

# Die schmackhafte Alternative aus dem Wald



Dieses unglaublich wohlig stimmige Gefühl, ganz verbunden und im Einklang zu sein, kennst Du das? Tönt schon sehr abgehoben, ja – fühlt sich jedoch genau gegenteilig an. Und es kommt bei mir immer dann auf, wenn ich Lebensmittel konsumiere, die da gewachsen sind, wo ich grad bin. Sie stimmen einfach, gehen direkt in Schwingung mit meinem Körper – anders kann ich es nicht ausdrücken.

Zum Beispiel ein Kräutertee aus dem Bieler-Wald. Er ist sehr einfach und schnell zubereitet, variantenreich und für den Körper eine echte Unterstützung gesund zu bleiben, oder wieder zu werden, zudem kostenlos.

Die abgebildeten Pflanzen, Blätter und Blüten können beliebig kombiniert werden. Alle sind frisch gepflückt zu geniessen, mit Ausnahme des Waldmeisters, der sein Aroma angetrocknet erst so richtig entfaltet. Wers gerne gemütlich mag: viele dieser Pflanzen wachsen auch in den Gärten und Parks der Stadt.

Und schon mit einer Tasse Kaffee, die Du täglich durch einen Kräutertee ersetzt, kann Du bis zu 132 Liter Wasser und bis zu 100gr CO<sub>2</sub> einsparen. Das habe ich vor einem Jahr herausgefunden, als mich stundenlange nächtliche Wachphasen meinen Kaffeekonsum in Frage stellen liessen und ich bei

meiner Recherche auf die Ökobilanz des Kaffees stiess. Diese raubte mir den Schlaf vollends!

Oder hast Du Dir schon mal überlegt, wieviel Wasser benötigt wird, um 1kg Röstkaffee herzustellen? Dass nebst dem Anbau, den diversen Verarbeitungsschritten und dem Transportweg auch die Zubereitungsart eine grosse Rolle spielt?

Von den oben erwähnten 100gr CO<sub>2</sub>, werden rund 32gr bereits durch den Anbau und den Transport nach Europa generiert, jedoch satte 9 – 60gr durch uns Verbraucher, je nachdem wie wir das Getränk herstellen.

Altherkömmliche Papierfilter oder auch die French Press sind die energiearmsten Herstellungsarten.

6x energieaufwendiger ist der Kaffee aus einer einfachen elektrischen Kaffeemaschine.

Und wenn das Pulver zusätzlich in Aluminiumkapseln verpackt ist und im Einwegbecher getrunken wird, erhöht sich die CO<sub>2</sub>-Bilanz drastisch. Das Recycling der Kapseln verbessert sie zwar, ist jedoch im Verhältnis gesehen, nur ein sehr kleiner Tropfen auf den heissen Stein.

Daher gönne ich mir seither mehrmals täglich Kräutertee und geniesse dabei dieses unbeschreibliche, wohlige Gefühl.

Wer übrigens behauptet, Tee bringe den Kreislauf nicht in Schwung, darf zum Kräuter sammeln gerne nach Leubringen raufsteigen. Wunderbar auch, die Kräuter mit dem mitgebrachten heissen Wasser anzugiessen und direkt im Wald zu geniessen!

**Verwendete Pflanzen** (im Uhrzeigersinn): Brennessel, Holunderblüten, Tannentriebe, Erdbeerblätter (und Blüten, weils schön aussieht), Breitwegerich, Waldmeister, Taubnessel, Klee, Brombeerblätter, Klatschmohn, Spitzwegerich.

**Christine Walser** ist Mitglied des Vorstandes Verein 2035 und regelmässig im Wald unterwegs, diesmal begleitet durch ihre

Tochter **Jana Walser (Fotos & Collage)**

Weitere Infos zur Ökobilanz von Kaffee

<https://www.polarstern-energie.de/magazin/artikel/kaffee-fair-und-bio/>