



Informationen

Nummer 85 (August 2011)

***Liebe Leserinnen und Leser
unseres AEH-Infoblattes,***

***Kennen Sie den Schöpfungsweg in
Bamberg?***

Er wurde anlässlich des tausendjährigen Bistumsjubiläum 2007 eröffnet. Ich bin ihn gegangen, im Rahmen meiner Ausbildung zur kirchlichen Umweltauditorin mit den anderen Kursteilnehmern.

Einer der Mitgestalter des Weges ist Klaus Schwaab, Umweltbeauftragter der Erzdiözese Bamberg. Er führte uns die etwa 5 km lange Strecke und erklärte uns die zwölf Stationen.

Der Schöpfungsweg beginnt am Kloster St. Michael, dessen Kirche den berühmten „Himmelsgarten“, ein Deckengemälde mit vielen bekannten Kräutern und Heilpflanzen bemalt, vielleicht einigen schon bekannt ist. Im Hof wurde ein Bibelgarten angelegt, in dem sieben biblische Pflanzen wachsen, darunter auch ein Rebstock und Datteln.

Der Weg führt uns vom Kloster St. Michael über den Ottobrunnen in den Michelsberger Wald, von dort zu den historischen Steinbrüchen im Rhätsandstein und wieder über den Kunigundenweg zurück zum Kloster. Die zwölf Stationen sind mit Hinweistafeln versehen, welche die Bedeutung der Station mit Psalmen erklärt. So finden wir ein Labyrinth, einen Hohlweg, eine Waldwiese. Die Quelle im Michelsberger Wald

mit ihren Wasserleitungen versorgt seit jeher den Ottobrunnen im Klosterhof.

Es folgen der Steinbruch und eine Streuobstwiese, welche von der Stadt Bamberg auf einem ehemaligen Acker angelegt wurde. Sie soll einen Ausgleich für bebaute Flächen schaffen.

Weiter geht es zu einem alten Eichenstamm, eine etwa 180 Jahre alte Eiche, die gefällt werden musste, da sie eine Gefahr für die Spaziergänger darstellte.

Als „siebter Tag“ geht es zur Villa Remeis, heute ein Café mit einem überwältigenden Blick auf die Bamberger Altstadt.

Die letzte Station, das Kreuz als Zeichen für Glaube und Hoffnung. Von dort sind es nur ein paar Schritte zurück zum Kloster, dem Ausgangspunkt.

Es ist eine eindrucksvolle Wanderung, die einem auch zum Nachdenken anregt, aber auch die Schönheit unserer Natur aufzeigt. Hier sehen wir den Übergang von der Stadt, als vom Menschen gestalteter Lebensraum, zum Wald, als ursprüngliche Vegetationsform, sowie die vom Menschen geschaffenen Veränderungen. All das zeigt uns der Schöpfungsweg.

Nehmen Sie sich die ca. zwei Stunden Zeit, wenn Sie mal in Bamberg sind und machen diese Wanderung, Sie werden es nicht bereuen.

Eine schöne Sommerzeit im Zeichen der Nachhaltigkeit wünscht Ihnen

Doris Wunder-Galliwoda

Mitglied des Vorstandes

Künstlich gefärbte Oliven –

Kennzeichnung beachten

In der mediterranen Küche sind Oliven nicht wegzudenken. Sie werden meist grün oder schwarz angeboten. Normalerweise sind schwarze Oliven voll ausgereift und aromatischer als grüne. Doch schwarze Oliven sind nicht gleich schwarze Oliven. Im Handel oder in der Gastronomie werden auch gefärbte Produkte angeboten. Daher lohnt sich ein Blick auf das Etikett, die Speisekarte oder das Schild an der Theke. Denn diese Oliven müssen mit dem Hinweis „geschwärzt“ gekennzeichnet werden.

