

Bioboom

DAS MAGAZIN FÜR
KOPF UND BAUCH

Der Wald

Sehnsuchtsort & Wirtschafts- faktor

GEWINNEN

KOCHBÜCHER

- Karma Food
- Zuckerfrei - Meine
Weihnachtsbäckerei

Zucker

Geliebter Feind

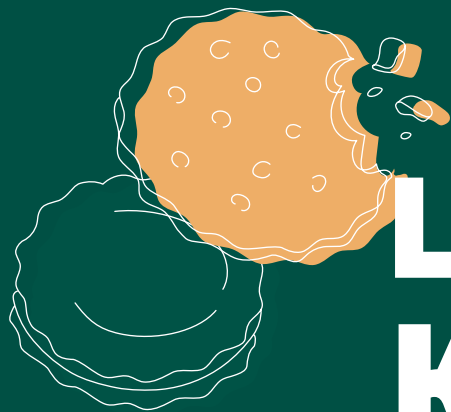
Ortstermin

Oh, (Bio-) Tannenbaum!

Seife & Duschgel im Stück

Fest gemacht





LASS MIT KEKSEN HÄHNE KRÄHEN

GEMEINSAM FÜRS TIERWOHL

Bei BioMarkt hat Tierwohl einen hohen Stellenwert. Vor allem die Bio-Anbauverbände gehen mit ihren strengen Richtlinien weit über die Standards anderer Kennzeichnungen hinaus. Deshalb ist es egal, was Sie bei uns kaufen: Ob Spaghetti, Joghurt oder Kekse, Sie unterstützen damit eine zukunftsfähige und wesensgerechte Tierhaltung.

Erfahren Sie mehr auf biomarkt.de!



Sei Teil einer besseren Welt.





Von Weihnachtsbäumen und anderem Konsum

Was das Weihnachtsfest angeht, bin ich Traditionalistin: Ich liebe es, einen **richtigen, echten Tannenbaum** mit all dem Krimskrums zu behängen, den wir über die Jahre geerbt, gebastelt und angesammelt haben. Vor einigen Jahren erwarben wir ein echtes Prachtstück von Baum: Perfekt in der Proportion, komplett symmetrisch. Bloß leider: Er stank abartig. Und zwar nach Chemie. Seitdem kaufen wir **Bio-Weihnachtsbäume**.

Nun kann man sicherlich darüber diskutieren, ob das sein muss. Allerdings wachsen nicht nur Tannen, sondern die **Mehrzahl der Bäume** in deutschen Wäldern, um letzten Endes **gefällt und verarbeitet** zu werden. Der Wald ist ein **Wirtschaftsfaktor**, mehr noch als er Sehnsuchts- und Erholungsort ist (ich sage nur: **Waldbaden**). Es ist zweifellos gut, wenn wir uns von **fossilen Rohstoffen**, und damit auch von den immer noch allgegenwärtigen Plastikverpackungen, **verabschieden**. Aber gleichzeitig, da müssen wir uns nichts vormachen, entsteht dadurch auch eine **riesige Nachfrage** nach nachwachsenden **Rohstoffen wie Holz** und damit weltweit enormer **Druck auf die Öko-Systeme**. Birgit Schumacher hat sich das **Spannungsverhältnis** genauer angeschaut. Und für **jahreszeitliches Flair** hat Kristin Kasten einen Weihnachtsbaum-Anbauer in Sachsen besucht.

Weniger Plastikverpackung, weniger Füllstoff und das bei besten Eigenschaften: Die **klassische Stückseife** erlebt derzeit ein – wie ich finde hochverdientes – **Comeback**. Der Trend sorgt auch dafür, dass das Duschgel immer häufiger zum **Duschstück** wird. Und last, not least werfen wir einen Blick auf das Thema **Zucker**: Ein Lebensmittel, das **geliebt und gehasst** wird wie kaum ein anderes.

Das Bioboom-Team wünscht Euch **viel Spaß beim Lesen** und eine schöne Weihnachtszeit!

Herzlichst

Janine

Inhalt

4 Einstieg

6 Thema *Wald* Sehnsuchtsort und Wirtschaftsfaktor

12 Ortstermin *Oh, (Bio-)Tannenbaum!* Besuch beim Bio-Weihnachtsbaum-Anbauer

18 Kochen → GEWINNEN »Karma Food ayurvedisch – vegetarisch – vegan« → *Soja Rosinen Keema*

20 Kochen → GEWINNEN *Bewusst(er) genießen zur Weihnachtszeit* »Zuckerfrei – Meine Weihnachtsbäckerei« → *Sesam Konfekt*

22 Grüner Weihnachtsmarkt I

24 Mehr Wissen *Zucker* Geliebter Feind

28 Grüner Weihnachtsmarkt II

30 Update Naturkosmetik *Seife und Duschgel im Stück* Fest gemacht

34 Gelesen, gesehen, gehört

37 Bio-Klassiker *Superfood damals und heute* Das Amaranth Früchte Müsli von Allos

38 Leser:innenbriefe 39 Impressum/Vorschau

Eine ganze Menge Holz, die hier rumsteht.





Foto: ©Adrian Sulok via unsplash

WALD

Sehnsuchtsort und Wirtschaftsfaktor

Dem deutschen Wald geht es nicht gut. Der Klimawandel setzt ihm zu, das ist fast allüberall schon mit bloßem Auge zu erkennen: Großflächig sind die Fichten abgestorben, Baumkronen werden lichter. Der Wald verändert sich und wird das auch weiter tun. Aber in welche Richtung? Darüber wird viel diskutiert. Übrigens: Eine nachhaltigere Waldnutzung hätte auch Konsequenzen für unseren Alltag.

Die Vögel zwitschern, die Blätter rauschen. Die Luft ist klar und kühl, hier und da blitzt die Sonne durch die Bäume. Es riecht aromatisch nach Erde, Moos und Laub, der Boden ist weich und lässt die Schritte federn: Im Wald spazieren zu gehen, tut Körper und Geist gleichermaßen gut: Der Blutdruck fährt runter, Stress fällt ab. Der Mensch kommt zur Ruhe, schaltet ein paar Gänge runter – entschleunigen nennt sich das heute. Vorbei die Zeiten, in denen der Wald als finster und gefährlich galt, als unheimlicher Ort, an dem sich wilde Tiere, Räuber, Hexen und Fabelwesen verbergen. Heute ist der Wald ein Sehnsuchtsort geworden, an dem man sich der Natur nahe fühlen kann.

Offen für alle

Angesichts der neuen Liebe zum Wald ist es natürlich nicht schlecht, dass Deutschland mit rund 11,4 Millionen Hektar Wald zu den walddreichen Ländern der Europäischen Union gehört. Insgesamt ist etwa ein Drittel des gesamten Landes mit Wald bedeckt. Besonders walddreich sind Hessen, Rheinland-Pfalz und das Saarland, wo

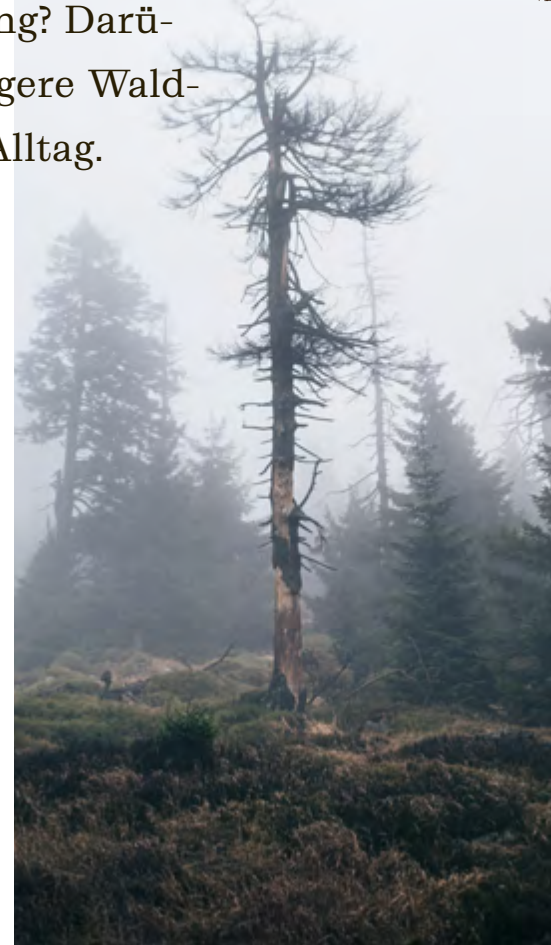
es sogar mehr als 40 Prozent sind. Nur wenig Waldfläche gibt es in Schleswig-Holstein, Bremen und Hamburg. Und obwohl wir gerne von »unseren Wäldern« reden, die es zu schützen gelte, sieht das in der Realität ganz anders aus: Fast die Hälfte der Flächen (48 Prozent) befindet sich in Privatbesitz. 33 Prozent sind Staatswald, gehören also den Ländern oder dem Bund. Die restlichen 19 Prozent sind Eigentum von Kommunen oder Kirchen, sie werden als Körperschaftswald bezeichnet.

Aber immerhin: Der Wald steht prinzipiell allen offen. Das regelt Paragraph 14 des Bundeswaldgesetzes: »Das Betreten des Waldes zum Zwecke der Erholung ist gestattet« – allerdings auf eigene Gefahr. Wandern, Pilze sammeln, Bäume umarmen oder den Stimmen der Natur lauschen: Zum Glück vieler ist das alles überall erlaubt.

Wald ohne Idylle

Doch ganz so idyllisch, wie es manchmal anmutet, ist der Wald nicht. 355.000 Hektar des deutschen Waldes gelten als »Waldfläche mit natürlicher Entwicklung«,

sind also sozusagen Urwälder, in denen Menschen nicht eingreifen. Das klingt nach einer Menge, tatsächlich sind es aber nur 3,1 Prozent der Gesamtfläche. Die bereits 2007 von der Bundesregierung beschlossene »Nationale Strategie zur biologischen Vielfalt« sah vor, dass es im Jahr 2020 fünf Prozent sein sollten: Ein Ziel, das klar verfehlt wurde. Und es sieht auch nicht danach aus, als ob sich das bald ändern würde. Und das, obwohl sogar sogenannte »waldfähige Standorte«, die der Natur überlassen werden, zum Beispiel ehemalige Truppenübungsplätze, in die Zahlen mit eingerechnet werden. ➤





PICEA ABIES
Fichte



Rohstoff Holz

Rückzugs- und Erholungsort für Naturliebhaber:innen oder gar Pflanzen und Tiere zu sein: Das ist, wenn es um Wald geht, eher ein Nebeneffekt. Wald ist vor allem ein Wirtschaftsfaktor. Kaum ein Rohstoff ist so vielseitig einsetzbar wie Holz: als Baumaterial für Dachstühle, den Carport oder das Schrebergartenhäuschen, für Zäune, Parkettfußboden oder Möbelstücke, verarbeitet zu Papier oder Pappe und nicht zuletzt als Scheite, Hackschnitzel oder Pellets zum Heizen. Der Trend zu nachwachsenden Rohstoffen verstärkt die Nachfrage. Jedes Jahr werden große Mengen an Bäumen gefällt und weiterverarbeitet. Zwischen 50 und 60 Millionen Kubikmeter Holz sind es normalerweise pro Jahr, wie die Zahlen des Statistischen Bundesamtes verraten.

Nachhaltigkeit: Hier kommt's her

Dagegen ist ja auch erst mal nichts einzuwenden, schließlich ist Holz ein nachwachsender Rohstoff. Der heute allgegenwärtige Begriff »Nachhaltigkeit« stammt sogar aus der Forstwirtschaft: Er wurde bereits Anfang des 18. Jahrhunderts von Hans Carl von Carlowitz ge-

prägt. Der war Oberberghauptmann im Erzgebirge und erlebte damals hautnah den Raubbau am Wald für den sächsischen Bergbau. Um den Holzbedarf auch für die Zukunft weiter zu sichern, forderte Carlowitz in seinem Werk »Sylvicultura Oeconomica« schon 1713, dass Bäume nicht nur gefällt, sondern auch neu angepflanzt werden müssten, damit es eine »continuirliche beständige und nachhaltige Nutzung gebe«. Viel Erfolg hatte seine Warnung vor einer Übernutzung der Wälder nicht: Noch für lange Zeit wurde einfach weiter abgeholzt.

