

Mütter- und
Familienzentrum
Huchting e.V.

Die Reise der Erdbeere im Mütter- und Familienzentrum Huchting

Nachhaltig in 10 von 17 Punkten,
nach den Zielen der vereinten Nationen.



Vorwort

Was ist „Nachhaltigkeit“

für uns im Mütter- und Familienzentrum Huchting e.V.?

Als Euer Aufruf für die diesjährige Praktissima-Ausschreibung kam und ihr das Thema Nachhaltigkeit ausgelobt habt, sind wir sehr schnell übereingekommen:

Alles, was wir tun, alles, was wir wollen und alles was wir können, ist für uns mit dem Ziel der Nachhaltigkeit verbunden!

Unsere Arbeit im Mütter- und Familienzentrum Huchting soll wie der Kreislauf unserer Erdbeere sein, alle glücklich machen, vielen Menschen und Ihren Bedürfnissen dienen und nie aufhören zu existieren.

#zusammenstark im Bundesverband Mütterzentren e.V.,
Euer Team vom Mütter- und Familienzentrum Huchting e.V.

Ziele der vereinten Nationen sind auch unsere Ziele



Einführung, wer sind wir und wohin geht die Reise der Erdbeere?

Den Verein Mütter- und Familienzentrum Huchting e.V. gibt es seit 1988.

Das ursprünglich genannte Mütterzentrum Huchting wurde im März 1987 als soziales Projekt initiiert und ist seit 1988 als eingetragener, gemeinnütziger Verein im Stadtteil Huchting tätig. Mittlerweile wurde der Verein umbenannt in Mütter- und Familienzentrum Huchting e.V.

Das Mütter- und Familienzentrum ist ein Ort, der Menschen zusammenbringt, Begegnung, Austausch und gemeinsame Aktivitäten ermöglicht und bei der Bewältigung des Alltags unterstützt. Der Wandel vom „frauenbewegten Treffpunkt“ hin zu einem modernen Familienzentrum ist gelungen und wird kontinuierlich weiterentwickelt. Dabei orientieren wir uns an den Anforderungen unserer BesucherInnen.

Hier im Quartier ist das MüZe ein attraktiver Arbeitgeber und Ausbildungsbetrieb und stolz darauf, dass die Professionalisierung in den Bereichen Kindertagesbetreuung, Beratung, Verwaltung und Verpflegung so gut gelungen ist.

Wir wollen Euch mitnehmen,
uns auf der nachhaltigen Reise der Erdbeere zu begleiten,...
... um unser Glücklichein zu erleben,...
... um unsere Nachhaltigkeit mit anderen Augen zu sehen.



Food Facts zur Erdbeere

Enthalten mehr Vitamin C
als eine Orange

Können den
Blutdruck senken



Können den
Blutdruck senken

Gesunde,
kalorienarme
Nascherei

Gut für die
Verdauung, da reich
an Ballaststoffen

Vielfältig in der Küche
verwendbar

*Die Reise beginnt, die Erdbeere ist gesund!
Nachhaltig in 10 von 17 Punkten, Punkt 3*



Gerade in unserem Quartier Bremen-Huchting ist sehr viel Fläche bebaut – wenig Grünflächen/Gärten für Anbau von Obst und Gemüse, viele Fastfood-Läden aufgrund der doch so schnelllebigen Zeit.

*Das möchten wir ändern,
denn viele Erdbeeren = viele glückliche Gesichter = stärken die Abwehrkräfte =
viel **Gesundheit und Wohlergehen.***





Die Reise beginnt - Wir benötigen Erdbeerpflanzen nachhaltig in 10 von 17 Punkten, Punkt 12



*Pflanzenableger werden durch einen Aufruf in den Eltern-, Sprach- und Kreativ-Cafés gesammelt.
Aus wenigen werden viele.*

*Ohne einen erhöhten neuen Konsum zu praktizieren,
nutzen wir was vorhanden ist.*

Erdbeerpflanzen neigen dazu viele Ableger zu entwickeln.

*So kamen ganz schnell **über 50 Ableger** zusammen. 😊*



Die Reise und die Ankunft der Erdbeeren nachhaltig in 10 von 17 Punkten, Punkt 4



Die Erdbeerpflanzen werden im Hort durch unsere Horties gepflegt – bereits vorher klären wir zusammen folgende Fragen:

Was brauchen wir, damit die Pflanzen gedeihen?

