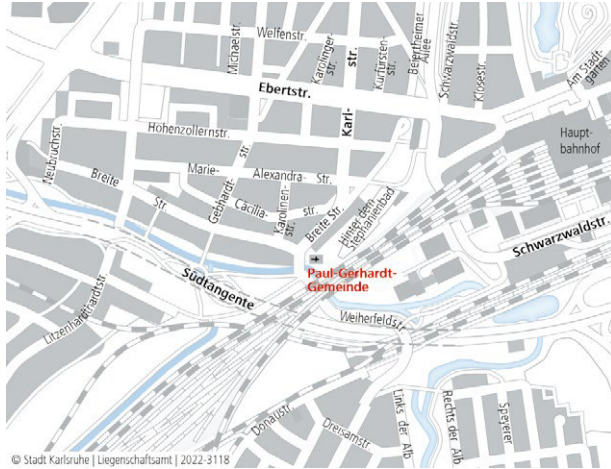


Anreise

Paul-Gerhardt-Gemeindezentrum (ehemaliges
Stephanienbad)
Breite Straße 49a, 76135 Karlsruhe

Haltestelle

Stephanienbad BUS 52



Anmeldung

Melden Sie sich per E-Mail an bis zum 15. September unter
planung@sjb.karlsruhe.de

Eine Kooperationsveranstaltung von



Caritasverband
Karlsruhe e.V.



Karlsruhe
gemeinnützige GmbH



© Stadt Karlsruhe | Layout: Vorreiter | Bild: Müller-Gmelin, Café Bändel | Druck: Rathausdruckerei, Recyclingpapier | Stand: Juli 2023



Das Wir im Quartier

Soziales im Stadtteil
gemeinsam gestalten
27. September 2023
14 bis 17:30 Uhr



Das Wir im Quartier

Gut leben und älter werden in Beiertheim und Bulach ist ein herausragendes Beispiel dafür, dass bürgerschaftlich Engagierte mit viel Kreativität und Durchhaltevermögen die notwendigen Schritte gestalten, um bis ins hohe Alter in der vertrauten Umgebung selbstbestimmt zu leben.

Unterstützt durch die Landesförderprogramme Gut Beraten und Quartiersimpulse ist seit 2019 ein tragfähiges Netzwerk in Beiertheim und Bulach entstanden: Das Bündnis der Bürgervereine und der evangelischen und der katholischen Kirchengemeinde arbeitet gemeinsam mit AWO und Caritas als Träger der Wohlfahrtspflege, der Stadt Karlsruhe und weiteren Partner*innen Hand in Hand an einer maßgeschneiderten Versorgungskette für den Stadtteil.

Soziales Gemeinsam gestalten

Informieren Sie sich bei der Veranstaltung über die Entwicklungen im Stadtteil und die Hintergründe und kommen Sie beim Gallery-Walk mit den Beteiligten ins Gespräch. Fachliche Impulse verdeutlichen die Bedeutung von bürgerschaftlicher Koproduktion in den Stadtteilen und Quartieren, um die Herausforderungen des demografischen Wandels zu bewältigen. Dabei wird der Stellenwert von beteiligungsorientierten, vernetzten und kooperativen Arbeitsweisen in einen größeren Kontext eingeordnet. Aus den unterschiedlichen Perspektiven heraus wird beleuchtet, wie sich bürgerschaftliche Selbstorganisation und hauptamtliche Arbeit gegenseitig befruchten, ergänzen und unterstützen aber auch welche Herausforderungen und Lernprozesse mit einer solchen geteilten Verantwortung und dem Anspruch nach Zusammenarbeit auf Augenhöhe verbunden sind.

Gut leben und älter werden in Beiertheim und Bulach ...

unter diesem Motto sind im Frühjahr 2019 die beiden Bürgervereine sowie die evangelische und katholische Kirchengemeinde in Beiertheim und Bulach ein Bündnis für ihren Stadtteil eingegangen. Die Beteiligung der Menschen und Engagierten vor Ort und die Einbeziehung von Hauptamtlichen war Ziel und Methode. Denn „Zukunft geht uns alle an“ und muss in einem Miteinander von nachbarschaftlichen und bürgerschaftlichen Aktivitäten und professioneller Pflege und Versorgung vor Ort gestaltet werden.

