

# Bioboom

DAS MAGAZIN FÜR  
KOPF UND BAUCH

**GEWINNEN**

**KOCHBÜCHER**

- Frische Gemüseküche
- Nachhaltig kochen unter 1€

**DVD**

- Traum weiter!

ERNÄHRUNGSSICHERHEIT VS. NACHHALTIGKEIT

## Konstruierter Widerspruch

ORTSTERMIN

Der Weizen und  
die Weltlage

SALZ

Das Mineral aus  
den (Ur-)Meeren

NATURKOSMETIK

Keine Lippe  
riskieren



VERFÜHRERISCH  
LECKER!

# Knackige Hülle, veganer Kern von dennree

Pflanzlich, cremig und super lecker! Mit dem **veganen dennree Bio-Vanilleeis mit Bitterschokoladen-Überzug am Stiel** haben Sie den Genuss in der Hand. Die zartschmelzende Verführung ist auf Basis von Reisdrink und Kokosnussmilchpulver hergestellt, mit echter Bourbon Vanille verfeinert und mit Rohrohrzucker gesüßt. Für alle, die sich ihren Alltag öfter versüßen möchten, gibt es das dieses Eis am Stiel auch im praktischen Multipack.



## Dringend und wichtig

Die Eisenhower-Matrix ist ein Modell, das im Zeitmanagement benutzt wird, um **Aufgaben nach Prioritäten** zu sortieren: Wichtig und dringend, wichtig, aber nicht dringend, dringend aber nicht wichtig und, die schönste Kategorie, weil man sie direkt ignorieren kann: weder dringend noch wichtig. Es liegt auf der Hand, dass sowohl im privaten als auch **im globalen Maßstab** die Aufgaben als erstes dran sein sollten, die sowohl wichtig als auch dringend sind. Besonders interessant ist aber das Feld »wichtig, aber nicht dringend« – denn genau dort wird **solange verdrängt, bis es irgendwann dringlich** wird.

Genau das passiert gerade mit dem **Klimawandel, der wohl größten Herausforderung für die Zukunft der Menschheit**. Der **Krieg im Osten Europas** macht uns Angst, wir fürchten uns vor **konkreten Auswirkungen auf unseren Alltag**. Die Versuchung ist groß, zu sagen, **das müssen wir jetzt erstmal anpacken**, dann können wir uns um den Klimawandel und weitere ökologische Probleme kümmern. Nur: Dann wird es **nicht mehr nur dringend, sondern schlicht zu spät sein**. Im Sinne guten Managements: **Lassen wir nicht zu, dass es so weit kommt**. Mehr dazu lest Ihr ab Seite sechs.

Unser Besuch in einer Bio-Getreidemühle zeigt, wie sich die **aktuelle Situation** am Lebensmittelmarkt **ganz konkret für verarbeitende Betriebe** und ihre Kund:innen auswirkt.

**Praktisch** ist unser Kochbuch-Tipp, der zeigt, wie man **preiswert und zugleich nachhaltig kochen** kann. Außerdem erfährt Ihr mehr über das Universal-Gewürz **Salz** (nein, das ist falsch, aber dazu mehr ab Seite 26) und natürlich haben wir auch wieder jede Menge **Tipps und Infos** rund ums ökologische Leben.

Ich wünsche Euch allen eine gute fröhlichsommerliche Zeit,

Herzlichst

## Inhalt

4 Einstieg

6 **Thema**  
*Ernährungssicherheit vs. Nachhaltigkeit*  
Konstruierter Widerspruch

12 **Ortstermin**  
*Die Elbland-Biomühle*  
Der Weizen und die Weltlage

18 **Kochen → GEWINNEN**  
*Grüner Genuss*  
»Frische Gemüseküche«  
→ Röstkartoffelsalat

22 **Gut essen**

24 **Kochen → GEWINNEN**  
*Geldbeutel, Klima und Umwelt schonen*  
»Nachhaltig kochen unter 1 €«  
→ Gottebullar mit Ajvarsauce

26 **Mehr Wissen**  
*Salz*  
Das Mineral aus den (Ur-)Meeren

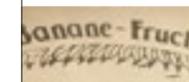
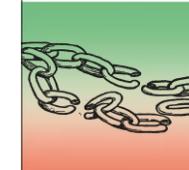
30 **Gut leben**

32 **Update Naturkosmetik**  
*Lippenpflege*  
Keine Lippe riskieren

34 **Gelesen, gesehen, gehört**

37 **Bio-Klassiker**  
*Die Fruchtriegel von Lubs*  
Von der Fruchtschnitte zum Classic-Riegel

38 **Bioboom-News**  
39 **Impressum/Vorschau**





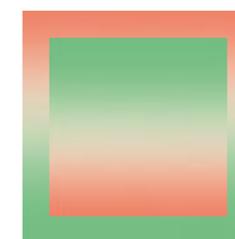
Wo zuerst löschen? Und reichen die Ressourcen?

# KONSTRUIERTER WIDERSPRUCH



Der Ukraine-Krieg zeigt erneut die Abhängigkeit und Anfälligkeit internationaler Lieferketten. Kaum hatte er begonnen, wurden bereits Forderungen laut, Klimaschutz- und Nachhaltigkeitsziele in der europäischen Landwirtschaft zurückzustellen: Schließlich ginge es um Ernährungssouveränität und -sicherheit.

Aber: Schließt das eine das andere wirklich aus?



Und schon wieder: Schilder in den Supermärkten, die um Kaufzurückhaltung bitten und Mengen begrenzen: »Nur zwei Flaschen Öl pro Haushalt, nur zwei Packungen Mehl pro Einkauf.« Wieder machen sich Ängste breit, klaffen Lücken in den Regalen. Schließlich wird die Ukraine auf unabsehbare Zeit ausfallen, wenn es um Lebensmittelimporte wie Weizen oder Sonnenblumenkerne geht. Mal ehrlich: Wer wusste vor dem Überfall Putins auf die Ukraine, dass das Land ein wichtiger Exporteur landwirtschaftlicher Erzeugnisse ist, wegen der fruchtbaren Böden und der riesigen Felder gar als »Kornkammer Europas« gilt? Nahrungsmittel sind in normalen Zeiten nach Eisen und Stahl das zweitwichtigste Exportgut der Ukraine. Die Ackerflächen des Landes entsprechen gut einem Viertel der Flächen, die es in der gesamten EU gibt.

Neben Weizen exportiert das Land auch Mais, Gerste, Raps und Sonnenblumenöl – nicht nur nach Deutschland und in andere europäische Länder, sondern auch in viele andere Teile der Welt. Der Krieg zerstört nicht nur Anbau und Ernten, sondern auch Straßen, Häfen, Eisenbahnstrecken. Wann die Warenflüsse wieder in Gang kommen, steht in den Sternen. Aufgrund der internationalen Sanktionen entfallen auch Lieferungen aus Russland, das normalerweise ebenfalls Getreide und Co. nach Europa exportiert.