Warum ist die Erdbeere erst grün?

Was machen die „kleinen“ Punkte auf der Erdbeere?

Dabei lernen groß und klein ;-)





Die Reise, am richtigen Platz, unsere Erdbeeren wachsen nachhaltig in 10 von 17 Punkten, Punkt 5



Die ganze Gruppe der Horties beteiligt sich an die Pflege und Aufzucht.

Die Horties bestehen aus einer gemischten Gruppe von Jungen und Mädchen im Alter von 6- 12 Jahren.

Jedes Kind kann alle Pflege- und Aufzuchtarbeiten ausüben.

Gemeinsam haben wir viel über die Pflege der Erdbeeren gelernt.



5 Kilogramm
zum Kochen



2 Kilogramm
zum Naschen 😊

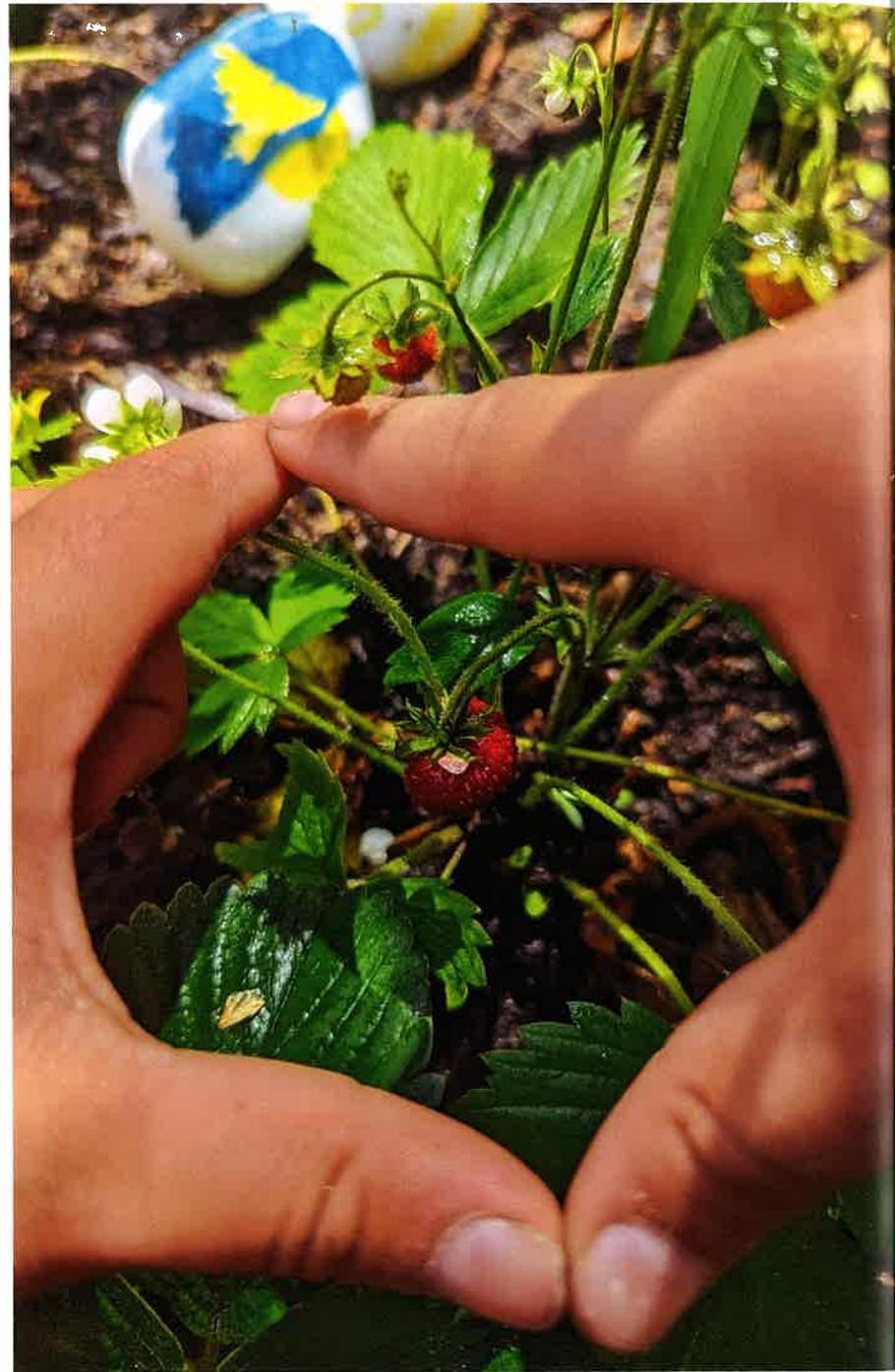


Die Reise beginnt, zusammen mit vielen Erdbeeren
nachhaltig in 10 von 17 Punkten, Punkt 17



Weitere Hobbygärtner*innen wurden gefragt, ob sie sich mit einem Teil ihrer Ernten beteiligen, um möglichst viel Marmelade zu erzeugen.

