

# Bioboomb

DAS MAGAZIN FÜR KOPF UND BAUCH



Kochbücher  
gewinnen

»DIE ESS-KLASSE FÜR ALLE«

»KUCHENKLASSIKER VEGAN«

BIO-LEBENSMITTEL

## Dauerhaft günstiger

INTERVIEW

Wie Bio und Budget  
zusammen passen

SEIFE

Das gute  
Stück

MINERALWASSER

Lebenselixier aus  
sicherer Quelle

dennree



Aus besten  
Zutaten

# Cremiger Eisgenuss von dennree

Verfeinern Sie frische Früchte, Waffeln oder Crêpes mit unwiderstehlichen Eissorten von dennree. Das **Cookie Dough Eis** vereint Keksteigstückchen mit leckerer Bourbonvanilleeiscreme. Abgerundet wird der zartschmelzende Charakter mit Zartbitterschokoladenstückchen und einer Schokoladensauce. Beim **Salted Caramel Eis** trifft süß auf salzig: die cremige Karamelleiscreme und die Karamellsauce sind mit einer feinen Salznote veredelt.





## Resilienz *im Portemonnaie* erleben

Seit zwei Jahren sorgen rapide Preissteigerungen bei Lebensmitteln und Energie für deutlich beanspruchtere Geldbeutel und eine gesellschaftliche Schockstarre. Das Geld zusammenhalten, ist die Devise — man weiß schließlich nicht, was noch kommt. Nachhaltige Produkte wie Bio-Lebensmittel erscheinen plötzlich als Luxusartikel, die man sich nicht mehr leisten kann. Schließlich ist Nachhaltigkeit ein abstrakter Begriff, etwas, das irgendwann für zukünftige Generationen relevant wird — doch siehe da: Ausgerechnet in der Krise wird Nachhaltigkeit plötzlich handfest erlebbar. Der Preisabstand zwischen Bio und konventionellen Produkten ist geschrumpft. Die Resilienz einer Branche, die ohne energie- und rohstoffintensiv hergestellte Dünger und Pestizide auskommt, die auf faire und langfristige Beziehungen setzt, wird plötzlich im Portemonnaie erlebbar. In dieser Bioboom gehen wir dem Vorurteil »Teures Bio« nach und kommen ganz klar zu dem Schluss: Bio ist dauerhaft günstiger.

Wie es gelingt, entspannt und ohne Verzicht im besten Sinne preiswert und nachhaltig einzukaufen und sogar Spaß dabei zu haben, dazu hat die Ernährungsjournalistin und Autorin Annette Sabersky in unserem Interview jede Menge Tipps.

Viele Menschen, die im Bio-Laden einkaufen, legen auf die Wahl des Wassers, das sie trinken, genau so viel Wert, wie auf ihre Lebensmittel. Wir stellen vor, was Mineralwasser im Allgemeinen und die Mineralwässer, die im Bio-Sortiment beliebt sind, im Besonderen auszeichnet.

Seife ist seit Jahrtausenden das Reinigungsmittel Nummer eins der Menschheit. Und sie ist bis heute ein großartiges Produkt, das einen Platz im Badezimmer verdient hat — gerade wenn es sich um plastikfrei verpackte Naturkosmetik handelt.

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Lesen!

Herzlichst

und das Bioboom-Team

## Inhalt

4 Einstieg

6 Thema

Dauerhaft günstiger  
Warum wir es uns leisten sollten,  
uns Bio zu leisten

12 Interview

Annette Sabersky  
»Es geht nicht darum,  
alles perfekt zu machen.«

18 Kochen → GEWINNEN

Beim Essen glücklich vereint  
»Die Ess-Klasse für alle«  
→ Kichererbsen-Crêpes

20 Backen → GEWINNEN

Tortenschlacht vegan  
»Kuchenklassiker vegan backen«  
→ Himbeer-Vanilletarte

22 Gut essen

24 Mehr Wissen

Mineralwasser  
Das Lebenselixier

28 Gut leben

30 Mehr Wissen

Seife  
Das gute Stück

34 Susanns Garten

Da habt Ihr den Salat

35 Gelesen, gesehen, gehört

37 Bio-Klassiker

Barnhouse  
Hafer knusprig gemacht

38 Impressum/Vorschau







Kühe, die im Stall frisches Grünfutter mümmeln. Tomaten, die wirklich in der Erde wurzeln. Zum Nulltarif ist das nicht zu haben. Und trotzdem ist es am Ende dauerhaft günstiger.

Foto: CC BY 4.0 — Being organic in EU | Grafiker Aaron auf die Frage, warum er ausgerechnet dieses Tomaten-Foto wählte: »Genauso sieht es auf dem Bio-Hof meines Schwagers aus!«

DAUERHAFT GÜNSTIGER

BIO



Warum wir es uns  
*leisten sollten,*

uns Bio  
*zu leisten*

BIO

Fragt man Menschen, warum sie nicht oder nicht mehr Bio-Produkte kaufen, lautet die Antwort häufig: *Das kann ich mir nicht leisten.* Dabei ist der Preis-Abstand zwischen Bio- und konventionellen Produkten in den letzten Jahren geringer worden. Vor allem aber: *Die Kosten,* die konventionelle Landwirtschaft und die aus ihr hergestellten Lebensmittel verursachen, *sind unsichtbar* – aber bezahlen tun wir sie alle.

**D**ie Verbraucherpreise in Deutschland sind 2023 um 5,9 Prozent im Vergleich zum Vorjahr gestiegen. Besonders heftig stiegen die Preise für Lebensmittel: Sie verteuerten sich sogar um 12,4 Prozent. Brot und Müsli, Milch und Eier, Süßwaren... für alles müssen wir jetzt tiefer in die Tasche greifen. Kein Wunder, dass immer mehr Haushalte schauen, dass sie preisbewusst einkaufen.

### Stabile Preise *in Bio-Läden*

Wer Bio-Lebensmittel herstellt oder handelt, bekam das in den letzten beiden Jahren deutlich zu spüren: Während der Corona-Pandemie war Bio insgesamt auf einem Höhenflug. Kochen, Backen und Essen gehörten zu den wenigen Aktivitäten, die noch möglich waren, wo man sich etwas gönnen konnte. Davon profitierten die Bio-Läden und Bio-Märkte, die von vielen Neukund:innen als Quelle für gute Lebensmit-

tel entdeckt wurden. 2022, mit dem Ende der Pandemie und dem Ausbruch des Ukraine-Kriegs die Wende: Im Bio-Fachhandel gingen die Umsätze zurück. Gefragt waren Bio-Preiseinstiegsmarken und Bio beim Discounter. Dabei zogen gerade dort, wo es Verbraucher:innen »billig« erwarten, die Preise kräftig an. So musste im Discounter im Herbst 2022 für konventionell erzeugte Möhren 60 Prozent mehr bezahlt werden als im Vorjahreszeitraum. Im Supermarkt stieg der Möhrenpreis dagegen nur um 20 Prozent. Für Bio-Möhren stiegen die Preise im Discounter um zirka 45 Prozent und im Supermarkt um 12 Prozent, wie eine Studie des Bundesverband Ökologische Lebensmittelwirtschaft (BÖLW) zeigte. Preis-Leistungs-Sieger: Ausgerechnet die oft als »teuer« empfundenen Bio-Läden. Dort blieb der Bio-Möhren-Preis mit einem Mini-Anstieg von nur zwei Prozent nahezu unverändert. Die Inflation der letzten beiden Jahre hat also dazu geführt, dass die Preis-

differenz zwischen Bio- und konventionellen Lebensmitteln kleiner geworden ist. Und für den Bio-Einkauf heißt das: Genau hinschauen lohnt sich. »*Bio ist im Discounter nicht automatisch am billigsten und der Einkauf im Bio-Laden muss nicht teurer sein*« sagt die Ernährungswissenschaftlerin und Journalistin Annette Sabersky, die sich mit dem Thema intensiv beschäftigt hat (s. Interview ab Seite 12).

### Resilienz *macht sich bezahlt*

Erstaunliche Ergebnisse? Eigentlich nicht. Denn schließlich werden im ökologischen Landbau kein Kunstdünger und keine Pestizide eingesetzt. Diese Produkte werden aus nicht erneuerbaren Rohstoffen hergestellt, die Herstellung verschlingt enorm viel Energie — und gerade die wurde viel, viel teurer. Die oft kürzeren, regional ausgerichteten Lieferketten im Bio-Bereich reduzierten Transportwege — auch das wirkte in der

BIO  
Bioboomb



DAUERHAFT GÜNSTIGER

Krise preisdämpfend. Und nicht zuletzt: Die Bio-Branche ist traditionell auf Beziehung und Vernetzung ausgelegt. Die Zusammenarbeit mit Lieferant:innen ist oft langjährig und damit unabhängig von kurzfristigen Marktschwankungen. »Bio ist preisstabil und wirkt als Inflationsbremse«, so das Fazit von Tina Andres, Vorstandsvorsitzende des Bio-Spitzenverbands Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft (BÖLW), anlässlich der Vorstellung der Studie.

### Nachhaltigkeit als Luxus?

Wenn man schon nicht darum herkommt, mehr Geld für Lebensmittel auszugeben, könnte man angesichts dieser Tatsachen doch einfach öfter mal zu Bio greifen, oder? Dass Vorurteil, dass nachhaltige Bio-Lebensmittel viel zu teuer seien, sitzt tief – gerade Bio-Läden haben damit zu kämpfen. Und in Krisenzeiten ist es ja auch verständlich, dass auf das verzichtet wird, was als Luxus empfunden wird, das

eigene Portemonnaie wichtiger ist als ein Nutzen, der vielleicht gar nicht unmittelbar erlebbar wird – schließlich schmeckt ein fair gehandelter Bio-Kaffee nicht automatisch anders als einer, der unter miserablen Bedingungen erzeugt wurde. Und, na klar, wenn allein der Preis entscheidet, dann haben konventionelle Lebensmittel aus der industriellen Landwirtschaft eindeutig die Nase vorn.

### Die Preise lügen

Das Perfide daran: Diese Preise lügen stumpf, beziehungsweise sie unterschlagen Wesentliches. Denn die Kosten, die durch die Vergiftung der Umwelt, die Belastung des Trinkwassers, die Zerstörung der Bio-Diversität entstehen, stehen nicht auf dem Etikett. Wenn das Trinkwasser mit Nitraten belastet ist, bezahlen wir alle die teure Wasseraufbereitung. Wenn Böden ausgelaugt werden, wird das künftigen Generationen angelastet – die Kosten werden externa-

liert. An der Technischen Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm widmet sich Professor Tobias Gaugler mit seinem Team dem Projekt FOODCoST: Mit dem ökonomischen Instrument »True Cost Accounting« sollen diese externalisierten Kosten der Lebensmittelerzeugung bestimmt und gemessen werden, damit sie (zumindest theoretisch) in die Marktpreise integriert werden können.



Die Kosten, die durch die Vergiftung der Umwelt, die Belastung des Trinkwassers, die Zerstörung der Bio-Diversität entstehen, *stehen nicht auf dem Etikett*. Wenn das Trinkwasser mit Nitraten belastet ist, *bezahlen wir alle* die teure Wasseraufbereitung. Wenn Böden ausgelaugt werden, wird das *künftigen Generationen* angelastet – die Kosten werden externalisiert.

### Die Wahrheit *in Zahlen fassen*

Gemeinsam mit der Universität Greifswald und dem Discounter Penny realisierte das Forschungsteam im vergangenen Sommer eine Kampagne, die die ökologischen Kosten der Lebensmittelproduktion handfest sichtbar machte. Eine Woche lang wurden neun Produkte in Penny-Märkten zu ihrem »wahren Preis« verkauft, den die Forschenden zuvor berechnet hatten – und der musste tatsächlich auch an der Kasse bezahlt werden. In den Berechnungen wurden die vier Kategorien Klima, Boden, Wasser und Gesundheit berücksichtigt. Die Wahren-Kosten-Berechnungen des Teams ergaben, dass die Aufpreise in den Produktgruppen unterschiedlich hoch ausfielen. In der Aktion waren vier Bio-Produkte (Joghurt, Maasdamer, Mozzarella und Würstchen), sowie ein Joghurt aus regionaler Produktion, Maasdamer, Mozzarella und Würstchen aus konventioneller Produktion und ein veganes Schnitzel.



