

Liebe Freundinnen und Freunde der Erde,

Auch im zurückliegenden Jahr war unsere Arbeit geprägt von der Betreuung bestehender Projekte. Die Gruppe der BUND-Aktiven der Kreisgruppe Gütersloh ist damit voll und ganz ausgelastet. Sie ist allerdings 2004 noch etwas kleiner geworden, denn bedauerlicherweise ist Stefan Glöblein aus dem Sprechergremium ausgeschieden. Wir danken ihm an

dieser Stelle für die gute Zusammenarbeit und wünschen alles Gute.

All unseren Leserinnen und Lesern wünschen wir ein erfolgreiches Jahr 2005 und viel Spaß beim Lesen dieser BUNDSchau.

Der Vorstand

Unser täglich Gift in Nahrungsmitteln

Bis dass wir Gift und Galle spucken...

Wir leben in einer Zeit, wo wir uns scheinbar daran zu gewöhnen haben, dass immer mehr Pestizide und gesundheitsschädliche Substanzen in unserer täglichen Nahrung zu unserem Alltag gehören sollen. Sogar unsere Tageszeitungen (Haller Kreisblatt und Neue Westfälische) schreckten uns vor kurzem mit der Nachricht, dass "legal und unbemerkt beim Bier seit 1999 die Mengen der erlaubten Pflanzengifte um das 10.000fache(!) angestiegen sind". Ähnlich sieht es bei Obst, Gemüse und Tees aus, wo heute die Grenzwerte um das mehr als 1.000fache höher liegen dürfen als noch im Jahre 1999! Dabei war die Situation schon 1980 äußerst bedenklich.

Nach Ansicht von Manfred Krautter, dem in dem Artikel zitierten Experten von Greenpeace, haben die in den Nahrungsmitteln heutzutage enthaltenen Rückstände inzwischen krankheitsverursachendes Ausmaß angenommen.

Besonders erschreckend ist dabei, dass die Anhebung der Grenzwerte für Pestizide in Nahrungsmitteln ausgerechnet in die Amtszeit von Verbraucherministerin Renate Künast (Grüne) fiel. Gleichzeitig sind die Grenzwertabsenkungen kontinuierlich zurückgegangen. Dabei gelten acht der zehn am stärksten nach oben "angepassten" Schadstoff-Grenzwerte nach Expertenauskunft für solche Pflanzengifte, die bereits im Verdacht stehen,

krebserregend zu sein oder die Fortpflanzungsfähigkeit nachteilig zu beeinflussen.

Von dieser Regierung hätten wir als Verbraucher solche Maßnahmen am wenigsten erwartet.



Gesunde Nahrungsmittel: Eine Seltenheit?

Mögen sich unsere Bauern auch noch so sehr um einen umweltverträglichen Anbau unserer Nahrungsmittel bemühen wollen, so sind sie großenteils an den Rand ihrer Existenzfähigkeit gedrängt und sehen sich gezwungen, sich nach den Empfehlungen und Richtlinien zu orientieren, die von den großen Chemie-Unternehmen und Ministerien ausgegeben werden.

Zur Sicherung der Ernte werden nach Auskunft von betroffenen Bauern inzwischen verschiedene Präparate miteinander gemischt, um überhaupt noch formal die gesetzlichen Schadstoff-Höchstwerte einhalten zu können. Welche Folgen derartige „Gift-Cocktails“ auf Mensch und Umwelt haben werden, ist dabei noch völlig unklar. Grenzwerte für die Kombinationen aus mehreren Pflanzenschutzmitteln gibt es nicht. Steigende Allergien und Überempfindlichkeitsreaktionen lassen ahnen, dass jeder Einzelne von uns

heute vor der Entscheidung steht, inwieweit er sich diesen unwägbareren Risiken weiterhin blind aussetzen will oder besser nach möglichen Alternativen für sich zu suchen bereit ist. (weiter auf S. 2)

Vermeidung und Protest

Gibt es denn überhaupt Alternativen? Was kann der einzelne Verbraucher denn tun? Sind wir nicht machtlos? Wenn wir uns nicht unserer eigenen Bequemlichkeit hingeben, sind wir keineswegs machtlos.

