

Und so funktioniert's bei uns:



Natürlich stehen wir Euch bei Fragen jederzeit zur Verfügung!

Wo findet Ihr uns?

Maximilian-Philip-Str. 1, 86842 Türkheim
kostenfreie Parkplätze direkt vor dem FüllWerk
Tel.: 0152 – 59 67 4113

www.fuellwerk-tuerkheim.de info@fuellwerk-tuerkheim.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Donnerstag, Freitag, Samstag	9-12 Uhr
Donnerstag, Freitag	15-18 Uhr

(jeden Donnerstag Bio-Wochenmarkt Türkheim 15-19 Uhr)

Bewusster Leben Lernen

Ausgabe 7
Frühling 2021



...für uns, unsere Umwelt und unsere Enkelkinder

Frühling ist, wenn die Seele wieder bunt denkt...

Warum ist „bio“ besser für uns, unsere Umwelt und unsere Enkelkinder?

Würde man alle Argumente, die jetzt durch meinen Kopf kreisen, hier niederschreiben, nachlesen, weiter nachforschen, würde hier wohl ein mindestens tausendseitiges Buch entstehen. Da sowohl ich und wahrscheinlich auch Ihr hierfür etwas zu wenig Zeit habt, versuche ich auf wenigen Seiten ein paar Dinge wieder oder neu ins Bewusstsein zu bringen!

Hohe Nitratwerte in konventionellem Gemüseanbau, Nitrit-Pökelsalz in Käse und Wurst-/Fleischwaren, damit die Ware schön „frisch“ aussieht, die beim Erhitzen zu krebserregenden Nitrosaminen werden: Diese Themen sind längst bekannt.

Antibiotika und Medikamente gibt's in der Massentierhaltung für gesunde Tiere, damit sie in ihren engen Pferchen nicht so schnell krank werden. Antibiotika, das am Ende nicht nur im Fleisch, sondern durch das Düngen auch in den Pflanzen steckt - gegen das das Tier (und ggf. auch der Mensch) am Ende resistent ist. Wobei die Kuh ohnehin nach 3-5 Jahren einfach tot umfällt oder geschlachtet werden muss, weil die Kuh keine 30 Liter Milch mehr am Tag gibt – um viele Lebensjahre beraubt!

Verseuchtes Grundwasser, Soja und Getreide aus weit her, mit Pestiziden belastet, nur dafür, dass das Tier, etwa das Schwein, hypernervös zum Schlachten gefahren wird, voll mit Adrenalin! Das blasse Fleisch wird beim Braten dann viel Wasser verlieren, der Geschmack ist hier wohl eher zweitrangig..

Rhabarber, Wildkräuter & Co

Wer im Frühling die Augen beim Spaziergang offen hält, kann sich an zahlreichen Wildkräutern erfreuen. Giersch, Bärlauch, Vogelmiere, Löwenzahn, Brennnessel, Gänseblümchen, Brunnenkresse und viele mehr schmecken klein geschnitten in Salat oder die Blüten als Deko und zum Mitessen. Als Pesto (manche auch als Tee) verarbeitet, können wir die Heilkraft der Kräuter auf eine besonders leckere Weise aufnehmen. Die meisten dieser Kräuter haben viele Vitamine und Mineralstoffe, Giersch und Vogelmiere helfen sogar bei rheumatischen Beschwerden. Am besten mal ein Wildkräuterbuch zur Hand nehmen und raus in die Natur gehen!

Bald ist schon wieder Rhabarberzeit! Als Kompott, Kuchen oder zu Marmelade verarbeitet ist er einfach lecker. Anbei ein Rezept für eine Galette mit Äpfeln:

200g Mehl, 1,5 EL Zucker, 100g Butter und 5 EL Wasser zu einem Teig verkneten und 1 Stunde im Kühlschrank in einer Folie ruhen lassen.

Backofen dann auf 200 °C vorheizen.

220g Rhabarber schälen und in 10cm lange Stücke schneiden, 130g Äpfel in Scheiben schneiden und beides zusammen mit 50g Zucker, 1 EL Kartoffelstärke und dem Abrieb einer halben Zitrone vermengen.

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes rundes Backblech ausrollen und den Rhabarber und die Äpfel darauf verteilen (Rand freilassen).

Zuletzt den Rand umklappen und andrücken. Anschließend mit einem verquirlten Ei den Rand bestreichen und alles mit 4 EL braunem Zucker bestreuen. Backzeit ca. 25 Minuten! Dazu passt ein Milcheis!

Die grünen Stängel und Blätter sind reich an Oxalsäure und sollten nicht oder nur in geringen Mengen verzehrt werden. Die roten Stängel sind, mit einem Milchprodukt genossen (Oxalsäure wird so besser ausgeschieden), unbedenklich!

Frühlingszeit ist Gartenzeit

Im Frühjahr jagt ja fast ein Feiertag den nächsten. Doch, was tun, wenn Ausflüge immer noch nur bedingt möglich sind? Wer einen Garten oder Beete hat, die er pflegen und bepflanzen kann, ist schon mehr oder weniger beschäftigt. Wer keine Lust auf vorziehen und Pflänzchen kaufen hat, der kann im April und Mai Kräuter und Gemüse als Direktsaat ins Freie aussäen, so zum Beispiel Dill, Majoran, Salbei sowie Karotten, Salate, Mangold, Pastinaken, Zuckererbsen und Lauchzwiebeln, Zwiebeln oder Kürbis. Auch die Bienen sollten beim Bepflanzen des Gartens oder des Balkons nicht vergessen werden. Schnittlauch, Lavendel, Rosmarin, Pfefferminze, Kürbis und Zwiebeln sind wahre Schätze für die summenden Insekten. Im Hochsommer freuen sich diese sogar über eine kleine Trinkstätte, eine mit Wasser befüllte, mit Stöcken ausgelegte Schale. Wer einen Rasen hat, sollte für die Hummeln, Bienen und die anderen Insekten immer einen Teil stehen lassen, oder es gibt eine wilde Ecke mit Laub, Totholz und Steinen, an denen sämtliche Tiere einen Rückzugsort finden. Besonders hübsch und hilfreich sind heimische Wildblumen wie die Kornblume, Borretsch oder Fingerhut, eine bunte Vielfalt für die Insekten und wohltuend für uns, einfach ansehen und genießen.