Mit Hilfe der Zusatzstoffe Eisen-II-Gluconat (E 579) und Eisen-II-Lactat (E 585) werden unreife oder halbreife Oliven behandelt. Im Lebensmittel selbst kommt es zu einer Oxidation und somit zu einer Verfärbung. Das ist legal und die Substanzen gelten als unbedenklich, doch solche Tricksereien gehen zu Lasten der Verbraucher. Denn wer schwarze Oliven kauft, erwartet natürlich gereifte Früchte, die eine andere Qualität haben als die unreifen oder halbreifen grünen Oliven.

*Auszug aus einer Presseinformation der Verbraucherzentrale
Bayern vom 3.9.2010*

Gourmetsalze - trendige Salze

Im Handel gibt es immer mehr Salze besonderer Herkunft und Färbung, die speziell gewonnen und hergestellt werden. Allen gemeinsam ist der meist recht stolze Preis. Bis zu 10 Euro können 100 Gramm solcher Salze kosten. Nach Einschätzung der Verbraucherschützer ist teures Salz aber nicht unbedingt besser als preiswertes. Mit Skepsis sind Werbeaussagen zu gesundheitlichen Wirkungen sehen, die von zusätzlich enthaltenen Mineralstoffen und Spurenelementen ausgehen. Vor allem im Internet sind vielfältige Heilversprechen zu finden, wonach teure Spezialsalze unter anderem den Blutdruck senken oder Ablagerungen in den Gelenken abbauen sollen. Wissenschaftlich erwiesen sind diese Versprechen nicht, denn ernährungsphysiologisch

sind alle Salze weitgehend gleich. Speisesalze bestehen immer zu mindestens 97 % Natriumchlorid. Jedes Speisesalz enthält nur minimale Spuren anderer Mineralstoffe und trägt damit zur Deckung des täglichen Bedarfs praktisch nichts bei. Für Feinschmecker verspricht die Werbung intensivere und bessere Geschmackserlebnisse als beim normalen Kochsalz. Geschmackliche Unterschiede gibt es bei Meersalz, Fleur de Sel und anderen Gourmetsalzen durchaus, außerdem unterscheidet sich z.B. Fleur de Sel von Meersalz durch seine feine kristalline Struktur. Es handelt sich um die oberste getrocknete Schicht aus dem Salzgarten. Die „Salzblume“ schmeckt etwas milder als herkömmliches Kochsalz.

*Auszug aus einer Presseinformation der Verbraucherzentrale
Bayern vom 8.6.2011*

Vorsicht bei verschimmelten

Lebensmitteln – im Zweifel immer wegwerfen

In den warmen Sommermonaten schimmeln Lebensmittel besonders leicht. Viele Verbraucher sind verunsichert, ob befallene Produkte noch genießbar sind oder komplett entsorgt werden müssen. Schimmelpilze beginnen an der Oberfläche des Lebensmittels zu wachsen, die gebildeten Giftstoffe können sich jedoch unsichtbar im Inneren ausbreiten. Wächst bei Frisch- Weich- oder Schnittkäse unerwünschter Schimmel, ist er nicht mehr zum Verzehr geeignet. Nur bei Hartkäse lassen sich kleine Flecken mit einigen Zentimeter Abstand ausschneiden.

Wassereiche Lebensmittel wie Tomaten oder Pfirsiche, aber auch Joghurt und Quark sollten bei einem Schimmelbefall grundsätzlich nicht mehr gegessen werden. Auch bei Nüssen oder Müsli gilt diese Regel, da hier die Gefahr krebserregender Giftstoffe besonders hoch ist. Bei Brot mit einer geschlossenen Kruste lassen sich kleine, frisch entstandene Schimmelstellen wegschneiden. Deutlich anfälliger ist Schnittbrot, das bei größerem Befall

komplett entsorgt werden soll. Verschimmelte Fruchtaufstriche und Konfitüren mit einem reduzierten Gehalt an Zucker müssen in jedem Fall weggeworfen werden. In Produkten, die mindestens 50% Zucker enthalten, kann sich der Schimmel nur schwer ausbreiten.

