



## Farbenfrohe Rande

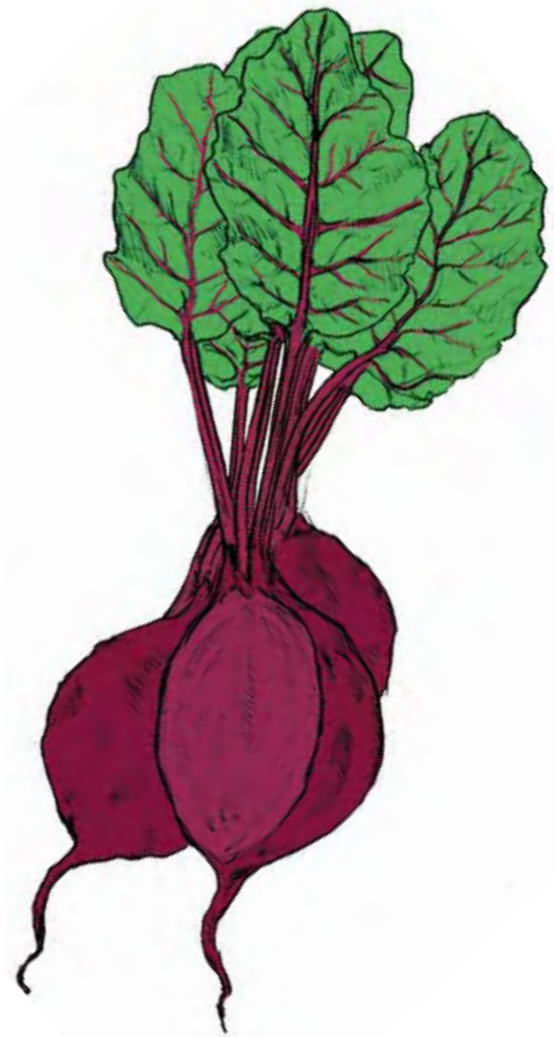
**A**lles rot: die Hände, der Urin und sogar der Kot. Der Grund ist der Farbstoff Betanin in der Rande. Er passiert die körpereigene Filteranlage der Niere und bringt Farbe in die Toilette. Das ist nicht nur lustig für Kinder, die sekundäre Substanz Betanin erfreut auch den Körper. Die Rande wurde immer schon als gesundes und blutbildendes Gemüse geschätzt – wegen ihrer roten Farbe wurde sie von Heilkundigen bei Blutarmut empfohlen. Blutbildend ist aber der Eisengehalt und die Folsäure und nicht der rote Farbstoff.

Die Rande stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, wo es heute noch die wilde Stamm-pflanze gibt. Verwandt ist sie mit der Runkelrübe, die hauptsächlich als Futter für Rinder und Schafe angebaut wird. Die dunkelviolette Knolle gehört wie Spinat und Quinoa zur Familie der Gänsefussgewächse. Wie so manches andere heimische Wintergemüse ist sie ein absolutes Muss für alle, die sich gesund ernähren möchten. Der Verzehr der Roten Bete, wie sie in Deutschland genannt wird, stimuliert

die Funktion der Leberzellen und regt die Galle an. Eine weitere Substanz der Rande, das Rutin, soll zusammen mit Betanin die Kapillaren und die Blutgefässe festigen. Ferner kann die Rande helfen, den Homocysteinspiegel zu senken – ein Risikofaktor für Gefässerkrankungen. Man könnte fast sagen, Randengenuss schützt vor Herzinfarkt. Sogar eine Antitumorwirkung wird vermutet. Sicher ist, dass der regelmässige Genuss von Randen aus kulinarischen und gesundheitlichen Gründen zu empfehlen ist.

Zum Beispiel geraffelt als Salat; lauwarm geviertelt mit Nüssen und Trüffelöl bereichert oder als Randensuppe mit Ingwer und Meerrettich. Randen sind nicht nur lecker und gesund, nein sie sind echte Hingucker auf dem Teller. Etwa als Randenrisotto mit Ziegenfrischkäse und frischem Majoran oder als Farbbombe in einer gelben Kürbissuppe! Genussvolle Farbenschlacht wünsche ich Ihnen.

Für weitere Ideen: Kristina Jansson & Natalie Russi: **Tolle Rote Knolle**. 2015, Fona Verlag, geb., 50 Fotos, 112 S., Fr. 22,80/ € 19,90



## Lehrfilm für die private Samengärtnerei

**D**ie Filmcrew von Longo Mai hat nach drei Jahren intensiver Arbeit einen umfangreichen Lehrfilm fertiggestellt. Zuerst war nur ein einstündiger Film über die Saatgutgewinnung geplant, doch ihr Ziel, dies bis ins kleinste Detail erklären zu wollen, brachte sie zu einer Produktion von vier DVDs mit einer Laufzeit von über sieben Stunden. Darin erfährt man alles über die Vielfalt, Bestäubung, den Samenbau sowie die Gewinnung und Konservierung von 32 verschiedenen Gemüsesamen.