Referierende

Klaus Selle ist Stadtforscher und -planer. Er war von 2001 bis 2018 Professor an der RWTH Aachen für Planungstheorie und Stadtentwicklung und ist weiterhin im Rahmen von NetzwerkStadt beruflich aktiv (netzwerk-stadt.eu). Zu seinen Arbeitsschwerpunkten gehören kooperative Stadtentwicklung und kommunikative Gestaltung von Prozessen. Zu diesen Themen hat Klaus Selle unter anderem die Bücher „Über Bürgerbeteiligung hinaus ...“ und „Stadt entwickeln. Arbeit an einer Gemeinschaftsaufgabe“ verfasst.

Cornelia Kricheldorf war bis 2020 Professorin für Soziale Gerontologie an der Katholischen Hochschule in Freiburg. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Versorgungsforschung, Altern und Technik sowie Altern in Sozialraum und Quartier mit zahlreichen einschlägigen Veröffentlichungen. Ihre vielfältigen Tätigkeiten umfassen zahlreiche kommunale Entwicklungsberatungen und -begleitungen zu gelingendem Altern in Sozialraum und Quartier. Die Landesförderung Quartiersimpulse ermöglicht die Prozessbegleitung und inhaltliche Beratung in Beiertheim und Bulach.

Ablauf

14 Uhr Ankommen mit Kaffee

14:30 Uhr Beginn der Veranstaltung

Vortrag

Prof. em. Dr. Klaus Selle
„Zivilgesellschaft als Partner im Quartier“

Aus der Praxis im Stadtteil

Dr. Christine Dörner
„Gut leben und älter werden in Beiertheim und Bulach“

Für die Kommune

Bürgermeister Dr. Martin Lenz
„Mehr-Wert für die Soziale Stadt – durch Engagement und Kooperation“

Auszeichnung der Engagierten

16 Uhr Gallery-Walk mit einer Tasse Kaffee

Sie können hier unter anderem in Erfahrung bringen, was es mit dem Rahmenkonzept und der Versorgungskette auf sich hat und wie diese auch für die AWO und Caritas relevant sind, welche Entwicklungen für die Nachbarschaftshilfe beim Runden Tisch angestoßen wurden und was das Café Bändel zum lebendigen Treffpunkt werden lässt.

16:30 Uhr

Gute Praxis

Prof. em. Dr. Cornelia Kricheldorf
„Bedeutung der Sozialraumorientierung und bürgerschaftlichen Koproduktion für das Alter“

Der Vortrag wird bereichert durch Statements der verschiedenen Aktiven und veranschaulicht Gelingensfaktoren, den Mehrwert und die Herausforderungen

17:30 Uhr Ende der Veranstaltung



GEMEINSAM ZUKUNFT MACHEN



Gut leben und älter werden in Beierheim und Bulach

Möglichkeiten zur Begegnung

Kreativität – auch zu Coronazeiten



GEMEINSAM ZUKUNFT MACHEN
Bündnis „Gut leben und älter werden in Beierheim und Bulach“

Adventsfenster 2022 in Beierheim und Bulach
27. November bis 24. Dezember
täglich 18 Uhr an wechselnden Orten

Alle Bewohnerinnen und Bewohner unserer Stadtteile sind herzlich eingeladen, sich in der Adventszeit jeweils um 18 Uhr an die angegebenen Orte zum Betrachten eines dekorierten Adventsfensters zu begeben. Ein heimatlicher Spaziergang am Abend, ein fröhliches Fenster der Hoffnung, ein Zeichen der Solidarität und des Miteinanders – und jeden Abend eine Überraschung, die zu Herzen geht.

Jeden Morgen um 9 Uhr öffnen sich das tägliche Adventsfenster auf www.gutleben-bulach.de mit Informationen zum Abend.

Erwinwinkler Straße 10	Erbardstraße 10	Büchlerschranz Beierheim	Ebertstraße 12	Markusstraße 12	Lizzenhardtstraße 44	Lizzenhardtstraße 28
Erwinwinkler Straße 10	Marie-Alexandra-Straße 37	Breite Straße 49A	Büchlerschranz Beierheim	St.-Georg-Straße 2	Neue-Anlage Straße 3	Brede Straße 49A
Erbardstraße 44A	Breite Straße 40	Breite Straße 32	Marie-Alexandra-Straße 51	Marie-Alexandra-Straße 32	Erwinwinkler Straße 10	Lizzenhardtstraße 50
Brede Straße 58	St.-Florian-Straße 14	Helmke-Zollernstraße 14	Karolinenstraße 4	Erwinwinkler Straße 7	Marinenstraße 14	Christus-König-Ber-Kirche

Bilder aktuell weiterhin: ©Kornel Baggasch/Bulach
Organisation: Gutleben und älter werden in Beierheim und Bulach
www.gutleben-bulach.de



Jung und Alt im Quartier e.V.