ZWERGENWIESE  
Fairtrauen in Bio

# Hi(gh) Protein!

Sag Hallo zur Power-Bohne – LupiLove jetzt NEU mit verbesserter Rezeptur und mehr Protein.

**NEU**  
Rezeptur, Design  
& Glas

**6** leckere  
Sorten.



Bio

gluten-  
frei

vegan  
hefefrei



100 % Süßlupine  
aus Norddeutschland.



Bioboom

DAUERHAFT GÜNSTIGER

BIO



Die prozentual größten Aufschläge ergaben sich für die konventionellen Produkte: Beim Maasdamer-Käse beispielsweise verdoppelte sich der »wahre« Preis nahezu, für Wiener Würstchen betrug der Aufschlag ebenfalls 88 Prozent, für Mozzarella-Käse 74 Prozent. Für Bio-Käse und Bio-Würstchen ergaben sich Aufschläge von 69 und 63 Prozent, Bio-Mozzarella wurde 49 Prozent teurer. Beim regionalen Joghurt lag der Preis aufschlag zwischen 38 und 45 Prozent, beim Bio-Joghurt noch bei 31 Prozent. Das vegane Schnitzel wurde mit einem Aufschlag von fünf Prozent kaum teurer.

### Mit *True Cost Accounting* Bewusstsein schaffen

Während der Untersuchung wurden insgesamt 2.255 Teilnehmer:innen unmittelbar vor und nach der Kampagne befragt sowie Verkaufszahlen analysiert. Insgesamt sanken die Verkaufszahlen der Aktionsprodukte in der Woche — jedoch nicht so stark, wie bei so großen Preisauflägen zu erwarten war. Auch waren Unterschiede beim Abverkauf zwischen Bio- und konventionellen Lebensmitteln zu sehen: »Sie zeigen zwar beide einen Abwärtstrend, wohingegen der Einbruch bei Bio-Produkten durchweg etwas geringer ausfällt«, erklärt Dr. Amelie Michalke von der Uni Greifswald. Zwei Drittel der Befragten bekundeten nach der Kampagnenwoche gewachsenes Bewusstsein um das Thema. Anschließend wurde jedoch der Zuspruch für eine politische Umsetzung des True Cost Accounting wieder geringer. Für die meisten Kund:innen sei ein Preisauflschlag, der die ökologischen Folgekosten der Lebensmittelproduktion abdeckt, zu teuer; jedoch helfe eine Kampagne zu den »Wahren Preisen« von Lebensmitteln maßgeblich, das Bewusstsein der Menschen dafür zu entwickeln, so die Forschenden. »Hier muss wohl noch weiter gesellschaftsfähige Bildungsarbeit geleistet werden, um aufzuzeigen, welche Produkte nachhaltiger sind als andere«, bilanziert Tobias Gaugler.

In der gegenwärtigen gesellschaftlichen und politischen Stimmung ist es *nicht gerade einfacher geworden*, ökologische und nachhaltige Forderungen durchzusetzen. *Und so gilt es*, wo immer möglich, eben doch mit dem eigenen Portemonnaie *Politik zu machen*.

### Weniger Haushaltseinkommen für Lebensmittel als 1970

14,7 Prozent des Einkommens gab ein Haushalt in Deutschland 2022 im Schnitt für Lebensmittel aus, so eine Zahl von statista.de. Und auch wenn gerade alles gefühlt teurer geworden ist: Noch 1970 waren es 25 Prozent, also ein Viertel des Einkommens, das ein Haushalt im Monat für Lebensmittel ausgab. Auch im europäischen Vergleich ist das Niveau der Lebensmittelpreise immer noch relativ niedrig.

### Nicht auf Verbraucher:innen abwälzen

Unbestritten gibt es Familien, die von Bürgergeld oder kleinen Einkommen leben und bei denen das Budget wirklich knapp ist. Aber wohl jede:r hat die »Bio-ist-so-teuer«-Klage auch schon von Menschen gehört, die eindeutig nicht jeden Cent umdrehen müssen. Was tun? Nachhaltig erzeugte Lebensmittel zur Selbstverständlichkeit zu machen, das ist nicht zuletzt eine Aufgabe der Politik — dieser Wandel kann nicht allein auf die Verbraucher:innen abgewälzt werden. So schlägt der Bürgerrat »Ernährung im Wandel« in seiner Anfang des Jahres dem Bundestag übergebenen Empfehlung vor, die Mehrwertsteuer auf Bio-Obst und -Gemüse auf 0 Prozent zu senken — eine Aussicht auf baldige Umsetzung besteht allerdings nicht. Mehr gesellschaftliche Diskussion über die horrenden Kosten

der konventionellen Lebensmittelproduktion und mehr Bewusstsein dafür, dass diese von allen bezahlt werden, auch wenn sie nicht auf dem Preisschild stehen. Mehr Druck auf die Politik, damit die Leistungen der ökologischen Lebensmittelproduktion honoriert werden — das sind Prozesse, die noch Zeit brauchen werden (obwohl die Bio-Branche schon ein halbes Jahrhundert daran arbeitet). In der gegenwärtigen gesellschaftlichen und politischen Stimmung ist es nicht gerade einfacher geworden, ökologische und nachhaltige Forderungen durchzusetzen. Und so gilt es, wo immer möglich, eben doch mit dem eigenen Portemonnaie Politik zu machen. Jeder Kassenschein ist eine Ansage, welche Ernährung, welche Landwirtschaft und welche Tierhaltung wir haben wollen. Wir können Unternehmen abstrafen, die haarscharf an Mindeststandards entlang schrammen, die auf billige industrielle Füll- und Zusatzstoffe setzen, ihre Mitarbeitenden hier und in Übersee schlecht bezahlen und die Umwelt vergiften. Das ist kein Verzicht, sondern am Ende für uns alle dauerhaft günstiger. ■



# öma

FÜR ALLE, DIE  
AUF GLÜHENDEN  
KOHLEN  
SITZEN.

biokäse ist unser ding.



DE-ÖKO-006

NEU!

Unser Allgäuer  
Brat- und Grillkäse  
Natur und Kräuter.



www.oema.bio

INTERVIEW

»Es geht nicht darum,  
*alles perfekt zu machen.*«



WIE BIO UND BUDGET  
ZUSAMMENGEHEN KÖNNEN



Annette Sabersky ist Ernährungswissenschaftlerin, Autorin und Fachjournalistin. Ihre Themen sind gesundes Essen, Lebensmittelqualität und Bio. Gerade ist ihr neues Buch »Günstig gut einkaufen« erschienen. Im Bioboom-Interview verrät sie ihre besten Tipps, was sie beim Thema Essen ärgert – und wie sie es selber mit dem Einkaufen hält.

**D**ein neues Buch »Günstig gut einkaufen« hat den Untertitel »Preiswert, gesund und nachhaltig essen«. Ich könnte mir vorstellen, dass es Menschen gibt, die da gleich sagen: Ach, das geht doch gar nicht zusammen.

● Ja, das kenne ich, solche Gespräche führe ich immer wieder. Wenn man zusammensitzt und es kommt auf das Thema Bio, dann ist der erste Satz direkt: Das ist doch so teuer, also, ich kann mir das nicht leisten. Dabei muss eine gesunde Ernährung — inklusive Bio-Produkte — nicht zwangsläufig teurer sein. Manchmal habe ich in solchen Gesprächen sogar das Gefühl, dass ich mich jetzt dafür rechtfertigen soll, dass ich dafür soviel Geld ausbebe ... muss ich aber gar nicht. Es gibt ein paar ganz einfache Stellschrauben: Mehr Pflanzliches in jeglicher Form und weniger Fleisch, mehr selber machen, weniger Fertiggerichte und auf hochverarbeitete Lebensmittel verzichten, mehr Tee und Wasser, weniger Limo ...

● Hmm, ich stelle allerdings fest, dass Menschen auf diese Art von Tipp doch sehr gereizt reagieren, das Gefühl haben, man will ihnen etwas wegnehmen, sie belehren. Ich erinnere nur an den Sturm der Entrüstung, der losbrach, als diskutiert wurde, ob es in Kantinen eventuell einen — einzigen! — fleischfreien Tag in der Woche geben könnte. Wie erlebst Du das?





● Es geht ja nicht darum, mit dem erhobenen Zeigefinger zu fuchteln. Mir ist in solchen Gesprächen wichtig, dass es mir nicht um Verzicht geht, sondern um anders machen. Wenn ich weniger von einer Sache habe, zum Beispiel weniger Fleisch esse, dann heißt das, dass ich neue, pflanzliche Lebensmittel entdecken kann und damit neuen Genuss kennenlernen. Regional und saisonal kaufen — das klingt einschränkend. Aber praktisch heißt das doch: Wenn ich auf Erdbeeren im März »verzichte« und sie dann kaufe, wenn sie richtig schön reif vom Feld in meiner Nähe kommen, dann gewinne ich ungemein an Geschmack — und spare nebenbei noch Geld.

● *Jetzt mal ganz konkret: Wenn ich jetzt denke, so, wie ich esse und koche, da ist in Sachen Nachhaltigkeit vielleicht noch Luft nach oben, womit fange ich an?*

● Gegenfrage: Womit fange ich an, wenn ich mehr Bio essen will, oder womit fange ich an, wenn ich generell in der Küche nachhaltiger wirtschaften will?

● *Na, beides natürlich! Wobei unsere Leser:innen in der Regel keine Bio-Anfänger:innen sind, aber vielleicht zum Weiter-*

*sagen, weil sie bestimmt auch in diese Art von Gesprächen verwickelt werden...*

● Am einfachsten ist es, bei ein paar Basics konventionelle Produkte durch Bio zu ersetzen. Man kann zum Beispiel sagen, Kartoffeln, Äpfel und Möhren kaufe ich zukünftig nur noch Bio. Das Gute daran: Das macht den Einkauf noch nicht mal unbedingt teurer, die gibt es immer zu konkurrenzfähigen Preisen. Dann kann man vielleicht noch Müsli hinzunehmen, mal ausprobieren, wie Bio-Haferdrink schmeckt — oft entwickelt das dann eine Eigendynamik und man entdeckt immer mehr.

Was die zweite Frage angeht, ist mein Tipp Nummer eins: Eine gute Planung sorgt eigentlich automatisch dafür, dass nachhaltiger gekocht und gegessen wird. Das heißt, ich überlege einmal in der Woche, was ich wann essen möchte. Dabei kann man auch gleich gucken, gibt es Tage an denen ich Besuch habe, selber zum Essen eingeladen bin oder unterwegs bin. Dann mache ich eine entsprechende Einkaufsliste. Es ist sinnvoll, einen Vorrat an bestimmten Dingen zu haben, die man immer

wieder braucht, zum Beispiel Nudeln, Reis oder passierte Tomaten. Wenn man weiß, was man essen möchte und die Sachen im Haus hat, kommt man nicht so einfach in Versuchung, auf die Schnelle überverteuert im nächstbesten Supermarkt einzukaufen oder spontan beim Bringdienst zu bestellen. Das spart Geld. Und man spart Zeit, weil man seltener einkaufen gehen muss.

● *Apropos Zeit: Einkaufen und Kochen gehören zur sogenannten Care-Arbeit und die ist immer noch überwiegend Frauensache. Wenn eine Familie deine Tipps umsetzen will, dann heißt das ja auch, zukünftig mehr selber zu machen. Was kann man tun, damit das nicht an einer Person hängen bleibt?*

● Gemeinsam planen! Was gegessen wird, was eingekauft wird ... wenn alle mitreden dürfen, hat das auch den Vorteil, dass automatisch weniger über das Essen gemeckert wird. Vielleicht kann das Kochen auch aufgeteilt werden, sodass jeder mal zuständig ist. Bei uns haben meine Kinder schon ziemlich jung angefangen, jeden Freitag zu kochen. Da gab es dann öfters Nudeln und Tomatensoße, aber das ist doch völlig okay. Oder eine Person kocht, die anderen schnippeln das Gemüse usw. Gemeinsam zu kochen, das ist für mich eine gute Art, Zeit mit anderen zu verbringen.

● *Du hast bei der Recherche für Dein Buch festgestellt, dass Bio-Produkte im Bio-Laden gar nicht unbedingt teurer sein müssen als im Supermarkt.*

● Ja, das finde ich sehr spannend, gerade weil die meisten Menschen ja denken, im Bio-Laden wäre alles so furchtbar teuer. Aber es lohnt sich, genauer hinzuschauen. Gerade unverarbeitete Produkte wie Gemüse kosten im Bio-Markt oft weniger als im Supermarkt. Discounter haben zwar oft unglaublich niedrige Angebotspreise für Bio. Da frage ich mich dann, ist das noch preiswert, im Sinne von: ist das Produkt seinen »Preis wert« im Sinne von gut und angemessen, oder ist es einfach nur billig auf Kosten der Erzeugerinnen und Erzeuger?