Der Vorschlag des Experten Krautter lautet: schärfere Lebensmittelkontrollen durch Verabschiedung des seit langem geplanten Verbraucherinformations-Gesetzes. Damit würden solche Händler bekannt gemacht, die zu hoch belastete Nahrungsmittel verkauft haben. Das könnte ein wirkungsvolles Instrument zur Transparenz für den Verbraucher sein und durch Meidung der Nachfrage das Angebot drastisch beeinflussen.

Im Weiteren schlägt er vor, vermehrt Bio-Lebensmittel zu kaufen. Sie sind nachweisbar wesentlich inhaltsreicher, sättigen also mehr (statt "schnittfestem Wasser" echte

Lebensmittel mit hohem Vitalstoffgehalt), sie schmecken auch einfach besser - und sind in der Regel frei von Pflanzenschutzprodukten.

Selbst wenn der schmale Geldbeutel es partout nicht erlauben will, ausschließlich im Biohof-Laden oder im Reformhaus einzukaufen, so kann man durch vermehrten Kauf heimischer Saison-Produkte dennoch sein persönliches Risiko minimieren.

Die Bewusstwerdung dieser gesamten Problematik, das Erkennen von Desinformation als Verkaufsstrategie und als persönliche Konsequenz das genauere Hinschauen beim Einkaufen und logische Vermeidung - das alles ist nur der Anfang einer veränderten Lebenshaltung, die sich als Folge daraus nach und nach von ganz allein ergibt.

Ulrike Sprick

Es kann durchaus nützen und wichtig sein, wenn jeder Einzelne seiner Gemeinde, seinem Landtags- und Bundestagsabgeordneten sowie dem Ministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz wiederholt seinem Unmut über die derzeitige Situation Ausdruck verleiht und die berechtigte Forderung nach mehr Information und effektivem Schutz stellt.

Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft

Postfach 14 02 70, 53107 Bonn

Telefon: 0228/529-0 oder 01888-529-0, Telefax: 0228/529-4262 oder 01888-529-4262

poststelle@bmvel.bund.de, www.verbraucherministerium.de

Lassen Sie sich dabei nicht bluffen durch vorgefertigte Antwortschreiben, bestehen Sie auf konkrete Stellungnahmen zu den von Ihnen aufgeworfenen Fragen und Anregungen! Wozu bezahlen wir denn diese Leute mit unseren Steuergeldern?

Ortsgruppe Werther

Renovierung Walderlebnispfad Ascheloh

Dem Walderlebnispfad Ascheloh haben Wind und Wetter mal wieder kräftig zugesetzt. Damit ab Frühjahr 2005 wieder viele Gruppen und Spaziergänger Freude an den 21 Stationen haben, wurden fast alle Tafeln generalüberholt und erstrahlen nun wieder in neuem Glanz. Das Interesse an dem Walderlebnispfad ist weiterhin sehr groß, besonders bei Gruppen und Schulklassen, die den Rundgang direkt vom Haus Ascheloh aus starten. Unser Dank gilt der Volksbank, die uns für unsere Arbeit am Walderlebnispfad mit einer Spende finanziell unterstützt hat.

Vogelstimmenexkursion

Die diesjährige Vogelstimmenexkursion hat leider so gut wie unter Ausschluss der Öffentlichkeit stattgefunden. Schuld daran ist sicher nicht zuletzt die Terminüberschneidung mit dem Wertheraner Stadtfest. Für die wenigen Teilnehmer hat sich der Rundgang aber dennoch gelohnt, und unser Experte Klaus Nottmeyer-Linden hatte wieder eine Menge spannende Hintergrundinformationen parat. Selbstverständlich werden wir auch in 2005 wieder eine Exkursion anbieten, diesmal in Zusammenarbeit mit der Stadt Werther und der Biostation GT/BI.