Auszug aus einer Presseinformation der Verbraucherzentrale Bayern vom 5.7.2011

Die wichtigsten Regeln beim Grillen – Keimen keine Chance geben

Die Grillsaison in Bayern ist bereits in vollem Gange. Insbesondere wer im Freien grillt, sollte auf einen hygienischen Umgang mit Lebensmitteln achten und Keimen keine Chance geben.

Wichtigste Regeln für das Grillen sind:

- Fleisch, Grillwürste oder Fisch stets gut gekühlt aufbewahren und nur vollständig durch gegart essen
- . Rohes Grillgut sollte nicht mit Lebensmitteln in Berührung kommen, die ohne weitere Erhitzung verzehrt werden.
- Besteck, Arbeitsflächen oder Wischlappen können Keime übertragen, so sollte Brot nicht mit demselben Messer oder auf demselben Schneidebrett geschnitten werden wie zuvor das Fleisch.
- Kartoffel-, Nudelsalate, Antipasti, Salate und Dessert möglichst lange kühl lagern, lieber kleine Mengen am Büffet oder zum Verzehr anbieten und bei Bedarf nachfüllen.

Auszug aus einer Presseinformation der Verbraucherzentrale Bayern vom 31.5.2011

Leckere Rezepte mit Sommergemüse

von Frau Röhrich, AEH-Mitglied aus Bayreuth

Mangold-Röllchen 6 Port.

1 Zwiebel, 1 Möhre, 330 g Hackfleisch, 2 Eier, 4 EL geriebenen Parmesankäse, je ein Bund Dill und Petersilie, 2 Stängel Minze, Salz, Pfeffer, 250 g Mangold (oder kleiner Wirsingkohl), 2 EL Öl, 1 Zitrone

Zwiebel würfeln, Möhre raffeln, mit Hackfleisch, Eier, Käse und Minze verkneten, würzen. Mangold waschen, Stiele abschneiden, in kochendem Salzwasser eine Minute kochen, Gemüse herausnehmen, abtropfen lassen. Auf jedes Blatt einen Esslöffel Hackfleischmasse geben, aufrollen, nebeneinander in flache feuerfeste Form legen. Mit Öl beträufeln und Zitronenschnitzen belegen. Mit Alufolie abdecken, bei 200°C oder Gas Stufe 3, 50 Minuten garen. Im Schmorsud erkalten lassen.

(pro Portion ca. 1381 Joule/330 Kalorien)

Pikante Heferollen 6 Port.

500 g Mehl, 1 Päckchen Trockenhefe, 1 TL Salz, 1/2 EL Zucker, 50 g Butter oder Margarine, ¼ l Milch, 200 g Schafskäse (Quark oder trockenen Bergkäse), 1 Zwiebel, 2 Bund gemischte Kräuter (Petersilie, Dill, Kerbel) 1 Packung Kräuterfrischkäse (150 g), 2 Knoblauchzehen, 1 Ei; Fett für die Form

Hefeteig herstellen aus Mehl, Hefe, Salz, Zucker, Fett und Milch, gehen lassen bis zur doppelten Größe. Füllung: Schafskäse zerdrücken (oder Käse reiben), Zwiebel würfeln, Kräuter hacken, Knoblauchzehen zerdrücken, alles mit dem Ei und Frischkäse verrühren, abschmecken.

Hefeteig zu einem Rechteck ausrollen, Käsemasse darauf streichen, aufrollen, in 4 cm breite Schnecken schneiden, nebeneinander in eine gefettete Springform setzen, mit Eigelb bestreichen und 15 Minuten gehen lassen. Backen bei 200 Grad, Gas Stufe 3 und ca. 25 Min. backen.

