

BAD ESSEN

Schon bewusst?



Spannende Ideen, nachhaltige Ansätze,
schöne Projekte in der Cittaslow Bad Essen



Inhalt

Nachhaltigkeit geht uns alle an und mittlerweile gibt es zahlreiche Möglichkeiten umweltbewusst zu leben. Als Cittaslow arbeiten wir in Bad Essen seit 2016 intensiv an den Themen Nachhaltigkeit, Entschleunigung und bewusstem Umgang mit Natur und Mitmenschen und versuchen unseren Beitrag zu einem besseren Leben für Bürger und Besucher zu leisten.

Was für spannende Ideen, nachhaltige Ansätze und schöne Projekte es in Bad Essen bereits gibt und welche regionalen Anbieter unsere Gemeinde bereichern – wir haben es für Sie zusammengefasst!

Eine Cittaslow, das ist	05
Regionale Anbieter	07
Regional und saisonal	11
Plastikmüll vermeiden	12
Second chance	13
Unsere FairTrade Partner in Bad Essen	14
Unsere Tipps	16
Vertikales Hochbeet selber bauen: So geht's	18
Best Practice – besondere Vorbilder:	
Familienzentrum Bad Essen-Lintorf, die erste „FaireKITA“ Niedersachsens!	20
Von Cittaslow zu ‚KitaSlow‘... Unsere KitaSlow Familie in Bad Essen wächst	21
Regionale Rezeptideen	
Kartoffelplate.....	22
Holunderblütencreme	23



*„Ich fühle, dass
Kleinigkeiten die
Dinge des Lebens
ausmachen.“*

(Charles Dickens)

Eine Cittaslow, das ist ...

Wir sind der Meinung: man braucht nicht viel – manchmal muss man einfach nur genau hinschauen, um zu erkennen, welche Schätze uns täglich begegnen, wie wir Dinge und Situationen achtsam betrachten und welchen Wert sie für uns haben.

Die Begegnung mit einem Menschen, kleine Erlebnisse in der Natur, die Faszination des Lebens, die wache Wahrnehmung von scheinbar wenig spektakulären Momenten – das macht unser Leben reich.

Wir möchten Sie in Bad Essen dazu einladen, den Wert der kleinen Dinge und Momente wieder neu zu entdecken und zu genießen. Seit 2016 gehört Bad Essen zum internationalen Cittaslow-Netzwerk. Einfach gutes Leben für Bürger und Besucher, Regionales schätzen, die einfachen Dinge genießen, Natur mit allen Sinnen erleben, nachhaltig handeln, Geschwindigkeit rausnehmen, Mitmenschen achten, dafür steht die Cittaslow-Bewegung, und dafür steht Bad Essen.

Sie möchten mehr darüber wissen?

www.cittaslow.de





„Viele kleine Leute,
an vielen kleinen Orten,
die viele kleine Dinge tun,
können das Gesicht dieser
Welt verändern.“

(afrikanisches Sprichwort)

Regionale Anbieter

FÜR EINE LEBENSWERTE UND VIELFÄLTIGE REGION

- Das kleine Familienunternehmen **King of Salt** produziert in Handarbeit das Bad Essener **Urmeersalz** – aus einzigartigem, 200 Millionen Jahre altem Urmeerwasser, welches unter Bad Essen liegt.
www.kingofsalt.de
- Aus allerbesten Zutaten stellt die **Früchte-manufaktur Schippert** fruchtige, vegetarische, süße und auch herzhaftes Gourmetfreuden her! Von leckeren Fruchtaufstrichen und Konfitüren, über Fruchtbalsamicos, Chutneys und Senfspezialitäten. Die Produkte gibt es im BlütenGenuss oder auch in der Wiehenbuchhandlung.
www.schippert-gourmet.de
BlütenGenuss • Lindenstraße 33
www.bluetengenuss.info
Wiehenbuchhandlung • Lindenstraße 56
www.genialokal.de

