

Veranstaltungs-Highlights

8. Februar Naturerlebnis Mettnau-Spitze

Nur im Winterhalbjahr haben Sie die Möglichkeit, den äußeren Teil der Mettnau zu erkunden, der im Sommer aus Vogelschutzgründen nicht betreten werden darf. Der Weg zu dem kleinen Strand der Mettnau-Spitze, der einen sagenhaften Blick über den See genau zur Reichenau bietet, verläuft zwischen hohem Schilf, Gebüsch und Ried. Bitte tragen Sie wasserfestes Schuhwerk, am besten Gummistiefel.

Kosten: Erwachsene 6 €, Kinder 3 €, Familien 10 €

Treffpunkt: Nabu-Infopavillion, Strandbadstr. 100 (Bushaltestelle Strandbad), 78315 Radolfzell – Mettnau

Nähere Infos: Tel. 07531/ 921 6640 oder Internet unter www.nabu-bodenseezentrum.de



Qigong an der Konzertmuschel Radolfzell

Jeden Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 6:30-7:00 findet ein gemeinsames Qigong-Üben statt. Treffpunkt ist am See, am Konzertflügel in Radolfzell. Qigong ist – in aller Kürze gesagt – eine aus China stammende Form der Körperübung, die zu Entspannung und Wohlbefinden beiträgt.

Nähere Infos bei Hanno Kilian, www.innehalten.info

Bildnachweise: S.3: © Verlag Eugen Ulmer KG; alle anderen Bilder: Katja Brudermann



Am 2. Februar ist Maria Lichtmess. Die Tage werden spürbar länger, und die Lebensgeister um uns herum und in uns drin werden langsam wieder wach. Getreide wie Weizen und Roggen werden jetzt ausgesät, während im Gemüsegarten die letzten Bestände an Lauch und Grünkohl geerntet werden. Traditionell war Maria Lichtmess der Tag, an dem für das Personal auf den Bauernhöfen das neue Arbeitsjahr begann. Es klärte sich, wer ein weiteres Jahr am vertrauten Platz blieb und, wer sich einen neuen Arbeitgeber suchen musste. Im Haus ist die Zeit um Maria Lichtmess eine gute, um sich dem Aufräumen zu widmen, insbesondere in den Ecken, die man selten betritt und, in denen sich viel angehäuft hat, im Keller und auf dem Dachboden zum Beispiel. Nehmen Sie sich für diese Ecken Zeit – eine nach der anderen, und entscheiden Sie bewusst, was Ihnen noch ein weiteres Jahr gut dienen kann und, was Sie verschenken oder anderweitig entsorgen möchten. Und gönnen Sie sich nach getaner Arbeit gern auch einen Moment, um die erste aufgeräumte Ecke zu bewundern. Das Gefühl der Erleichterung, das sich dann breit macht, wird Sie für die nächsten Projekte motivieren.

Die Sojabohne schlägt Wurzeln in Europa

Tofu und Sojamilch erfreuen sich bei uns zunehmender Beliebtheit als Alternative oder Abwechslung zu tierischen Produkten. Die Sojabohne stammt ursprünglich aus China und Japan. Von den in Deutschland verwendeten Sojabohnen werden über 95% importiert, großteils aus Nord- und Südamerika. Dabei ist das Klima in Süddeutschland an sich gut für den Sojaanbau geeignet. Überall da, wo Wein und Mais wachsen, fühlt sich auch die Sojapflanze wohl, lautet eine Faustregel. So liegen die nördlichsten Soja-Anbaugebiete wie auch die nördlichsten Weinbaugebiete auf der Höhe von Sachsen und Sachsen-Anhalt. Auch im Bodenseegebiet wird Soja angebaut. Das Hofgut Storzeln in Hilzingen stellt pflanzliche Drinks her; zum Einsatz kommt Soja aus eigenem Anbau sowie von etlichen weiteren Betrieben im westlichen Bodenseegebiet. Bei Vegetariern und Veganern ist die Sojabohne so beliebt, weil sie zu den proteinreichsten Pflanzen gehört. Zum Vergleich: Getrocknete Sojabohnen enthalten rund 35% Eiweiß, Linsen etwa 25% und Weizen etwa 11,5%. Eine Besonderheit der Sojabohne: Sie enthält antinutritive Substanzen, welche die Eiweiße für den menschlichen Organismus im rohen Zustand unverwertbar machen. Erst durch schonende Erhitzung, das so genannte Toasten, werden die entsprechenden Stoffe abgebaut, und die Sojabohne wird zu einem hochwertigen Lebensmittel – für Menschen und ebenso für Tiere. Rund 80% der in Deutschland verarbeiteten Sojabohnen werden als Tierfutter genutzt, nur etwa 20% landen in der menschlichen Ernährung.