Vom Friseursalon zum



Neue Drehscheibe für den Stadtteil

Ehrenamtliche eröffnen das Café Bändel in Beierthelm / Für alle Altersgruppen

Von unserer Mitarbeiterin
Lisa-Kathrin Weibel

Besser hätte es für die Initiatorinnen des frisch gebackenen Cafés Bändel gar nicht laufen können. Alle Sitzgelegenheiten unter freiem Himmel sind besetzt, es werden sogar noch Stühle herangerollt. Veronika Drechsler hält die Eröffnungsrede. Die Vorsitzende des Trägervereins „Jung und Alt im Quartier“ begrüßt am sonnigen ersten Frühlingstag des Jahres die ersten Gäste des Begegnungscafés in Beierthelm.

„Wie bei jeder Kaffeespezialität kommt es auch bei uns auf die Mischung an“, sagt Drechsler. „Das neue Café hier im Stadtteil soll ein Ort für alle Altersgruppen sein, egal ob vor oder hinter der Theke.“ Das neue Angebot entstammt der Quartiersinitiative „Gut leben und älter werden in Beierthelm und Bulach“.

Die Geschichte beginnt 2019 mit einer Arbeitsgruppe, die sich um eine Begegnungstafel im Quartier bemüht. Verschiedene Aktionen zielen darauf ab, die Bürgerinnen und Bürger des Stadtteils miteinander zu vernetzen. Bei diesen Aktionen verfolgen die Initiatorinnen immer bunte Bändchen mit Knopf und Knopfloch. Das ist ein Zeichen dafür, dass sie mit den Menschen vor Ort „anbündeln“ und sie miteinander verknüpfen wollen.

Im November 2021 gibt es die Möglichkeit, Gewerbefläche an der Breite Straße 58 anzumieten. Schnell gründet sich ein Trägerverein für ein Café, dessen Name an die Aktionen der Gruppe erinnern soll. „Der Ort ist optimal, mitten im Stadtteil, und wir sind sehr froh, dass

sich so viele Ehrenamtlichen gefunden haben, die das Café im Einkauf, mit Kuchenpenden oder auch hinter der Theke unterstützen“, berichtet Barbara Eichler, Gründungsmitglied und Schriftführerin des Vereins. „Wir sind auch weiter offen für jeden, der sich engagieren möchte, egal in welchem Bereich.“ Unterstützung bekommt der Kreis um das Café Bändel auch von den Bürgervereinen Beierthelm und Bulach. Sie bringen zur Eröffnung einen Spendenscheck, denn sie begrüßen es, dass eine neue Drehscheibe für das Quartier entsteht. Das Stadtviertel warte schon lange auf einen Begegnungsort. Damit der neue Treffpunkt auch von weitem schon wahrgenommen werden kann, spendieren die Bürgervereine dem Café Bändel einen neuen Backofen.



Sonniger Auftakt: Ehrenamtlich geführt ist das neue Café Bändel in Beierthelm. Es entspringt einer Quartiersinitiative. Foto: Rake Hora

BNN Karlsruhe 21. März 2022



50 ehrenamtliche Mitarbeiter*innen
Vorträge **Backen** **Servieren**
Erzähltheater **Aktionen mit Schülerhort** **Spielleabende**

Crowdfunding für Markise

PC-Beratung

Diskussionen

Pflegebegleitung

Karlsruhe spielt!

Ausstellungen



Betreuung und Pflege

Runder Tisch Nachbarschaftshilfe



Im Pfarrgarten beschließt die Steuerungsgruppe einen Runden Tisch Nachbarschaftshilfe zu gründen



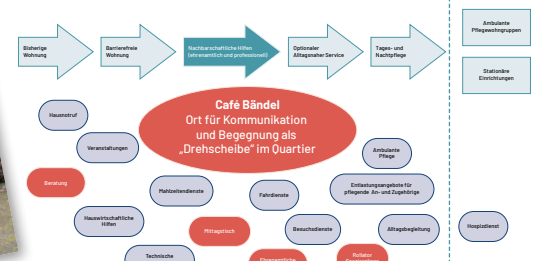
Einsteigeseminar mit Frau Prof. Dr. C. Kricheldorf