Stangenforst als leichtes Opfer

Heute schreibt sich die Forstwirtschaft in Deutschland den Slogan »Vorausschauend aus Tradition« auf die Fahnen respektive auf die Webseite. Und sorgt schon aus wirtschaftlichem Eigeninteresse dafür, dass immer genug Holz nachwächst. Allerdings wurden jahrzehntelang vor allem Fichten gepflanzt, weil die schnell starke Stämme entwickeln und von der Industrie gut zu verarbeiten sind. Die beliebten Nadelbäume kamen dabei auch an Standorte, wo sie eigentlich nicht hingehören: in niedrige Höhenlagen unter 500 Meter beispielsweise oder an sonnenexponierte südliche Hanglagen. Genau das wurde diesen Fichtenwäldern, im Volksmund auch Stangenforst genannt, nun nach den drei sehr trockenen und heißen Sommern in den Jahren 2018 bis 2020 zum Verhängnis. Die Fichten starben großflächig ab, weil sie als Flachwurzler nicht mehr genug Wasser aus dem Boden ziehen konnten. Der Borkenkäfer, der sich bei hohen Temperaturen besonders wohl fühlt, tat ein Übriges. Die Schäden waren und sind immer noch selbst für Laien mit bloßem Auge zu erkennen. Grau-braun zeichnen sich die vertrockneten Fichten, die noch nicht entnommen wurden, von den anderen Bäumen ab. In manchen Gegenden, zum Beispiel im Harz, ist das Ausmaß des Kahlschlags erschreckend.



FAGUS
SYLVATICA
Rotbuche



SONNENTOR®



NACHHALTIGKEIT + WIRTSCHAFTLICHER ERFOLG?

Die Rechnung geht auf! SONNENTOR setzt auf Gemeinwohl und macht dabei noch gutes Geld. Wir sind eigentümergeführt und unabhängig von externen Investoren. Unsere Gewinne zahlen wir wieder in unser Unternehmen, die Region sowie nachhaltige Projekte ein – und das zahlt sich für alle aus.

www.sonnentor.com/esgehtauchanders

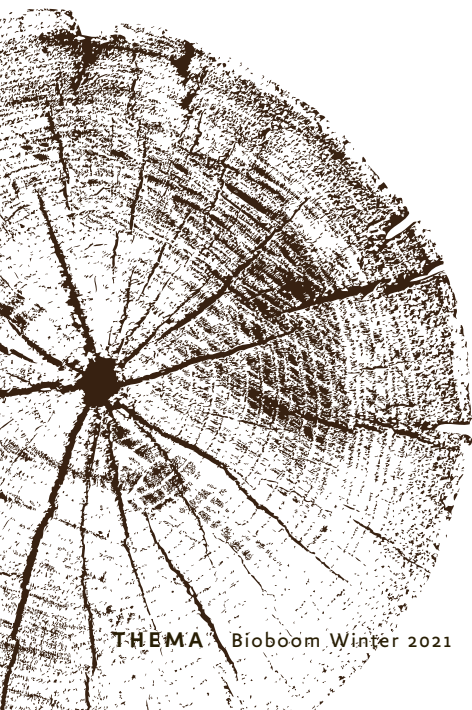
**#ESGEHTAUCH
ANDERS**

Nur noch 21 Prozent der Waldbäume gesund

Aber auch bei anderen Baumarten zeichnen sich deutliche Schäden ab. Der jährlich erscheinende Waldzustandsbericht vermeldete Anfang 2021, dass nur 21 Prozent der untersuchten Bäume noch ohne Kronenschäden sind. Bei den anderen 79 Prozent lassen sich mittlere bis deutliche Kronenverlichtungen feststellen – ein Alarmzeichen, weil Bäume von oben her sterben. Also: Der Wald ist in Not. Und mit ihm nicht nur Waldbesitzer:innen und Holzverarbeitende Betriebe, deren wirtschaftliche Grundlage gefährdet ist, sondern wir alle.

Wälder für den Klimaschutz

Denn der Wald spielt nicht nur für unsere Erholung eine wichtige Rolle, sondern auch fürs Klima. Bäume brauchen CO₂ zum Wachsen und speichern den Kohlenstoff in ihrem Holz. Gleichzeitig produzieren sie quasi als Abfallprodukt der Photosynthese den für alle Lebewesen so wichtigen Sauerstoff. Wälder sind damit wichtige CO₂-Senken – aber sie sind es eben nur dann dauerhaft, wenn mehr Holz nachwächst als genutzt wird. Und genau hier wird es langsam kritisch, warnt das Umweltbundesamt: Die Holzentnahme liege auf einem sehr hohen Niveau. Kämen dann noch, wie beispielsweise 2018, Stürme, Trockenheit und Schädlinge dazu, werde mehr Holz aus dem Wald geholt als rechnerisch netto zugewachsen ist.



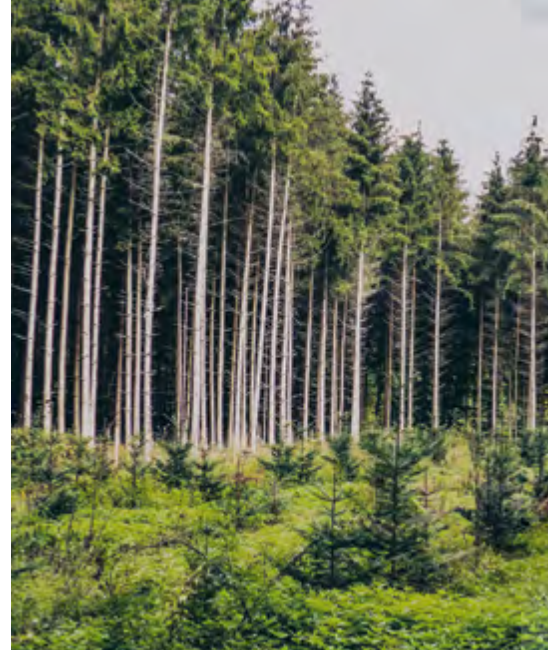
»Ein komplexes Ökosystem«

Und so sind wir wieder bei der alten und immer noch aktuellen Forderung von Hans Carl von Carlowitz nach einer nachhaltigen Waldbewirtschaftung. Die aber muss in Zeiten des Klimawandels mehr berücksichtigen als ausreichende Neuanpflanzungen. Umweltverbände wie der WWF fordern nichts weniger als einen langfristigen Umbau hin zu einem naturverträglichen Laubmischwald mit heimischen Arten: *»Wir müssen den Wald wieder als ein komplexes Ökosystem begreifen und nicht als reinen Holzlieferanten«,* sagt Dr. Susanne Winter, selbst Forstwissenschaftlerin und Programmleiterin Wald beim WWF. *»Der Wald braucht einen Teil des Zuwachses für sich selbst, er braucht mehr alte Bäume, mehr wasserspeicherndes Totholz. Deshalb müssen wir den Begriff der forstwirtschaftlichen Nachhaltigkeit neu definieren.«*



IPS TYPOGRAPHUS
Fichtenborkenkäfer

Damit Waldbesitzer den Wald naturnäher bewirtschaften und trotzdem noch Geld verdienen können, fordert der WWF finanzielle staatliche Unterstützungen im Gegenzug für ökologische Leistungen. Diese sollten im Bundeswaldgesetz beschrieben werden und an die FSC-Zertifizierung (Forest Stewardship Council) anknüpfen. Zwar gibt es auch am FSC Kritik, zum Beispiel weil auch Holz aus Regenwäldern FSC-zertifiziert werden kann, dennoch: *»Trotz mancher Mängel steht das FSC-Zertifikat für eine verantwortungsvollere Waldwirtschaft, so dass oberhalb dieser Anforderung ein staatliches Förderprogramm ansetzen könnte«,* findet Susanne Winter.



Öko-Wald mit Siegel?

Bislang sind lediglich 12 Prozent der deutschen Waldfläche FSC-zertifiziert. Dazu zählen auch die 19 Forste, die zusätzlich das Naturland-Siegel tragen. Als einziger ökologischer Anbauverband vergibt Naturland schon seit 1995 sein Siegel auch für Waldbetriebe. Das Interesse hält sich bislang in Grenzen: Zertifiziert sind vor allem Stadtwälder. Gemeinsam kommen sie auf eine Waldfläche von knapp 56.000 Hektar, das entspricht etwa 0,5 Prozent des deutschen Waldes. Immerhin 68 Prozent der deutschen Waldflächen sind gemäß PEFC (Programme for the Endorsement of Forest Certification) zertifiziert. Das PEFC-Zertifikat ist bislang die Bedingung dafür, staatliche Zahlungen zu erhalten. PEFC steht nach eigenen Angaben ebenfalls für eine nachhaltigere Bewirtschaftung. Allerdings sind die zu erfüllenden Kriterien deutlich schwächer: Die Siegelvergabe erfolgt auf Basis einer Selbstauskunft, Kontrollen erfolgen nur stichprobenartig.

Heimischer Laubmischwald für Artenvielfalt

Wie auch immer das Ziel erreicht wird, für Susanne Winter ist klar: *»Wir brauchen widerstandsfähigere Wälder, aber dabei muss der ökologische Anspruch im Vordergrund stehen.«* Sie berichtet, dass viele, vor allem private Waldbesitzende, in Bäume investieren wollten, die mit Trockenperioden besser klar kommen, zum Beispiel Nordamerikanische Douglasien oder Japanische Lärchen. *»Diese Bäume sind bei uns aber nicht heimisch und bieten nicht den richtigen*



»WIR MÜSSEN DEN WALD WIEDER ALS EIN KOMPLEXES ÖKOSYSTEM BEGREIFEN UND NICHT ALS REINEN HOLZLIEFERANTEN.«

Lebensraum für unsere Waldpflanzen, -pilze und -tiere.« Der WWF plädiert für heimische Laubmischwälder, bei denen Buchen die Hauptrolle spielen. Denn mit Buchen steige der Grundwasserspiegel merklich. Die Erklärung für dieses Phänomen ist so simpel wie einleuchtend: Buchen recken ihre Äste V-förmig nach oben. Wenn es regnet, fließt das Wasser so schneller zum Stamm und an dessen glatter Rinde hinunter zum Boden. Und im Winter fällt zusätzlich der Regen durch die nicht mehr belaubte Krone.

Zu schade für Taschentücher

Wie könnte, wie sollte der Umbau der Wälder aussehen, damit sie ihre Aufgaben erfüllen und dem Klimawandel standhalten können? Längst wird gefordert, eine Zukunftskommission Wald einzusetzen, die alle Interessengruppen an einen Tisch bringt und nach einem gemeinsamen Weg sucht. Eines aber ist bereits jetzt klar: Wenn es gelingen soll, die ökologischen, ökonomischen und sozialen Funktionen des Waldes in einen harmonischen Dreiklang zu bringen, werden sich auch die Verbraucher:innen umstellen müssen. »Holz ist natürlich ein nachhaltiges Material, aber nur, wenn es zu langlebigen Produkten verarbeitet wird. Viel zu viel Holz wird nur energetisch oder kurzfristig genutzt, zum Beispiel als Brennholz, Papier oder Pappe«, kritisiert Susanne Winter vom WWF. »Warum nicht ein Wischtuch nehmen statt der Küchenrolle, Stoff- statt Papiertaschentücher?« Auch der boomende Online-Markt, der riesige Mengen an Verpackungsmaterial aus Pappe und Papier verschlingt, macht ihr Sorgen. »Dafür ist der Wald viel zu schade.« Es ist also nicht nur die Waldwirtschaft, die nachhaltiger werden muss.

→ Birgit Schumacher

Wir bauen öko, weil es in unserer DNA steckt.



Gleich informieren unter #HausSchauer
auf www.baufritz.de



BAUFRITZ®
WIR BAUEN GESUNDHEIT

Oh, (Bio-) Tannenbaum!

Kurz vor der Grenze zu Tschechien, am Übergang vom Osterzgebirge zur Sächsischen Schweiz, wachsen die Bio-Weihnachtsbäume von Ingo Mette. Eine der Anbauflächen des 45-jährigen Försters liegt in dem sächsischen Ort Gersdorf. Der Mann in grüner Arbeitshose, brauner Jacke und grau meliertem Bart biegt mit seinem Geländewagen auf einen kleinen Feldweg ab und hält an einer baumbewachsenen Wiese an. Ingo Mette zeigt auf zwei große Holztische, die geschützt in einer kleinen Senke stehen, »das ist unsere Baumschule«. Hinweisschilder gibt es nicht. Die rund 2.000 zukünftigen Weihnachtsbäume dürfen in ihren kleinen schwarzen Pflanzkästen in Ruhe wachsen. »In Deutschland gibt es nur zwei Bio-Baumschulen, die Jungpflanzen in Bio-Qualität verkaufen. Daher versuchen wir jetzt selber, Pflanzen anzuziehen«, sagt Ingo Mette. Die Jungpflanzen hier sind vor allem Nordmantannen, die von den Kunden am stärksten gefragt

sind, aber auch ein paar Blaufichten. In der »Baumschule« wachsen die Bäume drei bis vier Jahre lang. Erst dann sind sie stabil und verwurzelt genug, um auf die große Anbaufläche rausgepflanzt zu werden, die nur eine kurze Autofahrt entfernt liegt.