● *Um gut und günstig einzukaufen, setzen viele gerne auf Angebote und Aktionen, es gibt ja auch Apps, die das leisten. Was hältst Du davon?*

- Ich finde das zwiespältig. Auf der einen Seite ist es praktisch, einfach zu sehen, was es wo gerade am günstigsten gibt. Aber wenn ich dann am Ende mit dem Auto losfahre und etliche Märkte abklappere, um überall zwei, drei Angebote zu kaufen, dann frisst der Sprit- und Zeitverbrauch die paar gesparten Euros natürlich direkt auf. Außerdem bezahle ich den Service dieser Apps natürlich, auch wenn sie kostenlos sind: Nämlich mit meinen persönlichen Daten. Ich möchte keine gläserne Kundin sein.

- Wie hältst Du es dann mit dem Einkaufen? Was ist deine Routine?

- Also, ich schaue, dass ich möglichst nur so einmal in der Woche einkaufen gehe, da kommt wieder das Thema Planung ins Spiel. Und weil ich, wie gesagt, keine Lust habe, so viele verschiedene Einkaufsstellen anzusteuern, kaufe ich in einem Bio-Laden in der Nähe ein, der ein generell gutes Preis-Leistungsverhältnis anbietet. Da gibt es schon Unterschiede, und es lohnt sich, zu gucken. Aber wenn ich weiß, in einem Markt stimmt das Preisniveau grundsätz-



lich und es gibt zusätzlich Angebote, dann kann ich es auch verschmerzen, wenn ein Artikel mal 25 Cent teurer ist. Die spare ich dann an anderer Stelle wieder, wenn ein Artikel günstiger ist. Und natürlich kaufe ich auch auf dem Wochenmarkt oder mal im Supermarkt ein.

- Lebensmittel fressen aktuell deutlich mehr Budget als noch vor zwei Jahren. Während der Corona-Pandemie waren Essen und Kochen zwei der wenigen Aktivitäten, die noch möglich waren, dafür hat man gerne mehr Geld ausgegeben. Als das vorbei war, gab es wieder mehr Möglichkeiten, das Geld anderweitig auszugeben, zum Beispiel für Reisen. Viele Bio-Käufer:innen gehören zum Mittelstand, sie haben die Möglichkeit, Prioritäten zu setzen, wie sie ihr Geld ausgeben. Für andere Haushalte wieder ist es aber wirklich eng, sie müssen schauen, wie sie jeden Monat hinkommen. Was sie wirklich nicht brauchen, ist, dass ihnen dann noch das Gefühl vermittelt wird, sie müssten das jetzt trotzdem alles Bio und nachhaltig hinkriegen, sonst machten sie etwas falsch.

50 1974-2024  
ALLOS  
NATÜRLICH GUT FÜR MICH

JETZT IN  
DEINEM BIOMARKT!

AUF MANDELBASIS

BIS ENDE MAI  
GRATIS TESTEN!  
WEITERE INFOS AUF  
DEM DECKELETTIKETT



WIR HÖREN LIEBER  
„MHHH“ STATT „MUHHH“!

www.allos.de | @allos\_bio





● Oh ja. Da muss ich spontan an das Buch »Arm aber Bio!« denken. Es ist schon etwas älter, von 2009, geschrieben hat es die Journalistin Rosa Wolf. Sie hat damals im Selbstversuch ausprobiert, sich einen Monat von den damals 4,35 Euro pro Tag, die Hartz IV für Essen vorsah, 100 Prozent Bio zu ernähren. Sie hat es geschafft. Aber sie hat auch eindrücklich beschrieben, wie schwer es war — und dass es oft einfach keinen Spaß gemacht hat. Ein bisschen kenne ich das aus eigener Perspektive: Ich hatte als alleinerziehende Mutter mit zwei Kindern auch jahrelang wenig Geld zur Verfügung. Ich bin gelegentlich Kompromisse eingegangen und ich stehe dazu. Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen. Es geht darum, sich in kleinen Schritten in Richtung Nachhaltigkeit zu bewegen, hie und da etwas zu verändern, wie es für die eigene Situation am besten passt. Es soll keine Askese sein, sondern das Leben bereichern, es genussvoller und einfacher machen.

● *Was ist Dein einfachster Einkaufstipp?*

● Kurz vor Schluss auf den Wochenmarkt gehen. Vorzugsweise, wenn er an einem Samstag stattfindet. Da kann man oft unglaublich günstig regionales und saisonales Obst und Gemüse bekommen, das am Montag nicht mehr verkauft werden könnte. Ich kaufe dann oft größere Mengen und friere sie ein, um sie später zu verarbeiten.

● *Wir haben jetzt viel über ganz praktische Dinge geredet, die man im Alltag machen kann, um günstig und nachhaltig zu essen. Bestimmte Faktoren können wir aber gar nicht beeinflussen, das wäre Sache der Politik. Was würdest Du in Sachen Ernährungspolitik sofort ändern, wenn Du entscheiden könntest?*

● Ich würde die Mehrwertsteuersätze für Lebensmittel ändern. Ich finde, es ist ein Unding, dass nach wie vor auf Kuhmilch

sieben Prozent Mehrwertsteuer erhoben werden und auf pflanzliche Milchalternativen 19 Prozent. Grundsätzlich würde ich mir wünschen, dass ungesunde und/oder umweltbelastend hergestellte Lebensmittel höher besteuert werden, beziehungsweise dass für Bio-Lebensmittel generell der niedrige Mehrwertsteuersatz von sieben Prozent gilt. So könnte der Preisabstand zwischen Bio und konventionell verringert werden und die ökologischen und gesellschaftlichen Kosten der Lebensmittelproduktion sichtbar gemacht werden.

● *Was wir natürlich auch noch wissen wollen: Wie hältst Du es selber mit dem Essen und dem Kochen?*

● Ich versuche schon, im Großen und Ganzen das zu leben, worüber ich schreibe — aber wie gesagt, ohne Dogma. Was mir sehr viel Spaß macht, ist das Thema »Lebensmittel retten«. Dafür nutze ich dann auch mal Apps wie »Too good to go«. Damit kann man Überraschungstüten mit überschüssigen Lebensmitteln aus Läden und Restaurants ergattern. Gleichzeitig bekommt man oft hochwertige Lebensmittel zum kleinen Preis. Ich freue mich immer sehr, wenn ich zum Beispiel eine Tüte mit vier Vollkornbrotten vom selben Tag zum Preis von einem bekomme. Und ich finde es wunderbar, den Speiseplan mit selbst gesammeltem zu ergänzen. Auf der Seite [mundraub.org](http://mundraub.org) findet man Stellen, wo man Obst, Nüsse oder Kräuter finden kann und — mit Augenmaß — ernten darf. Das spart jetzt nicht soviel in Sachen Einkaufsbudget, aber es macht einfach unheimlich viel Spaß, den Speiseplan zum Beispiel mit Bärlauch oder Maronen zu ergänzen.

● *Vielen Dank Annette!*



FRAGEN — JEANINE TOVAR

*Mit Herz und Verantwortung*

# Amiva macht Mobilfunk anders



**G**erade Menschen, die bewusst leben möchten, hegen oft eine Hassliebe zu ihrem Phone: Ja, man möchte es nicht missen. Aber, der Markt für Geräte und Anbieter wird von anonymen Großkonzernen dominiert, die Technologie verbraucht Ressourcen und Energie... Gut zu wissen, dass es auch anders geht: Amiva bietet eine nachhaltige Alternative. Das inhabergeführte, unabhängige Unternehmen mit etwa 50 Mitarbeitenden ist aufgebrochen, Mobilfunk anders zu machen: Hier ist man fest davon überzeugt, dass die Verantwortung als Mobilfunkanbieter weit über die technische Leistung hinaus gehen muss.

## Persönlich und auf Augenhöhe

Kund:innen dürfen sich bei Amiva auf freundlichen und persönlichen Kontakt mit »richtigen Menschen« freuen. Dass das Amiva-Serviceteam einen so sympathischen Job macht, liegt wiederum an den fairen Arbeitsbedingungen und der guten Atmosphäre im Team. (Übrigens: Die Menschen, die Ihr auf dieser Seite seht, sind keine Models, sondern Amiva-Mitarbeitende.)

## Mobilfunk klimapositiv gestaltet

Amiva setzt sich dafür ein, die Umweltbelastung der Mobilfunknutzung so gering wie möglich zu halten und setzt dafür konsequent auf nachhaltige Optionen, zum Beispiel mit umweltfreundlichen SIM-Optionen wie Half-SIM, Eco-SIM oder eSIM. Unvermeidbare Auswirkungen (z.B. Rechenzentren, Logistik und Produktion) kompensiert Amiva durch die Unterstützung zertifizierter Klimaschutzprojekte. Dabei unterstützt der Anbieter die Projekte mehr als für eine bloße Kompensation seines Energieverbrauchs nötig wäre. Zusätzlich gleicht Amiva die Energie aus, die Kund:innen beim Telefonieren und Aufladen verbrauchen. Damit ist Amiva als Unternehmen sowie seine Produkte schon heute klimapositiv.



Alle weiteren Informationen auf [amiva.de](https://amiva.de)

## Faire und nachhaltige Gerätenutzung

Wer ein Neugerät möchte, bekommt bei Amiva ein ressourcenschonend hergestelltes Fairphone. Allen, die auf ihr Lieblings-iPhone oder -Samsung nicht verzichten möchten, bietet Amiva refurbished-Modelle an. Und wenn Ihr dann Euer altes Handy nicht mehr braucht, sorgt Amiva dafür, dass es entweder wiederverwendet oder ressourcenschonend entsorgt wird.

## Aktive Unterstützung für Mensch, Natur und Klima

Jede:r Amiva-Kund:in unterstützt mit dem Handyvertrag monatlich eine von vier gemeinnützigen Partnerorganisationen (SOS-Kinderdorf, Tafel Deutschland, Deutschland summt! oder Deutschland Forstet Auf). Euch kostet diese inkludierte Spende übrigens gar nichts: Hier verzichtet Amiva bewusst auf potenziellen Gewinn, um Gutes zu tun.



## Nachhaltig gute Leistung

Wenn's um Tarife, mobile Daten etc. geht, bietet Amiva ein absolut konkurrenzfähiges Preis-Leistungsverhältnis, zum Beispiel klimapositive LTE- und 5G-Tarife im D-Netz, die Auswahl zwischen monatlich kündbaren Tarifen und 24-Monats-Tarifen, dazu natürlich Rufnummernmitnahme, Wechsel-service usw. — schaut doch am besten mal direkt vorbei: [amiva.de](https://amiva.de)

 **amiva**

# Kichererbsen- Crêpes



R  
E  
Z  
E  
P  
T

T  
I  
P  
P

Circa acht Crêpes

## Zutaten

### Crêpes

- 200 g Kichererbsenmehl
  - Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 4 Frühlingszwiebeln
- 5-6 Spinat- und Basilikumblätter (optional)
- 8 TL Kokosöl zum Backen

### Füllung

- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Babyspinat
- 6 Rispentomaten
- 530 g Kichererbsen (aus der Dose, Abtropfgewicht)
- 2 Avocados
- 2 EL Kokosöl

### Topping

- 2 Frühlingszwiebeln
  - Körnermischung (optional)
- 150 g veganer Schmand (optional)

Pfannkuchen ganz ohne Eier?

Jawohl, das funktioniert – und zwar richtig super!



Für die Crêpes Mehl, 450 ml Wasser sowie Salz und Pfeffer in einen Rührbecher geben und vermischen. Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden, zum Teig geben und mit einem Pürierstab durchmischen. Optional Spinat- und Basilikumblätter zugeben und pürieren. Den Teig 15 Minuten quellen lassen.

Die Füllung vorbereiten: Knoblauchzehe häuten und fein hacken. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen und vierteln. Kichererbsen abseihen. Die Avocados halbieren, Kern auslösen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in feine Spalten schneiden.

1 TL Kokosöl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen, etwas Teig in die Pfanne schöpfen, sodass ein Crêpe mit ca. 13 cm ø entsteht. Backen, bis sich der Crêpe gut vom Boden lösen lässt. Dann wenden und die andere Seite goldgelb braten. Auf einen Teller legen und im Ofen bei niedriger Temperatur warm halten. Mit dem restlichen Teig genauso verfahren.