Abschlussveranstaltung Frau Prof. Dr. C. Kricheldorf

Sozialräumliche Versorgungskette

Versorgungssicherung im Sozialraum mit der Caring Community



Nach Prof. Dr. C. Kricheldorf

GEWISSEN ZUKUNFT MACHEN
Gut leben und älter werden in Beierheim und Bulach

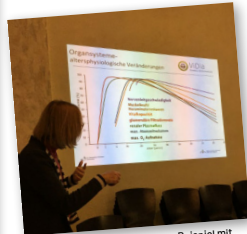
Kostenlos Schulungsreihe
Für alle Bürgerinnen und Bürger in Beierheim und Bulach

Kostenlos Schulungsreihe
Für alle Bürgerinnen und Bürger in Beierheim und Bulach

Termin
Freitag, 1.11.23, 9:00 bis 10:30 Uhr im Vortragssaal
1. Beierheim, Beierheimstr. 10, 70372 Beierheim

Thema
1. **Einsteigeseminar**
2. **Praxis**
3. **Praxis**
4. **Praxis**
5. **Praxis**
6. **Praxis**
7. **Praxis**
8. **Praxis**
9. **Praxis**
10. **Praxis**

Schulung Nachbarschaftshilfe



Einer der Schulungsabende, zum Beispiel mit Dr. E. Wächter vom Geriatrischen Zentrum VdA



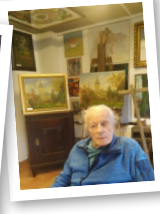
Monatlicher Supervisionsabend

Hilfende
Arztbesuche
Fahrdienste
gemeinsam einkaufen
ins Café gehen
mal wieder ins Theater
in die Stadt gehen

Hilfesuchende
Beratung
neue Bekannte finden
Besuch bekommen
gemeinsam spazieren gehen
zusammen spielen
jüngere und ältere finden zusammen
in Gesellschaft kochen+essen
mal wieder ins Kino
mal wieder Staßenbahnfahren

Nicht immer allein sein+werden
unterstützende Nachbarn sein+werden
zu Hause alt werden können
Zeitung lesen und diskutieren
gewohnte Umgebung tut gut
hier kenne ich mich aus
Hilfe bei Behördengängen

Rollator Spaziergänge



GEWISSEN ZUKUNFT MACHEN
Gut leben und älter werden in Beierheim und Bulach

Rollator-Spaziergang
An jedem Donnerstag im Monat um 11:00: Treff vorm Café Bändel.
Zum guten Schluss dort einkehren, sich austauschen, und bei Kaffee und leckeren Kuchen es sich gut gehen lassen.

Themen, die sich bisher ergaben:

- Anlässlich der Ausstellung im Café Bändel: besondere Hauseingänge im Stadtteil finden, von der Künstlerin Cleo Kai gemalt
- Gedenksteine und Mahnmale im Stadtteil
- Weg, die nicht jeder kennt
- Schnupper-Rundgang ... ohhh riech mal diesen Rosenduft, und dieser ist ja noch intensiver, und dass Robinien sooo gut riechen ...
- Besuch des Bulacher Kunstsammlers Hans Ruf in seiner Karl-Nagel-Stube
- Ungemäht „un gepflegt“? Wiesen – bieten den Insekten einen reich gedeckten Tisch und uns Menschen viele „Unkraut“ zum Versuchen: die nussigen Samen der Brennnessel, die schon vorhandenen Knospen der Linden, und die ersten Brombeeren ...

Umfrage zur Pflege in Sozialraum und Quartier

Umfrage zur Pflege in Sozialraum und Quartier

Bitte beachten: Diese Umfrage ist ausschließlich für Bürgerinnen und Bürger in Beierheim und Bulach. Bitte geben Sie Ihre Angaben nur für Ihren Wohnort an.