Auch ein Erdbeerbauer spendete uns 5 kg Erdbeeren, nachdem wir unser Projekt vorgestellt haben- selbstverständlich haben wir ihm nach Fertigstellung ein Glas Marmelade vorbeigebracht.



Die Reise beginnt „lecker“ zu werden, die Erntezeit ist gekommen:
Nachhaltig in 10 von 17 Punkten, Punkt 10



50% der Ernte bleiben bei den Horties
als „gerechte Entlohnung“ und Wertschätzung.

50% der Ernte gehen in die Küche zur Verarbeitung
selbstgemachter Marmelade.



*Die Reise ist gut für alle, nicht nur für Erdbeeren
nachhaltig in 10 von 17 Punkten, Punkt 13*



Unsere Erdbeeren werden ohne künstlichen Dünger aufgezogen,
dabei konnten wir gleichzeitig lernen,
welche Möglichkeiten wir haben natürlichen Dünger zu nutzen!
Die Kinder haben Regenwürmer gesammelt und diese zur Lockerung
des Bodens zu den Erdbeerpflanzen gegeben.
Regenwasser wird in Eimern gesammelt und bei Trockenheit genutzt
– keine Verschwendung von Ressourcen.



Die Reise geht weiter an neue Orte
nachhaltig in 10 von 17 Punkten, Punkt 8



Arbeitsteilung: Viele beteiligen sich an der Verarbeitung der Erdbeeren,
nach dem Motto

„Viele Hände bereiten der Arbeit ein schnelles und gutes Ende“.
Die Erdbeergläser wurden gesammelt und damit wiederverwertet.
und werden im Kreativcafé betitelt und verschönert.



Die Reise bringt Zusammenhalt
nachhaltig in 10 von 17 Punkten, Punkt 16



Wir, gemeinsam als starke Institution haben viel Freude und Spaß an der Herstellung, sowie Verteilung und dem Verzehr unserer leckeren Marmeladen. Freude und Spaß – Geben und Nehmen- ermöglicht den Frieden.