- Anna Schlukat verkauft verschiedene **Käsesorten** und betreibt eine **Milchtank-stelle** in Bad Essen Harpenfeld.
Anna's frische Hofmilch
Lange Str. 16 (Ortsteil Harpenfeld)



- Die Fleischerei **Schlacke** setzt auf regionale Qualität und kurze Wege! Kräuterschweine und Jungbullen bezieht das Familienunternehmen aus der Region, viele Spezialitäten werden nach hauseigenen Rezepturen selbst hergestellt.
Lindenstraße 58
www.schlacke.de

- Eine Kaffeerösterei mit Herz und Geschmack? Das ist **Pekkas Privatrösterei** in Bad Essen. Hier wird frisch gerösteter Kaffee aus feinsten Bohnen und fairem Vertrieb ausgeschrieben und verkauft.

Nikolaistraße 29

www.pekkas-privatroesterei.de

- Auf der **Straußenfarm Vogelpohl** steht Klasse statt Masse auf dem Programm. Als Slow Food Partner achtet die Familie besonders auf Qualität. Im Hofladen gibt es neben vielen Produkten rund um den Strauß auch Eier, Fleisch, verschiedene Artikel zur Dekoration und Gemüse-Setzlinge für den eigenen Anbau.

Am Tonschacht 18

www.hof-vogelpohl.de



- Eier, Fleisch Wurstwaren, Gemüse, Getreide, Kartoffeln, Marmelade, Obst, ... **Hof Schoster** bietet eine Vielzahl an eigenen Produkten. Besonders lecker: Schosters Spargel!

Mindener Str. 10

www.hof-schoster.de

- Auch der **Hof Massmann** in Hördinghausen verkauft Eier von eigenen Hühnern und Kartoffeln aus privatem Anbau.

Flachswandstraße 15

- Besten **Honig** aus der Region gibt es von Bad Essener Imkern – z. B. bei uns in der Tourist-Info.

Tourist-Info Bad Essen • Lindenstraße 25

www.badessen.info



- Gutes Brot und leckeren Kuchen bekommt man in der Bad Essener Bäckerei **Titgemeyer** – hergestellt aus natürlichen Zutaten.

Lindenstraße 6 und 59

www.titgemeyer-bad-essen.de



- Die **Familienbäckerei Hüge** backt nach eigenen Rezepten Blechkuchen, Torten, Brot und Brötchen – besonders empfehlenswert: Huges Springbrötchen!

Schafdam 3 (Ortsteil Wimmer)

www.baeckerei-huge.de



- Die **Fruchtsaftkelterei Lammersiek** ist ein traditionelles Familienunternehmen und verarbeitet bereits seit über 100 Jahren regionales Streuobst zu wertvollen Fruchtsäften im Lohnmostverfahren.

Gartenstraße 60

www.lammersiek-saeft.de

- Das Schweinefleisch an der Fleisch-Bedientheke bei **Edeka Lampe** erfüllt höchste Tierwohl- und Qualitätsstandards, da es ausschließlich aus der Aktivstall-Haltung bezogen wird. Zusätzlich gibt es viele verschiedene Wurstsorten der Marke „glücksatt“ – ebenfalls von Aktivstall-Schweinen! Angus- und Galloway-Rindfleisch gibt es hier ausschließlich aus ganzjähriger Weidehaltung/ Strohaufstallung vom **Kolfenhof** bei Bramsche.