Bitte geben Sie an:

- Wie oft Sie in der letzten Woche einen Pflegebedarf hatten
- Welche Art von Pflege Sie benötigen
- Ob Sie Unterstützung bei der Pflege benötigen
- Ob Sie Unterstützung bei der Finanzierung der Pflege benötigen
- Ob Sie Unterstützung bei der Organisation der Pflege benötigen
- Ob Sie Unterstützung bei der Begleitung der Pflege benötigen
- Ob Sie Unterstützung bei der Kommunikation mit den Pflegekräften benötigen
- Ob Sie Unterstützung bei der Kommunikation mit den Angehörigen benötigen
- Ob Sie Unterstützung bei der Kommunikation mit den Behörden benötigen
- Ob Sie Unterstützung bei der Kommunikation mit den anderen Bewohnern des Quartiers benötigen
- Ob Sie Unterstützung bei der Kommunikation mit den anderen Bewohnern des Sozialraums benötigen
- Ob Sie Unterstützung bei der Kommunikation mit den anderen Bewohnern der Gemeinde benötigen
- Ob Sie Unterstützung bei der Kommunikation mit den anderen Bewohnern der Region benötigen
- Ob Sie Unterstützung bei der Kommunikation mit den anderen Bewohnern des Landes benötigen
- Ob Sie Unterstützung bei der Kommunikation mit den anderen Bewohnern der Bundesrepublik benötigen
- Ob Sie Unterstützung bei der Kommunikation mit den anderen Bewohnern der Welt benötigen

Beratung und Information

Hilfen und Angebote für pflegende Angehörige
10. Oktober 2023
19:30 Uhr

Par-Gesundheitshilfen
Dienstag, 10. Oktober 2023
19:30 Uhr

Wohnberatung
Wer kann ich in meiner Wohnung unterstützen, wenn ich älter werde und die Wohnung nicht mehr für mich geeignet ist?

Termin
Dienstag, den 10.10.23, um 19:30 Uhr
19:30 Uhr

Ort
Par-Gesundheitshilfen
Dienstag, 10. Oktober 2023
19:30 Uhr

Kontakt
Telefon: 0721 430 30 00
E-Mail: info@par-gesundheitshilfen.de

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Café Bändel, direkt im Anschluss an den Mittagstisch: Der „besondere Nachttisch“ sozusagen.

Pflegebegleitung für pflegende Angehörige

Sie sind außerdem herzlich zur Pflegebegleitung für pflegende Angehörige im Café Bändel eingeladen:

Jeden 2. Mittwoch im Monat, 14 bis 16 Uhr
Hier finden Sie Austausch mit anderen Pflegenden, um neue Kraft zu schöpfen und sich unter anderem auch über Angebote zur eigenen Entlastung zu informieren.

Kontakt:
Barbara Eichler, Pflegebegleiterin, Tel.: 0721 / 821857



Erfolgsfaktoren



Seit 2018

Gut leben und älter werden ist entstanden ...

Gemeinsame Vision und Ziele

Zukunft braucht uns alle! Wir wollen ...

- ... Jung und Alt zusammenbringen
- ... unterstützende Nachbarschaft leben
- ... alt werden im vertrauten Stadtteil
- ... Begegnungsräume schaffen

Beteiligung



Fördermittel helfen

- 2019 und 2020 gut Beraten
- 2021 bis 2023 Quartiersimpulse

Externe Unterstützung

wurde möglich für Moderation, fachliche Expertise und Lernwerkstätten

Finanziert aus Landesmitteln, die der Landtag Baden-Württemberg beschlossen hat.



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION



Das Förderprogramm »Quartiersimpulse« wird von der Allianz für Beteiligung durchgeführt.

Kooperationen



Caritasverband Karlsruhe e.V.



Karlsruhe gemeinnützige GmbH



Konkrete Erfolge zum Anfassen

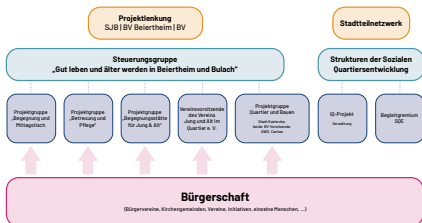
- klein anfangen
- jeder Schritt zählt
- nicht entmutigen lassen!
- Erfolge feiern!
- pragmatisch vorgehen.



Zivilgesellschaft ist ein zentraler Erfolgsfaktor

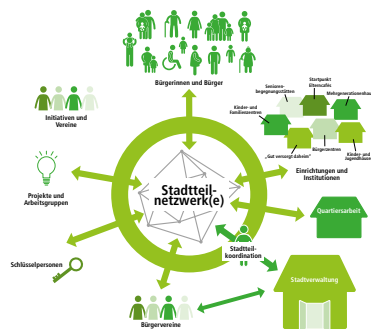


Verlässliche Strukturen



Vernetzung

Soziale Quartiersentwicklung



Stadtteilkoordination als Brücke zur Stadtverwaltung

Tu Gutes und rede darüber

- Einprägsame Corporate Identity
- Kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit
- Homepage



... Gut leben und älter werden wächst weiter!