## Hauptsache sicher und bezahlbar

Kein Wunder also, dass so schnell die Frage aufkam, ob Deutschland und Europa sich

nicht nur im Energiesektor, sondern auch im Nahrungsmittelbereich unabhängiger machen sollten von anfälligen Lieferketten und unberechenbaren globalen Entwicklungen. Sorge bereitet übrigens auch der steigende Preis für konventionelle Düngemittel. Die Preise von Stickstoff-Dünger sind eng an die Energie- bzw. Gaspreise gekoppelt, denn die Produktion ist sehr energieintensiv. Wenn weniger gedüngt wird, fallen in der konventionellen Landwirtschaft auch die Ernteerträge geringer aus. Auch dadurch könnten Lebensmittel künftig knapper und teurer werden. Der aktuell fühlbare Anstieg der Lebensmittelpreise hat vor allem mit den extrem gestiegenen Energiekosten zu tun – Gemüseanbau in beheizten Gewächshäusern und die Transportwege für Futter- und Lebensmittel schlagen sich im Preis nieder.



TATSÄCHLICH IST ES DIE  
GESAMTE ZUKÜNFTIGE  
AGRAPOLITIK DER EU,  
DIE AUF DEM PRÜFSTAND  
STEHT. PRÜFEN,  
DIE



## Umwelt- und Klimaschutz: bitte hinten anstellen

Schließlich wollen wir doch alle ausreichend und bezahlbare Lebensmittel. Also: Sollten wir jetzt nicht besser den Umbau hin zu einer nachhaltigeren und klimaschonenden Landwirtschaft zurückstellen? Eigentlich sollte sich die mit der sogenannten Farm-to-Fork-Strategie (übersetzt etwa: vom Hof auf den Tisch) in eine nachhaltigere Richtung bewegen. Tatsächlich ist es die gesamte zukünftige Agrarpolitik der EU, die auf dem Prüfstand steht. Das Gezerre ist in vollem Gange: Ende März verschob die EU-Kommission einen ursprünglich vorgesehenen Vorschlag für eine Gesetzesänderung zur nachhaltigen Verwendung von Pestiziden auf unbestimmte Zeit. Kurz davor war bereits das Renaturierungsgesetz von der Tagesordnung genommen worden. So soll es möglich sein, Brachflächen, die wertvolle Rückzugsgebiete für viele Tier- und Pflanzenarten und deshalb wichtig für die Artenvielfalt sind, wieder landwirtschaftlich zu nutzen – inklusive Düngung und Pestizideinsatz. Der deutsche Landwirtschaftsminister Cem Özdemir (Die Grünen) hält (noch) dagegen. Er will in Deutschland den Anbau von Futtermittelpflanzen auf diesen sogenannten ökologischen Vorrangflächen nur ausnahmsweise und vorübergehend zulassen, und das nur ohne mineralischen Dünger und Pflanzenschutzmittel. Getreideanbau mache dort ohnehin keinen Sinn, rechnet Özdemir vor: All diese Flächen zusammen würden maximal 600.000 Tonnen Getreide liefern. Eine Menge, die nach viel klingt, angesichts der gesamten deutschen Jahresernte von 45 Millionen Tonnen aber kaum ins Gewicht fällt. Man dürfe, warnt Özdemir unaufhörlich, den Krieg nicht gegen die Klimakrise ausspielen.



## Ernährungssicherheit ist globales Thema

In Teilen von Politik und Gesellschaft klingt es so, als seien Klimawandel und Verlust der Artenvielfalt Probleme, die wir erst einmal vernachlässigen können, weil wir dringlichere haben. Das ist leider nicht so. Gerade hat der Weltklimarat (IPCC) unmissverständlich und mit deutlichen Worten zu schnellem Handeln aufgefordert: Sonst sei es nämlich nicht mehr möglich, eine lebenswerte und nachhaltige Zukunft für alle zu sichern. Schon jetzt ist, so der IPCC, fast die Hälfte der Menschheit durch den Klimawandel »hochgradig gefährdet«. Zum Beispiel in Afrika: Im Norden Kenias, in Somalia und Äthiopien sind drei Regenzeiten ausgeblieben. Es gibt kein Wasser für die Felder mehr, Ernten fallen aus, Vieh verendet. Am Horn von Afrika sind nach Angaben des Welternährungsprogramms der Vereinten Nationen schätzungsweise 13 Millionen Menschen akut von Hunger bedroht: nicht aus eigenem Verschulden, sondern durch die klimatischen Veränderungen. Der Krieg in der Ukraine wird diese Hungerkrise noch verschärfen, denn der allergrößte Teil des importierten Weizens in Ostafrika kam bisher aus der Ukraine oder aus Russland. Jetzt fehlt nicht nur dieses Getreide, auch die Weltmarktpreise steigen.



NEU

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



Verleiht Guacamole das gewisse Etwas: unser Guacamolegewürz. In dieser pikanten Mischung geben aromatischer Knoblauch, fruchtige Tomate und scharfer Chili den Ton an. Für eine angenehme Frische sorgt Limette. Erleben Sie die Mexikanische Küche.

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

BIO SEIT 1979



KLIMASCHUTZ IST  
ALSO KEIN LUXUS –  
UND EIN »WEITER-  
WIE-BISHER« KEINE  
LÖSUNG.



## Klimakrise gefährdet Ernährungssicherheit

Ernährungssicherheit ist also tatsächlich ein wichtiges Thema, aber nicht in erster Linie ein nationales oder europäisches, sondern ein globales. Und sie wird nicht durch den Ukraine-Krieg allein gefährdet, sondern durch den Klimawandel – und eine ungerechte Verteilung (was mindestens einen Artikel für sich allein beanspruchen würde). Klimaschutz ist also kein Luxus – und ein »Weiter-wie-bisher« keine Lösung.

Nächste Frage: Gibt es Strategien, die zur weltweiten Ernährungssicherheit beitragen, uns unabhängiger von anfälligen globalen Lieferketten machen, dabei ökologischen Anforderungen gerecht werden und gleichzeitig die Lebensmittelpreise auf einem bezahlbaren Niveau halten könnten?