Für die Füllung Öl in eine große Pfanne geben, auf mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch,

Kichererbsen und Tomaten kurz darin anbraten, dann den Spinat hinzugeben. Einen Deckel auflegen und kurz dünsten, bis der Spinat zusammenfällt.

Zum Anrichten die Crêpes auf die Teller verteilen, jeweils 2 EL Füllung daraufgeben, zusammenklappen und mit Avocadospalten garnieren. Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und mit den Körnern darüber streuen. Optional einen Klecks Schmand obenauf geben. Noch warm servieren.

**Tip:** Das Kichererbsenwasser könnt Ihr als Aqua Faba (veganen Eiweißersatz) verwenden!



# Beim Essen *glücklich* vereint

BUCH  
TIPP

— Es ist schön, gemeinsam zu essen, zusammen zu genießen — aber je mehr Menschen am Tisch, desto schwieriger ist es auch, es wirklich allen recht zu machen. Der eine darf kein Gluten, die andere verträgt keine Milchprodukte, die einen leben vegan... und was kochen wir jetzt, damit alle glücklich sind?

Diese Frage beantwortet Sibylle Sturm in ihrem neuen Kochbuch »Die Ess-Klasse für alle«. Als ehemalige Inhaberin eines Catering-Unternehmens hat sie jede Menge Erfahrungen gesammelt und weiß, wie man die verschiedensten Ernährungsstile an einen Tisch bringen kann, ohne auf Geschmack und Genuss zu verzichten. Alle Rezepte sind glutenfrei und vegan (und damit auch milch- und eifrei). Und sie sind sehr, sehr lecker, sodass auch Allesesser:innen hier nichts vermissen werden.

Zu einem besonderen Anlass machen sich zum Beispiel »Salattürmchen mit Himbeerdressing« sehr gut, auf dem Buffet gibt's »Salat für alles« oder eine »Snackplatte mit verschiedenen Dips«. Der Alltag wird einfacher mit Meal-Prep und leckerer, wenn's einfach mal mitten in der Woche Tikka Masala gibt.



## • KURZCHECK

- + Rezepte bringen unterschiedliche Ansprüche unter einen Hut
- + von Alltagsküche bis besonderer Anlass
- + inklusive Tipps und Wissen
- + vegan

Dazu gibt's jede Menge Tipps für Resteverwertung und Variationen. Natürlich widmet sich auch ein Kapitel dem wichtigen Thema Desserts und Kuchen. Die Rezepte bieten eine gelungene Balance aus Bodenständigkeit und besonderen Akzenten — eine gute Inspirationsquelle für alle, die gerne mit vielen am Tisch sitzen und ihr Koch-Repertoire erweitern möchten. ■



**SIBYLLE STURM** — *Die Ess-Klasse für alle*, 232 Seiten, Hardcover, Ars Vivendi Verlag, 32,00 € (D)

## +++ Gewinnen +++

**BIOBOOM VERLOST\*** fünf Mal das Buch »Die Ess-Klasse für alle«. Schickt bis zum 15. August 2024 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »Ess-Klasse«, Vordere Schöneporth 17a, 30167 Hannover, Fax 0511.16 15 925, gewinnen@bioboom.de. Bitte vergesst nicht, Eure Postadresse anzugeben!

\* Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Umtausch oder Barauszahlung der Gewinne nicht möglich. Ebenfalls ausgeschlossen ist die Teilnahme über Dritte, die die Teilnahme an Gewinnspielen vermitteln. Die Daten von Gewinnnehmern werden ausschließlich in Zusammenhang mit diesen genutzt und nach Ablauf gelöscht/vernichtet, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten bestehen.

**JETZT BIO-  
VIELFALT  
VON ZÜGER  
ENTDECKEN.**



Bio und  
Bio-laktosefrei

OHNE Konservierungsmittel

OHNE künstliche Aromen

CO2-neutral verarbeitet

## GEWINNSPIEL

Jetzt spielen!

**HAUPT-  
GEWINN:**

Kenwood Cooking  
Chef XL im Wert von  
EUR 1'399.-!



# Himbeer Vanilletearte

VEGAN



## ↓ ZUBEREITUNG

Für den Boden alle Zutaten zu einem Teig verkneten und 20 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Für die Füllung die Stärke mit dem Sojadrink glatt rühren. Die Himbeeren waschen und trocken tupfen. Beiseite stellen.

In einer Schüssel Seidentofu, Zucker, Stärkemischung, Kurkuma und Vanillemark mit dem elektrischen Handrührgerät vermengen. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

Eine Tarteform mit dem Teig auskleiden, einen 1 ½ cm hohen Rand formen und alles gut andrücken. Backpapier darauflegen, die Hülsenfrüchte auf dem Backpapier verteilen und den Teig im heißen Ofen (unten) 15 Minuten blindbacken. Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen, den Boden auf die mittlere Schiene schieben und weitere 10 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und die Tarte mit 2 EL Paniermehl bestreuen. Darauf die Himbeeren dicht nebeneinander in drei konzentrischen Kreisen anordnen. Die Seidentofu-Masse in die Zwischenräume spritzen.

Die Tarte im heißen Ofen (Mitte) 25 Minuten fertig backen. Herausnehmen und mindestens 2 Stunden abkühlen lassen; mit Puderzucker bestäuben (oder warm genießen; dann etwa 45 Minuten abkühlen lassen).

*Ein bisschen zeitaufwändiger, aber lohnend!*

40 Min. (+ 50 Min. Backen + 65 Min. Wartezeit) | 1 Tarteform (Ø 24 cm)

### BODEN

210 g Mehl (Type 405)  
90 g Zucker  
1 Prise Salz  
100 g zimmerwarme vegane  
Margarine  
1 EL Sojadrink  
1 EL frisch gepresster  
Zitronensaft

### FÜLLUNG

10 g Speisestärke  
3 EL Sojadrink  
180 g Himbeeren (alternativ TK,  
aufgetaut und abgetropft)  
240 g Seidentofu  
40 g Zucker  
1-2 Msp. gemahlene Kurkuma  
• Mark von 1 Vanilleschote  
2 EL Paniermehl

### AUSSERDEM

Hülsenfrüchte zum Blindbacken | Puderzucker zum Bestäuben

# Tortenschlacht vegan

— Du bist vegan, aber Dein Lieblingskuchen leider nicht, weil er nämlich einer von diesen Klassikern ist, die »normalerweise« mit Unmengen von Eiern, Butter, Sahne und Co. gebacken werden? Für immerhin 50 Kuchenklassiker stellt sich dieses Problem nicht mehr, denn Kati Neudert hat es mit ihrem hilfreichen Backbuch gelöst.

In »Kuchenklassiker vegan backen« finden sich unter anderem Donauwelle, Marmorkuchen, Frankfurter Kranz, Kalte Schnauze, Schwarzwälder Kirschtorte, aber auch moderne Klassiker wie Rüblikuchen, Schoko-Chili-Kuchen oder Zitronentarte. Als Grundlage wurden bewusst klassische Backrezepte gewählt. Die wurden dann so »veganisiert«, dass die neu entstandenen Varianten sehr ähnlich aussehen und schmecken wie die bekannten und geliebten Originale. Die Zutaten für die Rezepte sind unproblematisch zu bekommen: Butter, Eier und Milchprodukte werden ganz einfach durch rein pflanzliche Margarine, Sojadrink, Sojamehl, kohlenäurehaltiges Mineralwasser und vegane Schlagcreme ersetzt. Auch die Rezepte selbst sind übersichtlich und gut nachvollziehbar. Das schön fotografierte Buch hat der (überwiegend vegetarisch-vegan lebenden) Bioboom-Redaktion jedenfalls Lust gemacht, sofort und auf der Stelle Kuchen zu backen!

## ↓ KURZCHECK

+ traditionelle und moderne

Kuchenklassiker

+ so lecker wie die Original-

rezepte

+ für Einsteiger:innen und

Fortgeschrittene

+ vegan



**KATI NEUDERT** — *Kuchenklassiker vegan backen*,  
128 Seiten, Hardcover, EMF Verlag, 18,00 € (D)

## +++ Gewinnen +++

**BIOBOOM VERLOST\*** fünf Mal das Buch »Kuchenklassiker vegan backen«. Schickt bis zum 15. August 2024 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »Kuchenklassiker«, Vordere Schöneporth 17 a, 30167 Hannover, Fax 0511.16 15 925, gewinnen@bioboom.de. Bitte vergesst nicht, Eure Postadresse anzugeben!

\* Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Umtausch oder Barauszahlung der Gewinne nicht möglich. Ebenfalls ausgeschlossen ist die Teilnahme über Dritte, die die Teilnahme an Gewinnspielen vermitteln. Die Daten von Gewinnnehmern werden ausschließlich in Zusammenhang mit diesen genutzt und nach Ablauf gelöscht/vernichtet, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten bestehen.

# Wie erfrischend ist das denn!



**Purer Genuss für alle,**  
die den **unverfälschten**  
**Geschmack** von King Coconut  
Wasser lieben.

**MorgenLand**



## ÖMA Für Scharfsinnige

• Eigentlich ist die Petit Brie Familie von ÖMA von Milde geprägt. Aber, wie in echten Familien, es gibt immer jemanden, der es anders macht. Dürfen wir vorstellen: Petit Chili. Der Kleine hat ganz die vollmundige Cremigkeit, die die gesamte Petit Brie-Familie von ÖMA auszeichnet, aber gleichzeitig eine angenehme, selbstbewusste Schärfe. Seine Zutaten bestehen aus Tradition, handwerklichem Feingefühl, roten Chilistückchen sowie bester Bio-Land-Milch aus dem Allgäu und Vorarlberg. Gekäst wird das cremig-feine Kleinod für Scharfsinnige in der hoch über dem Bodensee gelegenen Käserei der Familie Bantel, die ihr Handwerk bereits seit 1886 betreibt und auf Betreiben der ÖMA bereits 1994 auf Bio umstellte. [↘ oema.de](http://oema.de)



*Rachelli*

## Eis-Klassiker

• Vanille ist nach wie vor unangefochten die Lieblingseissorte in Deutschland — aber die Qualitätsunterschiede zwischen Billig-Eis aus dem Discounter mit Aromen und Zusatzstoffen und handwerklicher Premium-Qualität sind gewaltig. Wir gönnen uns gerne das köstliche Vanilleeis von Rachelli: Es wird aus frischer Heumilch, cremiger Sahne, Rohrohrzucker und Madagaskar-Bourbon-Vanille hergestellt, überzeugt durch wenige, natürliche Zutaten in bester Demeter-Qualität und ist frei von künstlichen Zusatzstoffen, Gluten und Ei. Die Eismanufaktur Rachelli stellt bereits seit 25 Jahren Eis in Demeter-Qualität her. Dieses Vanilleeis kann mit besonderer Qualität punkten, weil hier Demeter-Heumilch aus dem Allgäu verwendet wird. Die Gräser und Kräuter, mit denen die Kühe gefüttert werden, geben der Milch — und damit dem Eis — ihren einzigartigen, natürlichen Geschmack. [↘ rachelli.it/deu/de](http://rachelli.it/deu/de)



*St. Leonhards*

## Still oder prickelnd

• Das Wasser aus der St. Leonhardsquelle gehört nicht umsonst zu den Favoriten im Bio-Markt. Das artesische Wasser kommt aus großer Tiefe und bleibt so vor schädlichen Umwelteinflüssen geschützt. Bevor das Wasser in Flaschen kommt, durchläuft es lediglich einen Quarzsandfilter,