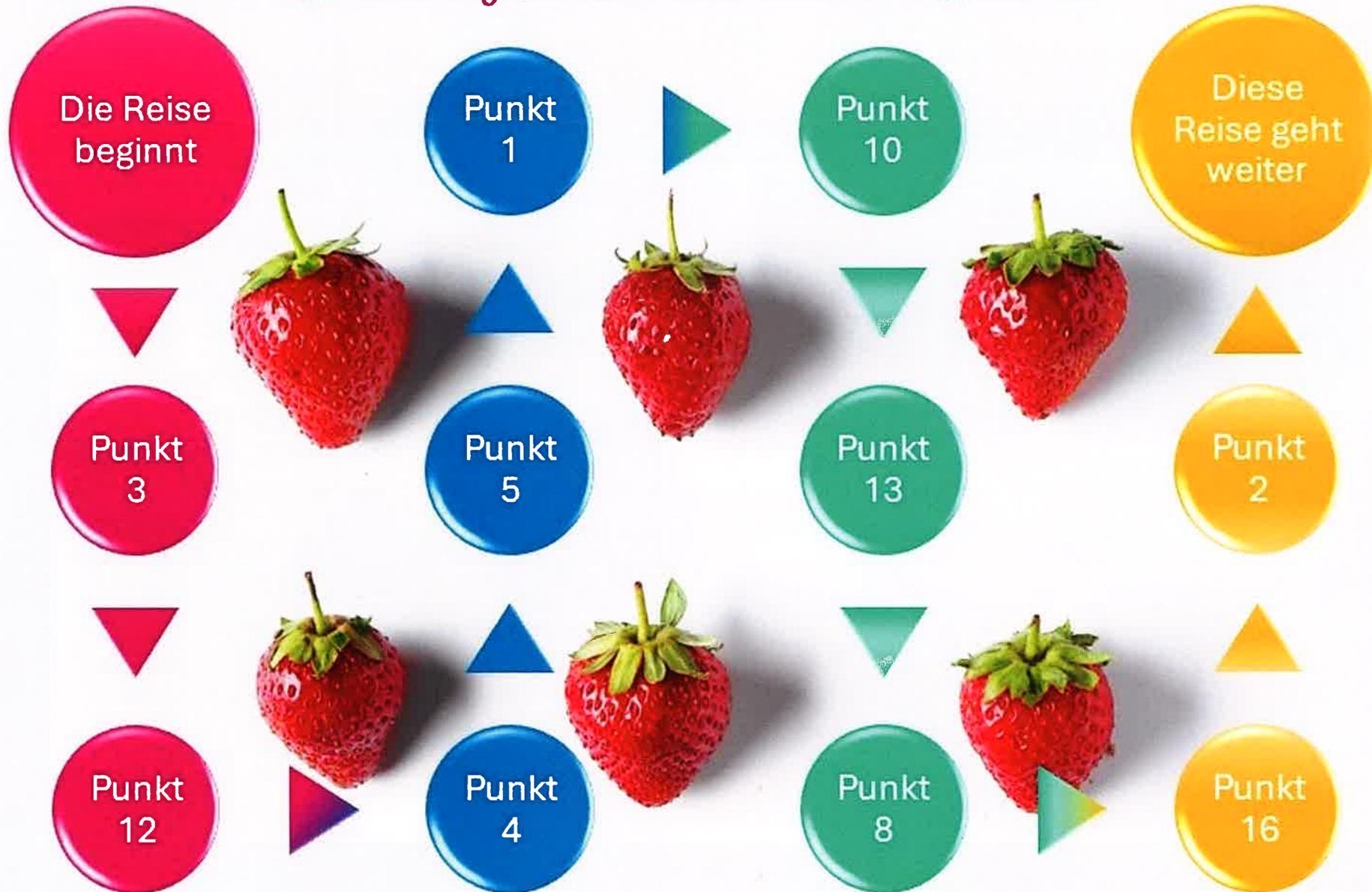


Die Reise soll niemals enden
nachhaltig in 10 von 17 Punkten, Punkt 2



Solange die Marmelade reicht, wird sie von allen gegessen, jung und alt,
klein oder groß, ohne Unterschied auf Person und Stellung.
Keine/r soll sich bereichern, sondern einfach nur den Hunger stillen
und wer satt ist, reicht es jemandem, der Hunger hat.

Die Reise der Erdbeere startet in Harmonie mit den Nachhaltigkeitszielen der vereinten Nationen



Zusammenfassung - Auf einen Blick, die Punkte zur Nachhaltigkeit der Reise der Erdbeere

Punkt 3: Gesundheit und Wohlergehen

Erdbeeren wirken Sie oxidativem Stress und Entzündungen entgegen und sind lecker

Punkt 12: Nachhaltiger Konsum und Produktion

Die Erdbeerpflanzen werden durch einen Aufruf in den Eltern-, Sprach- und Kreativcafés gesammelt und nicht neu gekauft.

Punkt 4: Hochwertige Bildung

Die Erdbeerpflanzen werden im Hort durch unsere Horties gepflegt – was brauchen wir, damit die Pflanzen gedeihen und eine gute Ernte zu erwarten ist?

Punkt 5: Geschlechtergleichheit

Die ganze Gruppe der Horties beteiligt sich an die Pflege und Aufzucht, ob Jungen oder Mädchen, wir sind alle Menschen.

Punkt 17: Partnerschaften zur Erreichung der Ziele

Weitere Hobbygärtner*innen werden gefragt, ob sie sich mit einem Teil Ihrer Ernten beteiligen, um möglichst viel Marmelade zu erzeugen

Punkt 10: Weniger Ungleichheiten

50% der Ernte bleiben bei den „Horties“ als „Bezahlung“ und Wertschätzung
50% der Ernte gehen in die Küche zur Verarbeitung selbstgemachter Marmelade

Punkt 13: Maßnahmen zum Klimaschutz und Punkt 8 Menschenwürdige Arbeit und Wirtschaftswachstum

In unserer Küche werden die Erdbeeren mit weiteren Biozutaten zu leckeren Marmeladen verarbeitet mit Unterstützung von uns allen. Die Erdbeergläser werden vorbereitet im Kreativcafé.

