



# Insel Der Chancen

Семинары по активной  
гражданской позиции,  
питанию, составлению  
карты кулинарных  
путешествий

Октябрь 2013

Введение  
Сотрудничество  
Фриульские острова  
В местах закупок  
ТКулинарный семинар,  
Группа 1  
ТКулинарный семинар,  
Группа 2  
ТКулинарный семинар,  
Группа 3

**Ateliers citoyenneté active,  
nutrition, carnet de voyage  
culinaire**

octobre 2013

Introduction  
Collaborations  
île du Frioul  
Places de marché  
Atelier cuisine groupe 1  
Atelier cuisine groupe 2  
Atelier cuisine groupe 3

**Arbeitsgruppen zu sozialer  
Verantwortung, Ernährung,  
kulinarisches Reisetagebuch**

Oktober 2013

Einleitung  
Zusammenarbeit  
Insel von Frioul  
Marktplätze  
Küchenatelier, Gruppe 1  
Küchenatelier, Gruppe 2  
Küchenatelier, Gruppe 3

## **Введение**

*Революция начинается с тарелки...*

Именно благодаря этому наблюдению партнеры программы Insel Der Chancen выбирают острова разных стран для места своих встреч. Это даёт нам шанс вместе изведать основы сбалансированной жизни, начинающейся, прежде всего, с соблюдения здорового питания.

Что же мы кладём в свои тарелки, в каких условиях мы принимаем пищу, какая именно культура дала начало тому блюду, что мы приготовили? Участники изучили эти вопросы посредством лингвистических игр, экскурсий и кулинарных семинаров, организованных самими участниками. Они «насыщались», чтобы суметь как можно больше обогатить свою активную межкультурную гражданскую деятельность.

Книги кулинарных путешествий разделяют с нами завершённые исследования и являются приглашением к путешествиям, как по своей стране, так и за рубежом. Такое путешествие вам предлагает свежее издание нашей программы.

## **Introduction**

*La révolution commence dans les assiettes...*

C'est à partir de ce constat que les partenaires du programme Insel Der Chancen choisissent de se rencontrer, dans des îles de différents pays, pour se donner la chance de redécouvrir ensemble les bases d'un équilibre de vie commençant par la préservation de notre santé alimentaire.

Que met-on dans nos assiettes, dans quelles conditions le mange-t-on, dans quelles cultures s'inscrivent les plats confectionnés ? Les participants explorent ces questions à travers animations linguistiques, visites et ateliers cuisine autogérés. Ils s'en « nourrissent » pour repartir plus riche d'une expérience de citoyenneté interculturelle active.

Des carnets de voyage culinaires donnent en partage les démarches accomplies, et sont une invitation aux voyages (intérieurs et extérieurs) proposés par les prochaines éditions du programme.

## **Einleitung**

*Die Revolution beginnt auf dem Teller...*

Ausgehend von dieser Feststellung beschließen die Partner des Projekts Insel der Chancen sich zu treffen, auf Inseln unterschiedlicher Länder, um sich gemeinsam Möglichkeiten zu eröffnen, die Ursprünge eines Lebensgleichgewichts wiederzuentdecken, welches mit der Bewahrung einer gesunden Ernährungsweise beginnt.

Was kommt auf unsere Teller, unter welchen äußeren Bedingungen wird es gegessen, in welche Kulturen schreiben sich die angefertigten Gerichte ein? Die Teilnehmenden begeben sich über sprachliche Animationen, Besichtigungen und selbstorganisierte Küchenateliers auf eine Suche nach den Antworten auf diese Fragen. Sie 'verleiben' sich diese Erkenntnisse 'ein' und reisen schließlich um eine aktive interkulturelle Erfahrung reicher ab.

Kulinarische Reisetagebücher zeugen von den gemeinsamen Unternehmungen und laden dazu ein, sich im Rahmen der weiteren Stationen des Projekts auf eine (innerliche wie auch räumliche) Reise zu begeben.



**Сотрудничество**  
Представленное здесь издание Insel Der Chancen 2013 года разработано организациями трёх стран участниц при поддержке Франко-немецкого Офиса по Делам Молодежи и европейской программой имени Леонардо да Винчи:

Ассоциация go-ercn (European responsible communication network), лидер проекта, разрабатывает мероприятия по мобилизации общества дизайнеров и агентов в сфере этики, социума и окружающей среды.

Centrul Social Intercultural из Кишинева (Молдова) организует международные мероприятия, стимулируя активность молодежи в области культуры, спорта и новых технологий.