## Nachhaltige Strategien nutzen

In der Erklärung »Wir brauchen eine Ernährungswende – angesichts des Kriegs in der Ukraine jetzt mehr denn je« stellen



ERKLÄRUNG »WIR BRAUCHEN EINE ERNÄHRUNGSWENDE – ANGESICHTS DES KRIEGS IN DER UKRAINE JETZT MEHR DENN JE«

Mediziner:innen, Klimaforscher:innen und Agrarwissenschaftler:innen drei Handlungsansätze vor, mit denen aktuelle Nahrungsmittelkrisen bewältigt werden könnten und die dabei den langfristigen Nachhaltigkeitszielen gerecht werden. Erstens: eine verstärkt pflanzlich ausgerichtete Ernährung. Sie wäre nicht nur gesünder, sondern würde Lebensmittel auch effektiver nutzen, wenn Getreide und Soja nicht als Tierfutter genutzt, sondern direkt verspeist werden. Zweitens: mehr Leguminosen anbauen. So ließe sich die Abhängigkeit von energieintensivem Stickstoffdünger verringern und gleichzeitig die Bodenqualität verbessern. Und drittens: Lebensmittelabfälle und -verluste deutlich reduzieren – insgesamt circa 12 Millionen Tonnen Lebensmittel jährlich werden in Deutschland laut einer Studie von 2019 entsorgt und nicht verzehrt.

## Getreide landet im Tier und im Tank

In der aktuellen Krise wird Mehl gehamstert, machen sich Menschen Sorgen, dass Brot oder Nudeln knapp werden könnten. Allerdings: »Ein Blick auf die Statistiken zeigt, dass Europa tatsächlich zwei Drittel seines Getreides in den Futtertrog wirft und nur ein kleinerer Teil davon der menschlichen Ernährung dient. Hinzu kommt, dass wir vor allem in Deutschland eine erhebliche Fläche für die Produktion von Agrotreibstoff verwenden«, sagt Martin Häusling, agrarpolitischer Sprecher der Grünen im Europäischen Parlament. Eine kurzfristig wirksame Stellschraube sei vor allem das Umlenken der bisherigen Produktion von Agro-Sprit in die Erzeugung von Lebensmitteln. Weniger Getreide an Schweine, Rinder und Hühner zu verfüttern, sei eher eine langfristige Maßnahme – die aber auch vor dem Hintergrund einer wachsenden Weltbevölkerung und der Bekämpfung des Klimawandels unbedingt notwendig sei. In einem »Factsheet zu Ukraine-Krieg & Versorgungssituation«, das Häusling gemeinsam mit Renate Künast von der Bundestagsfraktion Bündnis 90/Die Grünen am

22. März veröffentlicht hat, heißt es: »Fast eine halbe Million Hektar belegen die Agrarflächen für Agrokraftstoff allein in Deutschland – das entspricht knapp der doppelten Fläche Luxemburgs. Zusätzlich importiert Deutschland pflanzlichen Kraftstoff in großen Mengen aus dem Ausland, so dass weltweit über 1,2 Millionen Hektar der Produktion von Agrokraftstoff für deutsche Tankstellen dienen.« Dabei zeige eine neue Studie des ifeu-Instituts im Auftrag der Deutschen Umwelthilfe, dass Agrokraftstoffe aus Nahrungs- und Futtermittelpflanzen (Raps, Getreide und Zuckerrüben) dem Klima mehr schaden als nützen. Warum also nicht diese Flächen für die Ernährungssouveränität oder gar die globale Ernährungssicherheit nutzen? »Ein Umsteuern in der Agrokraftstoffherzeugung ist ein effektiver Hebel, um kurzfristig in erheblichem Umfang Flächen und Mengen an Getreide und Mais zur Lebensmittelversorgung freizusetzen«, heißt es in dem Papier.

Eine klimaschonende und umweltfreundlichere Landwirtschaft steht also überhaupt nicht im Widerspruch zu dem Streben nach

mehr Unabhängigkeit und Ernährungssicherheit. Es müssen nur neue Wege gegangen und Veränderungen in Kauf genommen werden. Aber das wären geplante Richtungskorrekturen und nicht verheerende Ereignisse, wie sie uns ein außer Kontrolle geratener Klimawandel bescheren könnte. ■

• BIRGIT SCHUMACHER



FACTSHEET HÄUSLING/KÜNAST



# PINSA DUO

*Bewusster Genuss*



**Was ist eigentlich eine Pinsa?**  
Das Besondere an einer bio inside Pinsa im Vergleich zu einer Pizza ist der Teig. Statt Weizenmehl wird für die Pintas Vollkornreis- und Vollkornhirsemehl verwendet. Die lange Teigführung mit einer Ruhezeit von 48 Stunden sorgt dafür, dass der Teig innen luftig locker und außen knusprig ist.





FRANK PLÜSCHKE

SEBASTIAN STEIN

## DER WEIZEN UND DIE WELTLAGE



Die Elbland-Biomühle verarbeitet kein Mehl aus der Ukraine. Trotzdem haben die Folgen des Krieges die Mühle im niedersächsischen Rosche längst erreicht.

Fotos: Kristin Kästen und EBM

Mitten im nordwestdeutschen Tiefland, von Wiesen und Äckern umrahmt, steht die Elbland Biomühle. Die grün-blaue Fassade und die zwei großen Silos sind auf dem flachen Land weithin sichtbar. Graue, regengetränkte Wolken ziehen über den Himmel, während der Wind über den asphaltierten Hof pfeift. »Wir arbeiten momentan bis an die Erschöpfungsgrenze«, sagt Frank Plüschke, 58, Geschäftsführer der Flechtorfer Mühle, zu der auch die Elbland Biomühle gehört. »Die Nachfrage ist aufgrund der Krisensituation höher als das, was die Mühlen wirtschaftlich leisten können.«

### UKRAINE UND RUSSLAND – DIE KORNBÄNNER DER WELT

»Die Ukraine ist in Bezug auf den weltweiten Weizen-Exportmarkt ein Blockbuster«, sagt Frank Plüschke. »Russland und die Ukraine versorgen die afrikanischen und arabischen Länder mit Weizen«, sagt er. Die Exporte laufen über das Asowsche und Schwarze Meer, also über die Regionen, die heute beschossen und in denen Seemägen immer mehr zur Gefahr werden. Wenn die Weizen-Exporte ausbleiben, ist Hunger die Folge. In vielen Ländern können sich ärmere Menschen schon heute die Lebensmittel aufgrund der rasant steigenden Preise kaum noch leisten.