»Am Anfang wurden wir belächelt«

Auf einem Hügel über der Baumschule versperrt ein Metalltor die Durchfahrt. Ingo Mette steigt aus, schließt das Schloss auf und öffnet das Tor. Das sechs Hektar große Gelände war einst ein Wildgatter, die Heimat von Hirschen und Muffelwild, bis Ingo Mette es 2006 kaufte. »Das Gelände ist für uns perfekt, weil es komplett umzäunt und wilddicht ist«, sagt der gebürtige Niedersachse, der vor vielen Jahren in die Heimat seiner Frau gezogen ist. Jedes Jahr hat er einen Hektar aufgeforstet – 5.000 Bäume jährlich. Zunächst



Im sächsischen Gersdorf findet sich der Bio-Weihnachtsbaumhof von Ingo Mette. Im 90 km entfernten Klingenberg gibt es zudem einen Hofverkauf an den zwei Adventswochenenden.

Alle Jahre wieder schmücken Weihnachtsbäume die heimischen Wohnzimmer. Doch der Anbau der Bäume kann die Umwelt belasten. Wer deshalb lieber einen biozertifizierten Baum kaufen will, ist zum Beispiel beim sächsischen Bio-Weihnachtsbaum-Anbauer Ingo Mette an der richtigen Adresse.





↑ Natürliche Rasenmäher

Zwölf Shropshire-Schafe halten den Begleitwuchs in Schach.

Die Schafe gelten als »kultursicher«, das heißt, sie gehen weder an die Blaufichten noch an die Nordmantannen.

wuchsen konventionelle Bäume auf seinem Grund, heute sind hier alle Bäume biozertifiziert. »Wir haben den Betrieb im Jahr 2015 auf zertifizierten Ökolandbau umgestellt«, sagt Ingo Mette, »das bedeutet, dass wir die gesamte Kette vom Samenkorn bis zum fertigen Weihnachtsbaum in Bio machen.« Am Anfang sei die Skepsis groß gewesen. »Wir wurden belächelt«, erzählt Ingo Mette, »den Baum kann man doch nicht essen, war das Kernargument von vielen.« Damit hätten die Menschen per se nicht Unrecht. »Aber die positiven Effekte des Ökolandbaus wirken natürlich auch beim Anbau von Weihnachtsbäumen. Wir schützen das Grundwasser, unsere Böden und die Artenvielfalt. Damit ist doch alles gesagt.«

Schäden durch Hitzejahre

Reihe um Reihe wachsen die Weihnachtsbäume auf sanften Hügeln. In der Ferne kann man den Dresdener Fernsehturm und die Kuppel der Frauenkirche sehen – ein traumhafter Arbeitsplatz. Ingo Mette lacht: »Nicht bei Regen und eisigem Wind im November.« Acht bis zehn Jahre stehen die Bäume hier, bis sie die perfekte Größe erreicht haben und pünktlich zum Fest geschlagen werden. Das Gelände bietet Platz für 30.000 Bäume. Doch nicht alle Plätze sind belegt. Nur etwa 60 bis 70 Prozent schaffen es und stehen am Ende als Weihnachtsbäume in der Stube. Neben Hagel und Frostschäden sorgen vor allem fehlende Niederschläge für Ausfälle. »Bei den Jungpflanzen hatten wir in den vergangenen

Jahren riesige Schäden durch die Trockenheit. Allein am Gewicht haben wir gemerkt, dass die Wasserversorgung alles andere als optimal war.« Das wasserreiche Jahr 2021 hat den Bäumen gut getan. »Jetzt haben wir wieder Wasser in den Oberböden drin.« Er greift sich einen Zweig und zeigt die prallen Knospen. »Die sehen ordentlich vital aus, so wie wir es von früher kennen.«

Läuse bedrohen Tannen und Fichten

Und dann sind da noch die Läuse. In konventionellen Betrieben werden sie mit hocheffektiven Pflanzenschutzmitteln ausgetrieben. »Aber diese bergen auch große Gefahren für Mensch und Tier«, sagt Ingo Mette. Auf seinen Flächen setzt er weder

»Wir sind nicht darauf aus, dass alle Bäume wie aus einem Guss aussehen, sondern setzen auf Individualität und lassen der Natur auch an dieser Stelle Freiraum.«

chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel noch chemische Düngemittel ein. »Das sind die wesentlichen Parameter, die uns vom konventionellen Anbau unterscheiden.« Es gibt eine Betriebsmittelliste für den ökologischen Landbau in Deutschland. An diese sogenannte FiBL-Liste hält sich auch Ingo Mette. »Die zeichnen sich allerdings dadurch aus, dass sie im Vergleich zu den konventionellen Mitteln wenig Wirksamkeit haben«, sagt er und zieht die Schultern hilflos hoch. »Es gab schon Jahre, da haben wir die ganze Bandbreite der in der FiBL-Liste aufgestellten Produkte nutzen müssen.« Nicht immer mit Erfolg. Vor allem mit der Tannentrieb- und der Sitkafichtenlaus haben die Bäume zu kämpfen. »Die Bäume, die am stärksten befallen waren, mussten wir rausnehmen und verbrennen.« Vor der Bio-Zertifizierung hätte er sie spritzen und retten können. Das Betriebsrisiko sei insgesamt viel höher als im konventionellen Anbau. Warum er sich trotzdem für den Bio-Anbau entschieden hat? »Aus Grundüberzeugung. Ich möchte weder meinen Kunden, noch meinen Mitarbeitern oder mir selbst den Umgang mit synthetisch hergestellten Pflanzenschutzmitteln zumuten. Das ist einfach nicht meine Philosophie.«

»Wir wollen keine uniformen Bäume«

Doch obwohl er viel Erfahrung hat, ist der Anbau von Weihnachtsbäumen ein Lernprozess – gerade in Zeiten, in denen der Klimawandel das Wetter beeinflusst. »Früher haben wir ein Feld abgeerntet, komplett gemulcht und geprüllt. Und dann ein Jahr eine



Echter Keksgenuss wie selbst gebacken aus der Lüneburger Heide!



Weihnachten unter Palmen?

Die Klassiker der Adventszeit, 100% Dinkel und mit Bioland Butter – ganz ohne Palmöl.



Das Siegel für ganzheitlich nachhaltiges Handeln entlang der Lieferkette

Beim Hofverkauf gibt es Glühwein, Kinderpunsch und Wildbratwürste aus dem heimischen Revier. Und einen Weihnachtsbaum, der nicht durch Pestizide belastet ist.

Zwischenfrucht wachsen lassen.« Klee, Leguminosen und Senf, damit sich der Boden erholen kann. »Aber in den Trockenjahren hatten wir das Problem, das kein Schatten und kein Windschutz auf der Fläche ist, deswegen lassen wir jetzt Streifen mit alten, unverkäuflichen Bäume stehen, räumen die Reihen dazwischen auf und pflanzen die kleinen Bäume dazwischen.«

Ingo Mette streift mit seinen zwei Hunden Chili und Bella durch die Baumreihen. Erste Bäume wurden von Händlern bereits etikettiert, tragen verschiedenfar-

bige Bänder. Darunter sind auch Bäume mit zwei Spitzen oder solche, die auf einer Seite etwas kahler sind als auf der anderen. Auch im Bio-Anbau werden Bäume mit groben Fehlern in Formschnitt gebracht. Der konventionelle Anbau arbeitet hingegen oft mit Wachstumshemmern, die das Herauswachsen der Spitze verlangsamen und für einen kompakten Wuchs sorgen. Das hat Ingo Mette noch nie gemacht. »Wir sind nicht darauf aus, dass alle Bäume wie aus einem Guss aussehen, sondern setzen auf Individualität und lassen der Natur auch an dieser Stelle Freiraum.«

Artenreiches Ökosystem

Wenn man auf seine Flächen schaut, sieht man deutliche Unterschiede zu konventionellen Weihnachtsbaum-Plantagen. »Wir haben Bienenwiesen auf den Zwischenfruchflächen, Blühstreifen entlang der Arbeitsgasen und überall dort, wo keine Bäume gepflanzt werden.« Eidechsen, Schlangen und eine reichhaltige Vogelwelt haben hier ein Zuhause gefunden. Ebenso zwölf Shropshire-Schafe, die sich um den sogenannten Begleitwuchs kümmern und Gräser, Kräuter und Klee in Schach halten. Die Schafe mit ihrer weißen dichten Wolle gelten als »kultursicher«, das heißt, sie gehen weder an die Blaufichten noch an die Nordmann-tannen. Dafür lieben sie die Salzlecksteine, die Ingo Mette aufstellt – natürlich in Bio-Qualität, so wie alles, was der Experte zukaft. »Da habe ich einmal einen Anranzer bei einer Kontrolle bekommen«, sagt Ingo Mette, »ich hatte konventionelles Saatgut



für die Zwischenfrucht genommen. Und da habe ich zurecht eine Abmahnung bekommen. So weit hatte ich einfach nicht gedacht.» Zum Düngen verteilt der Weihnachtsbaumexperte Humus auf die Flächen: Fichtenholzmulch und Haarmehlpellets aus Schweineborsten. »Der konventionelle Anbau nutzt stattdessen Blaukorn«, sagt er und schüttelt den Kopf. Zum Mähen nutzt Ingo Mette seit jeher nur mechanische Verfahren. »Aber andere Kollegen, die ebenfalls auf Bio umgestellt haben, waren am Anfang erstaunt, wie oft sie mähen müssen. Früher haben sie im ausgehenden Winter einmal mit Glyphosat gespritzt und dann war Ruhe.«

Mehr Zeitaufwand, höhere Kosten

Die Bio-Zertifizierung gibt es übrigens nicht umsonst. »Sie kostet mich jedes Jahr ein paar tausend Euro«, sagt Ingo Mette. Dafür darf er das EU-Bio-Label und das Bioland-Siegel verwenden. »Das sind Aushängeschilder für unseren Betrieb.« Wie hoch der Preis für einen Baum ist, hängt von seiner Größe ab. »Aber sie kosten im Durchschnitt etwa 20 bis 30 Prozent mehr als im konventionellen Anbau. Das deckt die höheren Kosten, die längeren Produktionszeiträume und das höhere Betriebsrisiko.« Und den größeren Aufwand. Allein die Dokumentation koste viel Zeit. Lieferscheine vom Einkauf müssten beispielsweise kontrolliert und unterschrieben werden. »Das ist eigentlich auch logisch. Niemand möchte vermeintliche Bio-Produkte kaufen, aber konventionelle Ware erhalten.« Hinzu kommen die jährliche Regelkontrolle und die stichpunktartigen unregelmäßigen Kontrollen. Doch Ingo Mette will sich nicht darüber beklagen; Zeit und Geld investiert er gerne. Sein Blick wandert über die Tannenreihen hinweg. »Sind es nicht prächtige Bäume?«

Schadstofffreie Weihnachtsbäume

Ingo Mette beliefert insgesamt rund zwanzig größere Verkaufsstellen mit Bio-Weihnachtsbäumen. Nicht jede davon legt wirklich Wert auf das Bio-Label. »Es gibt auch Händler, die wollen einfach nur lokale Bäume haben. Die vermarkten das dann auch nicht als Bio-Bäume.« Auf der anderen Seite seien durch die Umstellung auf Bio auch neue Kund:innen hinzugekommen. Heute werden seine Weihnachtsbäume sowohl in und um Dresden als auch in Leipzig verkauft.

In Klingenberg hat Ingo Mette eine weitere, etwa zwei Hektar große Anbaufläche. »Dort machen wir an den Adventswochenenden den Hofverkauf für Einzelkunden. Sie bekommen eine Säge in die Hand und können selbst durch die Reihen streifen.« Dazu gibt es Glühwein, Kinderpunsch und Wildbratwürste aus dem heimischen Revier. Und einen Weihnachtsbaum, der nicht durch Pestizide belastet ist. »Das ist doch das Wichtigste«, sagt Ingo Mette, »schließlich wollen wir nichts in unsere Stube stellen, das uns oder unsere Kinder schädigt.«



→ Kristin Kasten



100% BIO.

Ohne Wenn,
ohne Aber,
ohne Künstlich.



Egal ob süß oder herzhaft – Kürbis ist äußerst vielseitig. Genau wie unser Kürbisgewürz: Es verfeinert nicht nur Suppe oder gebackenen Kürbis, sondern auch süße Gerichte wie Desserts, Kuchen oder Waffeln. Genießen Sie diese geschmackvolle Vielfalt.