Ассоциация Arbeit und Leben Hamburg, член большой немецкой федерации Arbeit und Leben, служит в качестве проводника для учебных заведений, открытых к международным проектам.



**Collaborations**  
L'édition Insel Der Chancen 2013 ici présentée à associé les structures de trois pays participants, œuvrant avec le soutien de l'Office Franco Allemand pour la Jeunesse, et du programme européen Léonard de Vinci.

l'association GO-ercn (European Responsible Communication Network), porteur du projet, développe des actions européennes sensibilisant ses publics de designers et communicants aux dimensions éthiques, sociétales et environnementales de leurs métiers.

l'association Centrul Social Intercultural développe depuis Chisinau (Moldavie) des activités internationales de mobilité jeunesse sur des thématiques culture, sport et nouvelles technologies

l'association Arbeit und Leben Hamburg, membre de la grosse fédération allemande Arbeit und Leben, sert de facilitateur pour les établissements scolaires de son territoire souhaitant s'ouvrir à l'international.

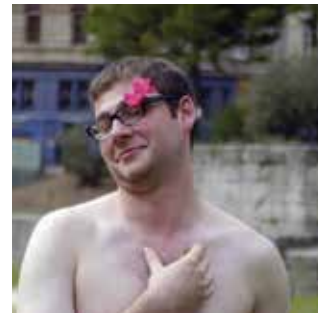


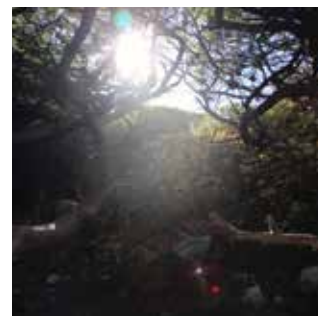
**Zusammenarbeit**  
Das hier vorgestellte Projekt Insel der Chancen 2013 hat die Strukturen dreier beteiligter Länder zusammengeführt und entstand mit Unterstützung des Deutsch-Französischen Jugendwerks und des Europäischen Austauschprogramms Leonardo da Vinci.

Der französische Verein GO-ercn (European Responsible Communication Network), Träger des Projekts, entwickelt auf europäischer Ebene Programme, welche seine Zielgruppe, vornehmlich Designer und Mitarbeitende der Kommunikationsbranche, für ethische, soziale und ökologische Dimensionen ihrer Berufe sensibilisieren.

Der Verein centrul social intercultural entwickelt von Chisinau (Moldawien) aus internationale Jugend-Mobilitäten zu den Themenfeldern Kultur, Sport und neue Technologien.

Der Verein Arbeit und Leben Hamburg, Mitglied des bundesweiten deutschen Verbands von Arbeit und Leben, dient hier als Partnerorganisation für schulische Einrichtungen seines Bundesgebiets, die sich die Durchführung interkultureller Mobilitäten wünschen.





### Фриульские острова

*Издалека видно лучше...*

Фриульские острова, расположенные недалеко от Марселя, позволяют созерцать облик города из построенной здесь Госпиталя святой Каролин, древнего пункта проверки моряков, попадавших под карантин в соответствии с состоянием своего здоровья. Тур, проведенный Ассоциацией acta vista, предоставил возможность тщательно обсудить взаимосвязь путешествия, здоровья и изоляции.

В сопровождении ботаников из CCE, участники затем исследуют экосистему острова, недавно обретшего статус национального парка. Особое внимание уделено растущим здесь ароматическим и лекарственным растениям, а также рыбному хозяйству на острове.

### île du Frioul

*On voit mieux de loin...*

Face à marseille, l'île du Frioul permet de contempler la ville depuis l'hôpital Sainte Caroline, ancien lieu d'accueil de marins mis en quarantaine selon leur état de santé.

Sa visite guidée par l'association Acta Vista donne l'occasion d'un questionnaire sur le voyage, la santé, l'isolement.

Accompagnés par une intervenante du CCE, les participants explorent ensuite l'eco système de l'île, récemment protégé par le statut de Parc National, et notamment ses plantes aromatiques, médicinales et sa ferme aquacole.

### Frioul Insel

*Man sieht am besten aus der Ferne...*

Die gegenüber von Marseille liegende Insel von Frioul ermöglicht eine Bewunderung der Stadt von dem Hospital Sainte Caroline aus, einer ehemaligen Auffangeinrichtung für Seeleute, die aufgrund ihres Gesundheitszustands unter Quarantäne gestellt wurden.

Die Führung durch die Organisation acta vista gab Gelegenheiten eines Austauschs über das Reisen, die Gesundheit, die Isolierung.