»Und obwohl unser Bio-Getreide gar nicht aus Russland oder der Ukraine kommt, hat die Situation Folgen für unseren heimischen Markt«, sagt Frank Plüschke. Denn die Preise für den Weizen werden am Weltmarkt gehandelt. »Eine Verknappung am Weltmarkt hat explodierende Preise zur Folge. Der Weizenpreis hat sich innerhalb von wenigen Wochen verdoppelt.« Mittlerweile, so der Experte, sei bis zur Ernte kaum noch Bio-Weizen zu bekommen. »Der Markt ist so gut wie leer.« Sprich: Wer keine Kontrakte hat oder jetzt spontan mehr produzieren möchte, kann das nur, wenn er erheblich draufzahlt. Und nicht nur das knappe Angebot verteuert das Mehl. »Die Preise von Diesel, Strom und Verpackung haben sich ebenfalls verdoppelt, der Preis vom Gas sogar vervielfacht«, sagt Frank Plüschke. In Rosche sind die Silos gut gefüllt. »Wir sind vorsichtige Müller«, sagt der Geschäftsführer, »wenn wir Kontrakte über 1.000 Tonnen Mehl schließen, kaufen wir 1.300 Tonnen Getreide ein.«



In anderen Mühlen werden Mehl-Verkäufe mehr oder weniger eins zu eins mit Getreide gegengedeckt. Doch bei der Elbland Biomühle berechnen sie den Einkauf großzügig. »Das macht es derzeit überhaupt erst möglich, lieferfähig zu sein.« Wer heute mehr Mehl kaufen will, als in den Kontrakten mit der Mühle vereinbart, muss allerdings draufzahlen. »Der aktuelle Mehlpreis ist etwa doppelt so hoch wie vorher«, sagt Frank Plüschke, »wenn wir die Preise nicht erhöhen, könnten wir hier innerhalb von acht Wochen den Schlüssel rundrehen.«

### ÖKONOMIE UND ÖKOLOGIE IN EINKLANG BRINGEN

Über neun Millionen Bio-Endverbraucherpackungen- und tüten produziert die Elbland Biomühle jedes Jahr. Sie vermahlt Roggen, Weizen und Dinkel, wobei Weizen den größten Teil ausmacht. »Wir liefern Fremddarken, haben aber auch unsere Eigenmarke«, sagt Werksleiter Sebastian Stein, 41. Das Getreide kommt zu rund zwei Dritteln aus Deutschland. »Wir kennen unsere Landwirte, besuchen sie vor Ort, schauen, wie sie arbeiten. Das ist uns wichtig.« Das restliche Getreide kommt aus EU-Ländern, beispielsweise aus Polen, aber auch aus den baltischen Staaten. »Diese Betriebe kennen wir ebenfalls persönlich«, sagt Sebastian Stein. Über das Meer sei der Transport vom Baltikum aus problemlos möglich – und nachhaltig sei er auch. »Wir sind hier ja nicht so weit weg vom Wasser.« Der Trend gehe aber zum deutschen Bio-Getreide. Je regionaler desto besser. »Immer mehr Betriebe fassen regional Fuß und stellen ihre Äcker auf Bio um«, sagt Sebastian Stein.

MorgenLand

Für den größeren Durst  
»MorgenLand Kokoswasser jetzt auch im 1 Liter Tetra Pak!



- » Direkt aus der reifen Kokosnuss
- » Trinkfertig abgefüllt
- » Natürlich ungesüßt

BÜNDNIS FÜR eine enkeltaugliche Landwirtschaft



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



morgenland.bio



Und die Branche professionalisiere sich. »Die Profi-Biobetriebe sind keine Kleingärtner mehr«, ergänzt Frank Plüschke. Bio könne heute nicht mehr mit Bio von vor fünf oder zehn Jahren verglichen werden. »Durch gute Bewirtschaftung der Flächen schaffen sie es, akzeptable Erträge zu erreichen.« Das sei wichtig, damit mehr Bio produziert werden kann. »Noch ernährt die konventionelle Landwirtschaft die Welt. Die Erträge im konventionellen Bereich sind mindestens doppelt so hoch, wie die Erträge auf Bio-Äckern.« Trotzdem sieht der Geschäftsführer auch in der derzeitigen Lage keinen Grund, die Nachhaltigkeits- und Klimaziele hintenanzustellen. »Schon aus ökonomischen Gründen versuchen wir Energie, wo immer möglich, einzusparen.« Ökologie und Ökonomie müssten kein Widerspruch sein. »An dem energieaufwendigen Prozess können wir nichts ändern, aber wir können ihn steuern und so nachhaltig gestalten wie möglich.« Jetzt die Uhren zurückzudrehen, sei keine Option. »Nur weil wir uns in einer Krise befinden, werfen wir nicht alles, was wir erreicht haben, über den Haufen.«

»Nur weil wir uns in einer Krise befinden, werfen wir nicht alles, was wir erreicht haben, über den Haufen.«



#### MODERNISIERTES HANDWERK

Wo einst Windräder die Mühle antrieben, mahlt heute hochmoderne Technik das Getreide. Gerade erst wurde die Elbland-Biomühle modernisiert: Wände, Böden und Decken wurden neu beschichtet und versiegelt, die Maschinen erneuert. »Ein Schätzchen«, nennt Werksleiter Sebastian Stein die Mühle. Schnellen Schrittes läuft er vom Bürogebäude aus über den Hof bis zur eigentlichen Mühle hin. »Zwölf Getreidezellen hat die Mühle auf dem eigenen Gelände«, erklärt er, »genug Platz für circa 2.500 Tonnen Getreide, zusätzlich werden externe Getreidesilos genutzt.« In der Mühle geht es zunächst nach ganz oben. Hier beginnt für das Korn seine Reise durch die Mühle bis es fünfzehn Minuten später als gemahlene Produkt wieder herauskommt. Trotz des Produktionsdrucks sind die meisten Räume der Mühle menschenleer. Nur die Maschinen rattern laut und ununterbrochen vor sich hin. Der Boden wummert.

Fotos: Kristin Kasten

Bio

Paul  
SÖBBEKE  
BIO-PIONIER SEIT 1988

# WEIDELAND MAL FÜNF!



Na klar, Söbbke steht für 100% Bio. Aber wir waren schon immer mehr als „nur“ Bio. Jetzt gehen wir den nächsten Schritt: 5x mehr Weideland für mehr Kuhwohl.

Für uns sind Wohl und Gesundheit unserer wichtigsten Lieferanten eine echte Herzensangelegenheit! Also schenken wir unseren Kühen besonders viel Bewegungsfreiheit. Bei uns auf den flachen und satt-grünen Weiden in NRW und Niedersachsen grasen die Kühe auf durchschnittlich 3.500 Quadratmetern. Damit übererfüllt Söbbke die Weidemilch Bedingungen um das Fünffache.\*

Das Gras auf so viel Fläche macht die Kühe zufriedener, fitter und gesünder. Mehr Fläche heißt auch mehr Gräser und Kräuter – dadurch enthält die Milch z.B. mehr Omega3-Fettsäuren, was auch dir schmeckt. Die 5x mehr Weide Weidemilch steckt in fast allem wo Söbbke drauf steht! Das machen nur wir so.



\*Im Vergleich zu den Bioland Richtlinien

SÖBBEKE – Die Bio-Weidemilch-Molkerei!