Hartmannstraße 27 (Ortsteil Lintorf)

- Im kleinen Hofladen vom **Obsthof Albers** gibt es saisonal alles, was gerade erntereif ist – Erdbeeren, Äpfel, Birnen, Kartoffeln aber auch selbstgekochte Marmeladen, eingelegte Gurken, Holunderblütensaft, ...
Hüeseder Str. 26
- Im **Bio-Markt Wittlager Mühle** findet sich ein reichhaltiges und qualitativ hochwertiges Sortiment aus ökologisch produzierten Lebensmitteln sowie Kosmetik. Täglich gibt es frisches Obst, Gemüse, Brot, Käse, ...
Osnabrücker Str. 23
www.wittlager-muehle.de



Die „Gute Route“

Gute Orte entdecken auf dem Drahtesel: Begeben Sie sich mit der Fahrradtour „**Gute Route**“ auf Entdeckungstour und erleben Sie die Regionen Wittlager Land – mit Bad Essen, Bohmte und Ostercappeln – und DümmerSee von ihrer nachhaltigen Seite: Machen Sie Halt an Naschbeeten, besuchen Sie eine Hühner-WG, besondere Museen und Kunstausstellungen, kehren Sie in gemütlichen Hofcafés ein oder schlendern Sie durch einen Skulpturengarten.

Die kostenlose Fahrradkarte gibt es in der Tourist-Information oder unter www.badessen.info

Regional und saisonal

In verschiedenen **Naschgärten** im Solepark (Platanenallee) gibt es Kräuter, Obst & Gemüse zum Selbsternten ... auch die **Mundraub-Wiese** im westlichen Kurpark darf beerntet werden.

Die genauen Fundorte sind unter www.mundraub.org verortet!

Auf unserem **Wochenmarkt** auf dem Kirchplatz – immer donnerstags ab 14 Uhr – lässt sich in gemütlicher Atmosphäre der Einkauf mit vielen regionalen Produkten erledigen.



Schon gewusst?

In Bad Essen gibt es einige Restaurants die speziell auf regionale und saisonale Produkte achten.

Jutta Lange vom **BlütenGenuss** pflanzt zum Beispiel einige der Zutaten für ihre Kochkurse in eigenen Hochbeeten im Hof an!

BlütenGenuss • Lindenstraße 33
www.bluetengenuss.info

Und das **Restaurant Kaffeemühle** kocht nicht nur besonders regional und saisonal sondern ist zusätzlich Slow Food Unterstützer.

Damit zeigen Jutta Kessen und Liane Bendrich, dass sie sich der Philosophie von Slow Food in ihrer täglichen Arbeit verbunden fühlen.

Kaffeemühle • Kirchplatz 19
www.kaffeemuehle-badessen.de

Plastikmüll vermeiden

- Wiederverwendbare **Stoffnetze** gibt es in verschiedenen Supermärkten bei uns in Bad Essen oder zum Beispiel im Bio-Markt Wittlager Mühle.
*Biomarkt Wittlager Mühle
Osnabrücker Str. 23
www.wittlager-muehle.de*
- Bei vielen Geschäften und Einzelhändlern in Bad Essen findet sich der blaue **Refill-**Aufkleber an der Tür. Hier kann die eigene mitgebrachte Flasche kostenlos mit Leitungswasser aufgefüllt werden. Eine Karte mit allen Refill-Stationen gibt es unter www.refill-deutschland.de
- Einfach das **eigene Behältnis** im Edeka Kuhlmann oder Edeka Lampe in Bad Essen mitbringen, um auch an der Fleisch- und Wursttheke Plastikverpackungen zu umgehen.
*Edeka Kuhlmann
Gartenstraße 29

Edeka Lampe
Hartmannstraße 27 (Ortsteil Lintorf)*
- Die **Wiehenwerk Bienenwachstücher** ersetzen Plastik- und Alufolie und sind wiederverwendbar. Erhältlich in der Wiehenbuchhandlung!
*Wiehenbuchhandlung
Lindenstraße 56
www.genialokal.de*



Second chance

Jeder hat eine zweite Chance verdient! Schmuck, der nicht mehr getragen wird, Bücher, die man nicht noch einmal lesen mag oder Wäsche, die ungetragen im Schrank hängt. Durch Kreislaufwirtschaft wird die längst mögliche Nutzung von Produkten und Rohstoffen angestrebt!