*MorgenLand*

## Perfekter Snack

• Knackige Scheibchen aus Bio-Kokosnuss, knusprig geröstet und verfeinert mit bestem Bio-Kakao: Die Bio Kokos-Chips mit Kakao von MorgenLand könnten unser Lieblingsnack des Sommers werden. Besonders verlockend finden wir, dass die Kokosnuss auch noch mit vielen vitalen Inhaltsstoffen wie »guten« Fetten, Mineralien und Ballaststoffen punkten kann — schließlich hat es Gründe, dass die Kokosnuss in ihren Herkunftsländern ein Grundnahrungsmittel ist. Unterwegs und zwischendurch futtert man die Kakao Kokos-Chips einfach direkt aus der Tüte. Aber natürlich geht mit ihnen auch noch mehr: Sie machen sich bestens als Topping für Müsli, Smoothie-Bowles, Joghurt etc., als Deko für Kekse und Gebäck oder in Desserts. [↘ morgenland.bio](http://morgenland.bio)



um das enthaltene Eisen zu filtern. Gut zu wissen: Dieses lebendige Wasser gibt es auch in »prickelnd« — ideal für sommerliche Schorlen. Die Medium-Variante der St. Leonhardsquelle überzeugt durch ihre Feinperligkeit. Verwendet wird ausschließlich natürliche Quellschwefelsäure — das macht einen entscheidenden Geschmacksunterschied. Die Wässer der St. Leonhards-Quellen gibt es nur in Glas-Mehrwegflaschen. [↘ st-leonhards-quellen.de](http://st-leonhards-quellen.de)

# GUT ESSEN



Hornberger

## Wasser mit Geschichte

• Hornberger Lebensquell entspringt im Herzen der Schwarzwaldberge. Es ist eines der wenigen Wässer in Deutschland, das vollkommen unbehandelt abgefüllt wird: Am Quellort seinem natürlichen Lebensfluss entsprechend entnommen. Dass wir dieses außergewöhnliche Wasser heute genießen können, ist einem glücklichen Zufall zu verdanken:



Als eine bekannte Wasserquelle für die Brauwasserversorgung der Familienbrauerei M. Ketterer neu gefasst werden sollte, zeigte sich hinter dem Quellaustritt ein tief in den Berg hineinragender Stollen, aus dem Wasser frei zu Tage trat — der Rest ist sozusagen Geschichte. Hornberger Lebensquell ist sehr leicht mineralisiert und wird völlig unbehandelt in besonders formschöne Glasmehrwegflaschen abgefüllt. Dieses besondere Wasser schmeckt besonders weich und sanft. Es eignet sich perfekt als Begleitung zu edlen Weinen und hochwertigen Speisen. [↘ hornberger-lebensquell.de](http://hornberger-lebensquell.de)



Lebensbaum

## Veggie-Power für alle(s)

• Der Sommer kommt und mit ihm jede Menge Gemüse: Ob auf dem Wochenmarkt, im Bio-Laden oder aus dem eigenen Garten — das Angebot ist groß, wir lassen es uns schmecken und langweilig wird es bestimmt nicht. Damit Gemüsepfannen, -aufläufe und Co. noch besser gelingen, gibt's die Veggie-Küche von Lebensbaum: In dem patenten

Würzwunder stecken Gemüse und Kräuter, die von Natur aus richtig schön herzhaft sind, wie zum Beispiel Sellerie, Steinpilze, Zwiebel oder Meerrettich. So bietet die Veggie-Küche die perfekte Mischung für den fünften Geschmackssinn »Umami«. Übrigens: Die universell leckere Mischung passt natürlich nicht nur zu Gemüse, sondern auch in Soßen, Quiche-Füllungen und Aufläufe — kurz überall da, wo eine kräftige, pflanzliche Würze gefragt ist. [↘ lebensbaum.de](http://lebensbaum.de)



## Umami Sauce

Umami ist japanisch und bedeutet "köstlicher Geschmack". Mit der Umami-Sauce von TerraSana verleihst du deinen Gerichten im Handumdrehen eine Extraportion herzhaften Genuss. Probieren jetzt unser köstliches Poké Bowl-Rezept mit mehr Umami!



Du brauchst für 2 Portionen:

150 g Sushi-Reis *	1 Blatt Sushi-Nori *
4 EL Umami-Sauce *	100 g Edamame-Bohnen
80 g Salatgurke	200 g Tempeh
1 Avocado	2 EL geröstetes Sesamöl *
80 g Karotte	75 ml Teriyaki-Wok-Sauce *

So geht's:

1. Koche den Sushi-Reis nach Packungsanweisung. Den gekochten Reis vorsichtig mit der Umami-Sauce vermischen und abkühlen lassen.
2. Den Tempeh in kleine Stücke schneiden. Brate den Tempeh in dem Sesamöl an, bis er goldbraun und knusprig ist. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und warten, bis die Pfanne etwas abgekühlt ist. Dann die Teriyaki-Woksauce hinzufügen und mit dem Tempeh verrühren.
3. Die Gurke und die Karotte raspeln. Die Avocado in Würfel schneiden.
4. Die Edamame (gefroren) 2-3 Minuten kochen.
5. Den Sushi-Reis auf zwei Schüsseln verteilen.
6. Gurke, Avocado, Karotte, Edamame und Teriyaki-Tempeh getrennt in die Schüsseln geben.
7. Schneide die Nori-Blätter in kleine Stücke oder Streifen. Garniere damit die Poké Bowl.
8. Mit einem Spritzer Umami-Sauce beträufeln.

\* TerraSana Produkt



# DAS LEBENS ELIXIER

Jeder Mensch braucht es und zwar täglich:  
Kein Wunder, dass für viele Bio-Kund:innen  
das richtige Wasser genauso wichtig ist  
wie eine bewusste Ernährung.



# DAS lebendige WASSER



Natürlich aufsteigendes  
Quellwasser



Reinstes Wasser aus  
der Natur



Umweltschonend  
abgefüllt

**E**in schlichtes Molekül aus einem Sauerstoff- und zwei Wasserstoffatomen ist die Grundlage allen Lebens auf der Erde:  $H_2O$ . Ohne Wasser kein Wetter, keine Meere, kein Leben. Der menschliche Körper besteht zu 70 Prozent aus Wasser, das ständig »nachgefüllt« werden muss, damit die Stoffwechselprodukte reibungslos laufen können. Wasser gilt — gerade angesichts des Klimawandels — als eine der wichtigsten globalen Ressourcen, es kann Krisen und Kriege auslösen.

## Aus dem Hahn oder aus der Flasche

In Deutschland sind wir in der privilegierten Situation, dass sauberes Trinkwasser aus den Leitungen fließt — zum Trinken, zur Lebensmitt zubereitung, zum Duschen und Putzen. Trotzdem: Auch hier ist die Qualität des Trinkwassers bedroht, zum Beispiel durch Nitratbelastung aus der konventio-

nellen Landwirtschaft (*womit wir wieder beim Thema externalisierte Kosten wären, s. S. 6 ff*). Viele Menschen misstrauen deshalb dem Nass aus der Leitung. Wer auf ökologisch erzeugte Lebensmittel setzt, möchte auch beim Wasser hohe Qualitätsanforderungen erfüllt sehen. Welche Anforderungen muss Wasser in Flaschen erfüllen und was zeichnet das Wasser-Sortiment im Bioladen aus?

## Streng reglementiert: Mineralwasser

Was heute als Mineralwasser im Laden steht, fiel vor vielen Jahrhunderten als Regen vom Himmel. Während das Wasser langsam durch tiefe Erd- und Gesteinsschichten sickerte, wurde es gereinigt und gefiltert, gleichzeitig nahm es Mineralien aus dem Gestein auf, vermischte sich mit Kohlensäure aus unterirdischen Vulkanen. Da die Erd- und Gesteinsschichten



in jeder Region eine unterschiedliche Zusammensetzung haben, hat auch jedes Wasser sein ganz eigenes Profil. Was sich in Deutschland Mineralwasser nennen darf, definiert die Mineral- und Tafelwasserverordnung: Es darf nur in die Flasche, was aus tiefen, unterirdischen Vorkommen stammt und so vor Verunreinigungen geschützt ist. Die Qualität muss gleichbleibend sein, das heißt, die Inhaltsstoffe dürfen nur gering schwanken. Mogeln gilt nicht: Denn das Wasser muss direkt am Gewinnungsort abgefüllt werden, die Zusammensetzung der enthaltenen Mineralien darf nicht geschönt werden. Die exakte Zusammensetzung muss auf dem Etikett deklariert werden. Bei Mineralwasser sind nur wenige Behandlungsverfahren erlaubt: Schwefel, Eisen und Kohlensäure dürfen entzogen bzw. zugesetzt werden. Wird ein Wasser als »für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet« ausgelobt, muss es strenge Grenzwerte u.a. für Natrium, Nitrat, Uran oder Mangan einhalten. Als »natriumarm« dürfen Wässer deklariert werden, bei denen der Gehalt unter 20 Milligramm pro Liter liegt. Übrigens: Ein bestimmter Mineralstoffgehalt ist für Mineralwasser nicht vor-

geschrieben, manches Mineralwasser enthält weniger Mineralien als Leitungswasser. Mineralwasser ist das einzige Produkt, das in Deutschland nur mit amtlicher Anerkennung in den Verkehr gebracht werden darf.

### Prickelnd oder still

Das ist eine Frage des Geschmacks: Die sprudeligste Variante wird heute meist als »Classic« gehandelt, im Bio-Laden dominieren die Medium- (etwas Kohlensäure) und stillen Wässer. Aber wo kommt eigentlich das Prickeln her? Da gibt es zwei Möglichkeiten: Mineralwasser kann von Natur aus mehr oder weniger Kohlensäure enthalten. Sie sorgt nicht nur für die kleinen Bläschen, sondern auch dafür, dass das Wasser länger haltbar bleibt. Kohlensäure gehört zu den ganz wenigen Stoffen, die Mineralwasser mit physikalischen Verfahren entzogen oder auch zugesetzt werden darf. Steht auf dem Etikett mit »Mit eigener Quellsäure«, dann stammt diese aus der Originalquelle. Heißt es dagegen »Mit Kohlensäure versetzt« dann kam technisch hergestellte Kohlensäure zum Einsatz.



## Das sanfte Geheimnis aus den Höhen des Schwarzwalds.

- Freier Quellaustritt, lebendiges Wasser aus dem jahrhundertealten Stollen
- Aus unberührtem Wasserschutzgebiet
- Gänzlich unbehandelt abgefüllt
- Hohe ganzheitliche Qualität
- Sehr leicht mineralisiert
- Für Babynahrung geeignet
- Weich und quellfrisch im Geschmack



HORNBERGER LEBENSQUELL®

### Glas-Mehrweg und Regionalität

Im Bio-Laden ist das keine Frage: Hier dominiert die Glas-Mehrwegflasche. Glas gilt als das optimale Material, um Wasser vor Umwelteinflüssen zu schützen. Eine andere gängige Verpackung sind Flaschen aus dem Kunststoff Polyethylenterephthalat, kurz PET. PET-Flaschen sind leicht, das ist günstig, wenn es um Transportwege geht und auch sie können mehrfach befüllt werden. Im Bio-Bereich ist PET dennoch nicht sehr beliebt: Bei der Herstellung und Lagerung von PET-Flaschen entsteht der Stoff Acetaldehyd. Geht Acetaldehyd aus der Flasche in das Getränk über, kann es in Mineralwasser schon in sehr kleinen Mengen geschmeckt und gerochen werden. Diskutiert wird auch eine mögliche Belastung durch Mikroplastik und andere Substanzen. Gerade beim Thema Mehrweg spielen die Transportwege eine große Rolle, wenn es um Nachhaltigkeit geht. Rund 500 regionale Mineralwässer gibt es laut VDM in Deutschland — wer auch beim Wasser auf Regionalität setzen möchte, wird also mit hoher Sicherheit fündig. Im Bio-Bereich gibt es auch Anbietende, die prinzipiell nur in einem bestimmten Radius ausliefern.

### Im Trend: Wasser als Genuss

Es ist erstaunlich, wie unterschiedlich Wasser schmecken kann: Hart oder weich, leicht säuerlich, salzig oder mit einer klitzekleinen Bitternote... Es gibt sogar Wasser-Sommeliers und -Sommelieren, die sich ganz dem Thema widmen, welches Wasser zu welchem Wein oder Whisky passt, beziehungsweise welches Wasser welche Speise ausdrucksvoll begleitet. Das lässt sich übrigens auch zu Hause bewusst praktizieren und genießen: Einfach mal ein Wasser wie einen Wein über die Zunge rollen lassen, nachschmecken, bewusst Geschmack und Mundgefühl registrieren. Oder eine Wasserverkostung mit unterschiedlichen Sorten im Familien- oder Bekanntenkreis organisieren. Vielleicht entdeckt ihr dabei einen neuen Geschmacksliebbling. ■

### Kann Wasser »Bio« sein?

Welches Wasser im Bio-Laden verkauft werden darf, dazu gibt es keine verbindlichen Regeln. Und streng genommen kann ein Wasser ja auch nicht Bio sein, die Bio-Zertifizierung ist pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln vorbehalten. Trotzdem gibt es Bio-Mineralwasser. Die Arbeitsgemeinschaft Bio-Mineralwasser will nicht nur die Qualität des von ihr zertifizierten Wassers sichern. Es geht ihr darum, die Prinzipien von Bio konsequent auf Wasser zu übertragen und, wie sie auf der Website formuliert, »Mineralbrunnen zu Bio-Wasserbauern« zu machen. Entsprechend unterstützen Bio-Verbände wie Bioland, Biokreis, Demeter und Naturland das Siegel der Qualitätsgemeinschaft. 14 Betriebe der Mineralbrunnenbranche wirtschaften nach den Richtlinien.