GEMEINSAM ZUKUNFT MACHEN



Gut leben und älter werden in Beiertheim und Bulach

Das Wir im Quartier

Soziales im Stadtteil gemeinsam gestalten

Was brauchen die Menschen in Beiertheim und Bulach?

Wir brauchen neue Lösungen für Versorgung und Pflege!



Versorgungssicherung im Sozialraum mit der Caring Community

Nachbarschaftliche Netzwerke, organisiertes Ehrenamt und professionelle Dienstleistungen Hand in Hand



Karlsruhe gemeinnützige GmbH



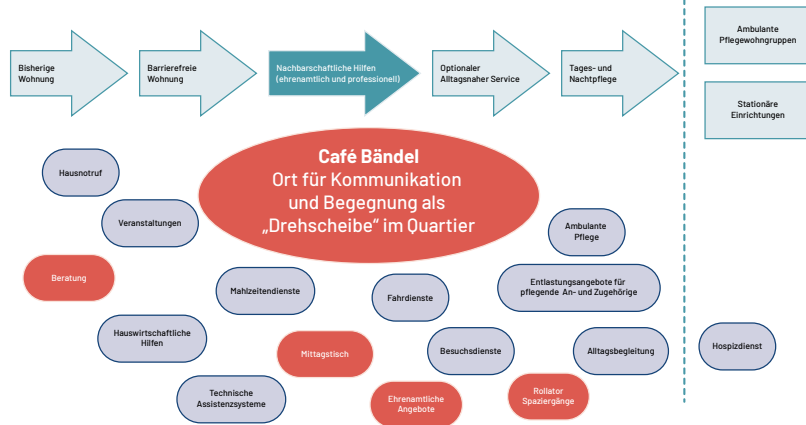
AG Quartier und Bauen

Gemeinsam entwickeln
Innovation ist in den Quartieren
kleinteilig möglich

Kräfte bündeln!
Vernetzung ausbauen!



Sozialräumliche Versorgungskette



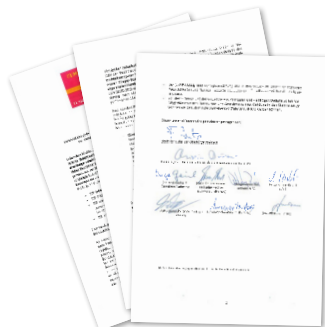
Nach Prof. Dr. C. Kricheldorf

Letter of Intent



Rahmenkonzept Pflege

www.gutleben-belbu.de/rahmenkonzept-pflege-und-versorgung



AG Betreuung und Pflege





Begegnung und Mittagstisch



Langeweile kennen wir nicht!

Keine Bezahlung, keinen Urlaubanspruch, keine geregelten Arbeitszeiten, keinen norvenen Chef oder Chefin, viel Spaß und das gute Gefühl, etwas Sinnvolles getan zu haben. Obendrein dürfen wir jedes Essen verkosten. Die Gruppe „Mittagessen und Begegnung“ kocht alle 14 Tage für Bürgerinnen und Bürger aus Beiertheim und Bulach ein schmackhaftes Mittagessen. Dabei steht der soziale Charakter im Vordergrund. Unsere Gäste bekommen und dafür ein eigenes Spendenheftchen, von dem wir die Lebensmittel kaufen. Gemeinsam wollen wir keine erziehen.

Unter ehrenamtlichem Helfertum nicht Verstärkung, insbesondere im Bereich Kochen können wir uns über Zuwachs freuen. Wir helfen und unterstützen uns gegenseitig, so dass sich jeder mit seinen Stärken einbringen kann. Alle Arbeiten werden im Team erledigt, keiner ist auf sich alleine gestellt.

Ein paar Eindrücke finden Sie auf unserer Homepage unter www.gutlebenbulach.de/homepage und www.mittagstisch.beiertheimundbulach.ch

Interesse? Dann melden Sie sich unter info@gutlebenbulach.de

GESUCHT!