(Pro Portion ca. 2637 Joule/630 Kalorien)

Gesetz gegen unerlaubte Telefonwerbung jährt sich: Kein Grund zum Feiern

Zum zweiten Mal jährt sich am 04.08. das Inkrafttreten des Gesetzes gegen unerlaubte Telefonwerbung. Am Problem hat sich jedoch nichts geändert: die Abzocke durch unerlaubte Werbeanrufe geht unvermindert weiter. Der Politik ist das Problem seit zehn Jahren bekannt, die vom Bundesjustizministerium zur Zeit diskutierte Lösung aber

geht am Problem vorbei, wie eine aktuelle Erhebung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg zeigt. Seit langem fordern die Verbraucherzentralen die sogenannte Bestätigungslösung: Unternehmen, die Verbraucher auf eigene Initiative anrufen, dürfen von einer Zustimmung zum Vertragsabschluss nur ausgehen, wenn ihnen eine schriftliche Bestätigung vorliegt. Genau diese Regelung beinhaltet auch eine Bundesratsinitiative, die dem Gesetzgeber seit nunmehr acht Monaten vorliegt. Das Bundesjustizministerium will davon aber anscheinend nichts wissen und schlägt eine sektorale Bestätigungslösung vor: Nur betroffene Branchen, wie beispielsweise Gewinnspielunternehmen, wären demnach verpflichtet, vor Vertragsabschluss eine schriftliche Bestätigung einzuholen.

„Unsere aktuellen Zahlen zeigen, dass dieser sektorale Ansatz das Problem nicht löst“, kritisiert Dr. Eckhard Benner, verbraucherpolitischer Sprecher der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg. Denn nach einer aktuellen Erhebung zeigen sich die Unternehmen wandlungsfähig: Meldeten sich vor einem Jahr noch 75 Prozent der Anrufer als Gewinnspielfirma, so macht diese Sparte aktuell nur noch 50 Prozent der Anrufe aus. Zugenommen aber haben die Anrufe, bei denen sich die Unternehmen als „Verbraucherschützer“ ausgeben: deren Anteil stieg von null auf 26 Prozent. Hinzu kommen außerdem völlig neue Anbieter, beispielsweise aus dem Lebensmittelbereich.

„Vor dem Hintergrund der Anpassungsfähigkeit der anrufenden Unternehmen ist die vom Bundesjustizministerium diskutierte sektorale Regelung nichts weiter als neuerliches Flickwerk“, so Benner weiter.

*Aus: Pressemittlung Verbraucherzentrale
Baden-Württemberg vom 2.08.2011*

Herzlichen Glückwunsch!

Der Deutsche Evangelische Frauenbund, Landesverband Bayern e.V. (DEF) feierte am 2. Juli 2011 sein 100 jähriges Bestehen. Wir wünschen

seitens der AEH weiterhin Gottes Segen und danken für die gute Zusammenarbeit und Unterstützung bei unserer Arbeit.

Lydia Klein

Wussten Sie, dass

- 2007 39,9 Milliarden Dollar weltweit für Functional Food ausgegeben wurde? Für 2013 werden schätzungsweise Waren im Wert von 56,7 Milliarden Dollar konsumiert.
- 16,4 Prozent der Deutschen zwischen 14 und 17 übergewichtig sind? Zwischen 70 und 80 Jahren sind 66 Prozent der Männer und 50,6 Prozent der Frauen übergewichtig.

Aus: Welt am Sonntag, 17.07.2011

Veranstaltungshinweise

17.-19. Oktober 2011

Herbstzeit - Erntezeit für fast vergessene Gemüse

AEH-Seminar in der LVHS Pappenheim

Siehe beiliegende Einladung

12. November 2011

AEH-Mitgliederversammlung mit Neuwahlen

Nürnberg, Lorenzer Saal

Einladung erfolgt separat

Impressum

Herausgeberin:

Arbeitsgemeinschaft Evangelischer Haushaltsführungskräfte
des Deutschen Evangelischen Frauenbundes e.V.
Förderkreis in Bayern (AEH)
Kufsteiner Platz 1, 81679 München
Telefon 089/98 105 788, Fax. 089/98 105 789
E-Mail info@def-bayern.de
Homepage www.def-bayern.de/aeH

Bankverbindung:

Evangelische Kreditgenossenschaft eG
Konto 3 508 0 56, BLZ 520 604 10

Redaktion:

Lydia Klein (verantw.), Katharina Geiger
Redaktionsadresse siehe oben

Redaktionsschluss: 1. November 2011