für wen geeignet?

Interessierte an nachhaltiger Landwirtschaft und guter Kulinarik

Die Veranstaltung wird von Ernst Metzger-Petersen (Seniorchef) und Thilo Meister-Petersen (Geschäftsführer) vom Backensholzer Hof durchgeführt.

Planetary Health zum Anbeißen

Wie Algen & Tempeh unsere Ernährung nachhaltiger gestalten – und dabei fantastisch schmecken

Wie können wir uns lecker, gesund und klimafreundlich ernähren? Bei dieser Veranstaltung zeigen wir euch, wie Algen und Tempeh nicht nur den ökologischen Fußabdruck verbessern, sondern dabei auch richtig gut schmecken!

Ihr erfahrt, welchen Einfluss unsere Ernährung auf Umwelt und Klima hat und was eine nachhaltige, zukunftsfähige Küche ausmacht. Gemeinsam entdecken wir Algen und Tempeh als spannende, vielseitige Lebensmittel – und bereiten daraus kreative Gerichte zu, die wir anschließend natürlich auch gemeinsam probieren.

Macht mit und lasst euch inspirieren! Stärkt euer Bewusstsein für eine moderne, gesunde Ernährung und nehmt neue Ideen und Rezepte für euren Alltag mit.



Workshop in Breklum

25.09.2025

16:00 - 18:30

Ort:

Christian Jensen Kolleg
gemeinnützige GmbH,
Kirchenstraße 13,
25821 Breklum

Anmeldung:

bis 10.09.2025,
auftischen@boell-sh.de

Für wen geeignet?

Erwachsene

Sonstige Hinweise:

Kostenfrei.

Die Veranstaltung wird von Jutta Hagge (Christian Jensen Kolleg), Diana Woldmann (oceanBASIS GmbH) und Merle Scheer (Gründerin von fourTaste) durchgeführt.

Wie viel Fläche braucht mein Essen?

Ein hoher Fleischkonsum belastet nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch das Klima. Mit unserer informativen Ausstellung möchten wir die Auswirkungen unserer Ernährung auf Gesundheit, Flächenverbrauch und Umwelt sichtbar und begreifbar machen. Im „Garten der Sinne“ erwarten euch fünf bepflanzte Beete, die anschaulich zeigen, welche Gemüsearten für die Zubereitung von fünf ausgewählten Gerichten benötigt werden – und wie groß die dafür benötigte Anbaufläche ist.

Begleitet wird die Ausstellung von informativen Tafeln mit Bildern und Erklärtexten. So erfahrt ihr auf einem Blick: Welche Pflanzen braucht es für ein Gericht? Und welchen Ressourcenverbrauch bedeutet das? Die Ausstellung könnt ihr dauerhaft besuchen und euch inspirieren lassen, um Ernährung und Konsum neu zu denken.



Lebendige Ausstellung

**Im gesamten
Zeitraum der
Ernährungs-
wochen**

Ort:

Garten der Sinne,
Christian Jensen Kolleg
gemeinnützige GmbH
Kirchenstraße 13,
25821 Breklum

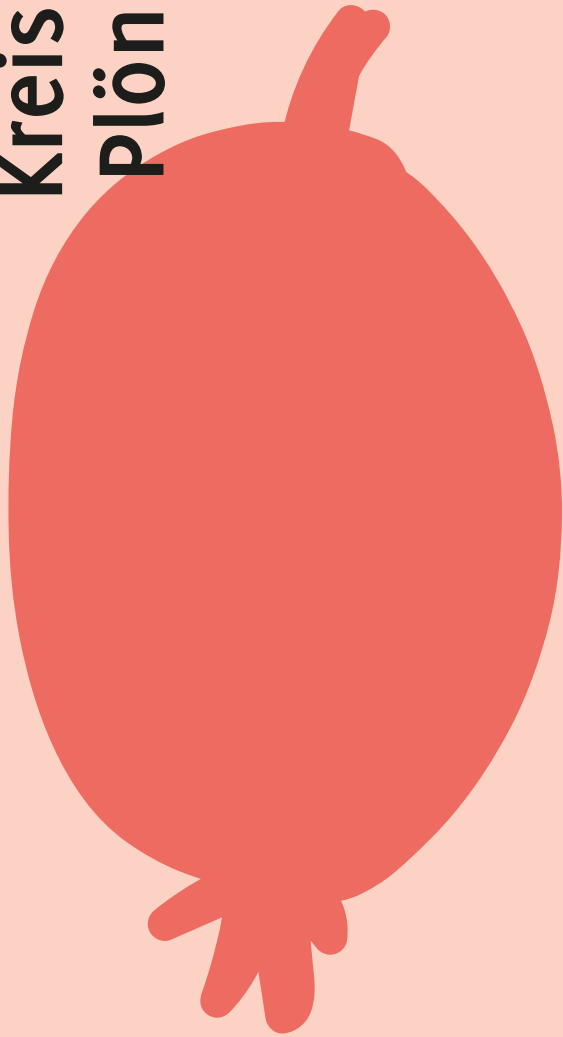
Anmeldung:

Keine Anmeldung nötig

Sonstige Hinweise:

Kostenfrei.

