

# Bioboam

DAS MAGAZIN FÜR  
KOPF UND BAUCH

**GEWINNEN**

→ **KOCHBÜCHER**

- Total Banane
- Linsen, Bohnen, Erbsen und Co.

→ **DVD**

- NOW

Mit Bio besser aufgestellt

## Landwirtschaft im Klimawandel

Haarpflege

### »Qualität und Bürstenstriche«

Interview mit Naurfriseurin  
Monika Banzirsch

Zukunftsspeisen

### Kichererbsen aus Sachsen-Anhalt

Bananen

### Die langen, krummen Beeren



# UNSERE HOFGUT EICHIGT MILCH NEU BEIM BIOMARKT



Höchstes Tierwohl,  
höchste Qualität



1. Kühe mit Hörnern



2. Landwirtschaft im Kreislauf



3. Abfüllung direkt am Hof



4. Kuhgebundene Kälberaufzucht



5. Garantierter Weidegang



6. Aktiver Naturschutz



## Mit Bio Lösungen finden

Die Chance, den **Klimawandel** abzuwenden, ist vertan. Längst geht es nur noch darum, die Erwärmung zu begrenzen. Wir hier in Deutschland gehören nicht zu denen, die die schlimmsten Folgen zu tragen haben werden. Aber auch wir werden deutliche Veränderungen spüren. Besonders betroffen: **Die Landwirtschaft**. Was auf Bäuerinnen und Bauern zukommt, hat Birgit recherchiert. Ihr Fazit: Bio bietet Lösungen, aber auch im **ökologischen Landbau** gibt es noch viel zu tun.

In Sachsen-Anhalt ist der Klimawandel in der Landwirtschaft bereits Realität. Dort hat Kristin die Menschen vom **Projekt Zukunftsspeisen** getroffen. Sie wollen nicht nur dafür sorgen, dass auf den Äckern klimatisch angepasste **Bio-Pflanzen wachsen**, sie beschäftigen sich auch damit, wie sie verarbeitet werden und **auf unsere Teller gelangen**.

**Bananen** sind (nach Äpfeln) das Obst, das hierzulande am meisten verspeist wird. Grund genug für Susanne, jede Menge **Fakten** zum Thema Banane zusammenzutragen. Einen Fun Fact verrät sie gleich in der Headline – oder wusstet Ihr, dass Bananen eigentlich Beeren sind?

Produkte für die **Haare** füllen im konventionellen Drogeriemarkt ganze Gänge. Ich habe **Naturfriseurin** Monika dazu interviewt, was Haare eigentlich **wirklich brauchen** – überraschende Erkenntnisse inklusive.

Wir haben **viel Spaß** dabei, Bioboom zu machen und wir schreiben über Themen, die uns **wichtig sind**, stellen vor, was wir **interessant finden**. Aber vor allem machen wir **Bioboom für Euch** und deshalb haben wir diesmal eine Bitte: Macht mit bei unserer **Leser:innen-Umfrage 2022**. Der QR-Code unten bringt Euch direkt zu den Fragen!

Herzlichst

*Zemine*



EDITORIAL bioboom.de

## Inhalt

4 Einstieg

6 Thema  
*Landwirtschaft im Klimawandel*  
Mit Bio besser aufgestellt

12 Ortstermin  
*Die Speisen der Zukunft*  
Kichererbsen aus Sachsen-Anhalt

18 Kochen → GEWINNEN  
*Da geht was*  
»Linsen, Bohnen, Erbsen und Co.«  
→ Erbsensuppe mit Quinoa und Grünkohl

20 Gut essen

22 Kochen → GEWINNEN  
*Mehr als nur ein Snack*  
»Total Banane«  
→ Bananen-Vollkorn-Cookies

24 Mehr Wissen  
*Bananen*  
Die langen, krummen Beeren

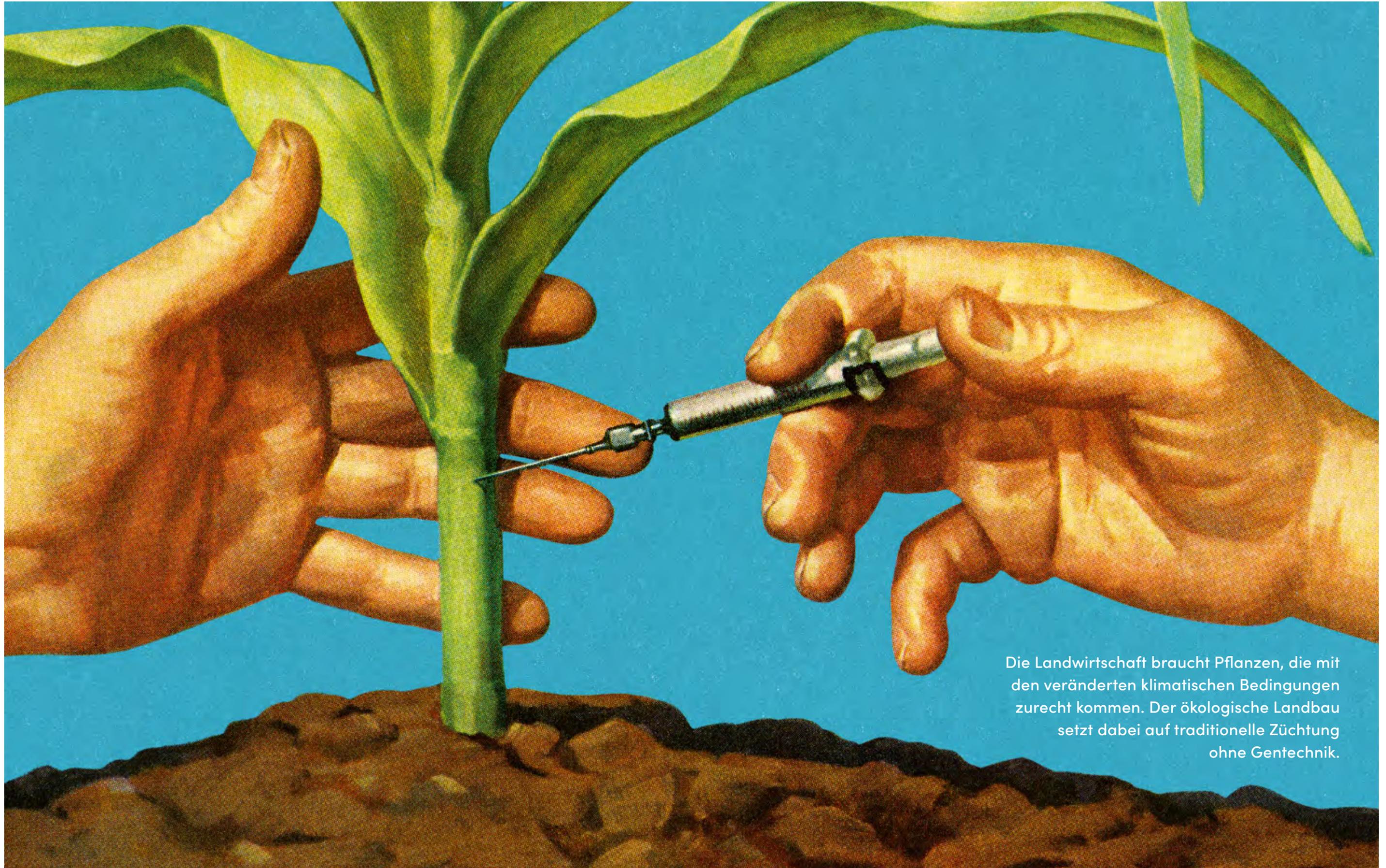
28 Gut leben

30 Update Naturkosmetik  
*»Qualität & Bürstenstriche«*  
Interview mit Naturfriseurin  
Monika Banzirsch

34 Gelesen, gesehen, gehört

37 Bio-Klassiker  
*Das süße (Bio-)Leben*  
Die Nirwana-Schokolade von Rapunzel

38 Leser:innenbriefe  
39 Impressum/Vorschau



Die Landwirtschaft braucht Pflanzen, die mit den veränderten klimatischen Bedingungen zurecht kommen. Der ökologische Landbau setzt dabei auf traditionelle Züchtung ohne Gentechnik.

## Mit Bio besser aufgestellt



Hirse und Soja statt Weizen und Mais? Ventilatoren und Wasservernebelungsdüsen im Stall? Auch in Deutschland muss sich die Landwirtschaft an das sich ändernde Klima anpassen. Bio-Betriebe sind grundsätzlich besser gerüstet, um mit Wetterextremen klarzukommen. Doch auch im ökologischen Landbau gibt es Handlungsbedarf.

Von zwei Dingen sollte sich niemand täuschen lassen: Erstens vom eher durchschnittlichen Sommer 2021. Mäßig warme Tage im Juli und August, begleitet von gelegentlichen Regenfällen – das wird in Zukunft eher die Ausnahme sein. Dagegen waren die extrem heißen und vor allem trockenen Sommermonate der Jahre 2018 bis 2020 vermutlich nur ein Vorgeschmack auf das, was wir zu erwarten haben. Zweitens kann zwar durchaus der Eindruck entstehen, der Deutsche Bauernverband jammere immer über zu schlechte Ernten, egal wie das Wetter ist. Doch das, was mit dem Klimawandel auf sie zukommen wird, treibt den Landwirt:innen wirklich und absolut zu Recht Sorgenfalten auf die Stirn.

### Veränderte Bedingungen weltweit

Die Landwirtschaft steht vor der Herausforderung, den Ausstoß von Methan und Lachgas zu reduzieren – deren Anteil an den gesamten deutschen Treibhausgasemissionen liegt immerhin bei neun Prozent. Weltweit müssten sich Bauern schon innerhalb des nächsten Jahrzehnts auf neue Klimarealitäten einstellen, warnte das re-

nommierte Potsdam-Institut für Klimafolgenabschätzung im November. Wenn sich die derzeitigen Trends fortsetzten, werde es tiefgreifende Veränderungen bei den Anbaubedingungen und Erträgen der wichtigsten Kulturpflanzen geben.

### Herausforderungen auch in Deutschland

Dramatisch wird es vermutlich vor allem im Globalen Süden: Dort, wo traditionell viel Mais angebaut wird, werden die Ernten aufgrund des Klimawandels vermutlich um ein Fünftel geringer ausfallen – mit ernststen Folgen für die Ernährungssicherheit der dortigen Bevölkerung. Doch auch in Deutschland werden die Auswirkungen des Klimawandels sicht- und spürbar sein. Dass auch die deutsche Landwirtschaft verletzlich ist, zeigte sich 2018, im bislang wärmsten Jahr seit Beginn regelmäßiger Wetteraufzeichnungen. Durch die Hitze und lang anhaltende Trockenheit gab es damals besonders in Norddeutschland, Sachsen-Anhalt, Sachsen und Teilen Bayerns hohe Ertragseinbußen, nicht nur bei Getreide, sondern auch beim Grünfutter für das Vieh.

### Mehr Hitze, mehr Regen, mehr Extreme

Alles spricht dafür, dass 2018 keine Ausnahme bleiben wird. Neun der zehn wärmsten Jahre in Deutschland wurden nach dem Jahr 2000 beobachtet. Die durchschnittliche Temperatur steigt nach Angaben des Umweltbundesamtes ebenso wie die Anzahl der heißen Tage mit einer Maximaltemperatur von über 30 Grad. Kletterte das Thermometer um 1950 nur an etwa drei Tagen jährlich über die 30-Grad-Marke, sind es aktuell schon durchschnittlich zehn Tage. Nach den Prognosen der Expert:innen könnten es Mitte des Jahrhunderts schon 15 und Ende des Jahrhunderts über 30 heiße Tage pro Jahr geben. Auch die Niederschlagsmuster verändern sich: Schon heute fällt im Osten und Nordosten Deutschlands deutlich weniger Regen als im Westen und Süden, dieser Trend dürfte sich ebenfalls verstärken. Außerdem steigt das Risiko für schwere Unwetter: Einerseits werden mehr Tage ohne Regen erwartet, andererseits aber auch mehr Tage mit intensiven Starkniederschlägen.



Um in Zukunft bestehen zu können, muss die Landwirtschaft sich anpassen, und zwar unverzüglich. Denn viele Maßnahmen brauchen ihre Zeit, um wirksam zu werden.

### Zu frühe Blüte, zu kurze Reifezeit

Welche konkreten Auswirkungen der Klimawandel auf die Landwirtschaft haben wird, damit hat sich der »Kritische Agrarbericht 2021« befasst: Pflanzen fangen früher an auszutreiben und zu wachsen, weil die Winter milder und die Temperaturen im Frühjahr oft schon recht hoch sind. Mit dem frühzeitigen Vegetationsbeginn steigt aber die Gefahr, dass Spätfröste im April oder Mai alles zunichte machen. Außerdem entwickeln sich Pflanzen zu schnell. Bei Getreide kann das dazu führen, dass die sogenannte Kornfüllungsphase zu kurz ist, um gute Erträge zu bringen. Bei hohen Sommertemperaturen verbrauchen Getreide, Kartoffeln und Gemüse viel Wasser, der Boden trocknet entsprechend aus. Das hat zur Folge, dass kräftige Regenfälle von der Erde nicht mehr gut aufgenommen werden können, sondern schnell abfließen – und einen Teil des Bodens mit sich reißen. Auch starker Wind kann bei ausgetrockneten Feldern zur Bodenerosion führen. Verändern werden sich vermutlich auch die Pflanzenkrankheiten sowie Schädlinge und Unkräuter, mit denen die Bäuerinnen und Bauern in Zukunft zu kämpfen haben werden.

### Probleme für Insekten

Weitere mögliche Folgen für die Landwirtschaft skizziert auch der zweite Teilbericht der »Klimawirkungs- und Risikoanalyse 2021 für Deutschland«, den das Umweltbundesamt im Juni 2021 veröffentlichte. Blühen die Pflanzen immer früher, könne das bedeuten, dass die Bestäuberinsekten noch gar nicht bereit sind: Denn Bienen und Hummeln entwickeln sich nach der Wintersonnenwende nur langsam zu starken Völkern, die dann von Blüte zu Blüte fliegen.



Mit den steigenden Temperaturen und dem zunehmenden CO<sub>2</sub>-Gehalt der Atmosphäre reduziere sich der Gehalt von Eiweißen und Spurenelementen in Feldfrüchten von sogenannten C<sub>3</sub>-Pflanzen, die mit normaler Photosynthese arbeiten – dazu gehören beispielsweise Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Kartoffeln, Reis und Sojabohnen. Im Vorteil seien dann C<sub>4</sub>-Pflanzen wie Mais, Hirse, Amaranth oder Zuckerrohr. Sie nutzen einen anderen Stoffwechselweg und kommen mit Hitze und Wasserknappheit besser zurecht.

### Stress für Nutztiere

Auch in der Nutztierhaltung werden die Konsequenzen des Klimawandels spürbar werden. Wie den Menschen machen auch Tieren heiße Tage und tropische Nächte zu schaffen. Warum sollte es bei ihnen anders sein? Beeinträchtigt wird nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch die Leistungsfähigkeit: Kühe geben schon bei geringem Hitzestress weniger Milch, deren

Qualität zudem verändert ist. Schweine reagieren auf Hitze mit einer reduzierten Futtermittelaufnahme und einem entsprechend geringeren Wachstum. Masthähnchen und Legehennen wachsen langsamer und legen weniger, die Eier sind kleiner und haben eine dünnere Schale. Außerdem wäre da noch das Thema Viehfutter: Ein großer Teil davon wird importiert, beispielsweise Soja. Doch der Klimawandel könnte auch den gigantischen Soja-Monokulturen in Brasilien oder den USA zusetzen – und die deutschen Viehbetriebe vor ungeahnte Probleme stellen.

### Lösungen aus dem Bio-Landbau

Um in Zukunft bestehen zu können, muss die Landwirtschaft sich anpassen, und zwar unverzüglich. Denn viele Maßnahmen brauchen ihre Zeit, um wirksam zu werden. Vorgeschlagen wird in dem Bericht unter anderem, dass landwirtschaftliche Betriebe sich wieder breiter aufstellen.



# Vegan und schlagkräftig



NEU



- » Vegane Schlagsahne
- » Einfach zum Aufschlagen
- » 100% Kokos



Informationen zum gesamten MorgenLand-Sortiment finden Sie auf ...

»Wenn eine große Vielfalt unterschiedlicher Kulturen angebaut wird, ist es sehr wahrscheinlich, dass unerwartete Klimaereignisse nur einen Teil der Ernte treffen, da nicht alle Feldfrüchte zur gleichen Zeit reif werden.«



Viele seien heute sehr spezialisiert, um wirtschaftlicher arbeiten zu können: »Dies hat zur Folge, dass über Erfolg oder Misserfolg und damit das Überleben eines Betriebes häufig ein einziges Produkt entscheidet.« Notwendig seien darüber hinaus vielfältigere Fruchtfolgen, die Zucht und der Anbau hitzetoleranter Kulturen, eine schonendere Bearbeitung des Bodens. Außerdem robustere Tierrassen statt Vieh, das auf Hochleistungen gezüchtet ist, und der Anbau von trockenheitsverträglichen Tiefwurzlern wie Luzerne und Hirsearten als alternative Futtermittel. Kein Wunder, dass für die Autor:innen des Berichts der ökologische Landbau als gutes und tragfähiges Mittel der Wahl erscheint, als erprobte klimangepasste Bewirtschaftungsstrategie: Viele der Punkte auf der Vorschlagsliste gehören für Bio-Bauern und -Bäuerinnen schon lange zum normalen Alltag. Ist der Ökolandbau also bestens für den Klimawandel gerüstet? »Der ökologische Landbau ist sicher widerstandsfähiger, weil unsere Betriebe sich um einen gesunden Boden mit einer guten Wasserhaltekapazität bemü-

hen«, sagt Gerald Wehde, beim Anbauverband Bioland Geschäftsleiter für Agrarpolitik und Kommunikation. Besonders wichtig sei der Humusaufbau, das heißt der Aufbau einer nährstoffreichen oberen Erdschicht mit vielen Bodenlebewesen. Die Humusschicht sei einerseits ein beachtlicher Wasserspeicher und nehme andererseits durch das gute Bodengefüge auch starke Niederschläge besser auf. Die Qualität des Bodens zu verbessern, sei daher als breit wirksame Maßnahme enorm wichtig.

#### Ob Pflanze oder Tier: Auch Bio braucht neue Züchtungen

Trotzdem könne es an »Extremstandorten« mit sandigen Böden und schon heute oft trockenen Sommern wie in Brandenburg schwierig werden für Bio-Landwirt:innen: »Natürlich kann ich da Hirse anbauen, aber ich muss das ja auch verkaufen können.« Mittelfristig sei es dringend notwendig, sich mit regional angepassten, resilienten Züchtungen zu beschäftigen, die sowohl mit

Icons: JohnnyZi from the Noun Project

Trockenheit als auch mit zu viel Nässe zurechtkommen. »Die Züchtung neuer Sorten dauert mindestens zehn bis 15 Jahre, und da brauchen wir auch die Zusammenarbeit mit Züchtern aus dem konventionellen Bereich, die ohne gentechnische Verfahren arbeiten«, meint Wehde. Neben den Pflanzen müssten auch die Nutztiere so gezüchtet werden, dass sie mit dem veränderten Klima und höheren Temperaturen klar kommen: »Es kann nicht die Lösung sein, Ställe mit Ventilatoren und Wasservernebelung oder gar Klimaanlage zu bauen.«

Beim Anbauverband Demeter wird die Notwendigkeit neuer Züchtungen ebenfalls gesehen. Zwar würden sich Landwirt:innen schon jetzt mit einer veränderten Kulturauswahl an die klimatischen Veränderungen anpassen: »Der Anbau von trockenstresstolerantem Hartweizen oder Früchten wie Melonen, Physalis und Kiwi weitet sich in Deutschland aus«, zählt Ameli Uhlig, Referentin für politische Kommunikation bei Demeter, einige Beispiele auf. Um standortangepasst besser reagieren zu können, brauche es aber weitere Züchtungen.

#### Eine Aufgabe für die gesamte Landwirtschaft

Einig sind sich Uhlig und ihr Bioland-Kollege Wehde auch in der Einschätzung, dass ökologisch wirtschaftende Betriebe durch die jetzt bereits übliche Diversifikation ihr Risiko mindern, von Klimaextremen wirtschaftlich stark betroffen zu sein: »Wenn eine große Vielfalt unterschiedlicher Kulturen angebaut wird, ist es sehr wahrscheinlich, dass unerwartete Klimaereignisse nur einen Teil der Ernte treffen, da nicht alle Feldfrüchte zur gleichen Zeit reif werden«, so Uhlig. Aus den Erfahrungen der vergangenen Jahre habe man zudem einiges gelernt: »Bei uns ist es inzwischen Vorschrift, einen Puffer an Viehfutter anzulegen. Und wir haben Kooperationsnetzwerke aufgebaut, um einander bei extremen Ereignissen auszuhelfen«, sagt Gerald Wehde. Vieles geht also schon in die richtige Richtung. »Es ist wichtig, dass wir uns mit dem Thema Klimaanpassung auseinandersetzen, um in andere Denk- und Anbauprozesse zu kommen. Das gilt aber für die gesamte Landwirtschaft.«

• BIRGIT SCHUMACHER

aktueller  
Zinssatz nur  
0,5 %



## Unser Dünger für die Agrarwende – jetzt die günstigen GLS Kredite nutzen

Für alle Landwirt\*innen, die auch beim Geld auf Bio setzen, bieten wir Kredite mit einem Zinssatz von 0,5 Prozent an. Alle Informationen unter [gls.de/biofinanzierung](https://gls.de/biofinanzierung)

**GLS Bank**  
das macht Sinn

# DIE SPEISEN DER



Bild: Zukunftsspeisen

In Sachsen-Anhalt werden im Rahmen eines wissenschaftlichen Projekts klimaresiliente Kulturpflanzen angebaut: Kichererbsen, Quinoa und Hanf könnten zukünftig öfter auf dem Speiseplan stehen. Doch wie gelingt der Weg vom Feld auf den Teller?

# ZUKUNFT

— Die kräftigen Hände fahren sanft durch die hellgelben Hanfsamen. Bio-Landwirt Jonas Schulze Niehoff lässt die Samen auf den mehrere Meter langen Haufen rieseln, der aufgeschüttet in einer dunklen Halle liegt. *»Das ist unsere Hanf-Ernte von diesem Jahr«,* sagt er und geht zum benachbarten Haufen, *»und das ist unser Quinoa«.* Er greift in die Samen der ursprünglich in den Anden beheimateten Pflanze. *»Der muss noch gereinigt werden. Nur die hellen Körner sind Quinoa.«* Wirtschaftlich macht der Anbau von Quinoa momentan für ihn noch wenig Sinn. Er nimmt auch nur einen geringen Teil der gut 400 Hektar großen Anbaufläche des Landwirts ein. *»Aber ich möchte die Kultur kennenlernen und verstehen, um dann vielleicht doch irgendwann mehr ernten zu können.«* Freiwillige Forscherarbeit nennt er das. Deutlich mehr Erfolg hatte der 41-jährige Landwirt mit der Kichererbse. Die Pflanze, die sonst vor allem in Indien und der Türkei angebaut wird, wächst in der Magdeburger Börde erstaunlich gut.

## Superfood aus der Magdeburger Börde

Ein Team der Martin-Luther-Universität Halle/Wittenberg begleitet den Bio-Landwirt beim Anbau von Kichererbsen, Quinoa und Hanf. Die Zusammenarbeit begann vor drei Jahren. Damals fragte ihn die Agrar- und Umweltwissenschaftlerin Urte Grauwinkel, ob er bei dem Projekt *»Zukunftsspeisen – Superfood aus Sachsen-Anhalt«* mitmachen will. Das Projekt ist ein europäisches Innovationspartnerschaftsprojekt, das aus EU-Geldern finanziert wird. Die Vision: Gesundes zukunftsfähiges Essen aus nachhaltiger und regionaler Landwirtschaft erzeugen. Das Projekt begleitet drei Landwirtschaftsbetriebe und zwei Gärtnereien, die klimafreundliche Agrarpraktiken erproben und umsetzen. Auf ihren Äckern wachsen innovative Kulturpflanzen, sogenannte Superfoods, die eine hohe Konzentration an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen aufweisen. Einige der Pflanzen sind über



KICHERERBSE

Die Kichererbse (*Cicer arietinum*), auch Echte Kicher, Römische Kicher, Venuskicher oder Felderbse genannt

die letzten Jahrzehnte in Vergessenheit geraten, andere waren bislang vor allem in den Trockenregionen dieser Welt beheimatet. In Zeiten des Klimawandels könnten sie nun hierzulande neue Ernährungsperspektiven eröffnen.



## Zuckerrüben lohnen sich nicht mehr

Lange Hitzeperioden, geringe Niederschläge und Extremwetterereignisse machen auch den Landwirt:innen in Deutschland zu schaffen. Sachsen-Anhalt ist hierzulande trauriger Spitzenreiter: In keinem anderen Bundesland gab es 2021 weniger Niederschläge. Das Problem ist nicht neu, aber es wächst und erschwert die Arbeit zusehends. »Im Jahr 2008 haben wir zum ersten Mal Hafer Ende März gesät und nicht erst im April, damit er überhaupt Wurzelwerk entwickeln kann, bevor das Wasser weg ist«, sagt Jonas Schulze Niehoff, »mittlerweile sähen wir ihn sogar Anfang März.« Katastrophale Folgen brachten die Dürrejahre 2017 und 2018 mit sich. Sie haben die Wasservorräte der Böden noch weiter geschöpft. »Und im darauffolgenden Jahr war der Mai so heiß, dass viele Pflanzen trotz ausreichender Niederschläge vertrocknet sind«, erinnert sich Jonas Schulze Niehoff. Die Folgen sind weitreichend. Das fehlende Wasser wird immer mehr zum begrenzenden Faktor. »Die Zuckerrübe habe ich aufgrund des Wassermangels aufgegeben. Ihr Anbau lohnt sich einfach nicht mehr.« Für

Innovationen auf dem Feld ist Deutschland bislang nicht bekannt. Das könnte sich bald ändern. »Die Anbaubedingungen in Mitteleuropa werden sich verändern«, sagt der Landwirt, »deswegen müssen wir offen für Neues sein.«

## Kichererbsen funktionieren

Die Kichererbse ist für Jonas Schulze Niehoff so eine Pflanze, die auf deutschen Äckern Zukunft hat. Er war in Deutschland der erste Bio-Landwirt, der sich an der Kichererbse probierte. Lediglich ein konventioneller Landwirt hatte bereits vor ihm mit dem Anbau begonnen. »Der Kauf des Saatgutes war am Anfang die größte Hürde«, erinnert sich Jonas Schulze Niehoff. Nach langer Suche vermittelte ihm eine italienische Erzeugergemeinschaft das benötigte Saatgut. »Im ersten Jahr haben wir nicht mal einen Hektar angebaut. Danach haben wir uns von Jahr zu Jahr gesteigert. In diesem Jahr werden es wohl über 50 Hektar sein.« Neben zahlreichen Unverpackt-Läden in der Republik verkauft er seine Kichererbsen auch an das Berliner Unternehmen »Kofu«. Es stellt Kichererbsen-

Tofu her und vertreibt ihn in zahlreiche europäische Länder. Damit setzt der Landwirt schon eines der Ziele um, das sich das Projekt Zukunftsspeisen gesetzt hat: Die angebauten Lebensmittel auf die Teller bringen.

## Vom Feld auf den Teller

Gemeinsam mit zwei Kolleginnen sitzt Urte Grauwinkel an einem bunt gedeckten Tisch und schneidet sich ein Stück vom Kichererbsen-Omelett ab. »Wir wollen den Fokus nicht auf Landwirtschaft oder Ernährung legen, sondern auf das Interdisziplinäre – vom Feld bis auf den Teller«, sagt die Projektleiterin. Ihr Ziel: Regionale Lebensmittel entwickeln, die auf dem Markt bestehen können. Dafür stellt das Projekt Pilotlebensmittel her: Speisen der Zukunft. »Wir müssten eigentlich sofort in Großküchen auf pflanzliche Lebensmittel umstellen«, sagt Urte Grauwinkel, »das müsste Pflicht sein.« Doch die Wissenschaftlerin weiß, dass der Wandel nicht von heute auf morgen gelingen kann. Das Wort »vegan« vermeidet sie, zu groß seien die Vorurteile. Pflanzenbasiert klingt besser und schreckt die Men-

»Ich möchte die Kultur kennenlernen und verstehen, um dann vielleicht doch irgendwann mehr ernten zu können.«

schen nicht ab. »Aber wir müssen ins Handeln kommen. Ich habe keine Torschlusspanik, aber ich habe schon so viel gemacht und merke, uns läuft die Zeit davon.« Mit am Tisch sitzen die Ernährungswissenschaftlerin Lene Frohner und Ricarda Gold, die ihren Bachelor im Studiengang »Management natürlicher Ressourcen« absolviert hat. Gemeinsam bringen sie das Projekt voran, begleiten Studierende auf die Äcker, in die Labore oder Küchen. Heute steht Lene Frohner am Herd und backt Kichererbsen-Omeletts. Für die gelbliche Farbe sorgt Kurkuma, für die Konsistenz Backpulver und für die richtige Würze Oregano und Paprikapulver. »Der Trick ist jedoch das Schwefelsalz. Das Salz gibt den Eiergeschmack«, sagt die Ernährungswissenschaftlerin und wendet gekonnt das Omelett, »und das Geniale an der Kichererbse ist, dass sie proteinreich ist«, also bestens geeignet für eine pflanzliche Ernährung. Neben den Kichererbsen-Omeletts stehen heute auch sogenannte »Kicherkekse« und drei verschiedene Humussorten auf dem Tisch, darunter ein Glas mit Schokohumus, das sich schnell leert.



Bild: (linke Seite) Kristin Kasten, (rechte Seite) Zukunftsspeisen

**WHEATY SNACKER BIO, VEGAN & LECKER!**

NEU! MERQUEZ SNACKER VEGAN  
NEU! SUCUK SNACKER VEGAN  
NEU! CHORIZO SNACKER VEGAN  
NEU! CHILI SNACKER VEGAN  
SPACE BEAR SNACKER VEGAN

ARABISCHE SCHÄRFE | 1000 & 1 GEWÜRZ | SWEET & SPICY | HOT WITH CARAMBA | MILD

VEGAN = KLIMASCHUTZ

**Wheaty**  
THE VEGAN WAY

wheaty.de

100% VEGETARIAN  
VEGAN  
Palm oil free  
Family business

»Wir müssten eigentlich sofort in Großküchen auf pflanzliche Lebensmittel umstellen.«



Auch bei Landwirt Jonas Schulze Niehoff hat es eine Weile gedauert bis er mit den Kichererbsen richtig durchgestartet ist. Mit einem kräftigen Ruck öffnet er einen seiner weißen Kühlcontainer, die auf dem Hof stehen. Darin liegen mehrere Paletten mit aufbereiteten Bioland-Kichererbsen, verpackt in weißen 25 kg-Säcken, auf denen das Konterfei des Landwirts prangt. Am Anfang sei die Vermarktung schwierig gewesen, der Großhandel winkte ab. »Erst als ich dem Produkt eine eigene Marke gab, wollten sie es plötzlich alle haben«, sagt er und lacht, »jetzt bekommen sie es aber nur noch mit meinem eigenen Kopf drauf.« Auch er hat bereits eine erste Idee für ein fertig verarbeitetes Kichererbsen-Produkt. Seine drei Kinder haben es getestet und für gut befunden. Wenn er einen Produzenten fände und die Vermarktung ankurbelte, könnte es ein Erfolg werden, davon ist der Familienvater überzeugt.

#### Klimaresilienz von Böden fördern

Doch auch in diesem Jahr gibt es auf seinen Äckern genug zu tun. Er muss sich um gut ein Dutzend verschiedene Kulturen kümmern. Dazu kommt der Mehraufwand durch die wissenschaftliche Begleitung. Parzellen wollen angelegt, Hanf, Quinoa und Kichererbsen gesät und klimafreundliche, bodenschonende Agrarpraktiken erprobt werden. »Ich weiß nicht, ob die Hitze nur ein vorübergehender Effekt ist oder nur die Trockenheit bleibt«, sagt Jonas Schulze Niehoff, »aber wir brauchen langfristig Kulturen, die uns Proteine liefern, damit wir auch in Zukunft zuverlässig qualitativ hochwertige Lebensmittel produzieren können.«

→ Kristin Kasten

**EIGENGEWÄCHS**  
Das Konterfei von Bio-Landwirt Schulze Niehoff ziert seine Produkte – mit gutem Verkaufserfolg.



#### Werben mit Pilotprodukten

Urte Grauwinkel blickt auf ihre selbst gebackenen Kichererbsen-Macarons und beißt hinein. »Der Geschmack ist super, aber sie zerfallen leider zu schnell. Da muss ich nochmal ran.« Die Gerichte, die sie momentan entwickeln, sollen schon bald in Großküchen zubereitet werden. Für ihre Lebensmittel werben sie auf Märkten und in Ministerien, sprechen mit Köch:innen und herstellenden Unternehmen. Die drei Wissenschaftlerinnen suchen nach neuen Handelswegen und Vermarktungsstrategien. »Kichererbsen in die Küchen zu bringen, ist nicht schwer. Das Problem sind die hiesigen Kichererbsen«, sagt Urte Grauwinkel. Oft sei es günstiger, sie aus der Türkei oder Italien zu importieren. »Wir wollen sie aber lokal anbauen und verarbeiten.«

#### Pflanzenbasierte Zukunftsspeisen

Die Erfolge der Kichererbsen von Landwirt Schulze Niehoff aus der Magdeburger Börde beflügeln das Team. Doch noch ist das Ziel weit entfernt. Viele Küchen zeigten sich zwar interessiert und das Feedback bei Verkostungen sei oft positiv, doch der große Coup blieb bislang aus. »Für die Großküchen geht es um Zeit und Geld. Die Produkte, die wir anbieten, müssen daher schnell und einfach auf die Teller gebracht werden«, sagt Urte Grauwinkel. An Ideen mangelt es den drei Frauen nicht. Auch die nötige Energie bringen sie mit. Nun müssen sie nur noch die Entscheidungsträger für ihre Produkte und Zubereitungsideen erwärmen.

Mehr Infos gibt's auf → [zukunftsspeisen.com](http://zukunftsspeisen.com) und auf der Seite von → [jonas-schaetze.de](http://jonas-schaetze.de)



Eike Mehlhop, Geschäftsführer



Lecker auf'm Brot & prima für's Klima:

Mit unseren klimafreundlichen „Iss mir nicht Wurst“-Brottaufstrichen in den vier Sorten Leberwurst, Teewurst, Sucuk und Krakauer sorgen wir gemeinsam mit euch für mehr Tierwohl, Umweltschutz und Gesundheit auf dem Teller. Tierisch lecker, aber 100 % veggie. Probier's aus!

Mehr unter [www.allos.de](http://www.allos.de)

# Erbsensuppe mit Quinoa und Grünkohl

REZEPT-TIPP



»Eine sättigende Suppe, die aber nicht schwer im Magen liegt. Mit ihren Superfood-Zutaten ist sie ein echter Kraftstoff und liefert Vitamine, Ballaststoffe und Proteine.«

## ↓ ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- ▶ 1 EL Olivenöl
- ▶ 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- ▶ 1 große Möhre, gewürfelt
- ▶ 1 Selleriestange, gewürfelt
- ▶ 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- ▶ 1 Prise Chiliflocken
- ▶ Blättchen von 3 Thymianzweigen
- ▶ 2 Lorbeerblätter
- ▶ 1,75 l Gemüsebrühe
- ▶ 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- ▶ 175 g ungegarte Quinoa Tricolore
- ▶ 325 g gegarte Straucherbsen oder Augenbohnen
- ▶ 140 g frischer Grünkohl, gehackt
- ▶ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## ↓ ZUBEREITUNG

1. Das Öl in einem großen Topf stark erhitzen. Zwiebel Möhre und Sellerie darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten andünsten, aber nicht bräunen. Den Knoblauch zufügen und 2 Minuten mitdünsten.
2. Chiliflocken, Thymian und Lorbeer in den Topf geben, gut umrühren und 1 Minute mitgaren. Brühe und Tomaten dazugeben und aufkochen, dann die Quinoa unterrühren. Die Temperatur reduzieren und alles mit schräg aufgelegtem Deckel 25 Minuten köcheln lassen.
3. Erbsen (oder Augenbohnen) und den Grünkohl in den Topf geben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis der Kohl weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lorbeerblatt herausnehmen und entsorgen. Die Suppe sofort servieren.

### Lieber nicht vegetarisch?

Das Brät aus zwei Bratwürsten zeitgleich mit dem Knoblauch in den Topf geben.

## VORBEREITUNG

25 MIN

## GARZEIT

50 MIN

Da geht was



BUCH TIPP

Hülsenfrüchte für Protein-Power, Nachhaltigkeit und Genuss

• Wer sich ganz oder vorwiegend pflanzlich ernähren will, findet in Hülsenfrüchten hochwertige und leckere Verbündete: Sie liefern hochwertiges Eiweiß sowie Vitamine und Mineralstoffe. Ihr ökologischer Fußabdruck ist deutlich kleiner als der tierischer Lebensmittel. Sie bringen außerdem reichlich Ballaststoffe mit, an denen es in der westlichen Ernährung oft fehlt, und die wichtig für Verdauung und Darm sind.

Ihr seid theoretisch überzeugt, wisst aber nicht so recht, was Ihr mit Kidneybohnen, Tellerlinsen etc. anfangen sollt? Wie das mit dem Einweichen funktioniert? Und was man außer Linsen- und Erbsensuppe noch so machen könnte? Dieses Kochbuch hilft Euch mit gleich 150 Rezepten weiter: Darunter so feine Sachen wie ein zitroniges Spinat-Hummus, der britische Klassiker Sheperd's Pie in einer Fusion Food-Variante mit Süßkartoffeln, Linsen und indischen Gewürzen oder die leckere Suppe mit Quinoa und Grünkohl, die wir Euch links vorstellen. Besonders gefallen hat uns die süße Abteilung: Jawohl, man kann ein Eis am Stiel mit Mungobohnen, Crumble mit grünen Linsen oder Brownies ohne Mehl mit schwarzen Bohnen machen! Die Einleitung bietet eine kleine Porträtgalerie sowie Tipps zum optimalen Vorbereiten und Garen.

Alle Gerichte sind vegetarisch, mit Tipps zum Veganisieren beziehungsweise Ent-Vegetarisieren. Letztere hätte es unserer Meinung nach nicht unbedingt gebraucht, denn genug Proteine liefert so ein Gericht allemal. Beim Einkauf werdet Ihr natürlich in Eurem Bio-Laden fündig: Dort gibt es nicht nur eine große Auswahl, sondern auch immer mehr Hülsenfrüchte, die hierzulande angebaut wurden.

### KURZCHECK

- + vielfältig und anregend
- + für alle, die mehr pflanzliche Proteine essen wollen
- + im Durchschnitt mittlerer Zeitaufwand

**TAMI HARDEMAN** »Linsen, Bohnen, Erbsen und Co. – Das Hülsenfrüchte-Kochbuch«, 256 Seiten, über 180 farbig-fotos, DK Verlag, 19,90 € (D)

## GEWINNEN

**BIOBOOM VERLOST\*** fünf Mal das Buch »Linsen, Bohnen, Erbsen und Co.«. Schickt bis zum 30. April 2022 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »Hülsenfrüchte«, 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 gewerblich vermitteln. Die Adressen werden ausschließlich für die Abwicklung des Gewinnspiels genutzt.

Herbaria

Sauer macht lustig und bitter macht fitter

Mein liebster Kräuterbitter für Leber, Galle und Verdauung

TIPP: Bitter stoppt den Heißhunger nach Süßem



alkoholfrei

glutenfrei

vegan

www.herbaria.com



Beetgold

## Vollgut. Vollpraktisch.

• Was passiert eigentlich mit dem Trester, der beim Entsaften von Gemüse übrig bleibt? Aus dem wird jetzt Pizzaboden. Doch, genau. Denn diese sogenannten »Reste« stecken voller Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine – kaum zu glauben, dass Trester bisher nicht weiter als Lebensmittel verwendet wird. Das junge Unternehmen Beetgold ist angetreten, das zu ändern. Aus dem Trester, dem sie den zutreffenden und schönen Namen »Vollgemüse« gegeben haben, stellen sie Tortillas, Wraps und nun eben auch Pizzaboden her: Und der ist genau, wie er sein soll, nämlich schön dünn und knusprig, außerdem vorgebacken. So könnt Ihr ihn nach Geschmack belegen und einfach fertig backen. Der Beetgold Pizzaboden hat nur sechs cleane Zutaten, besteht zu 76 Prozent aus Gemüse und hat entsprechend 70 Prozent weniger Kohlenhydrate als ein herkömmlicher Pizzaboden. Er ist nicht nur lecker, sondern vegan, glutenfrei, ballaststoffreich, selbstverständlich bio und außerdem hefefrei.

→ [beetgold.com](http://beetgold.com)



Ökoland

## Knuspern »gutbürgerlich«

• Damals war vielleicht nicht alles besser, aber definitiv gab es öfter Kartoffelkrokette als heute. Dass dieser Klassiker der gutbürgerlichen Gasthaus-Küche im Privathaushalt eher selten auf den Tisch kommt, liegt nicht zuletzt daran, dass die Zubereitung ziemlich umständlich ist. Schade eigentlich: Denn die knusprigen Krokette passen nicht nur zu Braten und Schnitzel, sondern machen sich auch zu vegetarischen und veganen Gerichten, wie einem deftigen Pilzgulasch, bestens. Probiert es aus: Ökoland hat leckere Knusper Krokette für Euch vorbereitet. Aus erntefrisch geraspelten Bioland-Kartoffeln hergestellt und mit Rapsöl vorgebacken, überzeugen sie mit herzhaftem Rösti-Charakter. Zeitgemäß kommen sie ohne Panade aus. Außerdem sind die knusprigen Kleinen frei von Hefeextrakt, glutenfrei, laktosefrei und vegan. Zubereitet werden sie ganz einfach im Backofen oder in der Heißluftfritteuse. → [oekoland.de](http://oekoland.de)



Govinda

## Fruchtfleisch statt Fleisch

• Die Jackfrucht ist fett- und kalorienarm sowie reich an Ballaststoffen – eine ideale natürliche Fleischalternative. Und obwohl sie aus Asien stammt, ist ihr ökologischer Fußabdruck um einiges kleiner als der von Fleisch. Ein weiterer Vorteil: Während Fleischalternativen aus Soja, Weizen und Co. oft mit Zusatzstoffen hergestellt werden, kommt hier das reine, natürliche Fleisch unreifer grüner Jackfrüchte auf den Teller. In seiner Konsistenz ist es Fleisch täuschend ähnlich. Dank seines neutralen Geschmacks lässt es sich ausgesprochen vielseitig zubereiten und passt sich jeder Länderküche bereitwillig an. Mit Jackfrucht-Würfeln und -Schnitzeln bietet Vegan-Spezialist Govinda zwei Varianten in bester Bio-Qualität. Die Früchte stammen von familienbetriebenen Plantagen in Südindien, der Ernteerlös kommt direkt den Anbauern und ihren Familien zugute. Praktisch: Die Govinda Jackfrucht ist bereits vorgekocht und küchenfertig – Ihr braucht sie nur noch nach Geschmack zu würzen und anzubraten. → [govinda-natur.de](http://govinda-natur.de)

Mani

## Eines für alle(s)

• Das Olivenöl von Mani im 1,5 Liter-Kanister ist ein echter Küchenheld: Ein 100 Prozent natives, mechanisch kalt extrahiertes Olivenöl, das so günstig ist, dass Ihr es ohne schlechtes Gewissen auch zum Kochen, Backen und Frittieren verwenden könnt. Wie das funktioniert? Durch die Abnahme des Olivenöls 2. Güteklasse unterstützt Mani Olivenbäuerinnen und Olivenbauern in Griechenland. Die bekommen auch für dieses gute, aber weniger marktgerechte Produkt einen fairen Preis – gelebte Solidarität. Gleichzeitig wird der Lebensmittelverlust auf dem Feld verringert, indem auch die weniger perfekten Oliven verarbeitet werden. Also, kocht doch mal wie in Griechenland: Rezepttipps findet Ihr auf der Mani-Internetseite. → [mani.bio](http://mani.bio)



Lebensbaum

## Klassischer Wachmacher

• Gleich am Morgen, im Büro und überhaupt, Kaffee ist für viele von uns eine unverzichtbare aufmunternde Begleitung. Und selbstverständlich trinken wir ihn nicht nur, weil das in ihm enthaltene Koffein munter macht: Er ist ein Genussmittel im wahrsten Sinne des Wortes, mit charakteristischem Duft und komplexen Aromen. Kaffee kann kräftig oder mild sein – oder harmonisch und ausgewogen, wie der Gourmet Kaffee »klassisch« von Lebensbaum. Die Arabica-Bohnen, aus denen er zu 100 Prozent besteht, wachsen unter dem Blätterdach hoher Schattenbäume des süd- und mittelamerikanischen Hochlands. Sie werden von Hand geerntet und sorgfältig, langsam und nicht zu heiß geröstet, sodass der Gourmet Kaffee sein volles, ausgewogenes Aroma entwickeln kann. → [lebensbaum.com](http://lebensbaum.com)



Juma-Tea

## Neuer Wachmacher

• Entspannt und wach zugleich dank Guayusa-Pflanze: Das Start-up Juma-Tea hat sich vorgenommen, Guayusa aus dem Amazonasregenwald in Form von belebenden Getränken in die deutschen Bio-Regale zu bringen. Das besondere an der Pflanze, die traditionell von den indigenen Völkern im Amazonas-Gebiet genutzt wird: Sie macht »wach wie Kaffee, entspannt wie Tee und glücklich wie Schokolade«, so beschreiben es die Macher von Juma-Tea. Der Effekt verdankt sich dem Zusammenspiel der Inhaltsstoffe, zu denen gebundenes Koffein, L-Theanin, Theobromin und Antioxidantien gehören. Juma-Tea bezieht Bio-Guayusa von einer Bauernkooperative aus den Dschungelgärten Ecuadors, deren traditionelle Anbauweise die Biodiversität fördert. Neben dem »neuen Wach« in der Mehrweg-Flasche gibt es auch Guayusa-Tees im Pfandglas. → [jumatea.eu](http://jumatea.eu)



## Himmlich gut & höllisch lecker GEFÜLLTE SCHOKO-KUGELN



- Zertifizierte Bio-Qualität
- Ohne Zusatzstoffe
- Schonende Verarbeitung



JETZT UNSERE NEUEN SORTEN GENIESSEN!



[www.lubs.de](http://www.lubs.de)



## REZEPTTIPP



Alltagstauglicher Genuss für zwischendurch – und eine überreife Banane weniger auf der Welt

# BANANEN VOLLKORN COOKIES

## ZUTATEN FÜR 15 STÜCK

75 g Nusskernmischung (alternativ einzelne Sorte)  
1 reife Banane (auch mit Druckstellen oder Flecken) | 120 g Butter (oder vegane Alternative)  
150 g Dinkelvollkornmehl  
75 g Rohrzucker | 1 Prise Salz |  $\frac{1}{2}$  TL Backpulver

## ZUBEREITUNGSZEIT 15 MINUTEN | BACKZEIT 12 MINUTEN

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. | Die Nüsse hacken. Die Banane schälen und in einer Schüssel zu Mus zerdrücken. Zusammen mit der Butter, dem Mehl, dem Zucker, dem Salz und dem Backpulver zu einem Teig verkneten. | Aus dem Teig 15 Bällchen formen und diese auf das Backblech setzen. Die Cookies im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten backen; sie sollten außen schön braun und innen noch weich sein, dann sind sie fertig. Anschließend abkühlen lassen und servieren.

## BUCHTIPP



## KURZCHECK

+++ für Bananen-Fans +++  
Schwerpunkt Süßes, auch Herzhaftes +++ überwiegend vegetarisch, etliches veganisierbar  
+++ gegen die Verschwendung: viele Rezepte für überreife Bananen +++

## TOTAL BANANE

### Mehr als nur ein Snack: Rezepte für Bananen-Fans

→ Was wir an der Banane sehr charmant finden, ist die Tatsache, dass sie so perfekt für zwischendurch ist: Die praktische Naturverpackung einfach aufreißen, schmecken lassen, fertig. Dass man sie ins Müsli schnippeln, und im Smoothie-Mixer pürieren kann – auch klar. Braucht man also wirklich ein ganzes Buch mit Bananen-Rezepten? Spätestens wenn wir doch mal ein paar Exemplare in der Küche finden, die nicht mehr gelb, sondern dunkelbraun sind, dann sind Ideen willkommen. Und von denen liefert dieses Spezial-Kochbuch jede Menge. Dass der Schwerpunkt dabei auf süßen Rezepten liegt, ist in diesem Fall nicht verwunderlich. Neben den Klassikern Banana Bread (auch in einer

herzhaften Version!) oder Pancakes gibt es auch Cornbread und leckere Cookies. Die Abteilung mit den herzhaften Gerichten ist für unseren Geschmack etwas zu fleischlastig geraten, bietet aber mit Bananen-Kürbissuppe und Bananen-Curry auch leckere vegetarische Ideen. Generell sind viele, aber nicht alle Rezepte veganisierbar. **BIOBOOM-FAZIT:** Perfekt für Bananen-Fans, neugierige Köch:innen und Menschen, die süße Rezepte lieben.

**SUSANN KREIHE UND ARINA MESCHANOVA** »Total Banane – Die besten Rezepte von Banana Bread bis Bananen-Curry«, 160 Seiten, Hardcover, Christian Verlag, 19,99 € (D)

Rezept aus: Total Banane, Christian Verlag | Rezeptfoto: © Christian Verlag/Arina Meschanova, Vyacheslav Shishlov

Wie gefällt Euch Bioboom?  
Worüber möchtet Ihr mehr lesen, welche Themen liegen Euch am Herzen? Eure Antworten helfen uns, Bioboom für Euch noch interessanter und nützlicher zu machen.

Als Dankeschön verlosen wir fünf vegane Kochbücher!



Jetzt mitmachen und gewinnen: per QR-Code oder auf [bioboom.de](https://bioboom.de)

# Bioboom Umfrage 2022

## 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](https://www.irishfoodanddrink.com/Irischer-Bio-Lachs)

## +++ GEWINNEN +++

**BIOBOOM VERLOST\*** Buch »Total Banane«. Schickt bis zum 30. April 2022 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »Banane«, Vordere Schöneporth 17a, 30167 Hannover, Fax 0511.16 15 925, [gewinnen@bioboom.de](mailto: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.



# Bananen

Die langen, krummen Beeren



Bananen *Musa paradisiaca* gehören zu den ältesten Kulturpflanzen weltweit und zu den beliebtesten Früchten. In Deutschland steht die Dessertbanane, hierzulande einfach Banane genannt, mit 12 Kilo pro Kopf und Jahr nach dem Apfel auf Platz zwei der Obst-Hitliste.

Was macht sie so beliebt, wo kommt sie her, und warum sind ökologisch angebaute und fair gehandelte Bananen die bessere Wahl?



## Energie und gute Gefühle

Geschätzt als wertvoller Energielieferant (und damit der Kartoffel ähnlich), enthält die Banane zudem Kalium, Magnesium, Eisen sowie die Vitamine A, B, C und E. Die ursprünglich enthaltene Stärke hat die Dessertbanane in Fruchtzucker umgewandelt. Sie schmeckt püriert im Smoothie, im Haferbrei mit Joghurt oder Quark ebenso als Mahlzeit für zwischendurch und funktioniert als Sportlernahrung und Katerfrühstück. Außerdem soll sie das Nervensystem stärken und gilt als Stimmungsaufheller. Denn Bananen enthalten – ebenso wie Kakao – die Aminosäure Tryptophan, die unser Körper für die Bildung des Glückshormons Serotonin benötigt. Sie können also eine gute Alternative zur Schokolade darstellen.

## »Die Banane« gibt es nicht

Hättet Ihr's gewusst? Aus botanischer Sicht ist die Bananenfrucht eine Beere, die früher auch als Paradiesfeige bezeichnet wurde. Weltweit gibt es mehr als 1.000 Bananensorten, darunter auch die hierzulande wenig verbreiteten Kochbananen, die gegart verspeist werden. In Teilen Afrikas und Asiens dient die Kochbanane als Grundnahrungsmittel, von dem die Menschen über 100 Kilogramm pro Kopf in einem Jahr verzehren. Die süßen Bananen, die roh verspeist werden, heißen offiziell »Dessertbananen«. Die Sortenvielfalt ist für uns in Europa weitgehend unsichtbar. Viele Sorten werden nur lokal und in geringen Mengen angebaut, weil sie zu empfindlich für den Transport sind. In den deutschen Supermärkten herrschen einige wenige Sorten vor, die weite Transportwege aushalten, weniger krankheitsanfällig und gut im Ertrag sind. Zum Beispiel die Sorte Cavendish: Benannt ist sie nach dem Duke of Cavendish, der bereits Anfang des 19. Jahrhunderts Bananen aus China in seinem Garten anpflanzte.

BIOLOTTA  
GEWÜRZE

Keramiktöpfchen  
mit Korkstopfen



Pappdosen mit  
Korkverschluss

So schmeckt der  
**FRÜHLING!**

Wir sagen: Winter ade und hallo Frühling! Denn schon bald sind die grauen Tage vorbei und auf den Tellern darf es wieder knackig-frisch und bunt zugehen. Mit den vielseitigen und vielfältigen Gewürzmischungen von BioLotta sorgen wir für jede Menge Frühlingsgefühle auf deiner Zunge! Mehr Infos findest du unter

   [biolotta.de](https://www.biolotta.de)



Exklusiv nur im  
**Bio-Fachhandel!**

## Gefahr durch Pilzbefall

Die Bananen der Cavendish-Sorten sind mild im Geschmack, ihre Schale ist dünn, deshalb sind sie recht stoßempfindlich. Sie wurden in den 60er-Jahren auf den Markt gebracht und lösten die damals vorherrschende Sorte Gros Michel ab, die von einer Pilzkrankheit hinweggerafft wurde. Seit Anfang des 21. Jahrhunderts zeichnet sich wegen massiven Pilzbefalls und Ausbreitung der sogenannten Panama-Krankheit, ebenfalls eine Pilzkrankheit, auch das Ende der Cavendish ab. Daher wird derzeit an der Züchtung von robusteren Bananensorten geforscht. Eine Sorte, die es in Bio-Qualität gibt, ist die in Honduras gezüchtete Goldfinger. Gerade für Bio-Bananen ist es wichtig, dass sie robust und weniger pilzanfällig sind, weil beim Anbau keine Pestizide verwendet werden dürfen. Kuriosum: Forscher haben 2012 den genetischen Code der Banane geknackt und festgestellt, dass eine Banane mit rund 36.500 Genen um etwa 14.000 kodierte Gene mehr hat als der Mensch. Die DNA von Bananen stimmt zu über 50 Prozent mit der DNA von Menschen überein.

## Darum ist die Banane krumm

Auf Lateinisch Musa, aus der Pflanzenfamilie der Musaceae stammend, sind Bananen das ganze Jahr über verfügbar, da sie im warmen, tropischem bis subtropischem Klima schnell erntereife Früchte herausbilden. Bis zur Ernte vergehen nur etwa neun Monate. Bananen wachsen in einem Büschel an staudenartigen Pflanzen, die bis zu acht Meter hoch werden können. Sie gehören zu den Stauden, denn ihr Stamm wird nicht holzig. Er entsteht aus den ineinander gerollten Blattscheiden der Unterblätter. Der Blütenspross der Banane schiebt sich durch die von den Blättern gebildete Röhre nach oben, tritt an der Spitze aus und streckt sich zu einem im Bogen überhängenden, sehr langen Blütenstand. Aus den weiblichen Blüten entwickeln sich die Bananenfrüchte, die keine Samen enthalten. An den schwarzen Pünktchen und Fäden im Inneren kann man aber noch erkennen, wo die Samen bei den Wildformen sitzen sollten. Die Vermehrung findet ohne Samen durch Ableger von der Mutterpflanze statt. Die kleinen Bananenfrüchte wachsen zunächst nach unten, dann wenden sich ihre

Spitzen nach oben, zum Licht, wohin sie weiterwachsen. Das beantwortet die klassische, immer wiederkehrende Frage, warum die Banane krumm ist.

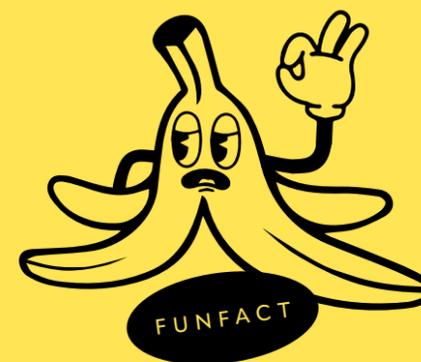
## Die meist exportierte Frucht der Welt

Eine ertragreiche Kultur-Staude aus Mittelamerika entwickelt sechs bis 19 sogenannte Hände, aus denen jeweils zehn bis 20 Bananen, sogenannte Finger, wachsen. Sie sind 20 bis 30 cm lang und haben eine gekrümmte Form. Der Ursprung der Banane dürfte in Südostasien vor mehr als 5.000 Jahren liegen. Von dort kam sie mit Einwanderern nach Madagaskar und Afrika. Seit dem 15. Jahrhundert werden Bananen auch auf den Kanarischen Inseln kultiviert. Im Zuge der Kolonisierung gelangten sie auf den amerikanischen Kontinent und werden seitdem auch dort auf Plantagen angebaut. Weniger als ein Viertel der gesamten Bananenproduktion wird weltweit gehandelt, trotzdem gelten Bananen als globale Hauptexportfrucht. 90 Prozent der nach

Deutschland importierten Bananen kommen aus Mittel- und Südamerika – und das, obwohl Indien und China die größten Produzenten von Dessertbananen sind. Aufgrund des hohen Eigenverbrauchs in den Ländern wird davon jedoch kaum etwas exportiert. Kleinere Bananensorten, zum Beispiel die Plátano de Canarias, die auf den kanarischen Inseln wachsen, schaffen es meist nur bis in spanische Supermärkte, weil sie weniger transportfähig sind und reifer geerntet werden. Das ist übrigens auch der Grund, warum die Banane in Spanien »plátano« und in Lateinamerika »banana« heißt: Es handelt sich um unterschiedliche Sorten.

## Bio und fair: Beides ist wichtig

Auch wenn immer mehr Menschen Bio und fair gehandelte Bananen bevorzugen, stammen noch über 80 Prozent der in Deutschland erhältlichen Bananen aus dem konventionellen Anbau. Dort werden chemisch-synthetische Spritzmittel gegen Pilz-



## Die DNA von Bananen stimmt zu über 50 Prozent mit der DNA von Menschen überein.

krankheiten eingesetzt. Diese verhindern zwar einen Ertragsausfall, schädigen aber die Gesundheit der Plantagenarbeiter:innen ebenso wie den Boden und die Biodiversität. Zudem haben Studien nachgewiesen, dass bei konventionellen Bananen trotz der schützenden Schale auch das Fruchtfleisch belastet war, in Bio-Bananen hingegen keine Rückstände gefunden wurden. Aber auch Bio-Qualität allein bedeutet nicht zwangsläufig, dass die Bio-Bananen fair gehandelt werden und die Menschen, die sie erzeugen, einen auskömmlichen Preis für ihre Arbeit erhalten. Ungefähr 70 Prozent der Bio-Bananen weltweit sind aktuell auch »fairtrade« zertifiziert. Gut zu wissen: In Deutschland sind alle »fairtrade«-zertifizierten Bananen auch zu 100 Prozent Bio-zertifiziert.

## Gerechte Preise sichern Lebensgrundlagen

Ungerechte Löhne, schlechte Arbeitsbedingungen und der massive Einsatz von Pestiziden prägen den Alltag der Beschäftigten in der konventionellen Bananenproduktion. Das geht aus Studien von Entwicklungsorganisationen wie Oxfam und Südwind hervor. Hinzu kommen Risiken wie Tropenstürme, die durch den Klimawandel häufiger werden, und die eine gesamte Ernte vernichten können. Dennoch ist der Bananenanbau seit vielen Jahrzehnten eine wichtige Einkommensquelle für hunderttausende Familien in zahlreichen Ländern des globalen Südens. Niedrige Exportpreise, schlechte soziale und ökologische Produktionsbedingungen, Wettbewerbskampf und eine Machtkonzentration entlang und vor allem am Ende der Wertschöpfungskette: Die Menschen, die unsere Bananen anbauen, zahlen den wahren Preis für die Dumping-Bananenpreise in unseren Supermärkten, die zum Teil unter 90 Cent das Kilo liegen. Schon aus diesem Grund lohnt es sich, nach Bio und fair gehandelten Bananen zu fragen, um einen umwelt- und sozialverträglichen Anbau in den Herkunftsländern nachhaltig zu unterstützen.

• SUSANNE SALZGEBER

La Gioia  
QUELLE DER  
Freude



- Eines der leichtesten und reinsten Wässer der Welt.
- Ideale Begleitung für Trink- und Fastenkuren.
- Lebendiges artesisches Bergquellwasser aus dem Piemont.

19,3  
mg/l  
TROCKEN-  
RÜCKSTAND

FINDE DEINEN LA GIOIA HÄNDLER:  
[WWW.LA-GIOIA.EU](http://WWW.LA-GIOIA.EU)

f i /LAGIOIAWASSER

# GUT LEBEN



## Wunderberg Fest gepflegt

• In der Tube oder fest? Für Rosalia und Jakob Sommerhuber ist die Antwort klar: Aus ihrer Naturkosmetik-Manufaktur Wunderberg kommt nur feste Pflege. Auch auf exotische Rohstoffe aus Übersee wird bewusst verzichtet. Ein schönes Beispiel dafür, wie gut das funktioniert ist die feste Handcreme mit Lavendel, die im haus-eigenen Betrieb in Handarbeit hergestellt wird. Die intensive Pflege wird einfach in den Händen gedreht, ist dadurch exakt nach Bedarf dosierbar und äußerst ergiebig. Die oft strapazierte Haut der Hände wird mit Bio-Sonnenblumenöl und Bio-Bienenwachs verwöhnt, dazu kommt der angenehme Duft von Lavendel, ergänzt mit einem Hauch Rosmarin. Verpackt ist das Ganze in einem Papp-döschen, sodass ihr die Creme sogar unterwegs dabei-haben könnt. → [wunderberg.eu](http://wunderberg.eu)



## Salus Wohlbefinden in Balance

• Der Satz »Ich bin sauer« kann einen wahren Kern haben, da sind sich viele ganzheitlich lebende Menschen sicher. Sie sehen den Säure-Basen-Haushalt als wichtigen Regulierungs-mechanismus des Körpers, der durch zu viel Säure aus der Balance gebracht werden kann, wodurch sich wiederum das Wohlbefinden vermindert. Mit einer ausgewogenen, basen-bildenden Ernährung, Entspannung und Bewegung lässt sich dem vorbeugen – wer mehr tun möchte, kann zum Salus Basen-Aktiv®-Elixier greifen. Mit Kräuterauszügen und -extrakten, u.a. aus Thymian, Rosmarin, Wacholder, Löwenzahn und grünem Hafer sowie Mineralien bietet es einen willkommenen »Kräuterboost« für mehr natürliche Lebensfreude. → [salus.de](http://salus.de)

## Pro Natur Torffreies Quintett

• Platzprobleme, wenig fruchtbarer Boden im Garten oder einfach Lust auf komfortables Gärtnern ohne Bücken? Hochbeete bieten eine Lösung und sind sogar auf Balkon oder Terrasse umsetzbar. Für kräftige Pflanzen und schmackhafte Ernten kommt es auf die Füllung des Hochbeets an: Die Pro-Natur-Serie von Gregor Ziegler bietet alle Komponenten, die gebraucht werden und das in torffreier und natürlicher Qualität: Von der Grundfüllung über Kompost, Erde sowie speziellen Dünger und Mulch. So entsteht eine stabile Bodenschicht und gutes Klima im Beet. Übrigens: Die fünf fein abgestimmten Stufen funktionieren auch bestens in der Einzelanwendung. → [ziegler-erden.de](http://ziegler-erden.de)



# GUT LEBEN

## Styx Mohn mit Mehrwert

• Das aus dem Samen des Schlafmohns gewonnene kaltgepresste Mohnöl gehört zu den Ölen mit den meisten ungesättigten Fettsäuren und vielen weiteren Inhaltsstoffen wie Magnesium, Calcium, Kalium, Linolsäure und B-Vitaminen. In der Küche punktet es mit seinem nussigen Aroma, in der Kosmetik entfaltet Mohnöl eine hohe regenerative Wirkung und kann Rötungen und Irritationen nachhaltig vorbeugen. Die enthaltene Linolsäure reguliert den Wasserhaushalt und ist wohltuend bei trockener, spröder Haut. Umso erstaunlicher, dass Mohnöl in der Naturkosmetik bis heute selten zum Zug kam. Die Mohn-Serie des österreichischen Familienunternehmens Styx schließt diese Lücke. Unser Tipp für wintergestresste Haut: Die Mohn Körpercreme für intensive Pflege und die Mohn Körpermilch für jeden Tag. Beide überzeugen mit kaltgepresstem Bio-Mohnöl aus Niederösterreich. Die Produkte sind vegan, tier-versuchsfrei und werden CO<sub>2</sub>-neutral produziert. → [styx.at](http://styx.at)



## »If you fail, we will never forgive you!«

• Zornig appelliert die Generation junger Klimarebell:innen an die Vernunft der Älteren und macht 2019 zum Protestjahr. Denn: Unser aller Zukunft ist bedroht durch die globale Erwärmung. Die schwedische Schülerin Greta Thunberg wird zur Leitfigur einer weltweiten Bewegung, die mit zivilem Ungehorsam, Streiks und Demos die breite Öffentlichkeit wachrüttelt. Die Klima-Doku NOW ist das Film-Debüt des Fotografen Jim Rakete, bekannt für seine Fotos von Musikern der Neuen Deutschen Welle. In NOW kommen junge Klima-Aktivist:innen wie Greta Thunberg, Luisa Neubauer (Fridays for Future), Felix Finkbeiner (Plant for the Planet), Nike Mahlhaus (Ende Gelände) und Zion Lights (Extinction Rebellion) zu Wort. Sie berichten, warum sie aktiv geworden sind und was für sie auf dem Spiel steht. Ergänzt werden sie durch Statements u.a. von Punk-Legende Patti Smith, Ex-Bundesaußenminister Heiko Maas, sowie Autorenfilmer Wim Wenders.

## +++ GEWINNEN +++

**BIOBOOM VERLOST\*** fünf Mal die DVD »NOW«. Schickt bis zum 30. April 2022 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »NOW«, 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.

Biologisch.  
Fair gehandelt.  
Partnerschaftlich.

Espressone  
...Frankens beste Bohne.



## BIO & FAIR Unsere Plantagenkaffees.

Mit unseren Plantagenkaffees **Mexiko Blue Skull** und **Boliven Carnavari Alter** leisten wir einen Beitrag zur fairen Kaffeeproduktion. Diese fair gehandelten Röstungen aus ökologischem Anbau, entstehen mit viel Erfahrung, Zeit und Leidenschaft. Wir setzen uns für eine gerechte Entlohnung ein und unterstützen die nachhaltige Bewirtschaftung der Plantagen. Nur so, schmeckt fairer Kaffee doppelt gut!

[www.espressone.de](http://www.espressone.de)



# Qualität & Bürstenstriche



Was Haare wirklich brauchen: Naturfriseurin Monika Banzirsch verrät, wie und warum konsequent natürliche Haarpflege funktioniert und gibt Tipps für alle, die umsteigen wollen.

*Wie bist Du zur Naturfriseurin geworden?*

Monika Banzirsch Ich selber hatte Glück und bin nicht durch Hautprobleme oder Allergien zum Umstellen gezwungen worden. Aber ich habe einfach zu häufig bei meinen Kund:innen gesehen, was konventionelle chemische Mittel mit den Haaren und auf der Kopfhaut anrichten. Das wollte und konnte ich so nicht mehr machen und ich wusste, dass es Alternativen gibt. Jetzt bin ich seit fünfzehn Jahren Naturfriseurin. Ich habe meinen eigenen Salon im Mühlviertel in Österreich, gebe als Fachreferentin bei der Culumnatura\*-Akademie mein Wissen weiter und stehe aus vollem Herzen zu dem, was ich mache.

*Für die meisten Menschen beginnt Haarpflege mit der Haarwäsche. Wollen wir da einsteigen?*

Bevor wir auf das Waschen kommen: Wir Naturfriseur:innen appellieren an die Menschen, zu bürsten, und zwar sowohl die Kopfhaut als auch die Haare.

*Die klassischen »hundert Bürstenstriche«? Das ist ein bisschen aus der Mode, oder?*

Aber ganz, ganz wichtig. Unsere Kopfhaut gibt das sogenannte Sebum ab, das ist die optimale Haarpflege, die unser Körper produziert. Wenn wir bürsten, dann verteilen wir diese Pflege im Haar und reinigen gleichzeitig die Kopfhaut.

*Kommt es auch auf die Bürste an, die ich verwende?*



*Muss ich die Haare dann auch seltener waschen?*

Genau. Einmal in der Woche ist dann für viele völlig ausreichend. Wenn wir jetzt zum Waschen kommen, noch etwas Grundsätzliches, nämlich: Woraus besteht denn das Haar? Stark vereinfacht lässt sich sagen, Eiweiß, also Proteine, und Feuchtigkeit. Bei der natürlichen Haarpflege achten wir darauf, dass wir wirklich natürliche, naturreine, Bio-Rohstoffe verwenden, damit ich dem Haar und der Kopfhaut auch wieder zurückgeben kann, was ich durch das Waschen wegnehme.

*Was heißt das, wenn es um Shampoo geht?*

Da sind die Tenside, also die waschaktiven Substanzen, entscheidend. Im Bio-Markt gibt es viele Shampoos mit Cocoglucosiden, das sind sogenannte Zuckertenside, die nicht aggressiv sind, im Gegensatz zum Beispiel zu konventionellen Tensiden wie Sodiu-laurylsulfat. Viele dieser Stoffe reinigen einfach viel zu stark, ziehen wirklich alles von Haar und Kopfhaut runter. Die werden teilweise auch im technischen Bereich, in Werkstätten, zum Schmieröl abziehen verwendet! Wenn ich die Haare regelmäßig bürste und wenn nötig mit zertifizierten naturkosmetischen Shampoos wasche, dann bleibt der natürliche Schutz-mantel von Haar und Kopfhaut intakt und ich habe gleichzeitig geschmeidiges und gepflegtes Haar. Und wenn ich einen Beruf habe, wo ich mir vielleicht doch häufiger die Kopfhaut waschen muss, weil es staubig ist oder ich im Küchendunst stehe, dann ist das nicht so schlimm, wenn ich diese naturkosmetischen Shampoos mit milden Zuckertensiden verwende, dann kann ich mir die Haare auch jeden Tag waschen.

Natürlich! Hundert Bürstenstriche mit einer Plastikbürste, das bringt nichts und birgt sogar ein Verletzungsrisiko für die Kopfhaut. Bürsten und Kämmen sollten aus Naturmaterialien bestehen, Bürsten aus Holz und Naturborsten, für Kämmen ist Horn ein ideales Material. Damit vermeide ich auch, dass sich die Haare statisch aufladen. Für Menschen, die keine tierischen Produkte wie Borsten vom Schwein verwenden wollen, gibt es mittlerweile pflanzliche Alternativen.

*Aber beim intensiven Bürsten gehen doch ganz schön viele Haare aus?*

Tatsächlich haben viele Menschen Angst, dass sie durch Bürsten Haarausfall verstärken. Aber ob jemand Haare verliert, hat nichts damit zu tun. Da werden nur Haare, die sowieso am Ende ihrer natürlichen Lebensphase sind, entfernt. Gleichzeitig wird die Kopfhaut stimuliert und wir wirken übermäßigem Haarausfall langfristig entgegen.

\*Anm. d. Redaktion: Culumnatura ist ein österreichischer Hersteller von Haarpflege und Naturkosmetik, der Weiterbildungen für Friseur:innen und Kosmetiker:innen anbietet.



Es geht nicht nur darum, dass wir uns selber *etwas Gutes tun*. Es geht vor allem auch um die *Umwelt, um die Zukunft*.



*Hast Du nicht manchmal auch Kund:innen, die entsetzt sind oder das sogar ein bisschen eklig finden, wenn Du ihnen sagst, wascht Eure Haare seltener und Euer Kopfhauttalg ist das beste Pflegemittel?*

Das ist ja ein Prozess. Wenn jemand neu zu mir kommt, dann sind die Haare meist belastet durch Rückstände von synthetischen Produkten wie Silikonen. Die sollen natürlich runter und das bedeutet, dass wir in dieser Phase auch häufiger waschen – aber eben schonend mit dem »neuen« Shampoo. Es geht gar nicht darum, jemandem zu sagen, wie oft das Haar gewaschen werden darf, sondern wieder wahrzunehmen: Wie fühlt sich meine Kopfhaut an, mein Haar, was braucht es? Nach meiner Erfahrung wird das Haar in der Umstellung auf natürliche Pflege sogar oft fettiger. Die Kopfhaut war ja vorher quasi versiegelt. Wenn ich dann umstelle, werden die Poren geöffnet, die Haut kann wieder atmen. Das pendelt sich dann alles wieder wunderbar ein.

*Aber wenn jemand lange konventionelle Produkte verwendet hat und möchte das in Zukunft nicht mehr tun, dann ist das erstmal wirklich eine Umstellung?*

Doch, schon. Gerade wenn es schon Haarprobleme gibt, ist es eine echte Hilfe, wenn man sich von einer Naturfriseurin oder einem Naturfriseur begleiten lässt. Bei medizinischen Problemen wie Ekzemen verweisen wir natürlich immer auf Hautärzt:innen, aber wir können bei der Pflege effektiv unterstützen. Das ist sehr motivierend, um dran zu bleiben mit neuen Routinen. Und dann kommt der Punkt, wo Kund:innen es selber spüren, dass es gut tut und funktioniert.

*Wenn ich jetzt diese naturkosmetische Basisroutine mit Waschen und Bürsten aufgebaut habe, brauche ich dann noch Pflegeprodukte, zum Beispiel bei langen Haaren?*

Bei langen Haaren ist es natürlich so, dass sie in den Längen spröde werden, sie sind der Sonne ausgesetzt, unter Umständen auch Salzwasser ... Das Deckhaar wird definitiv strapaziert und braucht eine entsprechende Pflege. Da gilt dann genau das Gleiche wie beim Waschen: Es kommt auf naturreine, natürliche, Bio-Rohstoffe an. Dann kann ich das Haar versorgen und gleichzeitig kann die Kopfhaut atmen.



*Und natürlich das Bürsten nicht vergessen?*

Genau! Zur Stärkung und Pflege des Haares setzen wir auch sehr gerne Pflanzenhaarfarben ein. Die bringen eben nicht nur Farbpigmente ins Haar sondern ummanteln und stärken es, sorgen für zusätzlichen Halt.

*Für viele Menschen ist Haarstyling eine tägliche Selbstverständlichkeit. Was empfiehlst Du da als Naturfriseurin?*

Es kommt auch hier auf die Qualität der Inhaltsstoffe an. Es gibt naturkosmetische Haarwaxse und Gele, die man bedenkenlos verwenden kann. Es geht ja nicht darum, jemandem etwas zu verbieten und zu sagen »Das darfst Du jetzt nicht mehr«. Ich hole die Leute da ab, wo sie sind. Wenn jemand gewohnt ist, ein Haargel zu verwenden, warum nicht? Oder wenn Menschen einfach Spaß haben an Pflege und Styling, gerne Produkte anwenden möchten, dann können sie das auf jeden Fall tun – aber eben mit den richtigen!

Allerdings ist es schon so: Viele Menschen, die ihre Haarpflege, also Waschen, Bürsten, Pflegen konsequent umgestellt haben, stellen fest, dass ihr Haar von sich aus viel fester ist, viel mehr Halt hat, sich besser frisieren lässt und verwenden dann einfach weniger Stylingprodukte. Ein guter Haarschnitt trägt übrigens auch einiges dazu bei, dass Haare gut sitzen und sich einfach stylen lassen!

*Also, die Haare natürlich zu pflegen, ist zwar eine kleine Umstellung, aber es lohnt sich?*

Unbedingt. Was mir noch sehr wichtig ist: Es geht nicht nur darum, dass wir uns mit einer gesunden Ernährung mit Bio-Produkten und natürlicher Pflege mit zertifizierter Naturkosmetik selber etwas Gutes tun. Es geht vor allem auch um die Umwelt, um die Zukunft. Wenn ich nur daran denke, was in der konventionellen Friseurbranche so täglich ins Abwasser geht ... Ich lebe auf einem wunderschönen grünen Fleckchen Welt und ich möchte, dass das auch meine Enkelkinder können.

*Dem habe ich nichts hinzuzufügen. Vielen Dank für das Gespräch!*

MONIKAS SALON:  
NATUERLICH-  
MONIKA.AT



Die ersten Sonett-Recycling-Flaschen. Leichte Schlieren und kleine Verfärbungen sind ein Qualitätsmerkmal der neuen Sonett Recycling-Flaschen.

# Sonett recycelt selbst!

- Weil** wir nur dann wissen, was in den Flaschen drin war
- Weil** Recycling-PE aus dem gelben Sack immer Rückstände von synthetischen Duftstoffen, Schwermetallen, Pestiziden etc. enthalten kann
- Weil** PE-Recyclat deshalb für Lebensmittel nicht zugelassen ist
- Weil** Recycling-PE ein wertvoller Rohstoff ist, der nahezu unbegrenzt im Kreislauf geführt werden kann

**Sonett – so gut.** | [www.sonett.eu](http://www.sonett.eu)



Erhältlich im Naturkostfachhandel und im Sonett Online-Shop.

Veggieinale & FairGoods 2022

## Pflanzlicher Lebensstil und Nachhaltigkeit

→ Neues entdecken, ausprobieren, mit den Macher:innen klönen: Messen machen es möglich und wir haben sie in den letzten zwei Jahren schmerzlich vermisst. Nun steht die Veggieinale & FairGoods wieder in den Startlöchern – selbstverständlich mit einem überzeugenden Hygienekonzept für die Sicherheit von Besuchenden und Ausstellenden. In neun Städten will Veranstalter Daniel Sechert mit seinem Team die besten Produkte und Ideen für einen nachhaltigeren und pflanzlichen Lebensstil präsentieren und dabei von »öko« bis »vegan« die ganze Bandbreite und Vielfalt an Möglichkeiten im Alltag aufzeigen. Neben dem Marktplatz wird es ein buntes Rahmenprogramm mit Fachvorträgen, Workshops und Kochshows geben, selbstverständlich mit gebührendem Abstand, aber mit gewohnt viel Spaß. [veggienale.de](http://veggienale.de)



### Tourdaten 2022

Nürnberg	2./3. April
Freiburg	14./15. Mai
Köln	21./22. Mai
Hannover	25./26. Juni
Stuttgart	17./18. Sept.
Münster	1./2. Oktober
Leipzig	8./9. Oktober
Frankfurt a.M.	29./30. Oktober
Hamburg	3./4. Dezember



Pestizidatlas 2022

## Daten und Fakten zu Giften in der Landwirtschaft

→ Die Heinrich-Böll-Stiftung, der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) und das Pestizid Aktions-Netzwerk (PAN Germany) haben den »Pestizidatlas 2022« vorgelegt. Er zeigt, dass die Menge weltweit eingesetzter Pestizide seit 1990 um 80 Prozent gestiegen ist. Auch in der EU liegt der Einsatz mit rund 350.000 Tonnen auf hohem Niveau. Allein in Deutschland werden bis zu 35.000 Tonnen Pestizidwirkstoffe pro Jahr verkauft. Der Einsatz von Pestiziden führt, so die drei Organisationen, zu anhaltenden Belastungen von Mensch, Natur und Umwelt. Konkretes Beispiel: An Luftmessstellen lassen sich Pestizide nachweisen, die bis zu 1.000 Kilometer weit entfernt ausgebracht wurden – auch in Naturschutzgebieten finden sich Pestizidrückstände. Eine fatale Wirkung hat der Einsatz von Pestiziden auf die biologische Vielfalt: konventionell bewirtschaftete Äcker weisen nur drei Prozent der floristischen Artenvielfalt auf, die auf Äckern zu finden ist, die noch nie mit Pestiziden behandelt wurden. Wenig überraschend: Auf biologisch bewirtschafteten Äckern liegt die Vielfalt mit 53 Prozent erheblich höher. Insbesondere im Globalen Süden, wo Arbeitende oftmals nicht ausreichend geschützt sind, steigt die Zahl der Pestizidvergiftungen. So sei zurückhaltenden Be-

rechnungen zufolge in Asien von jährlich rund 255 Millionen Vergiftungsfällen auszugehen, in Afrika von knapp über 100 Millionen und auch in Europa von immerhin rund 1,6 Millionen. »Auch in Europa sprühen wir viel zu viel: Alleine Äpfel, das Lieblingsobst der Deutschen, werden etwa 30-mal pro Saison gespritzt, Weinreben bis zu 17-mal und Kartoffeln bis zu 11-mal«, berichtet Barbara Unmüßig, Vorständin der Heinrich-Böll-Stiftung. Eine Trendumkehr sei nötig, um den Verlust der Artenvielfalt sowie die Vergiftung von Mensch und Natur zu stoppen. Gerade die junge Bevölkerung in Deutschland erteile der Politik dafür einen klaren Handlungsauftrag: »Mehr als 70 Prozent der Befragten fordern eine deutliche Reduktion des Pestizideinsatzes in Deutschland. Und fast genauso viele wollen den Export von in Europa nicht zugelassenen Pestiziden in andere Weltregionen verbieten«, fasst Unmüßig das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage unter 16- bis 29-Jährigen zusammen.

Den kompletten Pestizidatlas 2022 mit über 50 Seiten und über 80 Grafiken findet Ihr zum Download unter:

- [boell.de/pestizidatlas](http://boell.de/pestizidatlas)
- [bund.net/pestizidatlas](http://bund.net/pestizidatlas)
- [pan-germany.org/pestizidatlas](http://pan-germany.org/pestizidatlas)

Bilder: Coverabbildung Pestizidatlas – © Martina Puchalla

Stadtbienen e.V.

## Für alle, die von Bienen schwärmen



→ Die Bildungsangebote von Stadtbienen e.V. bringen Menschen die Welt der Honig- und Wildbienen näher. Für alle, die nicht nur fasziniert von der Welt der Bienen sind, sondern tatsächlich überlegen, selber einem oder mehreren Bienenvölkern ein Zuhause zu geben, bieten die Website und Kurse von Stadtbienen e.V. einen idealen Einstieg in die Welt der ökologischen Bienenhaltung und zum respektvollen Umgang mit Honigbienen. Auf der Seite erfahrt Ihr erstmal jede Menge Wissenswertes über Bienen und die Bienenhaltung speziell in der Stadt. Mit einer Checkliste könnt Ihr überprüfen, ob so ein Bienenschwarm das richtige Haustier für Euch sein könnte. Wenn ja: An werdende Bienenhalter:innen wendet sich das Kursangebot vom Online-Orientierungsseminar über Schnupperkurse bis zu den Imkerkursen 2022/23, die jetzt im Frühjahr starten. Termine und mehr Infos findet Ihr auf der Website. Neben den Angeboten für die Hobby-Imkerei widmet sich Stadtbienen e.V. auch dem Imkern in der Schule und im Unternehmen und der Ansiedlung von wilden Honigbienen in einem Naturpark in Brandenburg.

• [stadtbienen.org](http://stadtbienen.org)



## Das Haus ohne Risiken und Nebenwirkungen.



Gleich informieren unter #Treehouse auf [www.baufritz.de](http://www.baufritz.de)



**BAUFRITZ**  
WIR BAUEN GESUNDHEIT

Manifest

## Mehr als materieller Überfluss

→ Was ist uns wirklich wichtig im Leben? An welchen Zielen und Vorstellungen sollen wir es ausrichten? Bestsellerautor Tim Jackson lädt uns in seinem aktuellen Buch »Wie wollen wir leben?« dazu ein, über diese Fragen ganz von vorne nachzudenken. Mit poetischem Schwung führt der britische Ökonom durch die zerstörerischen Gefühle unserer Wirtschaft hin zu einer Vision für ein Leben jenseits von Wachstumszwang, blindem Fortschrittsglauben und fehlgesteuerter Profitgier. Er lässt bekannte und weniger bekannte Vorbilder Revue passieren: Robert F. Kennedy mit seiner politischen Arbeit, den Physiker Ludwig Boltzmann mit seinen Studien zur Thermodynamik und die Biologin Lynn Margulis und ihr Werk zur symbiotischen



**BUCH TIPP**

**TIM JACKSON**  
»Wie wollen wir leben? Wege aus dem Wachstumswahn«, 304 Seiten, Hardcover, Oekom Verlag, 22,00 € (D)

Natur evolutionärer Prozesse. Ihnen allen gemeinsam: Sie stellten sich dem Mythos entgegen, dass stetiges Wachstum und Konkurrenz alternativlos seien und das Leben beständig verbesserten. Stattdessen stellen sie sich und anderen die simple existenzielle Frage: Wie soll die Welt aussehen, in der wir leben? Denn, so Tim Jackson: »Neue Mythen, bessere Erzählungen und klarere Visionen zu entwickeln ist genauso lebenswichtig wie die Dynamik des Zusammenbruchs zu verstehen.« Tim Jackson ist Autor des Bestsellers »Wohlstand ohne Wachstum«. Mit seinem neuen Buch präsentiert er ein Manifest für ein anderes Wirtschaftssystem, in dem Wohlstand mehr ist als materieller Überfluss.



Neue europäische EU-Öko-Verordnung

## Bio ist und bleibt Gesetz

→ Seit dem 1. Januar gilt die neue EU-Öko-Verordnung. Allein in Deutschland ist sie das »Bio-Grundgesetz« für über 50.000 Unternehmen plus Kontrollstellen und Kontrollbehörden. In Europa und weltweit sind es Millionen Bäuerinnen und Bauern sowie weitere Bio-Aktive entlang der gesamten Wertschöpfungskette, die gemäß EU-Öko-Verordnung wirtschaften. Das Wichtigste vorweg: An den Prinzipien ändert sich nichts. Bio ist und bleibt der strengste und umfassendste gesetzliche Lebensmittelstandard. Die Kontrolle bleibt in staatlicher Hand und überwacht die gesetzlich geschützte Bio-Kennzeichnung, das bekannte Bio-Siegel. Vor allem aber: Bio bleibt eine Prozessqualität. Das heißt, dass nicht nur die hohe Qualität des Endproduktes im Fokus steht, sondern der ge-



samte Produktionsprozess vom Acker bis in den Einzelhandel geregelt und kontrolliert wird. Der Geltungsbereich des Bio-Rechts wurde sogar noch erweitert: Auch Leder, Wolle und Korken können jetzt bio-zertifiziert werden, ebenso wie Insekten. Strenger wurden die Regeln für Bio-Aromen. Erstmals regelt das europäische Bio-Recht Elterntier-, Bruderhahn- und Junghennen-Haltung. **Tipp zum Weiterlesen:** Wer sich genauer mit dem »Bio-Grundgesetz« und den Spielregeln auseinandersetzen möchte, die für alle Bio-Landwirt:innen, herstellende Bio-Unternehmen und Bio-Handelnde gelten, findet alles Wissenswerte übersichtlich aufbereitet auf der Website des Bundesverbands Ökologische Lebensmittelwirtschaft BOELW. [• boelw.de](http://boelw.de)

## DAS SÜSSE (BIO-)LEBEN

Die Nirwana-Schokolade von Rapunzel

→ Wir befinden uns in den 1980er Jahren. Die deutsche Bio-Szene beginnt langsam zu wachsen, doch noch ist Naturkost, wie das damals hieß, die Domäne weniger Menschen, die sich nicht nur alternativ ernähren, sondern auch alternativ leben wollen, im Einklang mit Umwelt und Natur.

Entsprechend vollwertig war das Sortiment der ersten Läden: Körner fürs Frischkornmüsli und selbstgebackenes Brot, regionales Obst und Gemüse... Süßigkeiten? Fehlanzeige. Trockenobst, Honig und eventuell etwas Rohrzucker. Dogmatisch? Jawohl. Realistisch? Nun ja... Rapunzel-Gründer Joseph Wilhelm lebte zu jener Zeit mit seiner Familie auf einem Hof im Allgäu, hatte Kinder, die eben genau wie alle anderen gerne mal was Süßes wollten. Und so entstand die – damals wirklich kühne – Idee: Könnte man nicht ganz vielleicht doch eine Schokolade herstellen, die lecker und süß wäre und ja, auch Zucker enthalten würde, aber eben gute, natürliche, ökologisch angebaute Zutaten? Und so bestimmt eine Menge Leute glücklich machen? Bio-Vollrohrzucker bezog Rapunzel bereits aus Brasilien, Haselnüsse aus



1



1 So sah sie aus, die erste Bio-Schokolade Deutschlands | 2 Denkt er gerade an Nirwana-Schokolade? Joseph Wilhelm ca. 1971 | 3 Noch recht überschaubar: Das Sortiment der ersten Bio-Läden

Sizilien und Bio-Milch aus dem Allgäu. Bio-Kakao und -Kakaobutter? Tja, die gab es schlichtweg nicht. Joseph Wilhelm leistet Pionierarbeit und überzeugt eine bolivianische Kooperative, es mit ökologischem Kakaoanbau zu probieren (übrigens gleichzeitig der Impuls für das Rapunzel Fairhandels-Programm *Hand in Hand*). In der Schweiz, bekannt für gute Schokolade, fand sich eine traditionsreiche Schokoladenmanufaktur, die bereit war, sich auf das Abenteuer Bio-Schokolade einzulassen. Und dann war es soweit: Am 26. Januar 1987 wurde die erste Bio-Schokolade nach Legau geliefert. Vier Sorten gab es zum Start: Vollmilch, Zartbitter, Krachnuss und eine feine Milchsokolade mit zartschmelzender Praliné-Füllung, die von den Rapunzels sehr passend Nirwana getauft wurde - alle



Fotos: Rapunzel

vier bis heute im Sortiment. Wie erwartet: Die eigenen Kinder, das Rapunzel-Team, Freund:innen waren begeistert, der Naturkost-Handel reagierte teilweise reserviert. Amüsiert erinnern sich einige Branchenpioniere, manche Läden hätten die Schoki quasi heimlich unter der Ladentheke verkauft. Eine aus heutiger Sicht kuriose, aber vorübergehende Episode: Heute bietet Rapunzel 36 verschiedene faire Bio-Schokoladen an, darunter auch eine vegane und eine dunkle Variante der klassischen Nirwana-Schokolade. [• rapunzel.de](http://rapunzel.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](mailto: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,  
Vordere Schöneworth 17a, 30167 Hannover, bio@bioboom.de

## ZUCKER

THOMAS B. möchte Widerspruch dagegen einlegen, dass die Liebe zum Zucker uns in die Wiege gelegt sei: »Ja, wir alle mögen Zucker, fast alle, möchte ich hinzufügen. Ich kenne auch Menschen, die Zucker verabscheuen. Aber im allgemeinen stimmt die Aussage schon. Nur wenn sie andeutet, dass unsere Zuckersucht genetisch bedingt ist, es sei uns in die Wiege gelegt, dann muss ich energisch widersprechen. Kinder, die zuckerfrei aufgezogen werden, sind nicht süchtig nach Zucker. Die Sucht nach Zucker ist uns nicht in die Wiege gelegt, sondern uns von unwissenden Eltern und einer skrupellosen Zuckerindustrie quasi eingeflößt worden. Ich versuche selbst von Zucker Abstand zu gewinnen. Es gelingt mir nur teilweise und es ist auch immer schwerer geworden, wenn man wirklich konsequent auf Zucker verzichten möchte. In zu vielen Produkten steckt Zucker drin. Wir, und da beziehe ich mich mit ein, können sehr wohl etwas dafür!«

## GEWINNSPIEL EINSENDESCHLUSS

MELANIE D. findet es schade, dass der Einsendeschluss des Gewinnspiels so spät auf den 31.12. gelegt wurde, besonders für das Buch »Meine Weihnachtsbäckerei – zuckerfrei.« Der 30. November wäre meines Erachtens besser gewesen, dann hätte man noch in diesem Jahr die Weihnachtplätzchen entsprechend backen können. Ansonsten: Weiter so!«

→ Die Redaktion findet das auch und hat es in der Vergangenheit bei Weihnachts-Gewinnspielen auch genauso gemacht. Diesmal ist es schlicht durchgerutscht, also danke für den Hinweis! Wir hoffen, dass die zuckerfreie Weihnachtsbäckerei dann in diesem Jahr schmeckt.

# Bioboom Umfrage 2022



Wie gefällt Euch Bioboom? Worüber möchtet Ihr mehr lesen, welche Themen liegen Euch am Herzen? Eure Antworten helfen uns, Bioboom für Euch noch interessanter und nützlicher zu machen.

Als Dankeschön verlosen wir fünf vegane Kochbücher!

Jetzt mitmachen und gewinnen:  
per QR-Code oder auf [bioboom.de](https://www.bioboom.de)



## IMPRESSUM

Bioboom Heft 94 – Frühjahr 2022 (25. 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 17 a · 30167 Hannover

## MITARBEIT

Kristin Kasten, Susanne Salzgeber,  
Birgit Schumacher

## VERTRIEB/LOGISTIK/ANZEIGEN

Rebecca Lorey, Brita Stellfeldt

## GESTALTUNG & BILDREDAKTION

Luisa Fabienne Bertram, Aaron Pallokat

## BILDER & ILLUSTRATIONEN

(wenn nicht anders gekennzeichnet):  
Adobe Stock, iStock, unsplash, pexels, 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 bequem per Post nach Hause/Einzelheft 2 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



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

Allos Hof-Manufaktur GmbH, BauFritz GmbH & Co. KG, BioLotta/Hartkorn Gewürzmühle GmbH, Bord Bia IRISH FOOD BOARD, Dennree GmbH, Espresso/Espresso GmbH, GLS Gemeinschaftsbank eG, Herbaria Kräuterparadies GmbH, La Gioia – Leicht und Lebendig GmbH, Lubs GmbH, MorgenLand/EgeSun GmbH, Sonett GmbH, St. Leonhards-Vertriebs GmbH, Wheathy/Topas GmbH

**BEILEGER** Waschbär Umweltversand/Triaz GmbH

# Bio auf allen Kanälen.



Die nächste Bioboom  
erscheint am 12.05.2022

# ENTDECKE UNSERE *Sortenvielfalt*



**BESTE QUALITÄT**  
aus artesischen  
Tiefenquellen



## WASSER IST NICHT GLEICH WASSER

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

Erfahre mehr unter [www.st-leonhards-quellen.de](http://www.st-leonhards-quellen.de)



**ST. LEONHARDS**  
Quellen