100% Bio. Ohne Wenn, ohne Aber, ohne Künstlich.

Sie finden all unsere Tees, Kaffees und Gewürze im Bioladen.
www.lebensbaum.de

BIO SEIT 1979



DE-ÖKO-001



SOJA ROSINEN KEEMA

»Keema ist eigentlich Hackfleisch nach indischer Art. Eigentlich. Wir verwenden lieber Sojagranulat, unterziehen es einer umfangreichen Würz-Kur und reichern es zu guter Letzt mit Rosinen, Cashews und frischem Koriander an. Wer jetzt noch Limette darüberträufelt, sollte im Genuss-Himmel angekommen sein.«



Zutaten ↓	für 4 Personen	Zubereitung ↓
150 g Sojagranulat* 500 ml Wasser 4 große Kartoffeln 3 rote Zwiebeln 2 cm Ingwer 3-4 Knoblauchzehen 2 EL Ghee oder Öl 3-4 Kardamom 4 Nelken 2 kleine Zimtstangen 1 TL schwarze Pfefferkörner 3-4 getrocknete rote Chilis	1 TL Kurkuma 1 TL mildes Chilipulver 1 EL Korianderpulver 1 TL Kreuzkümmelpulver 1-2 TL Salz (nach Bedarf) 1 TL Garam Masala 150 ml Tomaten-Passata 20 g Rosinen 50 g Cashewkerne 100 g Erbsen 20 g frischer Koriander	Sojagranulat für ca. 10 Minuten im Wasser einlegen. Kartoffeln in Würfel schneiden, Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Ingwer und Knoblauch würfeln. In einem Topf Ghee oder Öl erhitzen, Kardamom, Nelken, Zimt, Pfeffer und die Chilis anbraten. Sobald die Gewürze intensiv zu duften beginnen, Zwiebeln dazugeben und goldbraun anbraten. Ingwer und Knoblauch dazugeben und ebenfalls anbraten. Kurkuma, Chilipulver, Korianderpulver und Kreuzkümmelpulver hineingeben. Gut umrühren.
*(Anm. d. Redaktion: Andere getrocknete Hackfleischalternativen, sofern nicht vorgewürzt, sollten natürlich auch funktionieren!)		



Das Sojagranulat abseihen und in den Topf geben. Anbraten, bis es leicht bräunlich wird. Nach Ermessen salzen und dann das Garam Masala dazugeben. Tomaten-Passata in den Topf geben, 2-3 EL Wasser hinzufügen. Rosinen, Cashews, Erbsen und die Kartoffeln hinzufügen. Zugedeckt auf mittlerer Hitze für 10-15 Minuten köcheln lassen. Sobald die Flüssigkeit reduziert ist und die Kartoffeln durch sind, Hitze abschalten und den gehackten Koriander unterrühren. Das Keema zugedeckt für 10-15 Minuten ziehen lassen.

Dazu würde die Bioboom-Redaktion Basmati-Reis oder Naan (indisches Fladenbrot) verspeisen.

Rezept aus: Karma Food ayurvedisch - vegan, ©Brandstätter Verlag | Rezeptfoto: ©Vanessa Maas

LIEBE, GUTE GEFÜHLE UND VIELE GEWÜRZE

KARMA FOOD

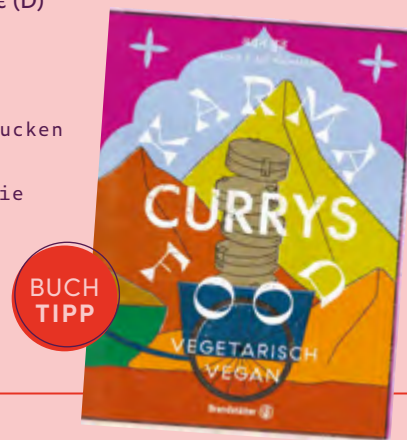
Die begleitenden Texte, die von Simones und Adis Leben und Familie erzählen, machen immer wieder deutlich: Hier geht es um mehr als ums Sattwerden. Sicherlich möchten wir nicht, wie Adis Mutter, täglich unermüdlich für Familie und Gäste kochen. Und mit seinen Familiengeschichten und -Fotos und der Retro-Optik werden hier Nostalgie nach einer heilen Welt und Fernweh gleichermaßen geschickt bedient. Aber: Dass Kochen ein Akt der liebevollen Zuwendung ist, der gleichberechtigt neben dem Essen steht und dass gutes, sorgfältig zubereitetes Essen die Welt ein bisschen besser macht – da gehen wir voll mit. Mit seiner Aufteilung in die vier Himmelsrichtungen gibt »Karma Food« gleichzeitig einen guten Einblick in die indische Länderküche. Die Rezepte selbst sind nicht schwierig zuzubereiten. Die verwendeten Zutaten und Gewürze dürften aber nicht immer ganz geläufig sein: Taro? Okraschoten? Getrocknete Bockshornkleebblätter? Gewürze wie Kurkuma, Zimt und Chili findet Ihr im Bio-Markt, ansonsten werdet Ihr im India- oder Asia-Markt fündig – wenn Ihr gerne kocht, wovon wir ausgehen, wenn Ihr die Anschaffung des Buches erwägt, lohnt sich ein gut ausgestattetes Gewürzregal. Gut gefallen hat uns übrigens auch der Curry-Baukasten am Ende des Buches, der das »Prinzip Curry« so erklärt, dass jede:r damit eigene Currys kreieren kann.

BIOBOOM-FAZIT: Definitiv kein Buch für alle »fünf Zutaten«-Fans. Wohl aber eine echte Bereicherung für alle, die gerne sowohl indisch als auch vegan/vegetarisch kochen. Schön zu lesen und anzuschauen.

SIMONE & ADI RAIHMANN »Karma Food ayurvedisch - vegetarisch - vegan«, 208 Seiten, Hardcover, Brandstätter Verlag, 28,00 € (D)

Kurzcheck

- + schön zum Lesen & Gucken
- + für Gewürzfans
- + guter Einblick in die Länderküche
- + vegetarisch/vegan



Gewinnen ➤

BIOBOOM VERLOST* fünf Mal das Buch »Karma Food Currys«. Schickt bis zum 31. Dezember 2021 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »Karma Foods«, Vordere Schöneworth 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 gewerblich vermitteln. Die Adressen werden ausschließlich für die Abwicklung des Gewinnspiels genutzt.

SESAM KONFEKT

Rezept-
Tipp



ZUTATEN

FÜR 16 STÜCK

- 1 Vanilleschote
- 100 g Kokosblütenzucker
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt
- 180 g ungeschälter Sesam
- 50 g Zartbitterschokolade
mind. 70 % Kakao

1 Vanilleschote längs halbieren und das Mark auskratzen. Kokosblütenzucker mit 100 ml Wasser in einen größeren, unbeschichteten Topf geben, Vanillemark und Zimt hinzufügen und alles aufkochen.

2 Sobald der Sirup kocht, den Sesam untermischen. Unter konstantem Rühren den Sesam etwa 8 Minuten im Topf karamellisieren, bis sich ein klebriges Karamell gebildet hat, das die Samen zusammenhält. Vorsicht aber, dass die Masse nicht verbrennt! Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, das Sesamkonfekt sofort auf ein Backpapier geben. Mit einem zweiten Backpapier abdecken und das noch warme Karamell 3 mm dünn ausrollen. 15 Minuten bei Zimmertemperatur vollständig abkühlen lassen.

3 Anschließend das obere Backpapier vom Karamell abziehen, mit einem großen Messer 8 Quadrate aus dem Konfekt schneiden und diese jeweils halbieren, um 16 Dreiecke zu erhalten.

4 Die Zartbitterschokolade grob hacken und über dem heißen Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen und wieder etwas abkühlen lassen, bis die Schokolade eine dickflüssigere Konsistenz hat. Dann mit einem Teelöffel die Schokolade in Fäden über die Sesamecken träufeln. Sobald die Schokolade fest geworden ist, ist das Konfekt fertig!



Weihnachtsbäckerei wird zuckerfrei

KURZCHECK

- + weniger oder kein Zucker
- + vegetarisch/vegan/
veganisierbar
- + Klassiker und Neues
- + viele Ganzjahresrezepte

BUCH TIPP



→ Weniger Zucker, gerade in einer Jahreszeit, in der traditionell mehr Süßes gefordert wird als sonst: Da kommt ein Backbuch, das zuckerfreien Genuss verspricht, doch gerade recht. Allerdings: So ganz zuckerfrei geht es auch hier nicht zu. Raffinierter weißer Haushaltszucker bleibt konsequent außen vor, aber es kommen doch Dattelsirup, Kokosblütenzucker und Vollrohrzucker zum Einsatz. Das Gros der Rezepte setzt auf die Zuckeralternativen Birkenzucker (Xylit), Stevia und Erythrit, dazu kommen neben den vertrauten Weihnachtszutaten wie Nüssen und Gewürzen auch Chiasamen, Mandelmehl oder Pflanzenprotein zu einem weihnachtlichen Auftritt. Gut gefallen hat uns der Einstieg: Da werden nämlich nicht nur die einzelnen Zuckeralternativen vorgestellt, sondern es gibt auch Geling-Tipps für die Zubereitung.

Die Rezepte umfassen Klassiker wie Lebkuchen, Linzer Sterne oder Kokosmakronen, dazu Neukreationen wie Pistazien-Matcha-Taler oder Kidneybohnenpralinen.

Ein paar feine Desserts runden das Buch ab. Einige der Rezepte sind vegan, andere einfach veganisierbar, indem zum Beispiel Butter durch Margarine ersetzt wird. Übrigens: Vieles, wie zum Beispiel das vorgestellte Sesam-Konfekt oder eine Schokomousse mit Fleur de Sel, schmeckt natürlich auch rund ums Jahr. Das einzige Rezept, das nicht vegetarisch ist, ist die Pannacotta, bei der Gelatine zum Einsatz kommt. Eine kleine Merkwürdigkeit am Rande: Kauft das Buch nicht, wenn Ihr ein alternatives Rezept für Schwarz-Weiß-Gebäck sucht. Es ist zwar auf dem Cover abgebildet, kommt im Buch aber nicht vor.

BIOBOOM-FAZIT: Weitestgehend unkomplizierte Rezepte für alle, die ihre Ernährungsgrundsätze auch an Weihnachten nicht über Bord werfen möchten.

»Zuckerfrei - Meine Weihnachtsbäckerei - Gesund backen ohne raffinierten Zucker«, 128 Seiten, Hardcover, emf Verlag, 15,00 € (D)

Gewinnen ↑

BIOBOOM VERLOST* fünf Mal das Buch »Zuckerfrei - Meine Weihnachtsbäckerei - Gesund backen ohne raffinierten Zucker«. Schickt bis zum 31. Dezember 2021 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »Zuckerfrei«, Vordere Schöneworth 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 gewerblich vermitteln. Die Adressen werden ausschließlich für die Abwicklung des Gewinnspiels genutzt.

demeter



Gildo Rachelli®

Tierwohl das man schmeckt



Für die köstlichen Rachelli Eissorten Vanille, Schokolade und Stracciatella wird frische Demeter-Heumilch aus dem Allgäu verwendet. Das Heumilch-Eis trägt das einzigartige Siegel für Tierwohl, das die Kälberaufzucht nachhaltig verändert. Beste Haltung und Fütterung für einen himmlischen Geschmack und hervorragende Bekömmlichkeit.

**Selbst Engel
können nicht widerstehen**

www.bio-eis.de

GRÜNER WEIHNACHTSMARKT

ANZEIGE



Weihnachts-Trio

← Aller guten Dinge sind drei, so heißt es. Auf Bodo Schneemann, Theo Tanne und Rudi Rentier trifft das definitiv zu: Die drei sind das ideale kleine Geschenk zum Weihnachtsfest – erst recht für alle, die auch zum Fest lieber bewusst genießen möchten. Die veganen, gluten- und palmölfreien Fruchtkugeln auf Dattelfruchtbasis bezaubern mit weihnachtlichen Geschmacksnoten und edlen Zutaten: Bodo kommt mit würzigem Lebkuchengewürz daher, während Theo mit seiner winterlich schmeckenden Orangennote große und kleine Augen zum Strahlen bringt. Rentier Rudi liebt es klassisch und bringt knackige gebrannte Mandeln mit Sesam mit. Perfekt auch für Adventskalender, Nikolausstiefel und den bunten Teller unterm Weihnachtsbaum.