### Ganzheitlich und alternativ

Für viele Menschen, die im Bio-Laden einkaufen, ist Wasser mehr als nur Flüssigkeitsversorgung. Sie betrachten es aus alternativmedizinischer Sicht, nach der es auch Träger von Schwingungen und energetischen Informationen ist. Ganzheitlich orientierten Wasserkäufer:innen ist zum Beispiel wichtig, dass das Wasser aus artesischen Quellen oder Brunnen stammt. Das bedeutet, dass es nicht mit Druck aus dem Untergrund hochgepumpt werden muss, sondern frei fließend zu Tage tritt. Die Abfüllenden artesischer Quellen sprechen dabei von »lebendigen Wassern«, da so die ursprüngliche Molekularstruktur, seine »Informationen« und Energien erhalten bleiben sollen. Viele Kund:innen greifen bewusst zu sehr niedrig mineralisierten Sorten, die als besonders geeignet betrachtet werden, um Abbauprodukte aus dem Körper hinauszutransportieren. Über die vorgeschriebene Qualitätssicherung hinaus nutzen die Anbietenden oft zusätzliche Analyseverfahren wie Kristallanalyse oder Bioelektronik.



*Primavera*

## Raum(spray) für Glücksgefühle

• Glücksgefühle erleben – das möchte wohl jeder von uns gerne. Erzwingen lassen sie sich bekanntlich nicht, aber freundlich einladen kann man diese angenehme Empfindung schon: Zum Beispiel mit dem Raumspray Glücksgefühle von Primavera. Nur wenige Sprühstöße der duftenden Mischung aus Mandarine, Grapefruit und Tonka sorgen für eine heitere, leichte Atmosphäre im Raum, die bestens in den Sommer passt. Übrigens: Welten trennen das Primavera Raumspray von konventionellen (und oft penetranten) Raumsprays oder Luffterfrischern. Denn der Aroma-Spezialist aus dem Allgäu verwendet ausschließlich hochwertige ätherische Öle aus kontrolliert-biologischem Anbau. Diese natürlichen Düfte nehmen durch ihre komplexen Eigenschaften einen ganzheitlichen Einfluss auf Körper, Geist und Seele. [primaverallife.com](http://primaverallife.com)

*Sonett*

## Alles klar

• Der Glasreiniger von Sonett kann viel mehr, als sein Name sagt: Er ist eine Art Geheimwaffe unter den Putzmitteln, entfernt Fett und Schmutz nicht nur von Spiegeln und Autoscheiben, sondern auch von Arbeitsflächen aus Edelstahl und Kunststoff oder entfernt Fingerabdrücke von Metall. Und das alles schafft das patente Produkt ganz ohne »heftige« Inhaltsstoffe. Das öko-zertifizierte Produkt enthält nämlich lediglich pflanzlichen Alkohol, der aus Mais- und Kartoffelstärke gewonnen wurde, milde pflanzliche Tenside und die natürlichen ätherischen Öle Lavendel und Lemongrass. Also: Aufsprühen, abwischen, fertig – und natürlich die streifenfreie Sauberkeit und den angenehmen Duft genießen. [sonett.eu](http://sonett.eu)



*Redecker*

## Ruhe im Kleiderschrank

• Jetzt in der warmen Jahreszeit ruhen Wollpullover und Mäntel, dicke Socken und Decken in Schränken und Kommoden bis sie im Herbst wieder gebraucht werden. Damit ihr Sommerschlaf friedlich bleibt und sie wieder heile zum Vorschein kommen, empfiehlt es sich dringend, sie vor gierigen Kleidermotten zu schützen. Herkömmlicher Mottenschutz riecht streng und die Inhaltsstoffe sind oft bedenklich. Wir greifen lieber zu den Rot-Ceder-Klötzen aus dem Bürstenhaus Redecker und schützen unsere Wintersachen ganz ohne Chemie: Das für Menschen sehr angenehm riechende Holz der amerikanischen Rot-Ceder ist nämlich für Motten unerträglich. Gut zu wissen: Die amerikanische Rot-Ceder, aus der die Klötzchen hergestellt werden, ist selbstverständlich keine gefährdete Art. [redecker.de](http://redecker.de)

*Bingenheimer Saatgut*

## Essbar für Mensch und Insekt

• Bunte Sommerblumen, besonders wenn es heimische Sorten sind, liefern wertvolle Nahrung für Bienen, Wildbienen, Hummeln und andere Insekten. Das alleine ist schon ein guter Grund, ihnen ein Plätzchen zu reservieren. Aber auch wir Menschen profitieren: Wir dürfen uns an der bunten Blütenpracht und summendem Besuch erfreuen. Viele Blüten sind auch für uns Menschen eine Delikatesse, zum Beispiel in Salaten

oder als essbare Deko. Ihr seid Euch nicht sicher, welche Blüten man essen kann? Dann sind die »Essbaren Blüten« von Bingenheimer Saatgut AG genau das Richtige. Die bunte, einjährige Mischung enthält Ringelblume, Borretsch, Kornblume und Speisechrysantheme. Sie lässt sich problemlos auch von Menschen anbauen, die ihren grünen Daumen erst noch entdecken möchten.

[bingenheimersaatgut.de](http://bingenheimersaatgut.de)



# GUT LEBEN



*Kluuk*

## Doppelnutzen im Bad

• Ein Reiniger fürs Waschbecken, einer für die Toilette, einer für die Armaturen und noch ein Spezialprodukt für die Duschabtrennung? Das muss nicht sein. Wenn Ihr es gerne einfach sauber haben wollt, ohne im Putzen Euren Lebenssinn zu finden, dann werdet Ihr den Bad- und WC-Reiniger von Kluuk lieben: Hier reicht ein Produkt, um das gesamte Bad inklusive Toilette ganz einfach hygienisch sauber zu halten. Ehrlich, ökologisch und ohne Schnickschnack ist auch die vegane Rezeptur mit rein pflanzlichen Waschsubstanzen und natürlichen Düften. Auf fossile Rohstoffe wird komplett verzichtet. Ach ja: Das minimalistische Produkt bietet auch ein sehr attraktives Preis-Leistungs-Verhältnis. [» kluuk.de](https://www.kluuk.de)

*i+m*

## Geschützt von Kopf bis Fuß

• Sonnenschutz ist Pflicht – denn die intensive Strahlung kann schnell Sonnenbrand beschern, zu vorzeitiger Hautalterung oder Schlimmerem führen. Das wasserfeste und vegane Sun Protect Sonnenspray von i+m bietet jedem Hauttyp von Kopf bis Fuß sicheren Breitband-Sonnenschutz. Die mineralischen Filter schützen vor UVA- und UVB-Strahlen mit extra hohem Lichtschutzfaktor 50, das Produkt ist wasserfest und kommt ohne Duftstoffe aus. Als Spray ist es besonders komfortabel anzuwenden und einfach zu verteilen. Das ist wichtig, wenn es gilt, Babys und Kinder zu schützen, die von der Prozedur nicht immer begeistert sind. Auch die Großen freuen sich über die leichte, vegane Rezeptur, die es ihnen ermöglicht, ihre Sommerhaut ohne »Weißbleffekt« zu zeigen. [» iplum.com](https://www.iplum.com)



## Für den fünften Geschmackssinn



Ob Tofu, Chili sin Carne oder Gemüsequiche: Unsere neuen Gewürzzubereitungen machen die Veggie-Küche noch bunter und den Geschmack umami erlebbar. Herrlich herzhaft!

Sie finden all unsere Tees, Kaffees und Gewürze im Bioladen.  
[www.lebensbaum.de](https://www.lebensbaum.de)



*Das Gute*  
**STÜCK**

*Plädoyer für die Seife*

*Seife ist eine der großen Errungenschaften der Menschheit. Trotzdem scheint sie – nach einem kurzen Zwischenhoch – gerade wieder zum Nischenprodukt zu werden. Wir finden das schade, denn Seife ist ein nachhaltiges Stück Kulturgut.*

**W**er »Seife im Trend« googelt, wird fündig: »Seifen sind wieder gefragt«, »Feste Seifen sind zurück«, »Das Comeback der Seife« – um nur einige Fundstellen zu nennen. Der Haken: Die Fundstellen datieren allesamt von circa 2020. Aktuelles: Funkstille. »Seifen und Syndets, die während der Pandemiejahre enorm nachgefragt waren, notieren als einzige Kategorie der Schönheitspflegeprodukte negativ«, teilte der Industrieverband Körperpflege und Waschmittel (IKW) Ende 2023 mit – um heftige 8,9 Prozent gingen die Umsätze zurück. Da in den Zahlen nicht nur Seifen und Syndets, sondern auch Festes und Flüssiges zusammen erfasst wurde, lässt sich nicht sagen, wie es bei den reinen Seifenstücken aussieht. Gefühlt ist die Auswahl im Regal jedenfalls kleiner geworden.

### *Fast so alt wie die Menschheit*

Die Geschichte der Seife ist fast so alt wie die der Menschheit selber. Ein von den Sumerern verfasstes Rezept für eine Vorform der Seife wurde auf einer Tontafel im Gebiet des heutigen Iraks gefunden – Beweis dafür, dass Reinigung bereits vor Tausenden von Jahren Thema war. In der Hochkultur Ägypten wurde mit Soda versetzte Pottasche – eine Mischung aus verbrannten Pflanzen und Ölen – genutzt, nicht nur zur Körperreinigung, sondern auch um Verschmutzungen aus Kleidung zu entfernen. Die Römer der Antike entdeckten die Seife dann auch als dekoratives Kosmetikum für sich und benutzten sie zum Beispiel als eine Art Haargel.

### *Vom Nahen Osten bis zur Industriellen Revolution*

Die ersten »richtigen« Seifen entstanden erst in den Jahrhunderten darauf: In Vorderasien wurden wohl erstmals Öle, Salze, Pottasche und Kalk so lange miteinander verköcht, bis eine feste Seife entstand, die man zu einem Stück formen und auch portionieren konnte. Bis heute hat die Seifenherstellung dort Tradition: Die syrische Aleppo-seife aus Oliven- und Lorbeeröl gehört zu den wohl besten der Welt und ist ein absoluter Klassiker. Erst im Mittelalter gelangte das Seifenwissen über Händler und Reisende schließlich auch nach Europa. Hier waren die luxuriösen Erzeugnisse der Seifensiedereien allerdings vorerst nur dem Adel vorbehalten. Ausgehend von Metropolen in Frankreich und Spanien entwickelte

  
BIOLOTTA  
GEWÜRZE

100%

EXKLUSIV IM  
**BIOMARKT**

Das BioLotta  
Versprechen



sich mit den Jahren aber in fast allen europäischen Ländern eine äußerst prosperierende Badekultur. Die öffentlichen Badehäuser wurden dem Bürgertum und später sogar der ärmeren Bevölkerung zugänglich gemacht. In Folge der Pestepidemien kam das Waschen mit Wasser und Seife aus der Mode (ein verhängnisvoller Irrtum) und wurde von Parfüm und Puder verdrängt. Erst im 19. Jahrhundert nahm die Nachfrage nach dem Saubermacher wieder an Fahrt auf, bald schon wurde Seife auch industriell hergestellt.