Die Veranstaltung wird vom Christian Jensen Kolleg gemeinnützige GmbH durchgeführt.



Planetary Health zum Anbeißen

Wie Algen & Tempeh unsere Ernährung nachhaltiger gestalten – und dabei fantastisch schmecken

Wie können wir uns lecker, gesund und klimafreundlich ernähren? Bei dieser Veranstaltung zeigen wir euch, wie Algen und Tempeh nicht nur den ökologischen Fußabdruck verbessern, sondern dabei auch richtig gut schmecken!

Ihr erfahrt, welchen Einfluss unsere Ernährung auf Umwelt und Klima hat und was eine nachhaltige, zukunftsfähige Küche ausmacht. Gemeinsam entdecken wir Algen und Tempeh als spannende, vielseitige Lebensmittel – und bereiten daraus kreative Gerichte zu, die wir anschließend natürlich auch gemeinsam probieren.

Macht mit und lasst euch inspirieren! Stärkt euer Bewusstsein für eine moderne, gesunde Ernährung und nehmt neue Ideen und Rezepte für euren Alltag mit.



Workshop in Plön

11.09.2025

16:00 - 18:30

Ort:

akademie am see.
Koppelsberg,
Koppelsberg 7,
24306 Plön

Anmeldung:

Bis zum 08.09.2025,
kontakt@akademie-am-see.net oder
04522 7415-0

Für wen geeignet?

Erwachsene

Sonstige Hinweise:

Kostenfrei.

Die Veranstaltung wird von Dr. Barbara Wagner (akademie am see. Koppelsberg), Diana Woldmann (oceanBASIS GmbH) und Merle Scheer (Gründerin von fourTaste) durchgeführt.

Einladung in den Wandelgarten Großenwiehe

Wir laden Euch herzlich ein, unseren Garten zu entdecken und zu erleben, wie aus einem klassischen Hausgarten mit grünem Rasen ein insektenfreundlicher Selbstversorger-Garten nach Permakultur-Prinzipien wird.

Freut Euch auf spannende Impulse von Expert*innen zu: Biodynamischer Gartenbau & Solidarische Landwirtschaft, Gemüsegärtnerei-Ausbildungen im Vergleich & Tipps für Hobbygärtner*innen, Permakultur im Hausgarten, Gemeinschaftsgärtnern im Waldgarten Harrislee.

Darüber hinaus könnt Ihr bei einer Garten-Safari unser grünes Paradies erkunden, Euer Wissen bei einem Quiz testen, Pflanzen tauschen und neue Kontakte knüpfen. Für Essen und Getränke ist selbstverständlich gesorgt.

Kommt vorbei, lasst Euch inspirieren und genießt einen schönen Nachmittag im Wandelgarten – wir freuen uns auf Euch!



**Offenes Garten-Event
mit Inputs, Mitmach-
Aktionen und Begegnung**

12.09.2025

13:00 - 19:00

Sonstige Hinweise:

Kostenfrei. Veranstaltungsort ist mit Rollstuhl zugänglich (Pflasterung/ Rasen) – Toilette nicht! Bushaltestelle: Großenwiehe Haferbogen, ca. 5 Gehminuten. Bitte mitbringen: Pflanzen/ Saatgut für Pflanzentauschmarkt, falls vorhanden.

Anmeldung:

Bis zum 10.09.2025,
bluemcke@perspektivwechsel.de

Ort:

Kastanienweg 13,
24969 Großenwiehe

Für wen geeignet?

Garten- und
Balkonbesitzer*innen

Die Veranstaltung wird von Karen Blümcke (Wandelgarten Großenwiehe), Hendrik Henk & Hanna Thomsen (Gärtnerhof Wanderup), Astrid Fustmann & Ann-Christin Lange (Boben op Klima- und Energiewende e.V.), Petra Dall (Permakultur Paradies Klappholz), Joline Betker & Martina Uttah (Gartentherapeutinnen) durchgeführt.

