

Presseinformation

Nachbarn pflanzen, ernten und kochen gemeinsam

Nachbarschaften im Saarland engagieren sich für gesunde Ernährung

Saarbrücken, 7. Juli 2022 – **Gemüsegärten, Kochgruppen und Mittagstische: NachbarInnen im Saarland machen sich stark für eine gesunde Selbstversorgung.**

„Zu Tisch, liebe Nachbarn!“, heißt es bei den NachbarInnen des [Interkulturellen Frauengartens](#) in Dillingen. Um Kindern und Eltern Appetit auf gesunde Ernährung zu machen, teilen sich die AnwohnerInnen einen großen Gemüsegarten. Hier lernen sie, wie man selbst Gemüse und Kräuter anpflanzt und daraus vollwertige Mahlzeiten zubereitet. Ihr neues Projekt: ein Outdoor-Backofen für vollwertiges Brot und Gebäck. Auch die Akteure des Vereins [ProWal](#) in Nohfelden bringen die Dorfgemeinschaft auf den Geschmack von gesunder Ernährung. Sie erweitern jetzt ihr grünes Biotop in der Siedlung mit einer Wildpflanzenwerkstatt. Junge und alte DorfbewohnerInnen sind begeistert dabei.

Essen wie in der Großfamilie

Pflanz- und Kochgemeinschaften im Wohnumfeld schaffen neue Grundlagen für gesunde Ernährung im nachbarschaftlichen Lebensalltag. Weg von Fast Food und mangelhafter Ernährung lautet ihre Devise. Besonders ältere Anwohnende sind auf Mahlzeiten von Bringdiensten angewiesen. Doch die Fertiggerichte enthalten, bedingt durch lange Warmhaltezeiten, nicht ausreichend Nährstoffe und Vitamine. Nachbarschaftlich organisierte Mittagstische für Schulkinder und Senioren bringen dagegen frisch zubereitete Mahlzeiten auf den Tisch und stärken so auch das soziale Miteinander der Generationen. „Gemeinsames Kochen und Mahlzeiten in Gesellschaft tragen zu Genuss und Spaß am Essen bei und leisten einen wichtigen Beitrag für das Wohl von alleinlebenden Menschen und Familien“, betont Ernährungsexpertin Dr. Petra Renner-Weber, Jurorin für den Wettbewerb „Gesunde Nachbarschaften“.

Förderpreis „Gesunde Nachbarschaften“

„Nachbarschaften im Saarland können sich jetzt mit ihren Projekten für Gesundheitsvorsorge im Lebensalltag für den [AOK-Förderpreis](#) „Gesunde

Nachbarschaften bewerben“, freut sich Dr. Martina Niemeyer, Vorstandsvorsitzende der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse. „Die Kampagne zeichnet Anwohnergemeinschaften aus, die sich mit kreativen Ideen erfolgreich für gesunde Ernährung und Bewegung aller Generationen engagieren“, erklärt Erdtrud Mühlens, Gründerin von Netzwerk Nachbarschaft. Mit dem Preisgeld werden insgesamt elf nachbarschaftliche Gesundheitsprojekte mit jeweils 1.000 Euro prämiert.

Zeichen: 2752

Bildmaterial

1. [Pressefoto](#) Interkultureller Frauengarten e.V., Dillingen
© Netzwerk Nachbarschaft, Foto: Iris Maria Maurer

BU: Beste Zutat im Frauengarten Dillingen: gute Gesellschaft!

2. [Pressefoto](#) proWAL e.V., Nohfelden
© Netzwerk Nachbarschaft, Foto: Edda Niedermeier

BU: Gemeinsam pflanzen und ernten in Nohfelden

Pressekontakte:

Netzwerk Nachbarschaft/AMG Hamburg
Karin Banduhn
Eppendorfer Landstraße 102a
20249 Hamburg
Telefon: 040 / 480 650 18
E-Mail: karin.banduhn@netzwerk-nachbarschaft.net

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
Jan Rößler
Virchowstraße 30
67304 Eisenberg
Telefon: 06351 / 403-419
E-Mail: jan.roessler@rps.aok.de