

Aufbrechen



Der Frühling ist eine Zeit des Aufbrechens. Überall kommen die Knospen hervor, Blätter zeigen sich in Facetten von Grün, noch zart und weich. Alles wartet darauf, aufzubrechen, sich zu entfalten, sich zu zeigen im Außen,- und jede Knospe in ihrer eigenen Zeit.

Auch für uns macht Aufbruch und Erneuerung Sinn. Vielleicht möchte die Knospe noch gewässert oder gepflegt werden, vielleicht ist sie auch schon spürbar und braucht lediglich etwas Raum und Geduld, um sich zu entwickeln.

Es ist eine gute Zeit, um einmal innezuhalten und hinzuschauen, zu spüren:

- ↘ Was möchte ich in diesem Jahr (er)leben oder erneuern?
- ↘ Was braucht es (brauche ich), damit es sich entwickeln kann?
- ↘ Was kann ich jetzt dafür tun?

Nimm dir mit den ersten wärmenden Sonnenstrahlen etwas Zeit, lass dich an einem Ort nieder, der sich gut anfühlt, und lasse die Fragen auf dich wirken. Du kannst sie auch in den nächsten Wochen mit dir gehen lassen.

Es mag sein, dass du entdeckst, dass es noch eine Zeit der Ruhe und des Reifens braucht,- ähnlich wie bei einem Baum, dessen Keimling sich nicht gleich zeigt.

IN DIESER AUSGABE

Impuls: Aufbrechen

„Kraut des Monats“
Bärlauch

natürlich essen
Hier geht's um die Wurst
Ein Leben lang

natürlich leben
Aus Gewohnheit gut?

4 Ausgaben 12 €/Jahr

Kraut des Monats: Bärlauch

Der Bärlauch wächst zu einem Zeitpunkt, in dem seine heilende Wirkung besonders viel Sinn macht: Im Frühling. Jetzt ist alles auf Erneuerung eingestellt. Genau das macht der Bärlauch, wenn wir diese Heilpflanze ernten und beispielsweise zu Bärlauchpesto, -schmalz oder -aufstrich verarbeiten: Der Gehalt an ätherischen, schwefelhaltigem Öl wirkt anregend und blutreinigend.

Für Aufstriche, Pesto und Butter verwendet man am besten die jungen Blätter. Die Knospen können wie Kapern in Essig eingelegt werden. Die Blüten schmecken knoblauchig-süß.

Achtung: Der Bärlauch ähnelt dem Maiglöckchen und dem Aronstab. Beide sind giftig. Im Zweifel etwas am Blatt reiben, dann riecht man es sofort. [Hier finden sich 4 einfache Bärlauchrezepte.](#)

Hier geht's um die Wurst: Salami

Schwein & Rind: Aus ihrem Fleisch wird klassische Salami gemacht. Der Anteil des Rindfleisches sorgt für die feste Konsistenz. In der Industrie wird meist nur Fleisch vom Schwein verwendet. Für die Festigkeit, wird dann das Fett - das auch in Salami gehört - tiefgefroren verwendet, ggf. auch das Fleisch. Kälte nimmt Aroma, was der Rohwurst fehlt, wird später ggf. zugesetzt (s.u.).

Eine der wichtigsten Zutaten ist die Starterkultur, meist Milchsäurebakterien. Diese werden ggf. mit Zucker „gefüttert“ und so in Milchsäure umgewandelt. Diese Art der Fermentation trägt - neben im besten Fall echten Gewürzen - zum typischen Salami-geschmack bei.

Früher hing die Salami dann mehrere Tage in Reifekammern, in denen sich das Aroma entwickeln konnte. Anschließend kamen sie in eine kühle, gut belüftete Trockenkammer, wo sie die Feuchtigkeit verlor. Räucherkammern gibt es heute noch, bei Bio-Herstellern und guten Metzgereien, - fragen lohnt sich, allein für den Geschmack.