In Bad Essen kann man dabei ganz leicht mitmachen ...

- Im **Geschenke-Regal** in der Tourist-Info finden sich schöne Dinge zur kostenfreien Mitnahme.
- **Second-Hand Kleidung** gibt's bei Schrader in Wittlage.
*Schrader
Diademstraße 40 (Ortsteil Wittlage)*
- Im **Schmuckladen Makoschey** gibt es nicht nur Neuware, sondern auch besondere Schmuckstücke aus zweiter Hand!
*Makoschey
Lindenstraße 61
www.schmuck-badessen.de*

- Im **Reparaturtreff** können lieb gewonnene Dinge repariert werden – an jedem letzten Montag im Monat im TriO Bad Essen.
*TriO Bad Essen
Schulallee 2*

- In unseren **öffentlichen Bücherschränken** an verschiedenen Plätzen im Ort findet sich kostenloser Lesestoff für Jung und Alt.



Unsere Fair Trade Partner in Bad Essen

Weil nicht immer alles regional wächst und andere Menschen weltweit an Produktionsprozessen beteiligt sind, setzen wir uns gemeinsam mit vielen Bad Essener-Partnern als FairtradeTown für fair gehandelte Produkte ein!



Unternehmen des Einzelhandels

- **Biomarkt Wittlager Mühle**
Osnabrücker Str. 23
www.wittlager-muehle.de
- **EDEKA Kuhlmann, Bad Essen**
Gartenstraße 29
- **EDEKA Lampe, Bad Essen-Lintorf**
Hartmannstraße 27 (Ortsteil Lintorf)
- **Goldschmiede von Zeddelmann**
Kirchplatz 21
- **Le Petit**
Lindenstraße 56
- **Netto Marken Discount**
Bad Essen-Eielstädt

Gastronomieunternehmen

- **Alte Apotheke, Bad Essen**
Nikolaistraße 28
www.alteapotheke-badessen.de
- **Bergwirt Pöhler**
Am Waldsee 3, Bad Essen-Rattinghausen
www.bergwirt-poehler.de
- **Das Kleine Haus**
Kirchplatz 29
www.kleineshaus-badessen.com
- **Juttas Kochbar & BlütenGenuss**
Lindenstraße 33
www.bluetengenuss.info
- **Kaffeemühle**
Kirchplatz 19
www.kaffeemuehle-badessen.de

Schulen, Vereine, Kirchengemeinden und weitere Partner

- Familienzentrum Lintorf
- Grundschule Bad Essen-Wehrendorf
- Kur- und Verkehrsverein Bad Essen
- Dreieinigkeitsgemeinde, Bad Essen-Rabber (SELK)
- Kath. St. Marien-Kirchengemeinde Bad Essen
- Ev.-luth. St. Nikolai-Kirchengemeinde Bad Essen
- Aktivita Gesundheitszentrum, Bad Essen
- Aktivita SoleSpa, Bad Essen
- Aktivita Fitness & Sport, Bad Essen



Unsere Tipps

Kraft aus der Natur

Handy aus, ab in die Natur! Jeden Samstag von Mai bis Ende Oktober um 14.30 Uhr beim Bad Essener Waldspaziergang mit Achtsamkeitsübungen die Natur erleben. Treffpunkt:

Schafstall Bad Essen
Bergstraße 31

Gemeinsamer Frühjahrsputz in der Region

Beim jährlichen AWIGO-Abfallsammelwochenende im März befreien alle freiwilligen Helfer Wiesen und Wälder gründlich von Abfällen.

www.awigo.de

Schritt für Schritt den Unterschied machen
Richtig gute Bücher zum Einstieg in das Thema Nachhaltigkeit kauft man am besten direkt in unserer Wiehenbuchhandlung!

