

Initiative Nachhaltiges Gleiberger Land



Als Initiative von Menschen unserer Gemeinde und aus dem Umland setzen wir uns für ein nachhaltiges, ökologisch orientiertes Leben in unserer Region ein und möchten Sie mit unseren regelmäßig erscheinenden Tipps ermutigen, auch Ihre Gewohnheiten im eigenen Tempo in alltagstauglichen und praktischen kleinen Schritten zu verändern.

Tee aus eigener Produktion

Kaffee ist oftmals unser ständiger Begleiter über den Tag. Doch könnten wir zumindest gelegentlich auf einen für uns gesünderen Kräutertee umsteigen. Den brauchen wir nicht unbedingt zu kaufen – unsere Balkone, Terrassen oder Gärten bieten genügend Möglichkeiten zum Ernten. Transporte oder Massenanbau erübrigen sich somit. Und Kaffee könnte somit wieder den Stellenwert erhalten, den er eigentlich innehaben sollte: Er ist etwas Besonderes! Etwas, das mit viel Aufwand, aber oft mit Dumpinglöhnen erzeugt, mit Pestiziden belastet und von weit her zu uns transportiert wird.

Teebeutel enthalten oft Plastik, und was wirklich drin ist, wissen wir auch nicht – manchmal wird's hier richtig eklig. Künstliche Aromen werden im Labor erzeugt, darauf sollten wir unserer Gesundheit zuliebe besser verzichten. Mit Gewürzen wie Zimt, Anis, Süßholzwurzel oder mit Zitronensaft lässt sich Tee ganz natürlich bei Wunsch aromatisieren. Und besser ist es bei Fertigmischungen sowieso, zu Bio-Tees zu greifen.

Ob Salbei, Thymian, Pfefferminze oder Melisse – sie sind alle quasi kostenfrei direkt aus der Natur zu haben! Auch die Blüten von Ringelblume, Gänseblümchen und Kamille bieten sich an. Oder wir schneiden wilde Brennnesseln, Brombeer- und Himbeerblätter. Unkompliziert ist übrigens auch die leckere Zitronenverbene zu halten, die wir allerdings frostfrei überwintern sollten. Jedes Jahr wird die wohlriechende und ergiebige Pflanze größer. Frisch sind all diese Kräuter unschlagbar gut als Tee zu genießen!

Getrocknet für den Winter können wir jederzeit auf sie zugreifen. Probieren Sie Mischungen – sie bringen Abwechslungen in unseren Genuss.