• govinda-natur.de

Jodbedarf natürlich decken

→ Jod ist ein essentielles Spurenelement, das heißt, es muss über die Nahrung aufgenommen werden. Natürliches Jod kann dabei vom Körper optimal verwertet werden, da sich ganzheitliche Ernährungsexperten einig. JODNATUR aus dem Hause St. Leonhards ist mehr als Wasser: es ist eine Mischung aus Mineralwasser artesischen Ursprungs und jodhaltiger Sole im Verhältnis 54:1. Sie liefert dem Körper jeden Tag das gesunde Plus, um die Schilddrüse optimal zu versorgen, für mehr Vitalität und Energie. JODNATUR ist auch für Veganer bestens geeignet. Eine natürliche Geschenkidee: Das JODNATUR Kurpaket mit 12 x 0,33 l Flaschen. • jod-natur.de



Zum Dahinschmelzen

↓ So ein herrlich würzig-rahmiges, im Topf auf dem Tisch schmelzendes Käsefondue ist ein echter Klassiker für gesellige Abende und besonders an Weihnachten und zu Silvester sehr beliebt. Mit dem Allgäuer Käsefondue von ÖMA lässt es sich im Nu stressfrei und gelingsicher zubereiten. Die fein abgestimmte Mischung besteht aus den schmackhaften, gereiften Allgäuer Käsesorten Emmentaler, Bergkäse und Cheddar, die – bereits passend gehobelt – einfach im Fonduepfopf ganz nach Geschmack mit Weißwein, Bier, Traubensaft oder auch Buttermilch erwärmt wird. Der Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Und schon kann's losgehen. Ein Beutel mit 300 Gramm Käse reicht für zwei Personen. Das Original-Rezept für 2 Personen ist auf der Verpackung zu finden.

• oema.bio

* Bekömmlicher Muntermacher



← Der Zarte Café Organico von Ökotopia ist ein besonders milder Schonkaffee, der magenfreundlich veredelt wird und dabei doch ein aromatischer Muntermacher bleibt. Das Geheimnis: Ausgewählte Partien des Rohkaffees werden vor dem Rösten vorsichtig mit Wasserdampf behandelt. Dies vermindert den Gehalt an Säuren und Reizstoffen, ohne dem Kaffee das Koffein zu nehmen. Wie alle Ökotopia Kaffees ist auch dieser ökologisch angebaut und fair gehandelt: Der Zarte Café Organico stammt aus der Kooperative Cosatin, einem Ökotopia Partner-Projekt in Nicaragua, das jahrelang Bürgerkriegsschauplatz war. Heute bauen sich dort Kleinbauern mit dem Anbau edler Bio-Arabica-Kaffees sichere Existenzen auf.

• oekotopia.de



GRÜNER WEIHNACHTSMARKT

ANZEIGE



Geschmacksglück

→ Wenn es darum geht, Herzhaftem das gewisse Etwas zu verleihen, sind Kräuter einfach perfekt. Ihr habt keine frischen Kräuter zur Hand? Und Ihr wollt trotzdem einfach eine feine Kräuternote? Das Beltane Kräutersalz im Weihnachtsmarkt-Set ist da genau das Richtige. Die Kombi aus schonend verarbeiteten würzigen Bio-Kräutern und -Gewürzen mit naturbelassenem Steinsalz sorgt für das entscheidende Quäntchen Geschmacksglück. Die feine Mischung gefällt besonders, weil sie neben Standards wie Petersilie, Dill und Majoran auch Ausgefalleneres wie Schabzigerklee, Dill oder Pfefferminze in ihrer harmonischen Komposition vereint. Zum hübschen Keramiköpfchen gibt's im Set gleich einen Nachfüllbeutel – so ist das Ganze auch ein passendes Mitbringsel für alle, die gerne essen und kochen. [• beltane.de](https://www.beltane.de)

ANZEIGE

Ein vröhliches Vesttagsmahl für alle

• Was wäre Weihnachten ohne ausgiebige Festmähler mit lieben Menschen? Allerdings: die lieben Menschen sind in ihren Ernährungsvorlieben oft alles andere als auf einem Nenner: Da gibt es hartnäckige Fleischfans neben ebenso überzeugten Veganer:innen. Und ganz ehrlich: Ein Festessen macht schon genug Arbeit, da müssen es nicht gleich zwei Hauptgerichte zu einer Mahlzeit sein.

Mit den rein pflanzlichen Fleischalternativen der schwäbischen Traditionsmarke Wheaty wird das Weihnachtsessen gleichermaßen köstlich wie stressfrei für alle Beteiligten: Sie überzeugen mit herzhaftem Geschmack und dem typischen »Biss« von Fleisch und sind dabei konsequent vegan. Hier sind unsere Top-Tipps für vegane, nachhaltige und klimafreundliche Schlemmereien, die auch Flexitarier:innen munden.

→ wheaty.de/vegane-festtage

Der Festtagsbraten →

Ein zartes »Viletstück« mit perfekter Struktur, appetitlich rötlicher Farbe und saftigem Biss. Wie wäre es als »Wellington« oder mit einer würzigen Pflaumensauce?

Die Seitan-Medaillons →

Die saftigen Vertreter der gehobenen Pflanzenfleisch-Küche am besten einfach anbraten, mit einer feinen Soße servieren und genießen.

Die Rosmarin-Roulade →

Schön zart, mit schöner Kräuternote und dank verbesserter Rezeptur jetzt noch besser individuell zu füllen.

Das Virginia-Steak →

Aus würzigem Bio-Seitan, ummantelt von bunten Gewürzen. Kurz und energisch angebraten lässt es keine Wünsche offen. Super auch für alle, die Weihnachten oder Silvester angrillen!



Wheaty
THE VEGAN WAY

Kochideen gefragt?

Hier gibt's die passenden Rezepte, für Wheaty entwickelt von veganen Köch:innen und Foodblogger:innen.





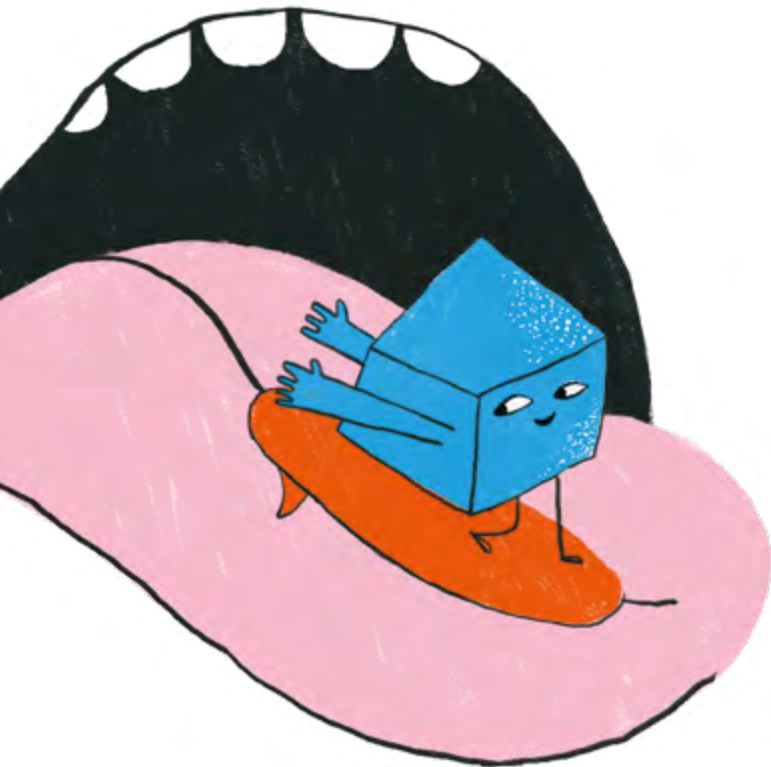
Wir alle lieben Zucker. Wir können nichts dafür, es ist uns in die Wiege gelegt. Ein Zuviel davon ist nicht nur für die Zähne schlecht. Wie kann ein genussvoller und halbwegs entspannter Umgang mit dem schwierigen Nahrungsmittel gelingen?



Zucker hat ein schlechtes Image. Als »süßes Gift« gebrandmarkt, gilt er als Ursache und Treiber diverser Krankheiten, darunter Diabetes, Adipositas und Alzheimer. Nicht mehr als zehn Prozent der täglich aufgenommenen Kalorien sollten aus so genannten »freien Zuckern« stammen, so die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation und auch der deutschen Gesellschaft für Ernährung. Wenn jemand also täglich 2.000 Kalorien zu sich nimmt, sollten es nicht mehr als 50 Gramm sein. Das ist eine Menge, die ungefähr zwei bis drei Esslöffeln Zucker entspricht – und ist schnell erreicht: Oft schon mit einem halben Liter Limo oder 100 Gramm Schokolade (und wer hätte nicht schon einmal eine Tafel auf einen Rutsch verdrückt?). Aber warum sind wir eigentlich so versessen auf Süßes, dass wir Schokocreme-Gläser auslöffeln oder eine Familienpackung Eiscreme alleine verdrücken?

Programmiert auf süßen Geschmack

Die Lust auf Süßes begleitet uns wohl schon seit den Anfängen der Menschheit. Zucker liefert dem Hirn direkt Energie – und das ist ja eigentlich eine gute Sache. Außerdem: Was aus der Natur süß schmeckte, war in der Regel nicht giftig, während bitterer Geschmack signalisierte: Vorsicht! Wenn unsere Vorfahren also reife Beeren oder wilden Honig fanden – super! Noch bis ins 19. Jahrhundert hinein war Zucker rar und teuer, so dass sich kaum jemand wegen überhöhtem Konsum Gedanken machen musste. Erst mit dem 20. Jahrhundert wurde der massenhafte Zuckerkonsum Alltag – mit allen negativen Konsequenzen.



Zuckerrübe oder Zuckerrohr

Die weltweit wichtigste Pflanze zur Gewinnung von Zucker ist das tropische Zuckerrohr. In unseren Breitengraden ist die Zuckergewinnung aus der gezüchteten Zuckerrübe weit verbreitet. Auch bei deutschen Bio-Produzenten ist Rübenzucker beliebt, kommt er doch aus der heimischen Landwirtschaft und muss nicht um die halbe Welt transportiert werden. Aus chemischer Sicht unterscheiden sich Rüben- und Rohrzucker nicht. Beide bestehen zu 100 Prozent aus Saccharose und enthalten etwa gleich viele Kalorien. Beide können übrigens auch als brauner Rohrzucker auftreten, der im Volksmund als gesünder gilt, da er weniger verarbeitet ist. Leider ein Irrglaube: Zwar enthält brauner Rohrzucker etwas mehr Mineralstoffe als weißer, doch man müsste ihn schon kilo-weise essen, um daraus Nutzen zu ziehen. Weniger Kalorien hat er auch nicht – immerhin ist seine Ökobilanz besser, da Rohrzucker bei der Herstellung weniger energieintensive Arbeitsschritte benötigt. Und sein Geschmack ist anders, etwas aromatischer und karamellartiger als der vom raffinierten weißen Haushaltszucker.

Von Kandis bis Puderzucker

Unser »normaler« Zucker heißt eigentlich Kristallzucker. Seine Varianten sind zahlreich: Beim Kandis verbinden sich die Zuckerkristalle langsam in einer Zucker-Wasser-Lösung und lösen sich später im heißen Tee ebenso langsam wieder auf. Puderzucker wird besonders fein gemahlen und häufig mit Stärke versetzt, damit er keine Feuchtigkeit ziehen kann und seine pulverähnliche Konsistenz behält. Viele empfinden ihn als den »Süßesten« von allen, was aber nur an seiner schnellen Löslichkeit im Mund liegt. Etwas

aus der Mode gekommen ist der Würfelzucker, in Form gepresster Kristallzucker. Zucker steckt auch in anderen, so genannten »alternativen« Süßungsmitteln wie Honig, Ahornsirup, Dicksäften von Früchten oder Kokosblütenzucker. Da sie, wie Rohrzucker einen intensiven Eigengeschmack haben, sind sie definitiv eine kulinarische Bereicherung – ein Freifahrtschein zum Naschen ohne Reue sind sie leider nicht.

Die Masse macht's

»Zucker sparen – grundverkehrt, der Körper braucht ihn, Zucker nährt«, so flötete in den 60er Jahren die Zuckerwerbung. Tatsächlich ist Zucker, genauer gesagt Glukose, ein unverzichtbarer Treibstoff für unseren Körper. Nicht nur unsere Muskeln brauchen ihn, auch unser Gehirn und Nervensystem können ohne ihn nicht reibungslos funktionieren. Das Problem liegt jedoch in der Menge: So werden in Deutschland jährlich pro Kopf knapp 34 Kilo Haushaltszucker verbraucht – dies entspricht einer täglichen Menge von rund 93 Gramm. Oben drauf kommt noch natürlich vorkommender Zucker in Sirupen, Honig oder auch Fruchtsäften. Damit nehmen die meisten Menschen in Deutschland mehr als doppelt so viel Zucker zu sich als die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt. Im Umkehrschluss heißt das: Die Menschen sollten ihren Konsum an zuckerhaltigen Nahrungsmitteln um gut die Hälfte reduzieren.