Der Film ist in kurze Sequenzen von vier bis fünfzehn Minuten unterteilt, die man unabhängig voneinander für die jeweilige Pflanze anschauen kann. Zusätzliche Sequenzen erklären anschaulich Blühbiologie, die Bestäubung durch Insekten und Wind, die botanische Klas-

sifizierung der Pflanzen, wie ein Samenkorn geschaffen ist, usw. Ziel ist es, Menschen für die Produktion von eigenem Saatgut zu gewinnen und zur Erhaltung der Kulturpflanzenvielfalt beizutragen. Die selbst gezogenen Samen kann man dann überall tauschen und verschenken – so kann die Saat aufgehen. *Red.*

DVD-Box mit 4 DVDs auf Englisch, Französisch, Deutsch, Laufzeit 436 Minuten sowie Begleitheft. Fr. 58.– inkl. Porto. Trailer und Bestellung: [www.seedfilm.org](http://www.seedfilm.org) Longo mai, PF 1848, CH 4001 Basel



## Sände für die Seele

**D**as Projekt heisst «Ärdele» und das Ziel ist ein Kulturgarten. Was den Kleinen im Sandkasten meist ganz gut gelingt, soll bei den Grossen nun eine Fortsetzung finden. Schauplatz ist eine stillgelegte Stadtgärtnerei in Thun. Hier darf bald nach Herzenslust gegärtnert werden – «muss aber nicht», wie Marc Schlotterbeck, einer der Initianten, einwendet. Im Vordergrund stehe vielmehr der soziale Austausch. Menschen, die sich im Alltag nur flüchtig begegnen, finden hier einen Rückzugsraum, wo sie sich in entspannter Atmosphäre kennenlernen und austauschen können. Was alleine allenfalls denkbar ist, soll gemeinsam verwirklicht werden. Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Förderer ist die Stadt Thun, die dem kreativen Gründerkreis um Vereinspräsident Grégory Koch das einmalige Terrain der historischen Schadaugärtnerei – vorläufig bis 2019 – zur Verfügung stellt. *Johannes Heckmann*

[www.aerdele.ch](http://www.aerdele.ch)

# Elektroautos erhöhen die CO<sub>2</sub>-Emissionen

Elektroautos verursachen ungefähr gleich hohe CO<sub>2</sub>-Emissionen wie normale Benzin- oder Diesel-Pkw. Elektroautos haben zwar am Fahrzeug selbst keine Emissionen, doch ihre Herstellung und ihr Stromverbrauch verursachen welche. Eine Studie des Umwelt- und Prognose-Instituts Heidelberg (UPI) zeigt weitere negative Nebenwirkungen, die in Ökobilanzen und CO<sub>2</sub>-Szenarien bisher nicht berücksichtigt werden:

- Da Elektroautos häufig als zusätzliche Zweit- oder Dritt-Wagen angeschafft werden, erhöhen sie die Anzahl Autos. Dies verschärft den Ressourcen- und Flächenverbrauch des Strassenverkehrs.

- Da Elektroautos in der EU juristisch als «Null-Emissionsfahrzeuge» definiert sind, führen sie über eine Kompensation der Grenzwertüberschreitungen grosser und schwerer PKW (z.B. SUV, Geländewagen) insgesamt zu einer Zunahme der CO<sub>2</sub>-Emissionen.

- Obwohl sie in der Anschaffung teurer sind als normale Pkw, liegen Elektroautos in den Betriebskosten deutlich niedriger, u.a. da sie nicht an ihren Infrastrukturkosten beteiligt werden. Dadurch verursachen Elektroautos eine Verkehrsverlagerung von der Schiene auf die Strasse und eine Neulinduktion von Verkehr.

- Elektroautos führen zu einem erhöhten Unfallrisiko für Fussgänger und Fahrradfahrerinnen.

Vor ihrer Einführung müssen deshalb eine Reihe von Vorkehrungen getroffen werden, um diese negativen Nebeneffekte zu vermeiden oder zu minimieren. Erst dann kann Elektromobilität eine ökologisch sinnvolle Rolle spielen. *UPI/Red.*

[www.upi-institut.de/upi79\\_elektroautos.pdf](http://www.upi-institut.de/upi79_elektroautos.pdf)



Fachhochschule Nordwestschweiz  
Pädagogische Hochschule

## Musik & Mensch

Konzert- und Kolloquiumsreihe  
2015 / 2016

### einfachkomplex

**Obertongesang - die Kunst, alleine mehrstimmig zu singen**  
Gesprächskonzert mit Julia Renöckl und Gerhard Narbeshuber, Fr 6.11. 18.00 Uhr. Livestream, Anmeldung unter [musikundmensch.ph@fhnw.ch](mailto:musikundmensch.ph@fhnw.ch)

**Whiplash - wie viel Fordern braucht Fördern?**  
Filmvorführung mit anschliessender Diskussion  
Mi 25. 11. 2015, 18.00 Uhr | Brugg, Kino Odeon, Bahnhofplatz 11

**Kitsch in der Pädagogik - ein ambivalentes Phänomen**  
Kolloquium mit Prof. Dr. Roland Reichenbach, Uni Zürich  
Di 15. 12. 2015, 18.00 Uhr | FHNW, Orangerie, Riehenstrasse 154, Basel

**Kinderstücke - am Kern der musikalischen Idee**  
Gesprächskonzert mit Tomas Dratva und Klavierschüler  
Mi 13. 01. 2016, 18.00 Uhr | FHNW, Windisch, Bahnhofstrasse 6, 6.0D13

**MusiqueVerbaleMusik - über Schall und Bedeutung**  
Konzert mit dem Duo Petra Ronner / François Mützenberg  
Do 31. 03. 2016, 18.00 Uhr | FHNW, Windisch, Bahnhofstrasse 6, 5.0H02

Weitere spannende Anlässe: [www.phkultur.ch/musikundmensch](http://www.phkultur.ch/musikundmensch)

Konzeption und Leitung  
Professur für Musikpädagogik im Jugendalter: [www.schulfachmusik.ch](http://www.schulfachmusik.ch)