[soebbeke.de/weidemilch](http://soebbeke.de/weidemilch)





JÖRN  
JANSEN

## MÜLLER WERDEN? DA KOMMT EINFACH KEINER DRAUF.

»Wir kommen jetzt zum Herz unserer Mühle, dem Walzenboden«, sagt Sebastian Stein, »dort stehen die Walzenstühle.« Auch hier verhindert der Lärm fast jedes Gespräch. Erst im Kontrollraum brummt das Wummern der Maschinen nur noch dumpf durch die Scheiben. Am Schaltschrank steht Müllergeselle Jörn Jansen. Die zahlreichen Schalter, Lichter und Knöpfe sind mit Mehl bestäubt. Langsam dreht Jörn Jansen an einem schwarzen Knopf und blickt dabei auf eine Anzeige weiter oben. Lange verbringt er nicht in dem Raum, ein paar Minuten vielleicht, dann ist er wieder in der Mühle unterwegs. Der gelernte Tischler hat in der Elbland Biomühle zunächst als Maschinenanlagenfahrer gearbeitet. »Und dann bin ich irgendwie hier hingengeblieben«, sagt er und lacht. »Uns fehlten die Müller und er hat seinen Job gut gemacht, also haben wir ihm eine Ausbildung angeboten«, sagt Sebastian Stein. Niemand beschließe von sich aus, Müller zu werden, »da kommt einfach keiner drauf. Man muss schon darüber stolpern.« Dass Jörn Jansen in der Mühle arbeitet, ist für Geschäftsführer Frank Plüschke auch ein Baustein im

»Wenn wir diesen ganzen Krisen überhaupt etwas Positives abgewinnen könnten, ist es, dass das Mehl mal wieder mehr ins Bewusstsein der Menschen gerät.«



Nachhaltigkeitskonstrukt des Unternehmens. Nun führe er die Mühle mit. Was die drei Männer eint, ist die Leidenschaft für das Produkt Mehl. »Da steckt so viel Liebe der Landwirtschaft drin und so viel Know-how«, sagt Sebastian Stein. Er öffnet eine Luke und entnimmt eine Probe des gemahlten Korns, es wird gefachsimpelt. Danach macht der Geschäftsführer zusammen mit dem Werksleiter noch einen Abstecher ins Lager. Im Gegensatz zur Mühle herrscht im Lager emsiges Treiben. Auf einen Lastwagen werden palettenweise Mehlpackungen verladen. Alle grüßen sich, wechseln ein paar Wörter miteinander, lachen. »Ein großes Lob geht an unser Team«, sagt Sebastian Stein, »obwohl der Anspruch und die Stundenleistung gerade so hoch sind, kommen sie immer noch mit Freude zur Arbeit.«

## MEHL IM ÜBERFLUSS – EIGENTLICH

Der Geschäftsführer blickt derweil auf die bis unter die Hallendecke gestapelten Mehlpackungen in den Regalen. Die Angst vor leeren Mehl-Regalen sei nicht ganz unbegründet. Zwar wird in Deutschland theoretisch genügend Weizen angebaut, um Mensch und Tier hierzulande zu ernähren.



Doch in Deutschland wird Weizen nicht nur als Nahrungsgrundlage und Futter, sondern auch für die Herstellung von Biodiesel genutzt. »Deshalb müssen wir Getreide einführen, obwohl wir – was die menschliche Ernährung angeht – ein Überflussland sind.« Momentan wisse niemand, wie sich die Lage entwickelt. Ungarn hat bereits ein Exportverbot für Getreide verhängt. »Auch in Polen und Tschechien sieht es nicht gut aus«, sagt Frank Plüschke. Wann die Felder reif für die Ernte sind, könne niemand vorhersagen. Aufgrund der Witterungseinflüsse ist der Erntezeitpunkt nicht fix. In manchen Jahren ist es schon im Juli soweit, in anderen müssen sich die Landwirt:innen und damit auch die Mühlen bis Mitte August gedulden.

## MEHR WERTSCHÄTZUNG FÜR MEHL UND DAS, WAS DARAUS WIRD

Was in Deutschland fehle, sei die Wertschätzung für das Produkt Mehl, findet Frank Plüschke. »Ein Kilo Bio-Mehl kostet etwa 1,50 Euro und mit etwas Wasser und Salz kann ich daraus etwa 30 Brötchen backen«, rechnet er vor, »damit bekommen Sie eine vierköpfige Familie zwei Tage lang satt.« Doch statt in den Mägen der Men-

schen landen Brot und Backwaren in vielen deutschen Haushalten in Mülleimern und grünen Tonnen. »Wenn wir diesen ganzen Krisen überhaupt etwas Positives abgewinnen könnten, ist es, dass das Mehl mal wieder mehr ins Bewusstsein der Menschen gerät.« In den nächsten Jahren und Jahrzehnten werde das Grundnahrungsmittel durch die krisengeschüttelte und von Klimakatastrophen aufgerüttelte Welt noch viel mehr in den Fokus geraten.

Denn fast jeder Mensch konsumiert täglich Weizen, beziehungsweise Mehl: als Brot, Nudeln, Salzstange, Kuchen oder auch in Form von Stärke in Getränken. »Mehl ist ein total unterschätztes Produkt und wird für selbstverständlich genommen.« Doch schon heute hungern nach Schätzungen der Welthungerhilfe bis zu 811 Millionen Menschen, über zwei Milliarden leiden an Mangelernährung. Und die Weltbevölkerung wächst rasant. »Wir haben jedes Jahr rund 80 Millionen Menschen mehr auf diesem Planeten, in zwölf Jahren sind das knapp eine Milliarde.« Und die müssen ernährt werden. ■

• KRISTIN KASTEN

demeter  
**RACHELLI**  
1935  
PRODOTTO ITALIANO  
*by Gilda Rachelli*

Seit 1935 steht der Name Rachelli für außergewöhnlichen Eisgenuss mit natürlichen Zutaten. Ein Eis wie aus Kindheitstagen, traditionell mit viel Liebe zum Produkt hergestellt. Vor 25 Jahren startete die erste Bio-Eisproduktion in Demeter-Qualität. Seither besteht das Eis von Rachelli ausschließlich aus natürlich reinen Demeter- und Bio-Zutaten.