Versteckte Zuckerfallen

Das Problem: Nur 15 Prozent des pro Kopf verbrauchten Zuckers werden in den Haushalten direkt verzehrt, sind also für die Menschen kalkulier- und nachvollziehbar. Den Großteil des Zuckers nehmen Konsumenten unbewusst zu sich. So sind fast alle verarbeiteten Nahrungsmittel zuckerhaltig. Bei süßen Lebensmitteln wie Schokolade, Bonbons, Kuchen und Co. ist das keine Überraschung, die Zuckerfallen lauern in herzhaften oder als gesund geltenden Lebensmitteln, die nicht mal besonders süß schmecken.





Erst ein Blick auf die Nährstofftabelle der Verpackungen verrät den Zuckergehalt. Und auch dort versteckt er sich hinter Dutzenden von Bezeichnungen, wie Glukosesirup, Süßmolkenpulver oder Maltodextrin. Wer seinen eigenen Zuckerkonsum hinterfragen möchte, muss seine Ernährungsgewohnheiten also in der Gesamtheit betrachten. Tatsächlich möchten sich aktuell viele Menschen zuckerärmer oder sogar ganz zuckerfrei ernähren. Das ist ernährungsphysiologisch übrigens kein Problem. Zwar brauchen wir Zucker, wir müssen ihn aber nicht direkt zu uns nehmen. Unser Körper kann ihn problemlos, wenn auch vielleicht weniger genussreich, aus komplexen Kohlenhydraten wie Vollkornbrot, Haferflocken und Co. für sich gewinnen.

Weniger ist manchmal mehr

Die Zuckeraufnahme zu reduzieren, ist nicht schwer. Kleine Veränderungen im Ernährungsalltag können bereits einen großen Unterschied machen: Den Tee oder Kaffee ohne Zucker trinken, Wasser oder Saftschorle statt Limo trinken. Frische, unverarbeitete Lebensmittel essen – oder beim Einkauf sehr genau auf die Zutatenliste schauen. Den Geschmack schärfen: Wer die Zuckermenge in Gebäcken oder Desserts einfach auf Zweidrittel der angegebenen Menge reduziert, dem wird es wahrscheinlich trotzdem schmecken: Zucker reduzieren. Trotzdem genießen.

Kristin Kasten

Bio-Lachs von Irlands Atlantikküste

Von Natur aus lecker

Irland ist weltweit führend in der Zucht von Bio-Lachs in höchster Qualität, da die Atlantikküste Irlands die perfekten Bedingungen für eine **nachhaltige Fischerei** und eine naturnahe Lebensweise bietet. In reiner Meereswasserumgebung im Verhältnis von **99% Wasser zu 1% Lachs**, schwimmen irische Lachse ungefähr **13.000km** in ihrer durchschnittlich 18 Monate langen Reifezeit. Dies führt zu einem festen Fleisch, einem niedrigen Fettgehalt und einem intensiven Geschmack.



Alle irischen Lachse sind nach strengen europäischen Vorschriften **biologisch zertifiziert** und werden mit natürlichen Zutaten **ohne Gentechnik** gefüttert. Neben dem EU-Bio Label wird irischer Bio-Lachs auch nach hoch angesehenen Qualitätsstandards wie AB Bio oder Naturland zertifiziert.

Irischer Bio-Lachs ist nicht nur von Natur aus köstlich, er lässt sich auch besonders leicht zubereiten. Zudem bietet er viele gesundheitliche und ernährungsphysiologische Vorteile.

Er ist reich an **Protein** und **Omega-3- Fettsäuren** und enthält viele wichtige Vitamine und Mineralien, die Herz und Kreislauf zugutekommen. Irischer Bio-Lachs ist in den meisten deutschen Supermärkten und Bio-Läden erhältlich. Achten Sie auf die irische Herkunft auf der Packung.

Weitere Informationen zu Fachhändlern finden Sie unter www.irishfoodanddrink.com/Irischer-Bio-Lachs



BORD BIA
IRISH FOOD BOARD



GRÜNER WEIHNACHTSMARKT 🌲 GRÜ

ANZEIGE

Bio-Festmahl für Pflanzen

→ Der rein pflanzliche Dünger KleePura sorgt dafür, dass Gemüse, Kräuter, Obst und Blumen bestens versorgt sind und erfolgreiche Ernten blühen – und zwar konsequent Bio. Bei Saatgut und Jungpflanzen ist es mittlerweile relativ einfach, Bio-Angebote zu finden, wenn es um das Thema Düngen geht, wird es schwieriger. Denn was viele nicht wissen: Anders als im Lebens- und Futtermittelbereich sind die Begriffe »Bio« und »Öko« für Düngemittel nicht geschützt. Das bedeutet, jeder organische Dünger kann sich »Biodünger« nennen, selbst dann, wenn er auf unappetitlichen Reststoffen aus der konventionellen Landwirtschaft, wie zum Beispiel Knochenmehl, basiert. Gut, dass das Start-up Grüner Düngen mit KleePura einen echten Bio-Dünger in Naturland-Qualität entwickelt hat – so schmeckt es auch den Pflanzen. • kleepura.de



Intensive Pflege mit gutem Gewissen

↑ Kein Wasser. Keine Emulgatoren. Reine Natur. In diesem Tiegel steckt nichts als 100 Prozent Nilotica Sheabutter. Sie zeichnet sich durch einen hohen Anteil an Omega-Fettsäuren, Vitamin E und Betacarotin aus, hat eine schöne, cremige Textur und riecht von Natur aus gut, nämlich mildnussig. Damit diese ganzen feinen Eigenschaften erhalten bleiben, werden die Nüsse kaltgepresst und die Butter nicht raffiniert. Das vegane und reichhaltige Allroundtalent wird unter fairen Arbeitsbedingungen in Uganda hergestellt und steckt in einer komplett plastikfreien Verpackung. Ein Teil der Einnahmen fließt in soziale Projekte vor Ort. Ideal für wintergestresste Haut und eine nachhaltige Geschenkidee für Familie und Freunde. • balmyou.de

Nachhaltiges Lippenbekenntnis

↓ Ein idealer Begleiter durch die kalte Jahreszeit: Der PRIMAVERA Lip Balm Care & Repair bietet strapazierten Lippen intensive und langanhaltende Pflege und beugt so dem Austrocknen vor. Dafür sorgen kaltgepresstes Bio-Hanfsemen- und Bio-Jojobaöl. Sie besänftigen zuverlässig rissige Mundwinkel sowie trockene Lippen. Bio-Rizinusöl schenkt ein angenehmes Gefühl beim Auftragen und gleichzeitig natürlichen Glanz. Der fruchtig-frische Gute Laune Duft verdankt sich Bio-Zitrone und Bio-Litsea und erinnert daran, dass wir mit diesen Zitrusnoten schon wieder Sonne im Herzen tragen. Nachhaltig: Die gesamte Stifthülse besteht aus nachwachsenden Rohstoffen. Zum Schluss noch ein Tipp von den PRIMAVERA-Expert:innen: Nicht rubbelnd, sondern streichend auftragen – so erzielt Ihr den reichhaltigsten Effekt! • primavera.de



NER WEIHNACHTSMARKT

ANZEIGE

Eine Weihnachtsüberraschung für die Katze



← Da sitzen sie, die Menschen, und genießen ihr Weihnachtessen. Und was ist mit den Samtpfoten, die im Haushalt leben? Auch die dürfen sich über ein Weihnachtessen freuen: Von Bio-Tierfutter-Spezialist Yarrah gibt es jetzt die Filetstücke in Sauce im 85-Gramm-Beutel – komplettes, nahrhaftes und schmackhaftes Nassfutter für Samtpfoten mit biologischem Fleisch und in den drei Sorten Rind, Huhn und Pute. Die enthaltene Bio-Erbsenstärke liefert zusätzliche Ballaststoffe. Abgefüllt sind die Portionsmahlzeiten in eine praktischer Leichtgewicht-Verpackung. Ohne chemische Aromen, Farb- und Geschmacksstoffe, Pestizide, GVO und Zucker – hier kommen anspruchsvolle Katzen auf ihre Kosten.

• yarah.com



Bäume für Eure Lieben und die Welt

↑ Ein Baum ist ein Geschenk von Wert: Für den Planeten und die Menschen, die auf ihm leben. Das Start-up Treedom macht's möglich, einen Baum auf Distanz zu pflanzen oder zu verschenken, und ihm doch ganz konkret zu folgen: Jeder Baum wird von einem Kleinbauern in Afrika, Asien, Lateinamerika auf seinem privaten Grund gepflanzt und für mindestens 10 Jahre gepflegt. Die Bäume sind jeweils einheimisch und werten die Boden- und Wasserqualität auf, beziehungsweise wirken Bodenerosion und Wüstenausbreitung entgegen. Zusätzlich tragen sie zum Schutz der Artenvielfalt und zur Nahrungsmittelsicherheit bei. Mit einem Baumtagebuch, regelmäßigen Updates aus den Projekten, GPS-Koordinaten sowie einem Foto jedes Baumes wird eine digitale Beziehung kreiert. Übrigens: Treedom hat bereits über 2 Millionen Bäume in 17 Ländern weltweit gepflanzt!

• treedom.net



ÖLMÜHLE SOLLING

Wir sind eine familiengeführte Bio-Manufaktur im Weserbergland. Liebevoll und handwerklich verarbeiten wir Bio-Ölsaaten und -Nüsse aus der Region und aller Welt zu wertvollen, kaltgepressten Ölspezialitäten. Erhältlich in ausgewählten Bio-Läden oder unter oelmuehle-solling.de



EDLER GENUSS FÜR DIE HERBSTKÜCHE

Unser geröstetes Kürbiskernöl ist eine wahre Delikatesse aus steirischen Bio-Kürbiskernen. Mit seiner dunkelgrünen, fast braunen Farbe verleiht es herbstlichen Gerichten einen intensiv-nussigen Geschmack und veredelt auch süße Desserts wie Eiscreme oder Crêpes.



Ölmühle Solling GmbH

Höxtersche Straße 3 · 37691 Boffzen
T 05271.96666-0 · oelmuehle-solling.de

FEST GEMACHT

SEIFE UND
DUSCHGEL
IM STÜCK



Ob Händewaschen oder Duschen: Wasser allein macht macht's nicht. Seit Tausenden von Jahren greift die Menschheit deshalb zur Seife. Im 20. Jahrhundert wurde sie größtenteils von tensidhaltigen Flüssigprodukten abgelöst. Heute erleben Seifen eine ungeahnte Renaissance, Duschgele werden immer häufiger zum Duschstück.

Auslöser für den neuen Trend war die Unlust an der Plastikverpackung: Die festen Waschstücke lassen sich sparsam und plastikfrei verpackt anbieten – und sie bieten noch weitere Vorteile.

Fangen wir von vorne an:

Die Geschichte der Seife beginnt mit den ersten Hochkulturen der Menschheit. Auf einer Tontafel im Irak wurde ein sumerisches Rezept für eine Vorform der Seife gefunden, und bereits im alten Ägypten wurde eine mit Soda versetzte Mischung aus verbrannten Pflanzen und Ölen zur Körperreinigung genutzt. Die ersten richtigen Seifen wurden vermutlich in Vorderasien hergestellt. Die Seifenherstellung hat dort bis heute Tradition: Die syrische Aleppo-seife aus Oliven- und Lorbeeröl gehört zu den wohl besten der Welt und ist ein absoluter Klassiker. Im Mittelalter kamen die ersten Seifen – und das Wissen über ihre Herstellung – nach Europa. Zunächst war Seife ein Luxuserzeugnis, das dem Adel vorbehalten war. In der folgenden Zeit entwickelte sich eine prosperierende Badekultur. Es entstanden Badehäuser, die dem Bürgertum und später auch der ärmeren Bevölkerung zugänglich waren. Die mittelalterlichen Pestepidemien setzten dem ein Ende. Das Waschen mit Wasser und Seife galt als der Gesundheit schädlich, stattdessen setzte man auf Parfum und Puder. Erst im 19. Jahrhundert begann die Geschichte der modernen Hygiene, bald konnte Seife auch industriell hergestellt werden und wurde Bestandteil des Alltags.