Unterstützt durch eine Mitarbeiterin des CCE erkunden die Teilnehmenden im Anschluss das Ökosystem der Insel, die kürzlich durch den Status eines Nationalparks unter Schutz gestellt wurde, und insbesondere deren Gewürz- und Arzneipflanzen sowie ihren Fischzuchtbetrieb.

### В местах закупок

*Я то, что я ем...*

Участники объединились в группы, чтобы вместе посетить различные места закупки провизии, необходимой для кулинарных семинаров Cooking Sud. Они интервьюировали встретившихся людей на тему их продовольственных и кулинарных привычек.

Это калейдоскоп местных продовольственных систем и их разнообразных пользователей.

### Places de marchés

*Je suis ce que je mange...*

Les participants réunis en groupes internationaux s'aventurent dans les différents lieux d'approvisionnement des ateliers cuisine de Cooking Sud...

Ils interviewent les personnes rencontrées sur leurs habitudes alimentaires...

C'est tout un kaléidoscope de circuits alimentaires locaux, et de leurs divers usagers, qui s'offre à eux.

### Marktplätze

*Ich bin, was ich esse...*

Die Teilnehmenden finden sich in internationalen Gruppen zusammen und wagen sich in unterschiedliche Versorgungseinrichtungen der Kochateliers von Cooking Sud...

Sie interviewen die getroffenen Personen zu ihren Ernährungsgewohnheiten...

Es eröffnet sich ihnen ein ganzes Spektrum lokaler Versorgungskreisläufe und derer unterschiedlicher Nutzer/-innen.





**ТКулинарный семинар  
Группа 1**  
МКулинарный семинар,  
Группа 1  
Суп "au Pistou"

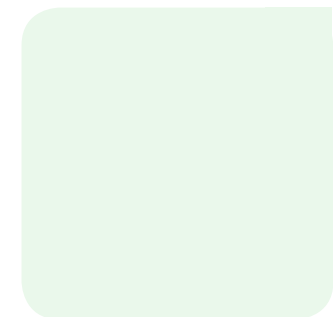
*Мильфёй из баранины  
Печенья Navettes  
Расы и интервью с рыночной  
Атгаваих  
Установка Mucem  
Дополнительную информацию,  
фото и рецепты можно найти на  
[www.go-ercn.eu](http://www.go-ercn.eu)*

**Atelier cuisine  
groupe 1**  
Soupe au pistou  
Milefeuille d'agneau  
Navettes

*Courses et interviews au marché des  
Arnavaux  
Installation au Mucem  
Complément de textes et d'images,  
ingrédients et recettes sur  
[www.go-ercn.eu](http://www.go-ercn.eu)*

**Küchenatelier  
Gruppe 1**  
Pistou-Suppe  
Blätterteigaufauf mit Lamm  
Navettes

*Einkäufe und Interviews auf dem Markt  
« des Arnavaux »  
Einrichtung im Mucem  
Zusätzliche Texte, Bilder, Zutaten und  
Rezepte unter  
[www.go-ercn.eu](http://www.go-ercn.eu)*



Vitalie  
Roman  
Laila  
Serghei  
Angie  
Ibrahim  
Antonin



### ТКулинарный семинар, Группа 2

Тарт из сардин  
Ризотто с оливками и  
красным перцем  
Панна-кота и яблоки в  
медовой карамели

*Сделали покупки и интервью на  
рынке района cours Julien  
посетили выставку в Jardin des  
Vestiges, а также Музей  
старого Марселя*

*Дополнительную информацию,  
фото и рецепты можно найти на  
[www.go-ercn.eu](http://www.go-ercn.eu)*

### Atelier cuisine groupe 2

Tarte fine aux sardines  
Risotto aux olives et poivrons  
rouges  
Pannacota et pommes  
caramelisées au miel

*Courses et interviews au marché du  
cours Julien*

*Installation au Jardin des Vestiges /  
Musée du vieux Marseille*

*Complément de textes et d'images,  
ingrédients et recettes sur  
[www.go-ercn.eu](http://www.go-ercn.eu)*

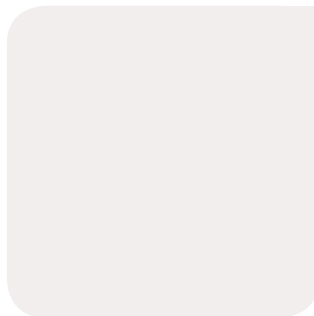
### Küchenatelier Gruppe 2

Sardinen-Tarte,  
Risotto mit Oliven und roter  
Paprika,  
Pannacotta und in Honig  
karamellierte Kartoffeln