Der Anbau von Sojabohnen fordert von den Landwirten einiges an Know-How und Fingerspitzengefühl. Sojabohnen leben wie alle Hülsenfrüchte mit besonderen Bakterien im Boden in enger Symbiose zusammen. Die Bakterienstämme, die fürs Wachstum der Sojabohne optimal sind, werden in der Regel vor der Aussaat auf die Saatbohlen aufgebracht, da sie in deutschen Ackerböden nur spärlich vorhanden sind. Damit die Samen keimen, brauchen sie eine Bodentemperatur von mindestens 10°C – viele heimische Unkräuter wachsen schon bei deutlich niedrigeren Temperaturen und sind früher dran. Entsprechend gründlich muss der Landwirt das Unkraut in Schach halten. Während der Blüte im Frühsommer brauchen die Sojapflanzen viel Wasser, damit sie genügend Bohnen bilden. In den trockenen Sommern, die sich in den letzten Jahren häufen, kann eine Bewässerung erforderlich sein. Bei der Ernte dürfen die reifen Bohnen noch nicht zu trocken sein, sonst brechen sie zu leicht. Auch die Schnitthöhe des Mähdreschers will genau bemessen sein, denn im Gegensatz zu beispielsweise dem Weizen, bei dem die Ähren ganz oben am Halm sitzen, ist die Sojapflanze bereits ganz nah am Boden mit Bohnen bestückt. Diese gilt es zu erfassen, ohne gleich die oberste Bodenschicht mit im Erntegut zu haben. Nach der Ernte werden die Sojabohnen getrocknet sowie gründlich gesiebt und gereinigt. Vielleicht werden Sie selbst eher selten in die Verlegenheit kommen, Soja zu säen und zu ernten – aber bei nächsten Soja-Produkt, das sie genießen, können Sie ja mal darauf achten, von welchem Kontinent die Sojabohnen stammen.

Buchtipps: Heilpflanzen-Tinkturen

Der Winter zieht sich in die Länge, da ist der Körper schon geneigt, seinen Unmut darüber mit dem einen oder anderen Zipperlein zum Ausdruck zu bringen. Sei es ein trockener Hals von der ebensolchen Heizungsluft, ein verspannter Nacken oder ein Zwicken in den Gedärmen - selbst gemachte Heilpflanzentinkturen sind eine gute Sache.

Rudi Beiser und Helga Eil-Beiser haben in ihrem Buch jede Menge Erfahrungen rund um die Herstellung von Kräuter-Tinkturen zusammen gestellt. Haben Sie gewusst, dass ein paar Tropfen Kräuter-Tinktur mehr Wirkstoffe enthalten kann als eine Tasse Tee – und weniger Alkohol als eine vollreife Banane? Unter Tinkturen versteht man in der Regel Pflanzenauszüge, die mit Alkohol gewonnen werden – doch kann auch Essig oder kaltes Wasser als Auszugsmittel verwendet werden. Das Prinzip ist einfach: Getrocknete oder frische Pflanzen werden zerkleinert und mit hochprozentigem Alkohol mindestens eine Woche in einem Gefäß aufbewahrt und regelmäßig bewegt. Danach wird das Gemisch durch einen Filter gegeben und in einem Fläschchen verwahrt. Viele hilfreiche Rezepturen mit wertvollen Details aus dem eigenen Erfahrungsschatz geben die Autoren verständlich weiter. Wer Freude am Experimentieren hat und dem Reich der Pflanzen auf diese Weise die Chance geben möchte, sich an der Gesundheit des eigenen Körpers und konstruktiv zu beteiligen, dem sei dieses Buch wärmstens empfohlen. Auch als Geschenk Freunde und Verwandte kann ein Fläschlein hausgemachte Tinktur gute Dienste leisten.

Rezept-Tipp aus dem Buch: Erkältungs-Tropfen

20 g getrocknete Holunderblüten

15 g getrocknete Lindenblüten

15 g getrocknete Ingwerwurzel

in 250 ml ca. 40%igem Alkohol einlegen, nach 1-2 Wochen filtern.



Rudi Beiser und Helga Eil-Beiser:

Heilpflanzen-Tinkturen –
wirksame Pflanzenauszüge selbst gemacht, erschienen im Ulmer-Verlag, ISBN 978-3-8186-1268-9, Kostenpunkt im Handel 19,95 €, auch als E-Book erhältlich für 14,99 €.

Mehr Infos unter
www.bodenseebauer.de/news