Industriell wird mit Raucharoma besprüht; es braucht nicht natürlichen Ursprungs sein. Auch andere Zutaten sind erlaubt und damit gängig. Dazu gehören Phospahte - sie machen die Salami knackiger -, rot färende Farbstoffe, Geschmackverstärker und Konservierungsmittel. Als Reifebeschleuniger wird Glucano Delta Lacon (E575) eingesetzt. Das reduziert die Trocknungszeit deutlich (statt 3-4 Wochen > 2-4 Tage). Zusätzlich verliert die Salami auch weniger Gewicht, was günstiger für den Hersteller ist. Der Geschmack wird durch Geschmacksverstärker ergänzt.

Zu Salami gehört auch Nitritpökelsalz. Die Mischung aus Kochsalz und Natrium/Kaliumnitrit hemmt das Wachstum unerwünschter Bakterien, schützt davor, dass das Fett ranzig wird und gibt zusätzlich Geschmack. Wird Salami erhitzt z.B. auf einer Pizza, entstehen krebserregende Nitrosamine. Hersteller für Bioprodukte erlauben Nitrit nur in geringen Mengen, einige, auch Demeter und Bioland-Metzgereien, verzichten darauf. Probiere es aus: Mach dein ganz privates Tasting mit Salami aus unterschiedlicher Herstellung.

Aus Gewohnheit gut?

„Gewohnheiten sind mentale Abkürzungen, die uns zeigen, wie wir uns in einem bestimmten Kontext am besten verhalten sollen.“ Das sagt Wendy Wood, amerikanische Psychologin. Wenn damit gemeint ist, dass wir in bestimmten Situationen, in kürzester Zeit eine einfache Lösung finden, bin ich ganz bei ihr. Es gibt jeden Tag unzählige Entscheidungen, die wir zu treffen haben. Wenn wir immer wieder neu abwägen müssten, hätten wir ein Problem. Auf Gewohntes zurückzugreifen zu können und damit ins Handeln zu kommen, ist im Alltag wichtig.

Dann sind da aber auch die Gewohnheiten, die sich uns in den Weg werfen, die nicht zulassen wollen, dass wir etwas verändern. Sie sitzen neben uns auf dem Sofa, wenn wir eigentlich keine Chips oder Schokolade mehr essen möchten, oder locken uns zum Sofa, wenn eigentlich noch etwas Bewegung gut täte. Es gibt einige interessante Aspekte, hier zu punkten: 1. Kenne dein Warum 2. Ersetze die hinderliche Gewohnheit durch eine neue, unterstütze es mit einem Ritual 3. Verfestige die neue Gewohnheit durch wiederholen, so wird aus einem kleinen, anfänglichen Pfad, ein neuer, erkennbarer Weg. Die alte Gewohnheit kann so nach und nach zuwuchern.

Ein Leben lang ...

... angekettet auf engstem Raum: So sieht die Realität für mehr als eine Millionen Kühe und Rinder in deutschen Ställen aus (Haltungsform 1).

Laut einer Forsa-Umfrage möchten 83 % der Deutschen, dass das aufhört. Mehr als 60 % sind auch dafür, dass die saisonale Anbindung in Herbst und Winter verboten wird. (Haltungsform 2)

Das ist ein deutliches Signal an die Politik. Was jeder einzelne von uns tun kann, ist, auf die Haltungsform zu achten, und wenn es unklar ist, das Fleisch, die Milch oder den Käse nicht zu kaufen.

Der Einkauf geht schenll und folgt Gewohnheiten. Das Unsichtbare sehen wir in diesem Moment nicht: das (zuvor) lebendige Tier und wie es gelebt hat.

Seit ich im Studium das Schlachten von Schweinen auf einem Schlachthof miterlebt habe, frage ich mich, ob wir die Energie des Tieres, und wie es gelebt hat, mitessen.

Informiere dich:

www.haltungsform.de

[Hier gibt es Infos von Foodwatch zur Forsa-Umfrage.](#) Foodwatch setzt sich für eine gute Ernährung ein und deckt Irreführungen & Täuschungen auf.

Herausgebend: Elke Scheffer, Praxis für Ernährung & Achtsamkeit

Anliegen: Wissen schafft Bewusstsein, Bewusstsein schafft Entscheidungsfreiheit

Fragen, Wünsche, Anregungen? mail@nel-art.de oder +49 160 92414141