### *Von der Kunst des Seifensiedens*

Damals wie heute bleibt die Grundformel für eine Seife immer die gleiche: Fett und Lauge. Das Fett kann theoretisch sowohl tierischer als auch pflanzlicher Herkunft sein. Zertifizierte Naturkosmetik schließt die Verwendung von Rohstoffen vom toten Tier aus: Hier kann man si-

---

*Selbst Seifen, die natürlich wirken und hübsch aufgemacht sind, wie sie zum Beispiel auf Märkten verkauft werden, können synthetische Duft- und Farbstoffe, tierische Fette oder Palmöl enthalten – genaues Hinschauen und Nachfragen lohnt sich also.*

---

cher sein, dass ausschließlich Pflanzliches wie Kokos- oder Olivenöl in den Seifenbottich wandert. Beim sogenannten Seifensieden wird das Fett durch das Kochen mit Natronlauge in Glycerin und Alkalisalze zerlegt. Die dadurch entstandene zähe Masse nennt man Seifenleim. Durch die Zugabe einer speziellen Salzlösung werden die festen und flüssigen Bestandteile voneinander getrennt. Die an der Oberfläche schwimmenden, festen Bestandteile werden abgeschöpft und mit Farb- und Duftstoffen vermischt – bei Naturkosmetik kommen logischerweise nur natürliche Farbstoffe und ätherische Öle in Frage. Auch dekorative Pflanzenstückchen, oder Peelingbestandteile können dann hinzukommen. Dann wird die Masse in Form gebracht und anschließend getrocknet: Vom einfachen Stück, das von einem langen Strang abgeschnitten wird bis hin zu fantasievollen Formen und Stempeln ist dabei (fast) alles möglich.

### *Seife: Basisches Basic*

Seit Mitte des 20. Jahrhunderts wurde die traditionelle Seife, in großem Maßstab von Duschgel, Flüssigseife, Waschlotion und Co. verdrängt, die als moderner und bequemer empfunden wurden. Und überhaupt: Seife sei nicht gut für die Haut, da sie den natürlichen pH-Wert der Haut verändere, so lautete ein wichtiges Argument. Sie sei deshalb aggressiv und trockne die Haut aus. Was ist dran? Tatsächlich liegt der pH-Wert von Seife bei circa acht bis elf, das heißt, sie ist basisch. Der pH-Wert gesunder Haut liegt bei 5,5 und damit im leicht sauren Bereich, nach dem Waschen mit Seife sinkt er vorübergehend. Auf einer gesunden Haut stellt sich der pH-Wert aber auch sehr schnell wieder her. Man kann also wohl getrost davon ausgehen, dass das Waschen mit einer Pflanzenölseife ohne synthetische Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe für die Haut nicht schlechter ist, als eine volle Dosis quietschbuntes Dro-Markt-Duschgel mit seinem Ingredienzien-Cocktail. Fun Fact: Säure-Basen-Balance ist für viele Bio- und Naturkosmetikkund:innen ein angesagtes Thema, sogar »basische Gesichtereinigungen« und »basische Duschgele« gibt es im Angebot – vielleicht würde sich Seife als »basisches Waschstück« besser verkaufen?



RACHELLI

1935

PRODOTTO ITALIANO

by Gilda Rachelli

## RIBES NERO CASSIS

Entdecke das köstliche Cassis-Sorbet in Demeter-Qualität und genieße den fruchtig-herben Geschmack der sorgfältig ausgewählten schwarzen Johannisbeeren.

Fruchtig-frischer  
Genuss für das ganze Jahr.



SUGAR

500 ml  
& 125 ml

www.bio-eis.de



### Ein Stück Nachhaltigkeit

Klar, Flüssigseife, Syndets und Duschgele sind ganz praktisch. Während das letzte bisschen Seife oft einen kläglichen Anblick bietet, bleiben die Flaschen bis zum letzten Tropfen ansehnlich. Es braucht keine Extras wie Seifenschalen und es bleiben keine Spuren auf dem Waschbecken. Doch: Die flüssigen Reinigungsprodukte verleiten dazu, viel zu viel auf einmal zu benutzen. Das ist weder nachhaltig noch gut für die Haut. Die Plastikverpackung belastet die Umwelt sowohl bei der Herstellung als auch bei der Entsorgung. Und: Duschgel und Co. enthalten zu einem nicht unerheblichen Prozentsatz Wasser, ein Inhaltsstoff, der in der Kosmetikbranche intern auch liebevoll als »Profitin« bezeichnet wird. Seife ist dagegen Produkt pur und ausgesprochen sparsam im Verbrauch, besonders, wenn sie nach Gebrauch in einem Seifenschälchen luftig liegen oder gar an einem Seifenhalter hängen darf. Auch was die Verpackung angeht, ist Seife eine nachhaltigere Lösung: Sie kann einfach in Pappe oder Papier verpackt werden, oft hat sie nur eine Banderole oder ist völlig unverpackt.

### Natürlich, Bio, fair

Beim Seifenkauf gilt im übrigen das Gleiche wie beim Lebensmitteleinkauf: Augen auf und auf die Inhaltsstoffe ach-

ten. Denn die Qualitätsunterschiede sind riesig: Konventionelle Seifen enthalten oft synthetische und/oder problematische Inhaltsstoffe. Selbst Seifen, die natürlich wirken und hübsch aufgemacht sind, wie sie zum Beispiel auf Märkten verkauft werden, können künstliche Duft- und Farbstoffe, tierische Fette oder Palmöl enthalten — genaues Hinschauen und Nachfragen lohnt sich also. Oder gleich ab in den Bio-Läden und dort ins Naturkosmetik-Regal greifen. Dort kann man sie finden: Die berühmte Aleppo-Seife mit Lorbeeröl, Savon du Marseille, die klassische französische Olivenölseife, sogar afrikanische schwarze Seife, auch viele Naturkosmetikmarken bieten zumindest ein kleines Seifensortiment. Dass die Qualität stimmt, dafür sorgen anerkannte Naturkosmetiklabel — oft werden die guten Stücke sogar aus Bio-Ölen und/oder fair gehandelten Zutaten hergestellt.

Ein Kosmetik-Klassiker der Menschheit, aus nur wenigen, guten Zutaten herzustellen. Ganz problemlos auch 100 Prozent vegan zu machen. Sparsam im Verbrauch. Sanft schäumend und gut duftend. Und dazu noch weniger oder sogar gar keine Verpackung. Wir finden: Seife, insbesondere die aus dem Naturkosmetik-Regal, hat einen ständigen Ehrenplatz im Badezimmer verdient. ■

# Da habt Ihr den Salat

*Du liebst Salat, aber Du hast keinen Garten? Kein Problem: Salate sind unkompliziert und gedeihen auch in Töpfen, Kübeln und Kästen, auf Terrassen und Balkonen – und das sogar das ganze Jahr über. Auch und gerade Anfänger:innen können sich beim Salatanbau schnell über Erfolgserlebnisse freuen.*



## Nachpflanzen sorgt für Nachschub

Wer sich nicht gleich zutraut, Salat aus Saatgut zu ziehen oder es eilig hat, findet in der (Bio-)Gärtnerei des Vertrauens oder auf Märkten auch Salatjungpflanzen, die in kurzer Zeit zu prächtigen Salaten heranwachsen. **MEIN TIPP:** Wenn Du in regelmäßigen Abständen von zirka zwei Wochen immer wieder neu säst oder pflanzt, kannst Du bis Ende Oktober immer wieder frischen Salat ernten. Wenn Dein Salat im Balkonkasten wächst, kannst Du die Erde eine Saison lang verwenden, solltest aber regelmäßig düngen: Einfach bei jeder Pflanzung in jedes Pflanzloch eine kleine Menge Dünger geben, alles gut mit der Erde vermischen und im Anschluss Deine Salatschützlinge pflanzen. Und natürlich: Gießen nicht vergessen!

Wenn Dein Salat im Garten oder Hochbeet wächst, solltest Du die Fruchtfolge beachten: Nach zwei Durchgängen machst Du eine Salat-Anbau-Pause und pflanzt Deine neuen Salate einfach in ein anderes Beet.

## Frühlingserwachen mit grünem Salat

Ja, wir sind jetzt schon im Mai und eigentlich kannst Du schon im März und April damit beginnen, die ersten Salatpflänzchen ins Freiland zu pflanzen und parallel dazu deine zukünftige »Salatbar« aus Bio-Saatgut vorzuziehen: Zum Beispiel würzigen Rucola, unkomplizierten Mangold oder natürlich die Klassiker wie Kopfsalat oder Eisbergsalat.

## Hochsaison mit Blüten und Kräutern

Deine Beete und/oder Kästen sind voller Grün, die Ernte der ersten Salate bereits beendet. Du bist motiviert und führst Dein Salatjahr weiter, pflanzt nach oder säst erneut aus. **MEIN SOMMER-TIPP:** Es muss nicht immer der klassische Salat sein. Wenn Du einen Gemüsegarten hast oder auf dem Markt saftig frische Möhren oder Beten im Bund ergattert kannst: Probier doch mal das junge Möhrenkraut oder die zarten

Blätter der roten Bete als Ergänzung (wenn Du selber erntest, solltest Du natürlich immer nur wenige Blätter von Deinen Pflanzen nehmen). Dekorativ ergänzt werden Deine Sommersalate mit essbaren Blüten. Bis Juni ausgesät, wachsen Kornblume, Kapuzinerkresse, Ringelblume und Polsterstudenblume heran und bereichern nicht nur Salate sondern auch Butter und Salz.

## Grünes im Herbst

Bis Mitte September säst Du Feldsalat und Radieschen an sonniger Stelle aus. Probiere die Radieschenblätter – leicht scharf – frisch oder gedünstet. Eine späte Aussaat bis Oktober ist beim Spinat möglich, denn: Spinat verträgt alles außer Wärme, selbst Frost kann ihm nichts anhaben.

## Posteleien für den Winter

Ruhe im Salatgarten? Nicht, wenn Du es nicht willst: Die letzte Aussaat im Gartenjahr ist der Winterpostelein. Säen kannst Du zwischen Oktober und März. Und zum Schluss noch der vielleicht unkomplizierteste Salat-Tipp überhaupt: Frische Kresse gedeiht indoor das ganze Jahr, bereichert Salate und Butterbrote mit scharf-würzigem Geschmack und frischen Vitaminen.

*Ob im Garten, Hochbeet oder auf der Terrasse und dem Balkon: Grün ist Susanns Leidenschaft. Hier findet Ihr ab dieser Ausgabe ihre Jahreszeiten-Tipps. Mehr von Susann unter → [kleepura.de/ratgeber](https://kleepura.de/ratgeber)*

Earth Day 2024

## Beim Geld hört der Klimaschutz auf?



→ Knapp zwei von drei Bundesbürgern (63%) denken, dass bereits kleine Verhaltensänderungen jedes Einzelnen einen großen Unterschied im Kampf gegen den Klimawandel machen können. Jeder zweite (50%) ist der Überzeugung, zukünftige Generationen im Stich zu lassen, wenn er jetzt nicht handelt. Sobald es ans Geld geht, stößt das Engagement der Deutschen für den Klimaschutz jedoch an Grenzen — so das Ergebnis der Studie »Earth Day 2024, Public

Opinion on Climate Change« des Meinungsforschungsunternehmens Ipsos Global Advisor, die zum Earth Day am 22. April veröffentlicht wurde. Nur jede:r Fünfte (21%) wäre zum Beispiel bereit, mehr Steuern zu zahlen, um den Klimawandel abzuwenden; eine knappe Mehrheit von 54% lehnt diesen Vorschlag ab. Wenn es um die Energiewende geht, sehen die Deutschen zwar durchaus die positiven Auswirkungen auf Natur (55%), Luftqualität (54%) und Klimaschutz (48%); andererseits befürchtet fast jede:r zweite Befragte (47%) negative Auswirkungen auf die Lebenshaltungskosten. Die Politik könnte Menschen motivieren, sich für den Klimaschutz einzusetzen — zum Beispiel durch Steuersenkungen, um umweltfreundlichere Waren und Dienstleistungen kaufen zu können, oder auch durch umfassende und leicht zugängliche Informationen dazu, was Bürger:innen selbst tun können. ↘ ipsos.de

PFAS

## Für Versicherungen schlimmer als Asbest?

→ Während sich deutsche Industrieverbände nach wie vor gegen ein Verbot der »Ewigkeitschemikalien« sträuben, warnen Analyst:innen der Landesbank Baden-Württemberg (LBBW), dass der Versicherungsbranche in naher Zukunft der teuerste Versicherungsschaden ihrer Geschichte drohen könnte. Es bestünde das Risiko, dass Schadenersatz-Forderungen wegen extrem langlebiger per- und polyfluorierter Chemikalien (PFAS) zu einer größeren finanziellen Belastung werden könnten als der weltweite Asbest-Skandal Mitte des vergangenen Jahrhunderts, teilt LBBW Research mit. Die genaue Höhe der volkswirtschaftlichen Schäden durch PFAS ließe sich aktuell nur äußerst ungenau abschätzen. Zu wenig werde das Thema bislang wissenschaftlich beleuchtet. Die schwedische Umweltschutzorganisation ChemSec beziffert die gesamtwirtschaftlichen Folgen



aus Umwelt- und Gesundheitsschäden für die Weltbevölkerung bis 2050 mit 141 Billionen US-Dollar (gut 130 Billionen Euro). Dabei seien die Kosten für das Beseitigen der bisherigen PFAS-Verschmutzung noch ebenso wenig berücksichtigt wie die verringerte durchschnittliche Lebenserwartung, der Wertverlust betroffener Grundstücke oder die Auswirkungen auf die Tierwelt.