Kulturtechnik Seifensieden

Damals wie heute bleibt die Grundformel für eine Seife immer die gleiche: Fett und Lauge. Als Fett kann sowohl tierisches (Talg) als auch Pflanzenöl dienen. 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 vermischt. Hinzu kommen weitere Bestandteile wie Duft- und Farbstoffe, eventuell auch Peelingkörper oder Pflanzenstückchen. Die fertige Masse wird in Form gebracht und getrocknet: Vom einfachen Stück, das von einem langen Strang abgeschnitten wird, bis hin zu fantasievollen Formen und Stempeln ist dabei (fast) alles möglich.

SYNDET

Das Kunstwort Syndet (*synthetic detergents*) bezeichnet synthetische waschaktive Substanzen bzw. synthetisch hergestellte Tenside, besonders wenn sie in fester Form auftreten.





Tenside wachsen nicht auf Bäumen.

Für die von der Entwicklung von Wissenschaft und Technik begeisterte Welt des 20. Jahrhunderts schienen die Vorteile synthetischer Tenside auf der Hand zu liegen: Ob Spülmittel für verkrustete Auflaufformen oder Syndet für trockene Haut, die unterschiedlichen Tenside ließen sich so kombinieren, dass sie perfekt auf den Einsatzzweck abgestimmt waren. Die Produkte waren flüssig und konnten in attraktiven bunten Plastikflaschen verpackt werden: Das mochten die Verbraucher:innen lieber als die glitschigen Seifenstücke, die gegen Ende ihrer Lebensdauer unattraktiv aussahen.

Sauer oder basisch

Ein weiteres wichtiges Argument schien der pH-Wert der Produkte zu sein: Tensidhaltige Produkte lassen sich perfekt auf einen hautneutralen pH-Wert einstellen, der leicht sauer ist und bei 5,5 liegt. Seife (die übrigens ebenfalls zur Stoffgruppe der Tenside gehört) hat einen pH-Wert von 7 und ist damit basisch. Das sei nicht gut für die Haut, es verändere ihren natürlichen pH-Wert. Seife sei aggressiv und trockne die Haut aus, so lautete die Argumentation der Syndet-Fans. Tatsächlich verschiebt sich nach dem Waschen mit Seife der pH-Wert der Haut vorübergehend – stellt sich aber auch sehr schnell wieder her.

Niedergang und Wiedergeburt

Der Niedergang der klassischen Seife schien endgültig besiegelt. Auch im Naturkosmetik-Markt: Zwar gab es dort stets noch paar Naturseifen, aber auch in den Kosmetikregalen der Bio-Märkte regierten flüssige Duschgele unangefochten. Erst die Unverpackt-Bewegung und die wachsende Kritik an der Plastikmüllflut führte dazu, dass Vorteile der guten alten Seife wiederentdeckt wurden: Sie braucht eben keine Plastikverpackung. Anders als Duschgele, die zu ca. 90 Prozent aus Wasser bestehen,

Anders als Duschgele, die zu ca. 90 Prozent aus Wasser bestehen, ist Seife konzentrierte Substanz. Das bedeutet nicht nur, dass sie weniger Volumen einnimmt, leichter ist und letztlich weniger Transportbelastung verursacht.

ist sie konzentrierte Substanz. Das bedeutet nicht nur, dass sie weniger Volumen einnimmt, leichter ist und letztlich weniger Transportbelastung verursacht. Es ist auch ein besserer Deal für die Verbraucher:innen. Und so liegt das Kulturgut Seife plötzlich wieder voll im Trend.



DER *Winter*
KANN KOMMEN!

Entdecken Sie unsere
BIO-Winterschokoladen und
zertifizierte Naturkosmetik
im winterlichen Gewand!



✓ für Jeden
das richtige Geschenk!

✓ zertifizierte Naturkosmetik
& BIO-Schokolade

✓ CO₂-neutrale Produktion
in Österreich

✓ in wenigen
Tagen bei Ihnen
zu Hause!

€10,- Onlineshop
Gutschein
Gültig bei einem Einkauf ab € 35,-

GUTSCHEINCODE: **bioboom21**

Sie finden unser ganzes Sortiment auf
shop.styx.at

Duschgel: Aus flüssig wird fest

Weniger Verpackung und kein Wasser: Das geht aber auch mit Tensiden – und so haben die klassischen Seifen heute im Regal immer mehr Gesellschaft von so genannten festen Duschgelen. Sie sind »normale« Duschgele minus Wasser, haben aber die gleichen Eigenschaften wie ihr flüssiges Pendant. Heute tragen nicht nur Seifen-Manufakturen und Naturkosmetikhersteller zum immer breiteren Angebot bei, auch konventionelle Kosmetikfirmen haben den Trend erkannt und in Drogerie- und Supermärkte gebracht.

Blick auf die Zutatenliste ...

Die reduzierte Verpackung ist ein grundsätzlicher Vorteil gegenüber flüssigen Produkten. Den Blick auf die Zutatenliste ersetzt das nicht, denn aggressive Tenside, synthetische Farb- und Duftstoffe, problematische Zusatzstoffe können auch in Stückform auftreten. Eine Naturseife zeichnet sich dadurch aus, dass sie aus reinen Ölen verseift wurde, ein naturkosmetisches festes Duschgel oder Flüssigseife aus milden, nachwachsenden Tensiden. Ihren Duft verdanken die guten Stücke beider Kategorien natürlichen ätherischen Ölen, ebenso bleiben synthetische Farbstoffe außen vor.

Vielfalt genießen

Seife oder Syndet, was ist denn nun besser? Das kommt drauf an: Auf den eigenen Hauttyp und die eigenen Vorlieben. Für die einen ist Seife das ursprünglichste Reinigungsmittel und das absolute Nonplusultra. Manche lieben an der Seife den basischen ph-Wert (schließlich gibt es ja auch Basen-Kosmetik), andere legen Wert auf einen hautneutralen ph-Wert. Also, probiert es aus: Findet das Stück mit dem perfekten Schaum, dem super Hautgefühl, dem tollen Duft – im Naturkosmetik-Regal Eures Bio-Markts liegt bestimmt auch Eure neue Lieblingsorte.



... oder gleich

Naturkosmetik kaufen

Wer hier auf Nummer sicher gehen will, und kein enzyklopädisches Rohstoffwissen hat, kauft am besten zertifizierte Naturkosmetik (zum Beispiel COSMOS, NaTrue oder EcoCert). Übrigens: Die überwältigende Mehrheit der naturkosmetischen Seifen und festen Duschgele ist auch vegan, viele Produkte enthalten nicht nur pflanzliche, sondern auch Bio-Zutaten.

Ein trockenes Plätzchen

Ob Seife oder festes Duschgel, eines haben die guten Stücke gemeinsam: Sie brauchen ein trockenes Plätzchen, zum Beispiel eine hübsche Seifenschale mit Löchern oder ein Säckchen, in dem sie luftig hängen dürfen, sonst werden sie weich und lösen sich schneller auf.

Erst die Unverpackt-Bewegung
und die wachsende Kritik an
der Plastikmüllflut führte dazu,
dass Vorteile der guten alten
Seife wiederentdeckt wurden.

Fluthilfe für Bio-Betriebe

Große Solidarität und viele Spenden

→ In der letzten Bioboom-Ausgabe hatten auch wir den Spendenaufruf der Zukunftsstiftung Landwirtschaft veröffentlicht. Eine gute Nachricht: In nur wenigen Wochen kamen dank vieler Unterstützer:innen knapp 450.000 Euro zusammen. Danke an alle von Euch, die gespendet haben (das könnt Ihr natürlich weiterhin tun, Spendendaten dafür findet Ihr unten)! Auch wenn die Flutkatastrophe in Süddeutschland längst aus den Schlagzeilen verschwunden ist: Die Schäden sind überall gegenwärtig. Die Verteilung der Mittel an die geschädigten Bio-Betriebe wird voraussichtlich bis 2022 brauchen, denn noch immer wird vor Ort kräftig aufgeräumt. Da Sachverständige und Handwerker:innen fehlen, können die betroffenen Bio-Betriebe erst nach und nach das finanzielle Ausmaß der Schäden und die Reparaturkosten ermitteln. Das Fluthilfe-Gremium wird deswegen in mehreren Sitzungen über die Vergabe der Mittel entscheiden. Infos zum Ablauf und der Vergabe der Mittel – auch für die, die einen Antrag auf Unterstützung stellen wollen – gibt es hier:

• [zukunftsstiftung-landwirtschaft.de/Fluthilfe2021](https://www.zukunftsstiftung-landwirtschaft.de/Fluthilfe2021)

SPENDEN

Mit Eurer Spende helft Ihr, die Existenz betroffener Bio-Höfe zu sichern:

Spendenkonto:

IBAN DE80 4306 0967 0030 0054 55
Zukunftsstiftung Landwirtschaft;
Spendenzweck Fluthilfe

Cooler Ernte

Balkongärtnern im Winter

→ Blumen sowieso, Kräuter na klar, auch Gemüse von Radieschen bis Zucchini wird auf unseren Balkonen immer häufiger gesichtet. Aber was ist eigentlich im Herbst und Winter? Müssen wir den Balkon trockenen Zweigen und Lichterketten überlassen oder geht da noch was? »Cooler Ernte« liefert die Antwort, und die lautet: Unbedingt! Gerade in der Stadt gedeiht überraschend viel in Kisten und Kübeln und es gibt zahlreiche Arten, denen ein paar Minusgrade nichts ausmachen. In ihrem neuen Buch erklärt Melanie Öhlenbach, wie der Anbau von Pak Choi, Mangold und Co. in der kalten Jahreszeit funktioniert. Von Aussaat und Pflanzung über den Frostschutz bis zur Ernte zeigt sie die wichtigsten gärtnerischen Handgriffe. Schritt-für-Schritt-Anleitungen, DIY-Projekte und Musterkästen zur idealen Bepflanzung machen Lust, die grauen Tage – und den eigenen Teller – mit frischem Grün zu beleben. Übrigens: Die freiberufliche Journalistin und Bloggerin weiß, wovon sie redet: Ihr erster eigener Garten und Lernort war ein – immerhin – sechs Quadratmeter großer Balkon.

Naturland und ProVieh

#wirzeigenHaltung



→ »Die Fleischbehandlung« ist der Titel des knapp eineinhalbminütigen Films, der versucht, mit dem erzählerischen Mittel der Verfremdung eine Brücke zwischen dem anonymen Produkt im Laden zum Leben des Tiers dahinter zu schlagen. Wie die Verkäuferin mit dem Fleisch umgeht, das die verschiedenen Kund:innen jeweils bestellen, wird zum Symbol für die Qualität der Tierhaltung. Dabei wird deutlich, was es bedeutet, wenn echte Transparenz fehlt: Dem Fleisch im Supermarkt sieht man nicht an, wie die Tiere gehalten wurden. Und das begünstigt die schlechtere Haltung. Warum das Ganze? Naturland und ProVieh wollen

mit ihrer gemeinsamen Kampagne Druck auf die nächste Bundesregierung ausüben. Ihre Forderung: Es muss endlich eine gesetzlich verpflichtende Haltungskennzeichnung für Fleisch, Wurst und andere tierische Produkte geben und die soll Bestandteil des künftigen Koalitionsvertrags werden. Ihr könnt diese Forderung unterstützen: Auf der Kampagnen-Homepage wirsindzukunft.earth könnt Ihr per Online-Formular eine entsprechende E-Mail direkt an die Spitzen der potenziellen Koalitionspartner schicken (und natürlich auch den Film anschauen).