Frühjahrsputz am Biotop

An dem Feuchtbiotop „Restsiek Nordholz“ in Langenheide wurden an zwei Samstagen im Januar und Februar umfangreiche Pflegemaßnahmen durchgeführt. Am ersten



BUND-Aktive im Einsatz am Feuchtbiotop

Termin fand ein umfangreicher Gehölzschnitt statt und die letzten Reste des Wildschutzzaunes entlang der Straße wurden beseitigt. Bei unserem zweiten Einsatz im Februar wurde das Schnittgut anstelle des Zaunes zu einer Benjeshecke aufgeschichtet und bildet nun eine natürliche Abgrenzung zur Straße. Selbstverständlich war auch diesmal wieder für Speisen und Getränke zur Stärkung der fleißigen Helfer gesorgt.

Jürgen Landwehr

Die Renaissance der duften Heilkräuter

Neben der Kost aus dem Biobauernladen gibt es noch eine weitere Alternative, seine Nahrung um echte Lebens- und Heilmittel zu bereichern.

Wie schon Hippokrates sagte: „Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein und Eure Heilmittel sollen Eure Nahrung sein!“

Die zunehmende Verwendung von Heilkräutern in der täglichen Küche hat nicht nur den Profi-

und Hobbyköchen bewiesen, dass gerade die Kräuterküche sehr schmackhaft sein kann und das Wohlbefinden enorm zu steigern vermag.

Nun waren es zunächst mediterrane Kräuter, die nach und nach als Mode neben unserem heimischen Schnittlauch und der guten alten Petersilie das lukullische Interesse geweckt haben. Leider ist aber nur zu wenig bekannt, welche Körperfunktionen von diesen segensreichen Pflanzengesellen gefördert und gestärkt werden und welchen Krankheiten man mit ihnen wirkungsvoll begegnen kann.

Fenchel hat blähungs- und krampflösende, sowie antibakterielle Wirkung. Er ist sekretionsanregend und wird gut bei Erkältungen von Kindern eingesetzt.

Oregano ist schleimlösend, gut bei Krampfhusten, bei allen Verdauungsbeschwerden, gallefördernd und entzündungshemmend.

Rosmarin beruhigt den Magen, wirkt gegen Blähungen, vegetative Störungen, Kreislauf- und Durchblutungsstörungen: aber Vorsicht in der Schwangerschaft!

Thymian lindert besonders gut Husten, Blasen- und Nierenprobleme, er hemmt Bakterien und wird so bei Blasenentzündung, Durchfall oder Fieber zur "inneren Desinfektion" nützlich verwendet.

Heimische Wildkräuter in unserer Küche?

Doch auch vor unserer Haustür wachsen Pflanzen, die wir heute noch womöglich als "Unkraut" beschimpfen, und die doch nur darauf warten, dass ihre Qualitäten endlich wieder begriffen und gewürdigt werden. Es wird Zeit, sich daran zu erinnern, dass unseren Vorfahren



Kochen mit Kräutern bei Ulrike Sprick

manche Pflanzen so segensreich erschienen, dass sie sie als heilig betrachteten. Als Beispiel seien Holunder, Eiche, Wachholder oder Johanniskraut genannt, die früher so manchen Teufel vertrieben haben.

Aber wie weit ist es noch um den ganzheitlichen Nutzen der Pflanze bestellt, wenn sie uns völlig entblößt von ihren zahllosen Inhalts- und Nebenwirkstoffen dann womöglich von derselben Pharma-Industrie, die auch für die Gifte auf dem Acker zuständig ist, als Kapsel mit hochkonzentrierter Wirkstoff-Formel wieder als neu entdecktes Wundermittel präsentiert und teuer verkauft wird...

