

Hallo,

aktuell gibt es leider noch kein Upcycling-Atelier und keinen Deutschkurs. Wegen dem Corona Virus. Wir vermissen Sie und wollen auch weiterhin für Sie da sein. Deswegen schicken wir Ihnen jede Woche einen Newsletter zu. Ein Newsletter ist eine Zeitung mit Neuigkeiten.

Viel Spaß beim Lesen! Ihr Tragwerk-Team



Sie brauchen Hilfe oder fühlen sich allein? Tragwerk ist für Sie da. Sie können uns anrufen, wenn sie Hilfe oder Beratung brauchen. Auch wenn Sie einfach nur reden wollen. Sie können von **montags bis freitags** anrufen. Von **10-12 Uhr**. Das ist unsere Telefonnummer. **07141 13 31 823**

Tragwerk e.V.  
Verein für Chancengleichheit  
Siegessstr. 3  
71636 Ludwigsburg

T 071411331823  
info@tragwerk-lb.de  
Facebook: tragwerk.lb  
Instagram: tragwerk-ludwigsburg



## Veganes Rezept: Hefe-Waffeln



### Zutaten:

- 480g Dinkelvollkornmehl
- 200g Margarine oder Butter
- 60-80g Kokosblütenzucker, Dattelsucker
- 1 Würfel Hefe
- 400ml Mandelmilch oder Wasser
- 2 Prisen Salz
- Vanille nach Belieben

### Zubereitung:

Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen.

Die Margarine in einem Topf schmelzen.

Und kalt werden lassen.

Dann das Mehl, den Zucker, die Vanille und das Salz mischen.

Die Margarine und Hefe zu der Mehlmischung geben.

Die Mandelmilch hinzugeben und mit einem Schneebesen oder Rührgerät verrühren.

Den Teig für circa 30 Minuten stehen lassen.

Und dann bei niedriger Temperatur in einem Waffeleisen backen.



## Einfach erklärt: Body Positivity

**Body Positivity** ist eine Bewegung.

Body Positivity ist Englisch.

Es bedeutet positiv über seinen Körper zu denken.

Und sich wohl zu fühlen.

Und auch andere Menschen nicht

für ihren Körper zu kritisieren und zu diskriminieren.

Bewegung heißt, viele Menschen wollen gemeinsam dafür kämpfen.

Die Medien zeigen oft nur Menschen mit bestimmten Körpern.

Zum Beispiel: Schlanke, große, weiße, junge Frauen und Männer.

Ohne Behinderung und mit glatter Haut.

Und wir alle sollen genau das schön finden.

Die meisten Menschen sehen aber nicht so aus wie im Modekatalog.

Und das ist wunderbar!

Viele Menschen sind deshalb aber unzufrieden mit ihren Körpern.

Sie sehen überall "Fehler" an sich.

Natürlich bereiten manche Körper, Schwierigkeiten oder Schmerzen.

Es ist auch in Ordnung seinen Körper nicht immer schön zu finden.

Man darf natürlich auch etwas verändern, wenn man das kann.

Aber man kann trotzdem versuchen seinen Körper zu akzeptieren und zu respektieren.

Denn jeder Körper ist etwas Besonderes.

Weil in jedem Körper immer ein besonderer Mensch wohnt.

Und ohne Körper wären wir keine Menschen.

Und das ist doch wirklich ein guter Grund, dankbar für unseren Körper zu sein.

Und gut auf ihn aufzupassen...



## Garten-Tipp: Pflanzenbewässerung mit Ollas

### Material:

- Zwei Terrakotta Töpfe (unglasiert) mit Loch. Mit einer minimal unterschiedlichen Größe. So dass sie mit einem schmalen Abstand aufeinanderpassen.
- Kleiner Stein oder Tonscherbe (Zum Verschließen des unteren Lochs. Das obere Loch bleibt offen.)
- Zement oder Bienenwachs (Zement für geschlossene Olla. Bienenwachs für nicht dauerhaft geschlossene Olla)



### Schritt 1:

Den Zement anrühren. So wie es auf der Packung steht.

Eventuell etwas mehr Wasser hinzugeben, damit die Masse gut modellierbar ist.

Ziel ist eine Konsistenz wie Pudding.



### Schritt 2:

Die Tonscherbe auf das Loch legen und mit dem Zement abdecken.



### Schritt 3:

Den kleineren Topf auf den großen Topf legen.

Dann den Zement in der Lücke verteilen.

So dass alles gut verschlossen ist.

### Achtung:

Zement darf nicht im Abfluss entsorgt werden.

Man kann kleine Mengen Zement auf einem Stück Karton hart werden lassen.

Und dann im Restmüll entsorgen.



### **Kleinere Olla-Variante:**

Den oberen Topf weglassen. Dafür einen alten Teller oder einen Untersetzer als Deckel nehmen.

24 Stunden trocknen lassen. **Fertig!**

### **So werden die Ollas eingegraben:**

#### **Schritt 4:**

Den richtigen Abstand zwischen Pflanzen und Olla ermitteln. So, dass die Pflanzen gleich viel mit Feuchtigkeit und Wasser versorgt werden können.



#### **Schritt 5:**

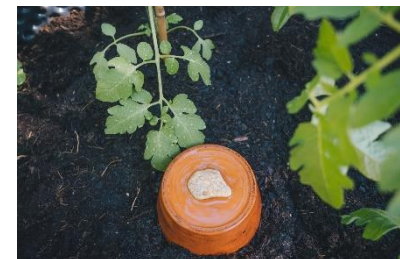
Dann ein Loch an der Stelle graben.  
Es muss so tief sein,  
dass die Olla gerade noch zu sehen ist.  
Und keine Erde hineinkommt.



#### **Schritt 6:**

Nun die Olla bis zum Rand mit Wasser füllen.  
Und das Loch mit einem Stein bedecken

Dann können keine Insekten darin ertrinken.  
Und das Wasser kann verdunsten.



### **Einfach erklärt: Olla**

**Olla** spricht man „Oja“ aus.

Es ist ein spanisches Wort und bedeutet so viel wie „Topf“.

Ollas können gut Wasser speichern.

Man gräbt sie in der Nähe einer Pflanze ein.

Und befüllt sie mit Wasser.

Dann gibt sie gleichmäßig und in geringer Menge Wasser an den Boden und die Wurzeln ab. So muss man nicht täglich gießen.

Ollas kann man auch bei uns kaufen. Oder einfach selber basteln.