↘ lbbw.de



Die Holzofenpizzen

## BBQ-JACK & SALAME



Mais, rote Zwiebeln und Grill-Paprika runden den typischen BBQ-Geschmack ab. Die perfekte Wahl für alle, die auf tierische Produkte verzichten möchten.



24 Stunden Teigführung, von Hand geformt und im Holzfeuer vorgebacken. Der italienische Klassiker mit bester Bio-Salami, würziger Tomatensauce und cremigem Mozzarella.



HAND-GEFERTIGT



24 H TEIGFÜHRUNG



MIT HOLZFEUER VORGEBACKEN

BUND

## Torffrei gärtnern, Moore schützen



→ Uns an bunten Blumen, Kräutern oder Tomaten erfreuen, Natur auf den Balkon holen, das wollen wir, wenn wir unsere Töpfe und Kübel bepflanzen. Wer zu herkömmli-

chen Blumenerden greift, riskiert allerdings, sich ein Stück Natur auf den Balkon zu holen, das besser an Ort und Stelle geblieben wäre: Viele herkömmliche Blumenerden bestehen immer noch überwiegend aus Torf – und das ist der Stoff, aus dem die Moore sind. Um Torf zu gewinnen, werden auch heute noch wertvolle Hochmoore zerstört und Moorböden unter landwirtschaftlichen Flächen abgebagert. Damit schwinden die letzten intakten Hochmoore Europas und schädliche Klimagase werden freigesetzt. Gleichzeitig wird ein Schatz vernichtet, der in Jahrtausenden entstanden ist: Ein gesundes Moor wächst in einem Jahr nur etwa einen Millimeter, das sind für einen Meter Torf rund 1.000 Jahre. Ist ein Mooregebiet zerstört, dauert es Jahrzehnte, bis es wieder von einigen typischen Pflanzen- und Tierarten besiedelt wird und Jahrhunderte, bis sich die ursprünglichen Lebensgemeinschaften



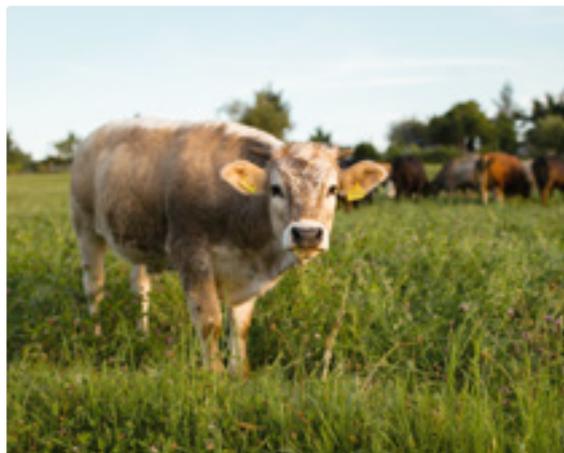
erneut eindringen. Ein großer Teil der heute in Deutschland verwendeten Torfe kommt mittlerweile aus baltischen und russischen Hochmooren. Diese zählen zu den größten und kostbarsten Mooren Europas. Sowohl für den Natur- als auch für den Klimaschutz müssen sie dringend erhalten bleiben. Also: Der BUND-Einkaufsführer »Torffreie Erden« kann auf der Website heruntergeladen werden, listet torffreie Produkte auf und bietet damit eine zuverlässige Orientierung.

↘ [bund.net](http://bund.net)

Greenpeace

## Grasfütterung macht Milchproduktion nachhaltiger

→ Würden Rinder in Deutschland mit mehr Gras und Heu statt mit Mais und Kraftfutter gefüttert, dann würde sich das positiv auf den Flächenverbrauch, die Gesamtproduktion von Nahrungsmitteln, das Klima und das Tierwohl auswirken, wie eine Studie des Forschungsinstituts für biologischen Landbau (FiBL) Schweiz im Auftrag von Greenpeace feststellt. Ohne den Einsatz von Maissilage und energiereichem Kraftfutter könnte die durchschnittliche jährliche Milchmenge je nach Szenario um bis zu 50 Prozent sinken. Auch die produzierte Fleischmenge würde deutlich zurückgehen. Gleichzeitig würden aber 2,4 Millionen Hektar Ackerflächen frei, auf denen bisher pflanzliches Kraftfutter für die Rinderhaltung angebaut



wird. Auf diesen Flächen könnte dann direkt pflanzliches Protein für die menschliche Ernährung produziert werden – und zwar zweieinhalb bis dreieinhalb Mal mehr als an tierischem Protein wegfallen. Dem Ernährungszustand der Nation würde das vermutlich nicht schaden: Eine



aktuelle Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät dazu, mehr pflanzliche Lebensmittel zu konsumieren und den Verbrauch von Milchprodukten um ein Drittel zu senken. Auch für die Kühe wäre das erfreulich: Ihnen bliebe die Weidehaltung auf Grünland – das immerhin ein Drittel der landwirtschaftlichen Fläche in Deutschland ausmacht und häufig für Ackerbau sowieso nicht geeignet ist.

↘ [greenpeace.org](http://greenpeace.org)

1979

BIO-KLASSIKER

BARNHOUSE

BIO-KLASSIKER

2024

# HAFER KNUSPRIG GEMACHT

*Das Krunchy Honig von Barnhouse wird seit 1979 nach nahezu unveränderter Rezeptur gebacken. Und auch wenn Gründerin und Gründer schon längst im Ruhestand sind: Nicht nur die Rezeptur, auch Pioniergeist und Ideale leben bei Barnhouse in der Jetzt-Zeit weiter.*



1979



1999



2004



2010



2024

Es ist eine typische Start-up-Story: Zwei Menschen mit Pioniergeist, ein Backofen und ein Fahrrad — das sind die »Zutaten«, mit denen 1979 die Erfolgsgeschichte von Barnhouse beginnt. Die beiden Gründer, eine aus Bayern und einer aus Großbritannien, fanden es sehr schade, dass es in Deutschland nicht diese leckeren Knusperflocken gab, die die Briten und Amerikaner »crunchy«, also »knusprig« nennen. Nach einer Auslandsreise im Jahr 1979 beschlossen die beiden, ihr eigenes Knuspermüsli in Bio-Qualität zu backen. In der Küche ihrer Münchner Wohnung backten sie anfangs im Backofen mit einer Tagesleistung von vier Kilo das weltweit erste Bio-Knuspermüsli mit Haferflocken, Honig und Sonnenblumenöl. Der bayerisch-britischen Allianz gaben sie den liebevoll einge-deutschten Namen »Krunchy«. Der Name Barnhouse, eine Anlehnung an das englische Wort für »barn« (Scheune), ist eine Reminiszenz an die britischen Wurzeln von Produkt und Gründer. Meist mit dem Fahrrad gelangten die ersten Krunchys in die ersten

Bio-Läden Münchens, damals noch eine Arität. Damit schufen sie nicht nur eine echte Produktinnovation, sondern auch einen modernen Bio-Markenklassiker: Krunchy.

In den ersten zehn Jahren wuchs Barnhouse mit der langsam entstehenden Bio-Community der Republik. Als die Wohnung zu eng wurde, zog man in eine Kellerbäckerei im Münchner Schlachthofviertel, dann über eine Schreinerei in Ismaning. Wie in der gesamten Bio-Branche wurde experimentiert: So wurden auch Suppen, Soßen, Pudding und alles mögliche andere hergestellt, was es bisher nicht in Bio-Qualität gab und was die aufstrebenden Naturkostläden gerne haben wollten. Ein vielleicht entscheidender Schritt für den nachhaltigen Erfolg von Barnhouse war es, als man entschied,

sich auf die Kernkompetenz, nämlich das Krunchy, zu konzentrieren und 1998 in eine eigene Betriebsstätte in Mühldorf am Inn übersiedelte, wo Barnhouse heute noch zu Hause ist. Wichtig ist dem Barnhouse-Team von heute das Thema Regionalität: Deshalb werden die Krunchys zu 100 Prozent mit Flocken aus Hafer und Dinkel gebacken, der auf Partnerbetrieben in der Region wächst, und vor Ort in einer Mühle in Mühldorf geflockt wird.

*Übrigens:* Das Ur-Krunchy von 1979 heißt heute Krunchy Honig und ist eine von über 30 Krunchy-Sorten im Barnhouse-Sortiment, darunter immer wieder Innovatives, wie Protein Krunchy mit Linsen, Trendiges wie Krunchy Salted Caramel, ja sogar herz-hafte Snack-Varianten. ■

**HIER STÖBERN WIR FÜR EUCH BIO-KLASSIKER AUF:** Produkte, die es seit mindestens zwanzig Jahren gibt. Wo sich – logisch – die Verpackung mit den Zeiten verändert hat, aber die damals wie heute einfach gut sind, und mittlerweile schon von der zweiten oder gar dritten Generation geliebt werden. Übrigens: Wenn Ihr so einen Favoriten habt, dann sagt uns gerne Bescheid unter → [bio@bioboom.de](mailto:bio@bioboom.de).



## IMPRESSUM

Bioboom Heft 103 — Sommer 2024  
(26. Jahrgang) bioboom.de

### HERAUSGEBER

Harting & Tovar GmbH  
Vordere Schöneworth 17 a  
30167 Hannover · bio@bioboom.de  
T 05 11 16 15 92 0 · F 05 11 16 15 92 5

### REDAKTION

Jeanine Tovar (V.I.S.D.P.) & Detlef Harting

### REDAKTIONSANSCHRIFT

Vordere Schöneworth 17 a  
30167 Hannover

### ANZEIGEN

Brita Habecker, Sophie Reuter

### VERTRIEB/LOGISTIK

Mathis Junker

### GESTALTUNG & BILDREDAKTION

Aaron Pallokat

### BILDER & ILLUSTRATIONEN

(wenn nicht anders gekennzeichnet):  
Adobe Stock, iStock, unsplash, pexels

### ERSCHEINUNGSWEISE

Bioboom erscheint 4 x jährlich

### AUFLAGE

165.000

### BEZUG

Bioboom gibt's gratis in Bio-Läden, Bio-Supermärkten und Reformhäusern. Keine Ausgabe verpassen? Bioboom im Jahresabo für 16 Euro bequem per Post nach Hause/Einzelheft 4 Euro (beides Inlandspreise).

Für Naturkost- und Naturwarenfachgeschäfte, Reformhäuser und Bio-Märkte ist Bioboom kostenlos abonnierbar: 05 11.16 15 920

### DRUCK

Evers-Druck GmbH  
Ernst-Günter-Albers-Straße 13  
25704 Meldorf

Bioboom wird klimakompensiert gedruckt:



Alle Angaben ohne Gewähr. Nachdruck oder Verbreitung in digitalen Medien, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Für den Inhalt der Anzeigen sind die Inserenten verantwortlich.



# Die nächste Ausgabe



# erscheint am 22. August 2024

Heuschrecke.com

Willkommen auf unseren  
Gewürzreisen

Rezepte für Euch: [QR Code]

Raobablichtpulver  
150 g

in Eurem Bioladen

Gewürze und Tee von Heuschrecke

Unser Rezept: Genuss, Verantwortung und Freude an Bio!

DE-ÖKO-013

# Bio auf allen Kanälen.



Zum Mitnehmen in Bio-Läden und Bio-Märkten,  
auf [bioboost.de](http://bioboost.de) und auf Instagram.

# Bioboost

# THE SKYR IS THE LIMIT!

Proteinreich  
bei wenig Fett.

NEU



FÜR DICH   
für jeden Tag



Produkte & Infos:  
[bioladen.de](http://bioladen.de)





Ohne Dich  
bin ich restlos  
verloren



Finde dein Match!

Erfahre, warum Biene und Sonnenblume  
nicht ohne einander leben können.



[artenvielfalt-geht-nur-zu-zweit.de](https://artenvielfalt-geht-nur-zu-zweit.de)