Mehr als Geschmack

Die Wirkung von Lebensmitteln erleben

Wir starten mit einem spannenden Einblick in den Bio-Gemüseanbau direkt auf dem Feld. Der Verein Saat:gut züchtet auf Christiansens Biolandhof samenfeste, regionale Gemüsesorten wie Möhren, Pastinaken, Rote Bete, Blumenkohl und Brokkoli.

Im Anschluss verkosten wir verschiedene Möhrensor-ten und spüren den feinen Unterschieden nach. Dabei entdecken wir, dass die Qualität von Lebensmitteln weit über Inhaltsstoffe und Nährwerte hinausgeht: Wie fühlt sich der Geschmack an? Was macht er mit Körper und Seele? Wie erleben wir Frische, Lebendigkeit und Vitalität? In einer begleiteten achtsamen Wirksensorik-Verkostung gehen wir diesen Fragen nach und nehmen uns Zeit, das Gemüse mit allen Sinnen zu erleben.

„Was jemand erlebt hat, ist oft wirksamer als jede Messung.“



Feldbesichtigung & Verkostung

23.09.2025

14:00 - 18:00

Ort:

Christiansens Biolandhof,
Kamper Weg 6,
24887 Silberstedt bei
Schleswig

Anmeldung:

Bis zum 20.09.2025,
ute.thode@gmx.de

Sonstige Hinweise:

Kostenfrei. Der Hofrund-
gang ist mit dem Roll-
stuhl nicht zugänglich.
Der Hof ist nicht mit dem
ÖPNV erreichbar. Bitte
mitbringen: Passende
Kleidung/ Schuhe für die
Feldbegehung.

Die Veranstaltung wird von Barbara Rudolf (Christiansens Biolandhof, Silberstedt), Ute Thode (BIÖRN Öko-Regionalinitiative Nord e.V.), Heinz-Peter Christansen (Bioland Bauer und Züchter) und Pamela Wiekmann (Wirksensorik-Trainerin) durchgeführt.

Kreis
Segeberg

Mit klimafreundlicher Ernährung zu mehr Nachhaltigkeit

Wie hängen unsere Ernährung, der Klimawandel und ein nachhaltiger Lebensstil zusammen? Und wie kann pflanzliche Ernährung Teil der Lösung sein – ohne Verzicht, sondern mit Genuss?

In diesem Workshop lernt ihr den Möllers Morgen Hof kennen, einen besonderen Ort im Wandel. Über 100 Jahre wurde hier Milchwirtschaft betrieben – nun setzen die neuen Hofbesitzer auf vielfältigen Gemüseanbau und einen ressourcenschonenden Umgang mit der Natur.

Bei einer Hofführung erfahrt ihr mehr über ihre Beweggründe, Herausforderungen und Chancen. Anschließend ernten wir gemeinsam frisches Gemüse und zaubern daraus ein pflanzliches Brunch-Bufferet. Neben dem praktischen Teil nehmen wir uns Zeit für Impulse und Austausch:

Welche Auswirkungen hat unsere Ernährung auf Umwelt und soziale Gerechtigkeit? Wie kann es besser (und trotzdem lecker) gehen? Dabei beleuchten wir auch die Lieferkette von Kakao und das Konzept „Klimagerechtigkeit“.

Zum Abschluss sammeln wir Ideen, Eindrücke und Inspirationen für den eigenen Alltag.

Ort:

Möllers Morgen, veganer
Biobauernhof,
Schmalfelder Str. 25,
24632 Lentföhrden

Anmeldung:

auftischen@boell-sh.de



Workshop & Hofführung

09.09.2025

9:00 - 13:00

Sonstige Hinweise:

Kostenfrei. Mit dem
Rollstuhl nicht zugänglich.

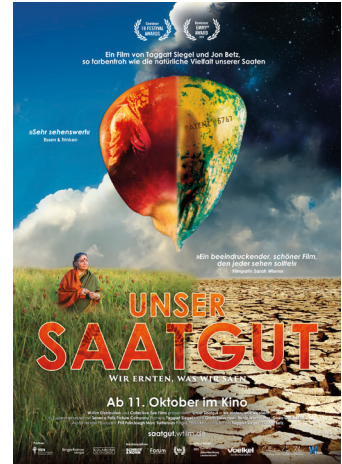
Die Veranstaltung wird von Philipp Reif (Möllers Morgen e.V.), Jessiva Meier (Bildungsreferentin) und Marco Möller (Möllers Morgen e.V.) durchgeführt.

Unser Saatgut Samenfeste Sorten

„Wer die Saat hat, hat das Sagen“ – einige wenige Agrarkonzerne kontrollieren heute den weltweiten Saatgutmarkt. Dabei verschwinden altbewährte, regionale Sorten, während sich der Anbau von Hybridsorten durchsetzt. Der Einsatz von Gentechnik in modernen Züchtungsverfahren bleibt für Verbraucher*innen meist undurchsichtig.