Wiehenbuchhandlung
Lindenstraße 56
www.genialokal.de



Kleiner besinnlicher Pilgerweg

Pilgern ist weit mehr als nur Wandern. Pilgern, so sagt man, ist „beten mit den Füßen“ und tatsächlich geht es weniger um den Weg an sich, als um den Weg zu sich selbst. In Bad Essen hat der ökumenische Arbeitskreis einen kleinen besinnlichen Pilgerweg mit 5 Stationen ausgearbeitet. Eine Einladung abseits vom Alltagsstress in Muße innere Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen! Der Flyer ist kostenlos in der Tourist-Information erhältlich.

Tief durchatmen

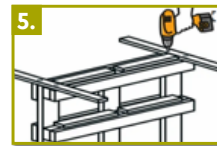
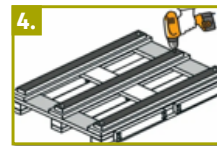
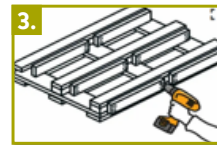
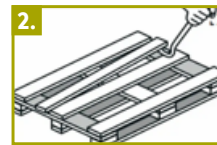
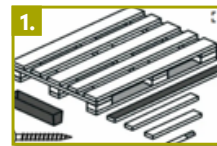
Wie ein Tag am Meer fühlt es sich in der SoleArena im Park an. Das Gradierwerk ist architektonisch besonders sehenswert und immer frei zugänglich. Die Bad Essener Sole läuft hier über den Schwarzdorn und wird im Inneren der SoleArena fein vernebelt. Jeden Dienstag kann man ab 13.30 Uhr an einer von Therapeuten geleiteten Atemtherapie teilnehmen und das gute, tiefe Atmen lernen!





VERTIKALES HOCHBEET

SELBER BAUEN: SO GEHT'S



1. Material- und Werkzeugliste:

- Europalette | Bohrmaschine | Kuhfuß
- Drei Sperrholz-Zuschnitte (Pappel) 1.100 x 100 mm
- Zwei Latten-Zuschnitte (600 mm)
- Sechs Siebdrucksperrholz-Zuschnitte (400 x 100 x 21 mm)
- Schrauben (3,5 x 35 mm und 4,5 x 60 mm)
- Mulchfolie

2. Entferne zuerst die beiden Bretter wie in der Abbildung gezeigt. Das bewirkt das deine Pflanzen später von beiden Seiten zugänglich sind.

3. Nach dem Vorbohren der Siebdrucksperrholz-Zuschnitte kannst du diese von unten als Böden für die einzelnen Pflanzenfächer mit Schrauben 3,5 x 35 mm anschrauben.

4. Zum Beschriften der Pflanzenfächer schraube die drei Sperrholz-Zuschnitte an, bei denen vorher die Schnittkanten mit Bootslack versiegelt wurden.

Bohre die Löcher vor und verwende die 3,5 x 20 mm Schrauben.

5. Die Palette benötigt einen sicheren Stand. Verschraube von unten die beiden Latten-Zuschnitte so, dass sie auf beiden Seiten gleich weit überstehen. Bohre die Locher vor und verwende die 4,5 x 60 mm Schrauben. Oder befestige die Palette optional an einer Wand.

6. Jetzt das Hochbeet aufstellen und die Blumenkästen mit Mulchfolie auskleiden. Diese entweder festackern oder festnageln, dann mit Erde befüllen und nach Belieben mit Kräutern, Erdbeeren, Salat und anderem Gemüse bepflanzen! Um Staunässe zu vermeiden kannst du auf den Boden der Kästen ein bisschen Kies verteilen, ehe die Erde darauf kommt.

Best Practice – besondere Vorbilder

UNSER FAMILIENZENTRUM IN BAD ESSEN-LINTORF IST DIE ERSTE „FaireKITA“ NIEDERSACHSENS!