Wir sollten der Realität ins Auge schauen! Aber: Wir dürfen die Hoffnung nicht verlieren!

Insektizide, Herbizide, Fungizide, unnötige Antibiotikagaben, Kunstdünger, Gentechnik und viele andere Faktoren tragen zur Umwelt- und Gesundheitsbelastung bei. Dabei geht es doch anders: Bio-Bauern verzichten auf Chemie, die Kühe haben viel mehr Platz im Stall und „Ausgang“, bekommen zu mindestens 60% leckeres eigenes Gras, Heu, Kräuter und etwa Heucobs und etwas Bio-Kraftfutter, oft von der eigenen Wiese - und werden nicht vollgestopft mit Soja, Getreide und Kraftfutter sowie Medikamenten. Klar, auch Bio-Landwirte müssen über die Runden kommen, trotz Mehraufwand mit Einstreuen, Ausmisten, Fruchtfolgen einhalten und so weiter. Beim Obst- und Gemüsebau wird noch sehr viel von Hand gearbeitet. Natürlich gibt es auch Betriebe, die sich eine Umstellung nicht leisten können oder die Anforderungen sind zu hoch. Vereinzelt gibt es tolle Höfe, die zwar ökologisch arbeiten, aber sich keine Zertifizierung leisten können. Kontrollen kosten Geld, oft steckt bei der Logistik ein großer Aufwand dahinter, bei der Verarbeitung und Lagerung entstehen oft Zusatzkosten, um die Ware nicht mit konventioneller zu vermischen. Bio, das sollte sich einfach jeder leisten können – und jeden Cent wert sein!

Meiner Meinung nach sollten Nahrungsmittel, die Rückstände von schädlichen Mitteln enthalten, denen unnötige Farb- und Konservierungsmittel, gentechnisch veränderte Vitamine, Enzyme oder Aromen sowie Geschmacksverstärker oder künstliche Emulgatoren enthalten, viel teurer sein.

Bio-Lebensmittel sollte sich jeder leisten können und es wäre zu schön um wahr zu sein, wenn die Menschen es sich wert wären, sich diese zu kaufen (oder selbst anzubauen) – für sich, ihre Enkel und unsere Erde. Natürlich nicht zu Billigpreisen. Wir wollen samenfestes Gemüse, und auch krumme Karotten, vielfältig und bunt! Gerade unbehandeltes Gemüse und Obst schmeckt soo gut! Wie kann ich also nachhaltiger einkaufen, ohne die Umwelt zu belasten? Die Lebensmittel, die hier wachsen oder produziert werden, könnte man wirklich regional kaufen, oder wenigstens überregional. Es gibt Kürbiskerne, Reis, Walnüsse, Haselnüsse, Quinoa, Superfood wie Hanfnüsse und Hülsenfrüchte aus Bayern, also warum nicht diese kaufen, statt aus China? Und schmeckt die Milch oder das Fleisch vom Bauern, dem ich vertraue und dessen Hof ich vielleicht sogar mal besucht habe, nicht viel besser? Lieber bewusst einkaufen und ab und zu ein Fleischpaket beim Bio-Bauern ggf. mit Freunden zusammen bestellen oder auf dem Bio-Markt shoppen, anstatt mit schlechtem Gewissen ein Grillfest mit Waren vom Discounter machen.

Was wir heute tun, entscheidet darüber, wie die Welt morgen aussieht!

Unnötige Zusatzstoffe können außerdem Allergien auslösen oder verschlimmern, zu Magenproblemen führen und hochgezüchtetes Getreide zu Unverträglichkeiten. Zu viele Zusatzstoffe können süchtig und krank machen, ohne dass wir es merken. Der ein oder andere Gang zum Arzt oder Apotheker könnte uns mit gesunder und bewusster Ernährung erspart werden – und somit ist mit Billiglebensmitteln einfach nichts gewonnen! Außerdem landen diese meist viel schneller in der Tonne als hochwertige Lebensmittel, die es wert war zu kaufen und zu verzehren!

Egal, wo man gerade steht, man kann jeden Tag etwas ändern, einen kleinen Schritt machen, und dann den nächsten und manchmal wieder einen Schritt zurück. Vielleicht guckt einen die Familie schief an, wenn man sich plötzlich bio oder gar vegetarisch ernähren will, oder Freunde machen dumme Sprüche. Das macht gar nichts.

Vielleicht könnt Ihr diese sogar anstecken, indem man mit Wissen kontra gibt oder sie einfach mal zum Essen einlädt. Manchmal muss man aber auch erst wieder auf den Geschmack kommen, wenn zuvor vielleicht in manchen Fertigprodukten zu viel Zuckeraustauschstoffe, Salz und Geschmacksverstärker drin waren. Ihr könnt dieses Heft ja auch einfach mal im Zug liegen lassen, oder aus Versehen auf einer Bank, mit einem Stein drauf, damit das Heft nicht wegfliegt, vielleicht blättert jemand drin herum, für den die Inhalte neu sein, weil dieser sich bisher einfach nicht in einen Bio-Laden getraut hat und keinen Nerv hatte, sich jetzt auch noch mit dem Thema „bio“ zu befassen...