Der eindrucksvolle Film „Unser Saatgut“ zeigt Saatgutgewinnung und -anbau rund um den Globus. Er beleuchtet den Anbau samenfester Sorten – sowohl in der traditionellen Landwirtschaft als auch für den biologischen Anbau.

Im Anschluss stellen wir regionale Initiativen aus dem Norden vor.



Film & Gespräch

25.09.2025

19:30 - 21:30

Anmeldung:

ute.thode@gmx.de

Für wen geeignet?

Jugendliche,
Erwachsene

Ort:

Stadtbücherei,
Am Markt 10,
24568 Kaltenkirchen

Sonstige Hinweise:

Kostenfrei. Vom Bahnhof/ von Bushaltestelle zu Fuß erreichbar. Snack wird angeboten.

Die Veranstaltung wird von Ute Thode (BIÖRN Öko-Regionalinitiative Nord e.V.), Annette Tenthoff (Erdkorn Naturkost, Kaltenkirchen) und Barbara Rudolf (Christiansens Biolandhof, Silberstedt) durchgeführt.

Platz für Notizen

Impressum

*Gemeinsam Auftischen – Ernährungswochen SH 2025
Ein Projekt der Heinrich-Böll-Stiftung Schleswig-Holstein e. V.
Weimarer Str. 6, 24106 Kiel
Telefon: 0431/3014-7570
E-Mail: info@boell-sh.de*

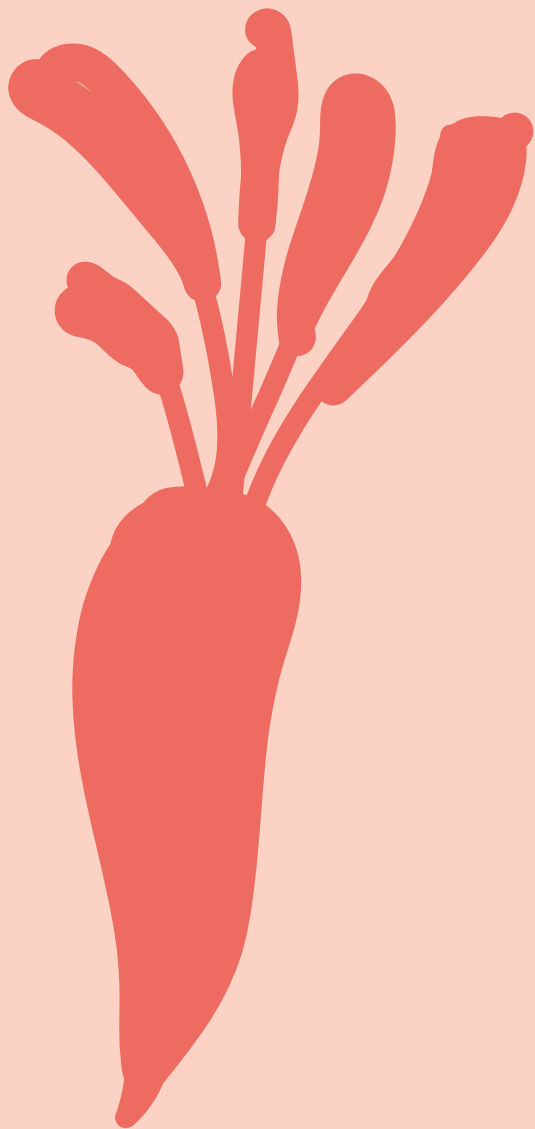
*Redaktion der Broschüre: Julia Krause, Laura Stjern, Johanna Krey
V.i.s.d.P.: Dirk Scheelje
Konzept, Layout, Illustration: Berte Sophie Petersen*

*Alle Inhalte dieses Programmheftes sind urheberrechtlich geschützt.
Nachdruck, Vervielfältigung und Verbreitung nur mit ausdrücklicher
Genehmigung der Heinrich-Böll-Stiftung Schleswig-Holstein e.V.*

Bildnachweise:

*S.15 © Danny Nowak (v.fotos.de)
S.19 © citypraiser über Pixabay
S. 21 © unsplashbydan über unsplash
S. 22 © Todd Quackenbush über unsplash, © Toa Heftiba über unsplash
S. 24 © Tom Paolini für unsplash
S. 33 © von Helmut Kroiss über Pixabay
S. 34 © Tikkho Maciel über Unsplash
S. 48 © onehundredseventyfive über Pixabay*





HEINRICH BÖLL STIFTUNG
SCHLESWIG-HOLSTEIN