Fünfzehn köstliche Sorten

**Natürlicher  
Genuss pur**



# RÖSTKARTOFFELSALAT

## mit Holunderblüten und Zitrone



»Wenn im Spätfrühling die ersten Holunderblüten erscheinen, erwacht in mir das Verlangen, leichtere Gerichte zu kochen. Dieser wärmende Kartoffelsalat verbindet die Jahreszeiten. Ich röste Frühkartoffeln mit dünn geschnittenen Zitronen- und Knoblauchscheiben für herbe Umami-Noten. Dazwischen knusprige Blütendolden für einen Blüten-Honig-Hauch.«

### ↓ ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- ▶ 1 kg Frühkartoffeln
- ▶ Meersalz
- ▶ 1 Bio-Zitrone, in dünne Scheiben geschnitten
- ▶ 2 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten
- ▶ 8-12 Holunderblütendolden, plus mehr zum Garnieren
- ▶ 2 EL Olivenöl, plus mehr zum Beträufeln
- ▶ frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### ↓ ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 220 °C vorheizen.
2. Die Kartoffeln in Wasser mit wenig Salz 5-10 Minuten garen und dann abgießen, danach halbieren.
3. In einer großen Auflaufform Kartoffeln, Zitronen- und Knoblauchscheiben, Holunderblüten und Olivenöl gründlich mischen, salzen und pfeffern.
4. Nun 20 Minuten im Ofen rösten, dabei nach 10 Minuten einmal wenden. Die Kartoffeln müssen außen knusprig und innen weich und wachsartig sein. Zitrone, Knoblauch und Holunderblüten sollten schön karamellisieren.
5. Mit etwas extra Öl beträufeln und mit 1 Prise Meersalz bestreut sowie einigen frischen Dolden garniert servieren.

SAISON  
LIEBLINGE

BUCH  
TIPP

JAMES STRAWBRIDGE  
»Frische Gemüseküche«,  
304 Seiten, DK Verlag, 24,95 € (D)

FRISCHE GEMÜSEKÜCHE NACH JAHRESZEITEN

## Grüner Genuss

• Es ist ja nicht so, dass es keine Gemüsekochbücher gäbe. Trotzdem erscheinen jedes Jahr neue – und das ist auch gut so, denn schließlich gibt es unglaublich viele tolle Möglichkeiten, Grünzeug, Knollen und Co. zuzubereiten und Gerichten einen ganz eigenen Stil zu verleihen. Hier zeigt uns der britische Koch und Selbstversorgungs-Experte James Strawbridge, wie er mit dem Thema umgeht. Spannend für die wachsende Zahl der Menschen, die gärtnern und zumindest ein bisschen eigenes Gemüse erzeugen: Es steht die ursprüngliche Ernte aus dem Beet im Mittelpunkt – mit Blättern, Wurzeln und allem Drum und Dran. Hier geht es darum, wie sich die ganze Pflanze restlos verwerten lässt, zum Beispiel in einer Frittata mit Radieschenblättern oder einem Püree aus Erbsenschoten. Zum Zero Waste-Anspruch des Autors passt auch das informative Kapitel über richtige Lagerung. Tipps, wie üppige Ernten eingelegt, eingefroren oder getrocknet werden können, runden das Ganze ab. Die Gemüse der Saison werden mitsamt ihrer Eigenarten liebevoll vorgestellt. In den Rezepten wird spürbar, dass es sich um ein britisches Kochbuch handelt: So gibt es zum Beispiel leckere Pasty- und Pie-Rezepte. Hie und da verliert die Übersetzung ein Wortspiel: Wir haben uns zum Beispiel gefragt, warum in Erbsenschoten innerer Frieden liegen sollte? Antwort: In der Erbsenschote (»pod«) sind natürlich im Original »inner peas«. Die Rezepte sind nach Jahreszeiten geordnet und durchgängig vegetarisch, auch vegan lebende Menschen werden fündig. **FAZIT:** Ein gelungenes Buch für alle, die ihre Gemüseküche noch vielseitiger und leckerer gestalten wollen!

### KURZCHECK

- + Gemüse restlos verwerten
- + neue kreative Ideen
- + mittleres Anspruchsniveau
- + vegetarisch mit veganen/veganisierbaren Rezepten



## GEWINNEN ↗

**BIOBOOM VERLOST\*** fünf Mal das Buch »Frische Gemüseküche«. Schickt bis zum 19. August 2022 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »Gemüse«, 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.



# VOLLNEU VOLLECKER VOLLGEMÜSE



- ✓ PFLANZLICH
- ✓ ÜBER 76% GEMÜSEANTEIL
- ✓ GLUTENFREI & OHNE HEFE
- ✓ BALLASTSTOFFREICH
- ✓ LOWER CARB

FINDEST DU  
IM KÜHLREGAL



# Geschmackssache

Warum Wasser nicht gleich Wasser ist und wie jede und jeder das eigene Lieblingswasser entdecken kann.



Nur wenige Tage kann ein Mensch ohne Wasser überleben – es ist im wahrsten Sinne des Wortes unser Lebenselixier. Kein Wunder, dass gerade Bio-Kund:innen nicht einfach den Hahn aufdrehen, sondern auch beim Wasser auf Natürlichkeit, Qualität und Geschmack achten. Doch, Ihr habt richtig gehört: Wasser und besonders natürliche Mineralwässer wie die aus den St. Leonhards Quellen haben jeweils

ganz unterschiedliche Eigenschaften – und dazu gehört auch ihr Geschmack.

## Individuelle Eigenschaften

Das klingt einleuchtend: So entspringen die neun Wassersorten von St. Leonhards aus sechs verschiedenen Quellen. Jede Quelle hat einen artesischen Ursprung und stammt aus einem eigenen Wasser-

vorkommen, das von den anderen Quellen abgeschottet ist. Auf seinem Weg vom Abregnen bis zum Austritt ist jedes Wasser unterschiedlichen Einflüssen ausgesetzt, welche wiederum seine individuellen Eigenschaften bestimmen. Das lässt sich ganz handfest an den Analysewerten ablesen und beeinflusst auch den Geschmack und das Mundgefühl beim Trinken.



## Wasser nimmt Informationen auf

»Aber die chemischen Analysewerte sind eben nicht alles, was ein Wasser ausmacht«, sagt Martin Abfalder, Firmeninhaber der St. Leonhards Quellen. »Auf seinem Wege nimmt das Wasser auch »Informationen« aus den Bodenschichten, die es durchläuft, auf. Die sind nicht messbar, wohl aber fühl- und schmeckbar.« Jedes Wasser hat also seine »eigene Seele«. Genauso, wie jeder Mensch anders ist, einen eigenen Charakter und entsprechend eigene Bedürfnisse hat. Also geht es darum, dass sich Mensch und Wasser finden – denn dann schmeckt und tut die lebensnotwendige Flüssigkeit noch einmal so gut. »Da jedes Wasser über ein individuelles »Informationsspektrum« verfügt, schmeckt es für jeden anders«, weiß Abfalder. »Das liegt daran, dass unterschiedliche Bioresonanzen, also individuelle Schwin-

gungen, die den Trinkenden guttun, auftreten.« Er ist überzeugt: Wer seine Wassersorte gefunden hat, ist mit dieser auf einer Wellenlänge und kann sogar einen Regenerationsimpuls im Körper auslösen. Abfalder verweist auf die Bioresonanztherapie. Auch sie arbeitet mit dem Prinzip, Belastungen mittels Frequenzmessungen zu erkennen und mit Gabe der passenden Frequenzen entgegenzuwirken. Das funktioniert auch durch das Trinken von »lebendigem Wasser«, wie die St. Leonhards Quellen ihre Wässer voll Stolz nennen. Der Grund für die Sortenvielfalt von St. Leonhards liegt darin, jedem sein passendes Wasser anbieten zu können.