Aber Wildkräuter auf unserem Mittagstisch? Nun, auch die mediterranen Kräuter wachsen als Wildpflanzen in ihren Ursprungsgebieten. Na klar, die "Herbes de Provence" sind etwas anderes als unser liebes Gänseblümchen, anders als Löwenzahn, Sauerampfer, Brennnessel, Spitzwegerich oder Wiesenschaumkraut.

Enes jedoch haben sie alle gemeinsam: sie sind durchweg essbar! Sicher, auch unsere unverfälscht wild wachsenden Pflanzen sind "Herbes", oh ja, sie können durchaus krass herb schmecken. Einige aber haben einen fast lieblichen Geschmack, andere angenehm säuerlich, manche sind auch nussig oder scharf-würzig. So würde nun ein wahllos gesammelter reiner Kräutersalat wahrscheinlich ziemlich gewöhnungsbedürftig schmecken, wenn er nicht mit weiteren Zutaten gezielt harmonisch gestaltet würde.

Die Mischung macht's und das Maß erst adelt die Dinge, so sagte schon Friedrich Schiller.

Wildkräuter-Sammeln

Se wollen es jetzt wissen. Nun gehen Sie aber nicht einfach drauf los und zupfen und probieren alles, was grün ist - es gibt auch einige überaus giftige Pflanzen wie der Fingerhut, das Maiglöckchen oder die Herbstzeitlose - unser prächtiger Löwenzahn gehört aber nicht dazu!

Noch was ganz Wichtiges: bei echten Wildpflanzen an deren natürlichen Standort sollte man unbedingt den "Knigge für Sammler" einhalten: Man darf beim Sammeln den Bestand der Kräuter nicht gefährden! Also nimmt man auf keinen Fall mehr als die Hälfte der dort vorhandenen Pflanzen fort. Hier muss das Eigeninteresse hinter der Existenzsicherung zurückstehen.

Dieses Gebot sollte man auch bei Wildfrüchten beachten, je nach Ergiebigkeit der Sorte (z. B. bei Holunderbeeren) darf man aber schon mal zwei Drittel mitnehmen.

Schauen Sie sich im Frühjahr mal draußen um. Sobald die ersten zarten Blätter der Löwenzahn-Rosette makellos aus dem Winterschlaf auftauchen, können Sie sich gern ein paar Blättchen davon zupfen. Sie dürfen auch natürlich die ganzen Pflanzen aus ihrem Rasen stechen, wenn der gelbe Blütenteppich Sie im Mai stören sollte. Die Wurzeln sind übrigens auch essbar, na ja, vielleicht allerdings eher für "Fortgeschrittene" in der Wildkräuter-Kochkunst.



Warum eigentlich ausgerechnet Löwenzahn?

In unserer heutigen Nahrung fehlen uns meistens die so wichtigen Bitterstoffe. Gerade Löwenzahn hat reichlich davon. Was die nützlichen Inhaltsstoffe insgesamt betrifft, kann er es jedenfalls mit jedem Treibhausgemüse aufnehmen!

Er steigert die Sekretion der Verdauungsdrüsen (Galle, Bauchspeicheldrüse) und wirkt dadurch insgesamt appetit- und stoffwechselanregend. Er beseitigt Beschwerden im Bereich von Magen und Darm wie Sodbrennen, Blähungen und Völlegefühl.

Löwenzahn regt Niere und Leber zu erhöhter Aktivität an (Entgiftung!), wirkt harntreibend und übt dadurch günstigen Einfluss aus auf das Bindegewebe, das stärker durchblutet wird und bessert so durch das Zusammenspiel aller Wirkstoffe das Allgemeinbefinden.

