

Agenda 21

Weltladen Ettlingen

Quinoa – das Gold der Inka!

Pressemeldungen über Preisverfall Quinoa, auch Inkareis, Inkakorn, Andenhirse, oder Perureis genannt, ist eine der besten pflanzlichen Eiweißquellen die wir kennen. Bei Glutenunverträglichkeit ist sie ein vollwertiger Getreideersatz und übertrifft an Inhaltstoffen alle gängigen Getreidearten. Schon seit 6000 Jahren dient Quinoa als Grundnahrungsmittel der Andenvölker. Es ist anspruchslos und gedeiht noch auf 4000 Meter Höhe. Zentren des heutigen Anbaus sind Ecuador, Peru und besonders Bolivien. Das subventionierte Getreide der großen Erzeugerländer hat in der Vergangenheit die Quinoa fast ganz vom Markt verdrängt. Nur noch Weltläden und spezielle Anbieter haben die Quinoa von den Kleinbauern bezogen. Die Preise zogen an und die Produzenten hatten ihr Auskommen. Heute wird, aufgrund der außerordentlichen gesundheitlichen Vorzüge die Quinoa auch in niedrigeren Lagen auf großen Plantagen angebaut, um die Nachfrage zu befriedigen. Das hatte zur Folge, dass der Preis stark gefallen ist. **Beim Anbau bis 4000 Meter kommt der traditionelle Quinoa-Anbau ohne Pestizide und Kunstdünger aus.** In tiefer gelegenen Ebenen steigt der Schädlingsbefall in den dort schlecht angepassten Kulturen kräftig an und damit auch die Versuchung, mit chemischen Spritzmitteln die bedrohte Ernte zu ret-

ten. Um diese Gefahren zu bannen und den Öko-Umstieg zu erleichtern, zahlt unser Lieferant (gepa) zusätzlich zum fairen Preis noch einen Bio-Aufschlag für ökologisch angebaute Produkte. Kommen Sie doch einmal vorbei und informieren Sie sich im Weltladen über Quinoa, die wir von Kleinbauernkooperativen aus dem Hochland von Bolivien beziehen. Weltladen Ettlingen Leopoldstr.20, Montag bis Freitag 9.30 bis 18.30 Uhr, Samstag 9.30 bis 13 Uhr, Tel. 94 55 94.

Stadtwerke Ettlingen GmbH

Gebäudeenergieberatung am 14. Juni

Sommerzeit ist Wärmedämmzeit

Sommerzeit ist nicht nur Urlaubszeit, sondern auch die Zeit, in der grundlegende Renovierungen und Reparaturen am Haus stattfinden. Die schützende Hülle des Hauses wird rechtzeitig vor dem nächsten Winter gegen Wind und Wetter wieder fit gemacht. Oftmals lohnt es sich, gleichzeitig mit der Fassadensanierung auch eine Außenwanddämmung anzubringen. So können die künftigen Heizkosten reduziert und ein angenehmes Raumklima geschaffen werden.

Mit unserem Angebot zur Gebäudeenergieberatung für private Haushalte helfen wir Ihnen, für Ihr Modernisierungsvorhaben die richtigen Vorbereitungen zu treffen.

Für Ihre Fragen steht ein Experte der Umwelt- und Energieagentur Kreis Karlsruhe zur Verfügung. Wollen Sie das Angebot am **Dienstag, 14. Juni** in der Hertzstraße 33 nutzen, rufen Sie uns an. Wir reservieren gern einen Termin für Sie: 07243 101-646.

Volkshochschule

VHS Aktuell

Das Sommervolkshochschulprogramm 2016 ist da! Der Flyer mit Kursausschreibungen ist sowohl in der Volkshochschule, als auch in verschiedenen öffentlichen Einrichtungen, Läden und Geschäften in und um Ettlingen erhältlich. Das Sommervolkshochschulprogramm ist auch auf der Internetseite www.vhs-ettlingen.de veröffentlicht.

Körper und Geist

G0603 Ayurveda, weit mehr als eine Modeerscheinung! Vortrag mit Gabriele Kühn-Sabnis: Ayurveda ist die weltweit älteste bekannte Lebens- und Gesundheitslehre und entstammt der vedischen Hochkultur Altindiens. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Eckpunkte des Ayurveda und deren Wechselwirkung mit Lebensweise und Ernährung. Sie hören wie Ayurveda auch Hilfestellung geben kann, sich selbst besser kennenzulernen und so z.B. über bewusste Ernährung zu größerem Wohlbefinden beizutragen. Freitag, 10. Juni, 19 – 20:30 Uhr

Die ayurvedische Küche - ein Kochkurs mit Gabriele Kühn-Sabnis: Eine gesunde, bewusste und wohlschmeckende Ernährung ist zentraler Bestandteil der ayurvedischen Küche. Die Mischung frischer Zutaten mit den entsprechenden Gewürzen und schonender Zubereitung können wesentlich zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit beitragen. Lassen Sie sich begeistern von den Düften neuer Gewürzmischungen und überraschenden Speisekombinationen. Bitte mitbringen: Küchenschürze, scharfes Messer, Schreibzeug, ggfs. Aufbewahrungsdöschen für Kochproben. G0604: Samstag, 11. Juni, 10 – 13:30 Uhr G0605: Samstag, 11. Juni, 15 – 18:30 Uhr, Ort jeweils die Küche der Albgauhalle, Middelkerker Straße

Kulturforum

K0091 Riesling „Königin der weißen Rebsorten“ mit Yvonne Heistermann: Es erwartet Sie eine Degustation der etwas anderen Art: Erleben Sie die Vielfalt des Rieslings mit den typischen Aromen,

Stadtbibliothek

Lesetipps im Juni - für Sie ausgewählt:

Sachbuch des Monats von Bibliotheksmitarbeiterin C. Elstner

Hoffer, Ulrika: **Süßes ohne Frust:** leckere Kuchen und Desserts ohne Zucker, Gluten & Laktose. Standort: Xeo 232

Das Buch enthält nicht nur eine Fülle leckerer Rezepte für Torten, Kuchen und Gebäck, sondern auch für Eis, Süßigkeiten, Smoothies und Drinks. Vorab gibt es viele Informationen zu Zucker, Gluten und Milchprodukten. Alle Rezepte sind ohne Zucker. Gesüßt wird mit Datteln, getrockneten Aprikosen, Bananen oder Honig. Die ausprobierten Schoko-Muffins waren ein voller Erfolg!

Jugendsachbuch des Monats von Bibliotheksmitarbeiterin U. Linhart

Horacek, Nina: **Gegen Vorurteile:** wie du dich mit guten Argumenten gegen dumme Behauptungen wehrst. Standort: 6 help! und als E-Book

Nehmen uns Ausländer die Arbeitsplätze weg? Ist das Kopftuch ein politisches Symbol? ...Zu diesen Themen hat jeder eine Meinung aber auch Vorurteile haben Konjunktur. Dieses Handbuch gegen Vorurteile für junge Menschen liefert objektive Fakten zu Themen wie Ausländerpolitik, Islam, EU und Nationalsozialismus. Viele praktische Beispiele, zahlreiche Statistiken und aktuelle Studien veranschaulichen die Informationen. Ein hilfreiches Buch für viele Situationen. Ab 14 Jahren

Diese und viele weitere empfehlenswerte Titel finden Sie in der Stadtbibliothek. Sprechen Sie uns an!

Öffnungszeiten: Di, Do, Fr 12 - 18 Uhr
Mi 10 - 18 Uhr
Sa 10 - 13 Uhr

www.stadtbibliothek-ettlingen.de