## Wie finde ich »mein Wasser«?

Diese Frage beantwortet der von St. Leonhards entwickelte Sensorik-Test, bei dem verschiedene stille Wässer aufmerksam und achtsam verkostet werden. Hier wird

schnell klar, welches Wasser jetzt in der aktuellen Lebenslage gerade das richtige ist – einfach, weil es einem am besten schmeckt. Ein weiteres Indiz: Hat man seinen Favoriten gefunden, stellt man schnell fest, dass sich dieses Wasser fast von alleine trinkt – weil es samtig, weich, frisch und leicht schmeckt. »Überhaupt ist das »In-sich-Hineinhorchen« und das damit verbundene Achten auf die Sinne ein Geschenk, das wir dankbar annehmen und wieder viel bewusster einsetzen sollten«, findet Abfalder, »denn letztlich stärkt uns diese Eigenwahrnehmung und führt uns zu mehr Gesundheit und Genuss.« Übrigens: Da sich Menschen und Situationen immer wieder verändern, kann auch die Vorliebe für ein Wasser immer mal wieder wechseln.

**SENSORIKTEST, HINTERGRUNDINFOS UND MEHR** → [www.st-leonhards-quellen.de](http://www.st-leonhards-quellen.de)

DIE LEBENDIGEN WÄSSER DER ST. LEONHARDS QUELLEN WERDEN IN FORMSCHÖNE LEICHTGLAS-FLASCHEN ABGEFÜLLT. SELBSTVERSTÄNDLICH IM MEHRWEG-SYSTEM.



FÜR JEDE:N DAS RICHTIGE: SECHS QUELLEN, NEUN WÄSSER

## Quellorte und Quellen

### Quellort Bad Leonhardspfnzen:

#### ST. LEONHARDSQUELLE

Ursprung und Namensgeberin. Der Quellort war schon bei den Römern als Kraftplatz bekannt.

#### LICHTQUELLE

Mit ihren Frequenzen erinnert sie uns daran, auch stets das innere Licht zu bewahren.

#### SONNENQUELLE

Sie soll viele Frequenzen im Bereich des Herzens aufweisen.

#### MONDQUELLE

Das Wasser aus dieser Quelle hat einen besonders ausgeprägten Bezug auf die Mondphasen. Sie wird vor allem von Menschen mit Elektrosmogbelastung gewählt.

#### MONDQUELLE VOLLMONDAUFFÜLLUNG

Vom speziellen Abfülltag beeinflusst, steigt der energetische Wert der Mondquelle um das Dreifache. Spannend: Diesen Unterschied soll man schmecken können.

### Quellort Ruhpolding:

#### ST. GEORGSQUELLE

Dieses Wasser aus den Bergen trägt besonders viele Frequenzen in sich, die dem Immunsystem zugeordnet werden können.

#### JODNATUR

Eine einzigartige Mischung aus Mineralwasser artesischen Ursprungs und jodhaltiger Sole im Verhältnis 54:1.



# GUT ESSEN



Pasta Nuova

## Pasta mit Turbo

• In einer idealen Welt kochen wir täglich mindestens eine Mahlzeit eigenhändig, frisch aus Zutaten vom (Bio-)Markt, die Zubereitung sehen wir dabei als wertvollen Teil unserer täglichen Achtsamkeitspraxis usw. - nee, funktioniert leider nicht immer. Manchmal muss es einfach schnell gehen. Wegen Hunger. Oder überhaupt. Pasta Nuovas Pasta Basta rettet uns: Da hätten wir den Klassiker der schnellen Nudel, die vegetarischen Ravioli in Tomatensoße. Dazu kommen die veganen Tortelloni mit Gemüse-Kokos Creme. In jeder Packung steckt jeweils eine Portion Pasta nebst Soße. Zwischen dem Aufreißen der Packung und dem ersten Bissen im Mund liegen lediglich circa vier Minuten in der Mikrowelle – eine schnelle Rettung bei Heißhunger, praktisch auch im Büro. → [pasta-nuova.info](http://pasta-nuova.info)

Fredos

## Cool

• Die Coolen Lollies von Fredos haben schon die Bio-Kinder geschleckt, die heute selber Eltern sind. Das Prinzip ist einfach und überzeugend: Die Eislutscher bestehen aus wenigen Zutaten, wie Bio-Fruchtsaftkonzentraten, statt weißem Zucker wird mit Apfel- und Agavendicksaft gesüßt. So ist das Ganze fruchtig, süß, bunt und lecker – ganz ohne künstliches Gedöns. Na klar, Eislutscher sind und bleiben eine Süßigkeit. Aber ebenso klar ist, dass sie einen Sommernachmittag auf dem Spielplatz oder im Garten noch leckerer machen. Mit dem neuen Fruchtigen Mix gibt's jetzt bei den Coolen Lollies noch mehr Abwechslung mit den Sorten Kirsche, Orange, Pfirsich-Maracuja und Waldfrüchte. Was wir wirklich cool finden: Die leckeren Lutscher kommen erst daheim ins Gefrierfach. Das spart eine Menge Energie bei Transport und Lagerung und ist so auch ein kleiner Beitrag, das Klima für zukünftige Generationen zu schützen. → [fredos.eu](http://fredos.eu)



ErdmannHAUSER

## Aufgeschlossen für Salat und Co.



• Bulgur ist ein Vollwert-Klassiker, der bestens zu aktuellen Food-Trends wie veganen Bowls und sommerlichen Salaten passt. Bio-Getreidespezialist ErdmannHAUSER bietet nicht nur Bulgur aus Hartweizen, sondern auch aus Dinkel, Gerste oder Buchweizen. Und auch sonst hat der ErdmannHAUSER-Bulgur im Vergleich zu konventionellen Produkten einiges zu bieten: Er wird nämlich »aufgeschlossen«. Das heißt: Das unversehrte volle Korn wird mit Wasser bis zum Beginn des Keimens aktiviert und anschließend unter Wärmezufuhr gedarrt und erst dann zerkleinert. Das sorgt nicht nur für die guten ernährungsphysiologischen Eigenschaften, es ist auch praktisch: Denn die eigentliche Zubereitung daheim geht schnell und unkompliziert – super, wenn Ihr zum Beispiel noch schnell einen leckeren Salat zaubern, aber nicht lange in der Küche stehen wollt. → [erdmannhauser.de](http://erdmannhauser.de)