*Einkäufe und Interviews auf dem Markt  
«du cours Julien»*

*Einrichtung im «Jardin des Vestiges /  
Musée du vieux Marseille»*

*Zusätzliche Texte, Bilder, Zutaten und  
Rezepte unter  
[www.go-ercn.eu](http://www.go-ercn.eu)*



Sandra  
Marius  
Ole  
Luciu  
Helena  
Dima





### Кулинарный семинар, Группа 3

Козий сыр с соусом песто  
(базилик/миндаль) в  
стаканчике  
Помидоры фаршированные  
овощами и запеканка из  
поленты  
жареные виноград и яблоки  
вмеде и розмарине

*Закупки и интервью проходили в  
бакалейной лавке Filière Paysanne  
выставка в районе Le Corbusier  
Дополнительную информацию,  
фото и рецепты можно найти на  
[www.go-ercn.eu](http://www.go-ercn.eu)*

### Atelier cuisine groupe 3

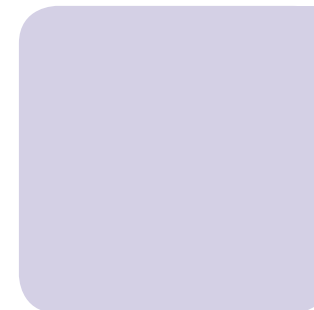
Verrine de fromage de chèvre  
frais pesto basilic/amandes  
Tomates farcies aux légumes et  
gratin de polenta  
Poêlée de raisins et pommes  
au miel et romarin

*Courses et interviews à l'épicerie Filière  
Paysanne  
Installation à l'Unité d'Habitation Le  
Corbusier  
Complément de textes et d'images,  
ingrédients et recettes sur  
[www.go-ercn.eu](http://www.go-ercn.eu)*

### Küchenatelier Gruppe 3

Frischer Schafskäse mit Pesto  
Basilikum/Mandeln im Glas, mit  
Gemüse und Polenta-Gratin  
gefüllte Tomaten  
in Honig und Rosmarin  
gebratene Weintrauben und  
Apfel.

*Einkäufe und Interviews in einem  
Lebensmittelgeschäft der Filière  
Paysanne  
Einrichtung in der Wohneinheit Le  
Corbusier.  
Zusätzliche Texte, Bilder, Zutaten und  
Rezepte unter  
[www.go-ercn.eu](http://www.go-ercn.eu)*



Samir  
Natacha  
Daniel  
Cagi  
Vadim  
Anton





**european  
responsible  
communication  
network**

*Fair links in Europe*

**4 av. du Colonel Sérot  
13008 MARSEILLE  
+33 4 91 22 10 06**

Проект в партнерстве с Arbeit und Leben (Гамбург) и межкультурного социальной Central (Chisnau), при поддержке Европейского союза и Управления франко-немецкой молодежи

Буклет, видео и добавки повествование на [www.go-ercn.eu](http://www.go-ercn.eu)

Un projet mené en partenariat avec Arbeit und Leben (Hamburg) et Central Social Intercultural (Chisnau), avec le soutien de l'Union Européenne et de l'Office Franco Allemand pour la Jeunesse

Livret, vidéos et compléments de récit sur [www.go-ercn.eu](http://www.go-ercn.eu)

Ein in Kooperation mit dem Arbeit und Leben Hamburg und Central Social Intercultural durchgeführtes Projekt, mit Unterstützung der Europäische Union und der Deutsch Französich Jugend Werk

Broschüre, Videos und ergänzende Informationen unter [www.go-ercn.eu](http://www.go-ercn.eu)



#### **местные партнеры**

Acta Vista : посещение Hôpital Caroline  
Nexity : жильё

Охрана окружающей природы PACA :  
ботаническое исследование Фриульских островов

Cooking Sud : кулинарные ателье  
Ikooko colors and garden : Ателье по декорации стола

#### **Partenaires locaux**

Acta Vista : visite Hôpital Caroline  
Nexity : hébergement

Conservatoire des espaces naturels PACA :  
visite botanique île du Frioul  
Cooking Sud : ateliers cuisine  
Ikooko colors and garden :  
ateliers décorations de table

#### **Lokale Partner**

Acta Vista: Carolina Krankenhaus besuchen  
Nexity: Unterkunft

Konservatorium von Naturgebieten PACA:  
besuchen botanische Insel Friaul  
Süd Kochen: Kochworkshops  
Ikooko Farben und Garten:  
Workshops Tischdekorationen