• wirsindzukunft.earth

Oxfam Unverpackt

Perspektiven schenken



→ Was schenkt man Menschen, die beinahe alles haben und weder noch mehr Kram noch sonst was brauchen? Vielleicht etwas für die, die dringend Nahrung, Fairness, Zukunft bräuchten? Die Spenden geschenke von Oxfam Unverpackt stehen symbolisch für Dinge, die in der weltweiten Arbeit, Nothilfe- und Entwicklungsorganisation, in der humanitären Hilfe und der langfristigen Entwicklungszusammenarbeit gebraucht werden. Das Geld wird da eingesetzt, wo es gerade dringend benötigt wird. Das erläutert die Grußkarte der Beschenkten, dazu gibt's noch einen Kühlschrankmagneten mit originellem Motiv. Aktuell ist der Kampf gegen den weltweiten Hunger ein wichtiges Thema: Bis 2030 sollte er bekämpft sein – ein Ziel,

das durch Corona, Kriege und die Klimakrise gerade wieder in weite Ferne gerückt ist. Da wäre zum Beispiel das Geschenk »Ein gedeckter Tisch«. Mit nachhaltigen Anbaumethoden und klimatisch angepasstem Saatgut gibt es eine reiche(re) Ernte – und gedeckte Tische nicht nur an den Feiertagen. Oder »Faire Früchte«: Im Obst stecken Vitamine, oft aber auch Ausbeutung. Oxfam setzt sich dafür ein, dass die Menschen, die unsere Lebensmittel herstellen, fair bezahlt und ihre Rechte geachtet werden. Ganz handfest das Nahrungspaket für Familien: Mit Mais, Hirse, Bohnen und Gemüse können sich geflüchtete Familien im Südsudan einen Monat lang ernähren. Die komplette Liste findet Ihr hier:

• oxfam.de/spenden/unverpackt

Studie von Eosta, Bac2nature und Universität Maastricht

Noch ein guter Grund für Bio: Eine artenreiche Darmflora

Wusstet Ihr, dass man beim Essen eines kompletten Apfels ungefähr 100 Millionen Bakterien zu sich nimmt? Und zwar egal, ob der Apfel konventionell oder biologisch erzeugt wurde? Zwar bleibt die Menge der Bakterien gleich, dennoch gibt es einen wesentlichen Unterschied: Die Artenvielfalt der Bakterien in einem Bio-Apfel, vor allem im Fruchtfleisch, ist wesentlich größer (um es noch mal ganz klar zu sagen, wir reden hier von nützlichen Bakterien, nicht von krankmachenden!). Überraschenderweise war der Großteil der Bakterien nicht auf der Apfelschale zu finden, sondern befand sich – auch, was die unterschiedlichen Bakterienstämme angeht – in Fruchtfleisch und Kerngehäuse. Volker Engelsman, Direktor von Eosta, Handelsunternehmen für biologisch erzeugtes Obst und Gemüse, erklärt: »Es ist schon lange bekannt, dass die intensive Landwirtschaft die Vielfalt der Arten an Mikroorganismen im Boden ausdünt. Jetzt wurde erstmals nachgewiesen, dass die intensive Landwirtschaft auch das Mikrobiom in unseren Lebensmitteln reduziert. Und das ist wahrscheinlich nicht förderlich für unsere Gesundheit.« Deshalb unterstützt Eosta aktuell eine Studie der Stiftung Bac2nature und der Universität Maastricht, die den Zusammenhang zwischen der Art des Anbaus, der mikrobiotischen Artenvielfalt und der Verdauung untersucht.

• eosta.de



Superfood damals und heute

Das Amaranth Früchte Müsli von Allos



Das Allos Amaranth Früchte Müsli damals und heute: Die Verpackung wurde mittlerweile modernisiert – der Inhalt ist der Gleiche: Links die Amaranth Früchte Müsli Verpackung von 1982, rechts das Amaranth Früchte Müsli wie es heute aussieht.

Eine der ältesten Adressen für Bio in Deutschland: Der Allos Hof in Drebbler

➔ Es ist eine dieser typischen Pionier-Geschichten aus der Bio-Branche: Inspiriert von der Alternativ- und Umweltbewegung hatte sich in den 1970er Jahren auf einem alten Fachwerkhof im niedersächsischen Drebbler ein Selbstversorger-Kollektiv gegründet.

Die jungen Aussteiger:innen erzeugten unter anderem Honig, der auch an die ersten, damals entstehenden Bio-Läden vermarktet wurde. Mit von der Partie: Allos-Gründer Walter Lang. Auf einer Südamerika-Reise Anfang der 80er Jahre entdeckte er auf einem mexikanischen Markt Amaranth, ein traditionelles Lebensmittel, dass bereits auf dem Speiseplan der Inka stand. Lang wurde neugierig. Schnell war er tief beeindruckt von den guten ernährungsphysiologischen Eigenschaften und vor allem vom leckeren Geschmack dieses »Wunderkorns der Inka«. Er brachte den Amaranth nach Deutschland und begann, die ersten Produkte zu produzieren. Es war der Beginn einer Erfolgsgeschichte sowohl für Amaranth (der heute sogar bereits teilweise in Deutschland angebaut wird) als auch für Allos. Bereits 1982 gab es das erste Allos Amaranth Früchte Müsli: Eine ausgewogene Mischung aus Hafervollkornflocken, gepopptem Amaranth (Lang hatte entdeckt, dass er so besonders lecker und verträglich ist), Früchten und Nüssen. Es war

das erste Amaranth Müsli vom Allos Hof in Drebbler und im Naturkostfachhandel überhaupt. Deshalb trägt es noch heute, fast vierzig Jahre später, stolz die Bezeichnung »Das Original«. Amüsiert erinnert man sich bei Allos, dass die ersten Müslis noch in einer alten Badewanne gemischt wurden. Damit war es allerdings schnell vorbei: Das Müsli war so erfolgreich, dass schnell weitere Müslis und Produkte mit Amaranth folgten und sich die Produktion (wie in der gesamten Bio-Branche) zügig professionalisierte. Auch wenn sich Walter Lang mittlerweile zur Ruhe gesetzt hat: Sein Bio-Klassiker wird bis heute aus besten Bio-Zutaten und mit jeder Menge Bio-Amaranth auf dem Allos Hof in Drebbler hergestellt. ❖ allos.de

➔ Hier stöbern wir für Euch Bio-Klassiker auf: Produkte, die es seit mindestens zwanzig Jahren gibt. Wo sich – logisch – das Etikett 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!

Leser:innenbriefe

Sagt's uns: Wir freuen uns über Eure Kommentare und Anregungen, die wir gründlich und mit Interesse lesen, auch wenn wir sie leider nicht immer abdrucken können!

Redaktion Bioboom, c/o Harting & Tovar GmbH, Vorderer Schöneworth 17a, 30167 Hannover, bio@bioboom.de

Gendern und kein Ende

Fast alle Leser:innenbriefe (da ist es schon wieder!), die uns zur letzten Ausgabe erreichten, bezogen sich auf das Gendern. Es freut uns, festzustellen, dass wir offensichtlich Menschen mit unterschiedlichsten Auffassungen und Wertvorstellungen ansprechen. Aber wir finden es auch schade, dass so ein läppischer Doppelpunkt hie und da offensichtlich mehr Diskussionsbedarf verursacht, als Themen wie Fleischkonsum oder regionale Landwirtschaft. Hier eine Auswahl – ab der nächsten Ausgabe veröffentlichen wir nur noch Zuschriften zu anderen Themen, versprochen!

Nicht freundlich, aber doch erhellend ist der Beitrag von U. Limpach:

»Mich nervt diese ›gendergerechte Sprache‹ mit ihrem Doppelpunkte und Sternchengeflimmer zunehmend. Und leider merkt niemand, dass dabei vielfach die deutsche Grammatik ausgehebelt wird. Aber besonders interessant ist, dass neuerdings, besonders in verschiedenen Bio-Zeitschriften, eine neue Spezies herumgeistert, nämlich der oder die ›Bäuer‹ (natürlich unbedingt mit :innen). Hier sind wohl viele bei der tiefen Verbeugung vor dem ›Gendern‹ ordentlich auf die Nase gefallen, und es merkt auch keiner.«

→ **Die Redaktion:** Stimmt, ist uns nie aufgefallen. Mit den Landwirt:innen klappt es in Zukunft besser.

Für Z.-L. Schopferer macht unsere Genderei tatsächlich einen Unterschied:

»Ich finde, Ihr macht das super! Ich selbst bin genderfluid, mein gefühltes Geschlecht ändert sich also wie das Wetter, und dieses kleine Zeichen macht für mich so viel aus. Ich persönlich nutze einen Unterstrich fürs Gendern, aber die Intention ist ja die Gleiche. In der deutschen Sprache gibt es keinen Platz mehr für Menschen mit nichtbinärem Geschlecht, weil die komplette Sprache so sehr vom Geschlecht des Subjekts abhängt. Das hat mir lange zu schaffen gemacht, bis ich die Schreibweise mit Unterstrich, die diesen kleinen Platz schafft, in den ich doch irgendwie hinein passe, entdeckt habe.«

E. und M. Kremmel wünschen sich eine andere Erziehung statt anderer Sprache:

»Wir lesen Bioboom immer wieder gern, da auch unkonventionelle Ideen, wie man die Welt ein bisschen besser machen könnte, angesprochen werden. (...) Wo wir aber immer drüber stolpern, ist die Gender-Schreibweise. Sie bremst beim Lesen, so dass man am liebsten das Doppelpunktwort auslassen möchte. Irgendwann mag man (= Mann und Frau) nicht mehr weiterlesen. Ich glaube nicht, dass diese Schreibweise irgendetwas Positives beim Umgang mit Frauen bewirkt. Eher im Gegenteil. Viel wichtiger wäre, dass man schon in Kindergarten und Schule, aber auch im Elternhaus, beginnen würde, die anderen (ob Männlein oder Weiblein oder ...) als ebenwürdig anzusehen, anstatt narzisstische Einzelkämpfer zu erziehen.«

→ **Die Redaktion:** Wir finden, das eine schließt das andere nicht aus. Das Schlusswort geht deshalb an Ronja (die uns ihren Nachnamen nicht verraten hat).

»Aber all die, die erkennen, dass die Welt bunt ist und vom Vorteil einer bunten Welt überzeugt sind, werden zum Glück immer mehr. Gendert ruhig weiter, das passt schon.«

IMPRESSUM

Bioboom Heft 93 - Winter 2021 (24. Jahrgang)
bioboom.de

HERAUSGEBER

Harting & Tovar GmbH
Vordere Schöneworth 17a · 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 17a · 30167 Hannover

MITARBEIT

Kristin Kasten, Birgit Schumacher

VERTRIEB/LOGISTIK/ANZEIGEN

André Loheide

GESTALTUNG & BILDREDAKTION

Luisa Fabienne Bertram, Aaron Pallokat

BILDER & ILLUSTRATIONEN

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

ERSCHEINUNGSWEISE

Bioboom erscheint 4 x jährlich

AUFLAGE

185.000

BEZUG Bioboom gibt's gratis in Bio-Läden, Bio-Supermärkten und Reformhäusern. Keine Ausgabe verpassen? Bioboom im Jahresabo für 8 Euro (Inland) bequem per Post nach Hause/Einzelheft 2 Euro (Inland). Für Naturkost- und Naturwarenfachgeschäfte, Reformhäuser und Bio-Märkte ist Bioboom kostenlos abonnierbar: 05 11.16 15 920

DRUCK Prinovis GmbH & Co. KG, Betrieb Dresden, Meinhofstraße 2, 01129 Dresden



**Klimaneutral
gedruckt**

mit First Climate | ID 2021-704752

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.

ANZEIGENVERZEICHNIS

balmyou GmbH & Co. KG, Bau-Fritz GmbH & Co. KG, Beltane Naturkost GmbH, Biolotta/Hartkorn Gewürzmühle GmbH, Bohlsener Mühle GmbH & Co. KG, Bord Bia IRISH FOOD BOARD, Demeter Felderzeugnisse GmbH, Dennree GmbH, Govinda Natur GmbH, Greenpeace e.V., Heuschrecke Naturkost GmbH, KleePura/grünerdüngen GmbH, Lebensbaum/Ulrich Walter GmbH, Ökotopia GmbH, Ölmühle Solling GmbH, ÖMA Beer GmbH, Primavera Life GmbH, Sonnentor Kräuterhandels GmbH, St. Leonhards-Vertriebs GmbH & Co. KG, STYX Naturcosmetic GmbH, Treedom Deutschland GmbH, Wheaty/TOPAS GmbH, Yarra Organic Petfood B.V.

BEILEGER

Plan International Deutschland e.V. (Teilaufgabe), Waschbär Umweltversand/Triaz GmbH

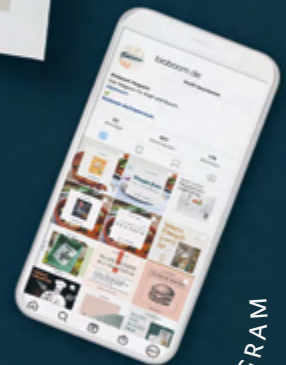
IMPRESSUM bioboom.de

BIO AUF ALLEN

ALS GRATIS MAGAZIN



↓ KANÄLEN



AUF INSTAGRAM

AUF BIOBOOM.DE

Die nächste Bioboom erscheint am 10.02.2022

BESTER *Geschmack!*



NATÜRLICH

aus artesischen
Tiefenquellen

WASSER IST NICHT GLEICH WASSER

Was macht die lebendigen Wässer von St. Leonhards so einzigartig?

Erfahre mehr: www.st-leonhards-quellen.de



ST. LEONHARDS
Quellen