Rheumatiker können bestätigen, dass sie sich nach einer Löwenzahn-Teekur besser fühlen, die Häufigkeit der Schmerzanfälle und die Schmerzintensität abnimmt. Bei einer Löwenzahn-Teekur trinkt man zweimal täglich eine Tasse Tee aus 2 Teelöffel Löwenzahnblättern (in 1/4 l Wasser kalt aufgesetzt, 1 Min. lang gekocht, nach 10 Minuten abgossen) über vier bis sechs Wochen hin.

Übrigens nach der makrobiotischen Ernährungslehre ist Löwenzahn eines der positivsten Nahrungsmittel überhaupt für den westlichen Menschen. Es ist überraschend, wie vital man sich nach einem Löwenzahnsalat fühlt!

Aber auch andere heimische Wildkräuter verfügen über ähnliche Tugenden wie der Löwenzahn. Es lohnt sich, sich mit dieser Thematik weitergehend zu beschäftigen.

Wer nun Lust bekommen hat, im kleinen Kreise die Kräuter auch einmal auf ihre Geschmacktauglichkeit für die feine Gourmetküche auszuprobieren, kann sich gern bei der BUND-Geschäftsstelle in Werther unter der bekannten Tel.-Nr. 05203-1646 melden. Wir rufen gern zurück. Vielleicht kommt ja sogar bei größerem Interesse ein richtiger Kräuterkochkurs zusammen.

Ulrike Sprick

Termine

Müllsammelaktion Werther

Sa, 9. April 2005

Start am Bauhof, für Speisen und Getränke wird gesorgt.

Infos und Anmeldung bei der Stadt Werther unter 05203-705-65

Vogelstimmenexkursion

in Zusammenarbeit mit der Stadt Werther
So, 29. Mai 2005 ca. 6.00 bis 8.00 Uhr
am Hof Schierenbeck, anschließend Frühstück und Infos über naturnahe Gartengestaltung. Infos unter 05203-705-65



Löwenzahnsalat:

Ein oder zwei Hände voll junge, zarte Blätter werden gewaschen und in feine Streifen geschnitten. Wenn Sie größere Blätter dabei haben, schneiden Sie evtl. die Blattstrünke heraus. Probieren Sie. Sollten Ihnen die Blätter zu bitter schmecken, legen Sie sie für etwa eine Viertelstunde in lauwarmes Wasser.

Öl, Essig, feingehackte Zwiebeln und Salz bilden unsere Salatmarinade für den ersten Vorschlag. Hierhinein geben Sie:

Speckwürfel

in der Pfanne ausgelassen und knusprig geröstet, anschließend

Brotwürfel (Croutons)

in derselben unausgeputzten Pfanne braun geröstet geschwenkt (sie kommen als Streusel zuletzt auf den Salat, damit sie knusprig bleiben).

zusätzlich vielleicht

Sonnenblumenkerne

ohne Fett in der Pfanne geröstet

Haselnusskerne

gescheibelt oder gemahlen

Mozarella-Käse

in feine Streifen geschnitten

Feta-Käse

klein gewürfelt

ein Apfel

in dünne Streifen geschnitten oder fein gewürfelt



Interessant ist auch die süße Variation, mit einer Marinade aus Sahne, Joghurt, Zitronensaft; gesüßt mit Rübennkraut. Dahinein gibt man einen Apfel, Mandarinen- o. Orangenstücke.

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Löwenzahnblätter sind auch eine ausgezeichnete Grundlage für Wildgemüse, Suppen und Saucen. Man kann sie eigentlich so wie Rucola-Blätter verwenden.

Wer mehr dazu wissen möchte, kann uns auch auf unserer Internet-Seite besuchen: www.bund-gt.de

Pflanzenbörsen

Werther: Sa, 9. April und Sa, 5. November.

Innenhof Haus Werther

Steinhagen: Sa, 16. April und Sa, 29. Oktober,

Parkplatz am Rathaus

Halle: Sa, 23. April und Sa, 22. Oktober,

Hof der Remise

jeweils 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr