



Grünes Blatt

Kundenbrief der Höhenberger Biokiste



Liebe Kundinnen und Kunden, in dieser Ausgabe beschäftigen wir uns mit dem Wintergemüse Weißkraut und wir berichten über die Ergebnisse der Studie "Pestizid-Belastung der Luft", die Ende September veröffentlicht wurde.

Ihr Team der Höhenberger Biokiste



Fritzhof Zenker

Mitten im **Erdinger Moos**, nördlich von München, liegt der Biohof von Peter Zenker, den er bereits seit 2005 nach den Richtlinien des Anbauverbands



Bioland bewirtschaftet. Benannt hat er den Fritzhof zu Ehren seines Großvaters, der den Hof 1989 aus gesundheitlichen Gründen aufgeben musste. Peter Zenker ist gelernter Gärtner und absolvierte ein Gartenbaustudium in Freising. Im Rahmen seines Studiums leistete er sogar ein halbes Jahr lang ein Praktikum in der **Gärtnerei Höhen-**

berg. Der Fritzhof hat sich auf Wintergemüse wie Blaukraut, Lauch und Rosenkohl spezialisiert. Die Ernte beginnt erst im Herbst, meist Mitte Oktober. Hier bekommt Peter Zenker Unterstützung von fleißigen Helfern. So können wir Sie auch in der kalten Jahreszeit bestens mit regionalem Wintergemüse versorgen.



Weißkraut

Weißkraut, -kohl, -kabis oder einfach nur Kraut. Unter vielen Namen ist diese Variante des **Kopfkohls** bekannt. Wie alle Kohlarten stammt das Weißkraut ursprünglich aus dem **Mittelmeerraum** und war schon im alten Rom bekannt. Das erste Frühkraut wird im Juni geerntet und die Saison geht bis tief in den Winter, da sich das Kraut **sehr lange lagern** lässt. Durch seinen hohen Gehalt an **Ballaststoffen** wirkt das Weißkraut verdauungsfördernd. Zudem enthält es viel **Vitamin C und K** sowie viele **Mineralstoffe**. Kurz gekocht bleibt am meisten Vitamin C enthalten, durch zu langes Kochen gelangt es verstärkt in das Kochwasser.

Lagerung: Im Ganzen hält sich ein Kohl kühl gelagert bis zu zwei Monate. Bereits angeschnittenes Kraut bleibt in ein feuchtes Tuch gewickelt auch noch einige Wochen knackig.



← hier kommt's her



Jetzt mögen wir...

...nach einem langen Tag ein **ausgiebiges Bad** nehmen.

Empfehlung →



Das **Aktivierungsbad Rosmarin** von Weleda wirkt aufmunternd und aktiviert die Sinne.

Art.-Nr.: 70423

...am Abend ein Duftstäbchen und ein Teelicht anzünden und **meditieren**.

z. B. mit →



Am Schönsten leuchten die **bunten Teelichter** aus der Kerzenwerkstatt Höhenberg.

Art.-Nr.: 85053



Eingelegter Weißkraut-Karotten-Salat

Zubereitung

Einlegen, Einwecken, Einrexen - Einunddasselbe

- Weißkraut in dünne Streifen schneiden, dazu die Karotten fein raspeln. Die Walnusskerne grob hacken.
- Alles durchmischen und in ein ausgekochtes Glas geben.
- Essig mit heißer Gemüsebrühe mischen, Pfefferkörner, Zucker, Salz und Fenchelsamen dazugeben.
- Den Sud in das Glas hineingießen, sodass das Gemüse vollständig bedeckt ist.
- Das Glas sofort verschließen und eine Viertelstunde lang auf den Kopf stellen. Danach das Glas wieder umdrehen. Zwei Wochen kühl und dunkel lagernd ziehen lassen.



Zutaten:

200 g Weißkraut
 75 g Karotten
 25 g Walnusskerne
 150 ml Weißwein-Essig
 100 ml Gemüsebrühe
 1/2 TL Pfefferkörner
 1/2 TL Zucker
 1/2 EL Salz
 nach Geschmack 1/2 TL Fenchelsamen



Studie zur Pestizid-Belastung der Luft

Pestizide **verbreiten sich kilometerweit** durch die Luft und lassen sich praktisch überall in Deutschland nachweisen. Das belegt die bisher umfassendste Studie zur Pestizidbelastung der Luft, die das **Umweltinstitut München** gemeinsam mit dem **Bündnis für eine enkeltaugliche Landwirtschaft** in Auftrag gegeben hat. In Deutschland werden jährlich im Durchschnitt mehr als 30.000 Tonnen Pestizid-Wirkstoffe ausgebracht. Und obwohl es immer wieder Hinweise darauf gibt, dass sich **umwelt- und gesundheitsschädliche Ackergifte** auch über größere Entfernungen vom ursprünglichen Einsatzort hinweg verbreiten, gab es dazu bisher keine umfassenden staatlichen Untersuchungen. Auch wir haben die **Studie tatkräftig unterstützt**. Auf unserem **Firmengelände** stand von Frühjahr bis Herbst 2019 einer von insgesamt 49 „Passivsammlern“. Die Ergebnisse sind besorgniserregend: In beinahe allen Proben wurden Rückstände von **gleich mehreren Pestiziden** gefunden – egal, ob sich ein Standort auf dem Land, im Nationalpark oder in der Stadt befand. Insgesamt fanden sich in den verschiedenen Sammelmedien **124 verschiedene Pestizidwirkstoffe sowie 14 Abbauprodukte von Pestiziden**. Dabei waren 30 % der nachgewiesenen Pestizidwirkstoffe in Deutschland zum jeweiligen Messzeitpunkt **nicht mehr** oder noch **nie zugelassen**. Daraus ergeben sich folgende **Forderungen**:



1. Die Wirkstoffe, die sich am stärksten verbreiten, müssen sofort verboten werden.
2. Die Pestizidhersteller müssen Bio-Betriebe, die durch Pestizideinträge geschädigt werden, entschädigen.
3. Das Zulassungsverfahren für Pestizide muss reformiert werden.

Sie möchten gerne aktiv werden und die Forderungen unterstützen? Unter www.ackergifte-nein-danke.de/aktiv-werden finden Sie verschiedene Möglichkeiten.



Termine & Veranstaltungen

Aktuelle Informationen zu unseren Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite.

Irrtümer und Änderungen vorbehalten.



08742/96 54 1-0



www.wir-bringen-bio.de



info@hoehenberger-biokiste.de

