

Gesund essen, gesund bleiben

Liebe Leserin, lieber Leser, manche Themen ziehen Artikel an wie Lichtquellen die Moten. So auch die „Gesunde Ernährung“, Titelthema dieser Ausgabe. Nun wäre es aber falsch, dieses Heft nur unter diesem Aspekt zu sehen, wir haben das Thema etwas weiter gefasst, denn es geht uns nicht nur um die physische, sondern auch um die ethische „Gesundheit“ unserer Ernährung. Unsere Autoren befassen sich also nicht nur mit aktuellen Themen aus dem weiten Feld der Ernährungswissenschaften und -moden wie der glutenfreien Ernährung oder dem Veganismus, sondern auch mit der Würde der Kreatur, den ethischen Problemen der Pflanzen- und Tierzucht oder auch der Frage „Wie viel Fleisch braucht der Mensch?“. Wir haben dazu nachgefragt, auch, ob Rinder wirklich solche „Klimakiller“ sind, wie gerne behauptet wird.

Unsere Autoren zeigen auf, dass ein völliger Verzicht auf tierische Produkte unsere Ernährung nicht sichern kann, denn selbst, wenn man auf Fleisch, Eier, Milch oder Leder verzichten will, so bedarf es doch des tierischen (oder auch menschlichen) Dungs, damit Pflanzen gut gedeihen. In der Natur arbeiten die verschiedenen Lebensformen konstruktiv zusammen und nicht gegeneinander. Die Heilwirkung von Kräutern folgt daraus, für Ihren Kräutergarten geben wir Tipps und nennen ein paar Kniffe. Übrigens: So ein Garten passt auf fast jedes Dach!

Unser Hintergrund befasst sich mit botanischen Kleinodien Braunschweigs: dem Botanischen Garten der TU an der Humboldtstraße und dem Forstbotanischen Garten in



*Süß und lecker, aber gesund? Daran darf man zweifeln, sagt nicht nur der Gesichtsausdruck!
Foto: Stefan Vockrodt*

Riddagshausen, dessen Reste immer noch mehr als sehens- und erhaltenswert sind. Diese Gärten bieten viel mehr als seltene Pflanzen, sie sind auch ideale Plätze zum Verweilen und dienen damit auch der Naherholung im buchstäblichen Sinne.

Wie geht es weiter mit dem „Spargel-Express“? Die Spargel-Saison ist vorbei, und die eines zukunftsweisenden ÖPNV-Konzeptes? Wir schauen auf die Chancen und Probleme, auch vor dem Aspekt, dass Braunschweig sich gerne als verkehrskompetent und zukunftsorientiert gibt.

Mögen sie Muckefuck? Was es damit auf sich hat, was man mit Buchweizen so alles leckere machen kann, zeigen unsere Serviceseiten, die auch wieder anspruchsvolle Literaturtipps für die warmen Ferientage haben. Es muss ja nicht immer Krimi sein ...

Eine interessante und informative Lektüre wünscht Ihnen

Stefan Vockrodt