Das Familienzentrum Lintorf in Bad Essen in Trägerschaft der Kinderland gGmbH hat sich auf den Weg gemacht, fairen Handel, Globales Denken und Lernen, regionale und saisonale Produkte, sowie eine entsprechende Eltern- und Öffentlichkeitsarbeit in den Mittelpunkt ihrer Arbeit zu stellen. Themen wie Inklusion, Fairness, Umwelt- und Klimaschutz, Demokratie und Partizipation werden im KITA-Alltag verankert. Nächstenliebe, Wertschätzung, Empathie, Selbstvertrauen, Umweltbewusstsein, Verantwortung, Rücksichtnahme, Verzicht, Optimismus und Engagement sollen gefördert und vorgelebt werden. Dafür wurde die Einrichtung am 12. November 2019 mit der Auszeichnung als „FaireKITA“ anerkannt.

Informationen zu Projekt und Auszeichnung unter:

www.faire-kita-nrw.de



VON CITTASLOW ZU ‚KITASLOW‘... UNSERE KITASLOW FAMILIE IN BAD ESSEN WÄCHST

Die Beschäftigung mit nachhaltigen Themen kann nicht früh genug beginnen, da sind sich die Kindertagesstätten in Bad Essen-Wittlage und in Bad Essen-Brockhausen einig. Regionales schätzen, die Natur mit allen Sinnen erleben, ein achtsamer

Umgang mit sich selbst, anderen und der Umwelt – unter dem Motto „Lebenswerte Kindertagesstätte“ widmen sich die Kitas dauerhaft den Themen Entschleunigung und bewusstes Erleben in der Bildung und Erziehung!



Regionale Rezeptideen

KARTOFFELPLATE

Ein gutes Rezept und wunderbares Beispiel für die Kombination von Hausmannskost und der leichten Küche ist die Kartoffelplatte, eine leckere „Pizzavariation“ aus der VarusRegion, die sowohl mit Fleisch als auch als vegetarische Variante zubereitet werden kann.



Für den Boden (ergibt 4 Platen)

500g rohe Kartoffeln – mit der groben Raspelseite reiben und anschließend gut ausdrücken

1 Ei dazugeben

1 EBl. Hartweizengrieß, 1 EBl. Küchensahne

Salz, Pfeffer und Muskat je nach Belieben

Verfeinerung mit z. B. Kräutern, geriebenen Zwiebeln, Möhrenstifteln ...

frisch in der Pfanne ausbacken
und mit der Creme bestreichen.

Creme

Creme fraiche, Frischkäse, Quark und Schmand je nach Auflage, mit Pfeffer, Salz, Chili, Paprika ... abschmecken und dann nach Saison, Lust und Laune belegen – zum Beispiel mit frischen Pilzen, Spargel oder Grünkohl aus der Region!

Guten Appetit!

HOLUNDERBLÜTENCREME

Nicht wegzudenken aus unserer Region ist der leckere Holunder in all seinen Facetten! Und was man daraus alles Leckerer machen kann ... Wie wäre es zum Beispiel mit einer erfrischenden Holunderblütencreme?

Unser Tipp: Je nach Jahreszeit kann man die Creme beispielsweise gut mit einem Erdbeerkompott servieren!

Zutaten

400g Naturjoghurt

1 Becher Sahne

150 ml Holunderblütensirup

1 TL Limettensaft

evtl. 2-3 EL Zucker

6 Blatt Gelatine, weiß (pflanzliche
Alternative Pektin oder Agar Agar)



Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Naturjoghurt mit Limettensaft, Holunderblütensirup und Zucker verrühren. Gelatine auflösen und erst eine kleine Menge von der Joghurtcreme in die Gelatine rühren, dann alles mit dem Rest der Joghurtcreme verrühren und kaltstellen.

Sahne steif schlagen und unter die zu gelieren beginnende Creme heben,

Mit Minzblättern oder Holunderblüten dekorieren und gut gekühlt servieren!



Tourist-Info Bad Essen • Lindenstraße 25 • 49152 Bad Essen
Tel.: 05472/ 9492-0 • www.badessen.info