Punkt 16: Friede, Gerechtigkeit und starke Institutionen und Punkt 2 Kein Hunger

Wir sind die starke Institution. Die Marmelade verteilt auf frischen Biobrot wird von und an die Teilnehmer*innen aus unseren Angeboten verteilt.

Unsere Ziele, unsere Hürden, samt Stolpersteine

Nachhaltigkeit wird in unserem Leitbild und in unserer täglichen Arbeit gelebt!

Alle mitzunehmen ist unser Ziel, über alle Hürden, für die Barrierefreiheit und gleiche Teilhabe aller Menschen.

In Zeiten steigender Preise für Lebensmittel, ist die Bereitschaft bewusste, regionale und gesunde nachhaltige Nahrungsmittel zu kaufen, zwar vorhanden, oftmals aber nicht möglich.

Auch spielt Zeit, bzw. keine Zeit zu haben in dieser schnelllebigen Umwelt ebenfalls eine Rolle.

Sich bewusst die Zeit zu nehmen, Marmelade selber herzustellen und es auch zu genießen, muss leider oftmals auch oder wieder jungen Müttern gezeigt werden.

Generationsübergreifend müssen wir „altes und bewährtes Wissen“ weitergeben - Gesunde Ernährung muss heute erlernt werden, denn vor dem Industriezeitalter gab es schon hervorragende alte Rezepte ohne Gelierzucker zur Herstellung von Marmelade.

Aber auch das Wetter machte uns bereits im Vorfeld sorgen, wird die Sonne kommen und für eine reichhaltige Ernte sorgen?

**Nachhaltig mit dem
Praktissima 2024 Preisgeld agieren:**

Sollten wir gewinnen, so möchten wir unsere
Planungstage 2025 mit qualifizierten
Weiterbildungsmaßnahmen ausstatten.

**Lebenslanges Lernen fördert
die Nachhaltigkeit im Tun um Wirken!**

Hier einige Rezepte unserer selbstgemachten Marmeladen:

Guten Appetit

Marmelade ohne Zucker

500 gr Erdbeeren

150 gr Honig

1 1/2 TL Agar-Agar

Marmelade ohne Zucker

500gr Erdbeeren

2 EL Orangensaft, frisch gepresst

2 EL Apfeldicksaft

1 TL Agar-Agar

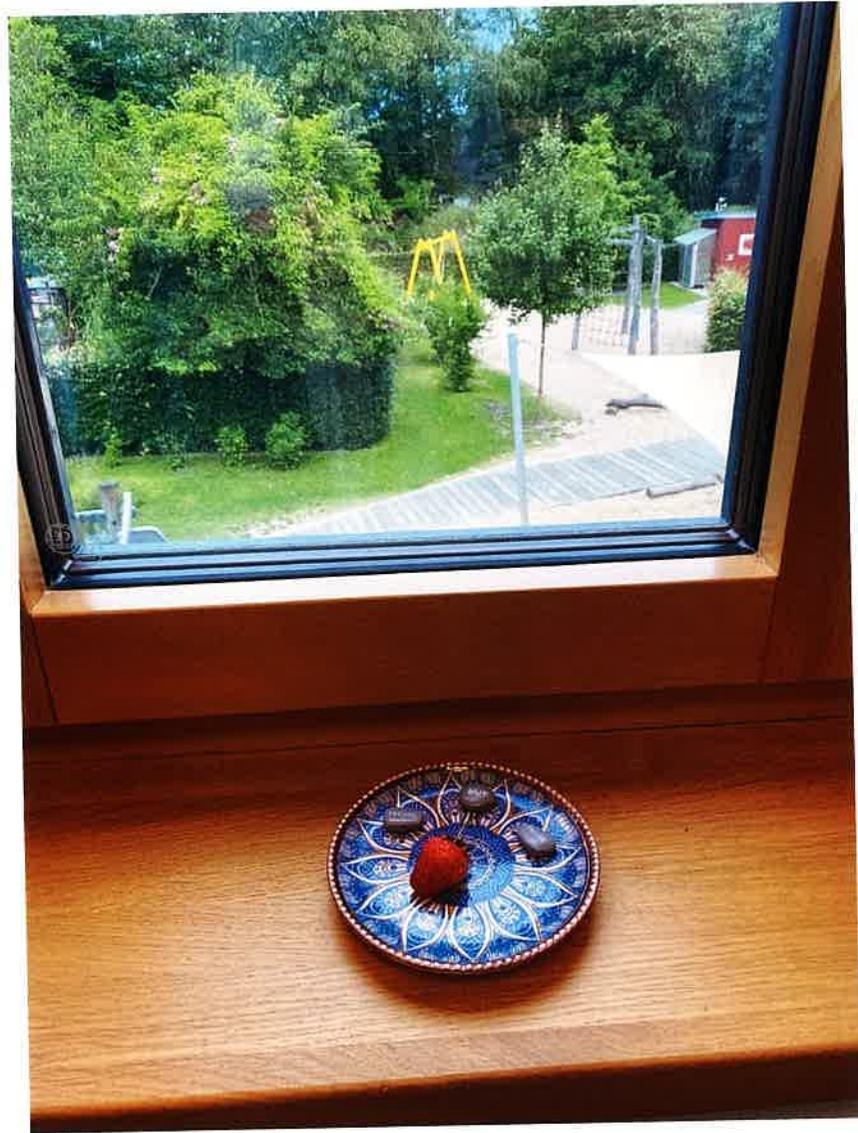
meladen:

Appetit

ne Zucker
Erdbeeren
gr Honig
gar-Agar

ne Zucker
Erdbeeren
n gepresst
eldicksaft
gar-Agar





Nun wird eine Erdbeere für ihre Reise
im nächsten Jahr vorbereitet -
Nachhaltigkeit ist wichtig

Kleiner Tipp: der Geruch der Erdbeere beim Trocknen
erfüllt nachhaltig unser Büro

Und zum Schluss können wir noch 3 Punkte hinzufügen, dank der Druckerei

Dieses Büchlein wurde aus nachwachsenden Rohstoffen und wiederverwerteten Materialien hergestellt. Ebenfalls wurde der Wasserverbrauch nachweislich reduziert, damit das Leben unter Wasser und an Land gewährleistet werden kann.



100% zertifiziertes Recyclingpapier

100% Ökostrom

Aktion: je Druckauftrag = 1 Baum gepflanzt (eigener Firmenwald)

Klimaneutrale Druckproduktion

Massive Energieeinsparung ohne Trocknungseinheiten

Kein UV-Druck

VOC-/alkoholfreier Offsetdruck

Prozessfreie (chemie- und wasserfreie) Druckplattenherstellung

Damit sind es **13** von **17** Zielen...



...und **13** ist eine gute Zahl!
Es sind nie nur Zahlen,
sondern Taten, die zählen!



-lichen Dank





Mütter- und
milienzentrum
Huchting e.V.



*Macher*innen und Möglichmacher*innen:*

Petra, Marc und Ihre Horties – Aufzucht und Pflege der Erdbeeren

Birgit, Mehromah, Zahra, Gabriele – Familienbildung, Projektküche und Kreativcafé für unsere „gesunde Marmelade“, die Organisation und die gerechte Verteilung der Marmeladen

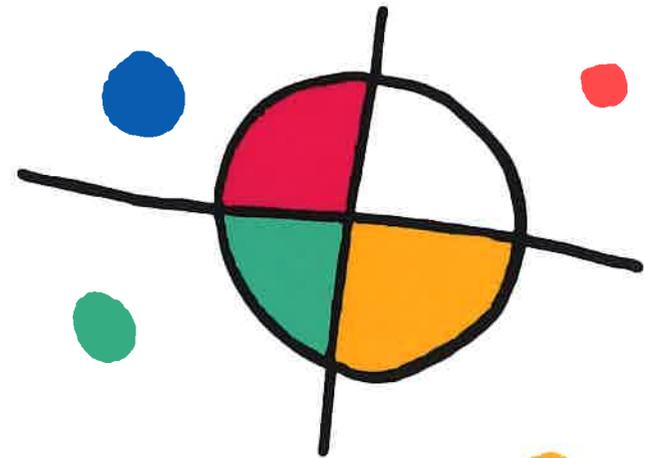
Heidi - Fotos, Materialien sichten, Credits und Genehmigungen, Gestaltung

Inka & Tanja - Idee und Fertigstellung

Und viele mehr, die uns mit Ideen und Unterstützung und mit Rat und Tat zur Seite standen und stehen!

Danke, denn durch **#Zusammenstark**

kann viel erreicht werden und das ist immer nachhaltig!



**Mütter- und
Familienzentrum
Huchting e.V.**