BNN 28.10.2022

Gemeinsam wollen sie mehr erreichen

Seit 2018 setzt sich ein Bündnis für die Zukunft von Beiertheim und Bulach ein

Von unserer Mitteilblättern Martina Ehrhart

„Jedes Jahr findet ein Treffen in Beiertheim und in Bulach statt, um die Zusammenarbeit zu stärken. Die Begegnungen mit Begegnung und Pflege sind für alle Beteiligten ein wichtiger Bestandteil. Die Gruppe „Mittagessen und Begegnung“ kocht alle 14 Tage ein schmackhaftes Mittagessen. Dabei steht der soziale Charakter im Vordergrund. Unsere Gäste bekommen und dafür ein eigenes Spendenheftchen, von dem wir die Lebensmittel kaufen. Gemeinsam wollen wir keine erziehen.“

Unter ehrenamtlichem Helfertum nicht Verstärkung, insbesondere im Bereich Kochen können wir uns über Zuwachs freuen. Wir helfen und unterstützen uns gegenseitig, so dass sich jeder mit seinen Stärken einbringen kann. Alle Arbeiten werden im Team erledigt, keiner ist auf sich alleine gestellt.

Ein paar Eindrücke finden Sie auf unserer Homepage unter www.gutlebenbulach.de/homepage und www.mittagstisch.beiertheimundbulach.ch

Interesse? Dann melden Sie sich unter info@gutlebenbulach.de



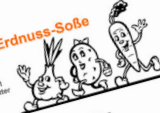
Das ist die Aufgabe: Seit 2018 gibt es den Mittagstisch im Stephanienbad. Regelmäßig kommen hierher, um sich zu treffen und sich über die Zukunft von Beiertheim und Bulach zu informieren. Die Begegnungen sind ein wichtiger Bestandteil der Zusammenarbeit. Die Gruppe „Mittagessen und Begegnung“ kocht alle 14 Tage ein schmackhaftes Mittagessen. Dabei steht der soziale Charakter im Vordergrund. Unsere Gäste bekommen und dafür ein eigenes Spendenheftchen, von dem wir die Lebensmittel kaufen. Gemeinsam wollen wir keine erziehen.“

Zum Nachkochen

Süßkartoffeln in Cayennepeffer-Ingwer-Erdnuss-Soße

Zutaten für 4-6 Personen

- 4 EL Sonnenblumenöl
- 1 große Zwiebel, in Würfel geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, zerhackt
- 8 cm Ingwerwurzel, gewaschen
- 750 g Süßkartoffeln, gewaschen
- 400 g Kichererbsen, in Würfel geschnitten
- 1 gehackter EL Paprikapulver
- 1 TL Cayennepeffer
- 400 g Mandelkerne (nicht oder aus der Schale)
- 200 ml Ananassaft
- 120 g Erdnussbutter
- Salt und Pfeffer



Zubereitung

Erhitzen Sie das Sonnenblumenöl in einem Topf und dünsten Sie die Zwiebeln darin gleich Knollensellerie sowie Ingwer dazugeben und das Ganze ein paar Minuten lang weiterkochen lassen. Geben Sie die Süßkartoffeln und den Weißkohl hinzu.

Sobald das Gemüse weich zu werden beginnt, geben Sie das Paprikapulver und den Cayennepeffer dazu. Gut umrühren, damit das gesamte Gemüse gut gewürzt wird. Geben Sie die Tomatenstücke sowie den Ananassaft dazu. Lassen Sie das Gemüse bis geschlossenen Deckel in lange aufkochen. Flammte ziehen, bis das Gemüse weich gekocht ist.

Die Erdnussbutter unterrühren und alles gut miteinander vermengen. Mit Salt und Pfeffer abschmecken.

Wenden Sie die Kartoffeln, die rote Beete sowie die Bohnen im Linsenmark. Sie werden zusammen mit dem Kürbis über das Gericht verteilt. Servieren Sie dazu Reis.

© 2019 Verlag Freies Geistesleben



GRÖSSE NACHFRAGE: Das Mittagessen im Stephanienbad, das Ehrenamtliche alle 14 Tage anbieten und Bulachern sehr gut an.

GEMEINSAM ZUKUNFT MACHEN
Gut leben und älter werden in Beiertheim und Bulach

MITTAGSTISCH
Dienstags alle 14 Tage in den umgebenen Wochen 12 bis 14 Uhr im Stephanienbad Beiertheim u.a.

Ein Vereinigung der Pastorenvereine Beiertheim und Bulach

www.gutlebenbulach.de



Es ist angerichtet!