# GUT ESSEN



MorgenLand

## Untermehrwegs

• Studentenfutter, Cashewkerne in den fünf leckeren Varianten geröstet und gesalzen, Chili, Curry, Mexican oder Kokos sowie geröstete und gesalzene Pistazien: Ab sofort gibt es die leckeren Snacks von Bio-Pionier MorgenLand im Mehrwegglas. Das finden wir gut: Denn so werden Ressourcen geschont und der Einsatz von Plastik reduziert. Dabei hat man sich bewusst für das Euch bereits vertraute 250 ml Standard-Glas, wie es Bio-Molkereien verwenden, entschieden. So können leer gefutterte Gläser ganz einfach im Bio-Markt abgegeben und einem gut funktionierenden und bereits etablierten Mehrweg-System zugeführt werden. Weiterer Vorteil: In den handlichen, wiederverschließbaren Gläsern ist der hochwertige Inhalt aromatischer und ohne zerdrückt zu werden gut aufbewahrt. Gleichermaßen ideal am Arbeitsplatz, in der Schule oder Uni, im Homeoffice oder auf dem Sofa und natürlich bei allen Outdoor-Aktivitäten. → [morgenland.bio](http://morgenland.bio)

Foodie & Friends

## Stullenveredelung

• Foodie & Friends Macher Dirk Siemenowski ist ein alter Hase in der Bio-Branche. Mit seiner Gewürzmanufaktur und den von ihm kreierten Gewürzen lebt er nun seine Leidenschaft für perfektes Würzen, kulinarische Qualität und Bio-Rohstoffe. Ein Must have der Redaktion ist das Foodie & Friends Stullensalz: Eine Mischung u.a. mit Tomaten und Zwiebeln, Pfeffer und Knoblauch, einem Hauch von Chili und Schabzigerklee, die jede Stulle adelt – auch wenn die Stulle bei euch Butterbrot oder Semmel heißt. Auch gut: Das Stullensalz steckt in einer hübschen Metalldose, die nachgefüllt bzw. immer weiter verwendet werden kann.

→ [foodieandfriends.de](http://foodieandfriends.de)



Voelkel

## Sommerdrink

• Scharf, würzig, aromatisch: Ingwer punktet nicht nur in der Küche, sondern auch in Getränken. Mochten wir die Wurzel im Winter am liebsten heiß, wird es jetzt Zeit für die kühle Ingwer-Sommerdrinks. Da passt es doch prima, dass Bio-Safthersteller Voelkel gerade das nach eigenem Bekunden weltweit erste Ingwer Wasser in Demeter-Qualität fertig hat. Ayurvedisch-leicht und erfrischend anders kombiniert es Direktsaft aus kräftig-scharfem Ingwer und spritziger Zitrone mit frisch aufgebrühter Minze und stillem Bio-Mineralwasser aus der Voelkel-eigenen Quelle. Kalorienarm und ganz ohne Zusatz von Zucker – ein perfekter Sommergenuss. → [voelkeljuice.de](http://voelkeljuice.de)



Saskia Lieske, Produktmanagerin



Prima für's Klima & gut für dich:

Mit unserem pflanzlichen Drink „Klimaheld\*in“ aus Erbsenprotein tust du dir und unserer Welt jeden Tag etwas Gutes. Der Anbau von Erbsen hilft dabei, Klima und Böden zu schützen und sorgt für eine bessere CO<sub>2</sub>-Bilanz. Auch sonst ist der Drink heldenhaft: Mit kurzer Zutatenliste, ohne Zucker sowie 25 g Protein pro Packung schmeckt er natürlich lecker. Probier's aus! Und Sorge gemeinsam mit uns für mehr Klimaschutz und Gesundheit im Alltag. Mehr unter [www.allos.de](http://www.allos.de)

New!



# Gottebullar mit Kartoffeln und Ajvarsauce



»Good-bye Köttbullar (Fleischbällchen), hier kommen meine veganen Gottebullar (Schmecklecker-Bällchen)! Bei den Beilagen variere ich gerne: Nudeln und Tomatensauce, Kartoffeln und Zwiebelsauce oder wie hier Kartoffeln und Ajvarsauce.«

## REZEPT TIPP

### GOTTEBULLAR

- ▶ 70 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 400 g gegarte Kidneybohnen
- ▶ 35 g zarte Haferflocken
- ▶ 1 Zwiebel, abgezogen
- ▶ 1 EL Sojasauce
- ▶ Pfeffer
- ▶ Öl zum Braten

### AJVARSAUCE

- ▶ 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
  - ▶ 100 g Ajvar  
(Anm. d. Redaktion: Ajvar ist eine herzhaft-pikante Sauce, die auf dem Balkan sehr beliebt ist)
  - ▶ 1 Zwiebel abgezogen
  - ▶ Öl zum Braten
- ▶ 1 kg Kartoffeln

4 PORTIONEN  
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 60 MINUTEN

- Als Erstes die Kartoffeln garen.
- Für die Bällchen die Sonnenblumenkerne in einem Standmixer fein mahlen und in eine Schüssel geben.
- Kidneybohnen und Haferflocken fein mixen und unter die Kerne rühren.
- Die Zwiebel fein reiben und ebenfalls untermengen. Alles mit Sojasauce und Pfeffer würzen. Aus der Masse 20 Bällchen formen.

- Für die Sauce Tomaten und Ajvar im Standmixer fein pürieren.
- Die Zwiebel fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.
- Die Ajvarmischung unterrühren und alles kurz einköcheln lassen. Bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen.
- Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Bällchen darin braun braten. Aus der Pfanne heben und mit Kartoffeln und Sauce servieren.

Rezept-Tipp aus: Nachhaltig kochen unter 1 €. Foto: © Südwest Verlag

## GÜNSTIG UND GUT Geldbeutel, Klima und Umwelt schonen



### BUCH TIPP

#### ▪ KURZCHECK

- + günstig einkaufen
- + unkompliziert kochen
- + vegetarisch/veganisierbar
- + keine/wenig Kocherfahrung erforderlich

Ob Wochen-, Super- oder Bio-Markt: Zum ersten Mal seit Jahrzehnten spüren wir im Portemonnaie so richtig, wie der Lebensmitteleinkauf teurer wird. Ein Buch, das uns verrät, wie wir nicht nur günstig, sondern trotzdem nachhaltig, gut und klimaschonend kochen können, ist in diesen Zeiten sehr willkommen. Die schwedische Ernährungsberaterin und Bloggerin Hannah Olvenmark zeigt, wie es geht. Ihr Motto »Stay cheap«, also »bleibe billig«. Mit einer Geiz-ist-geil-Mentalität hat das nichts zu tun, sondern damit, Ressourcen zu schonen, keine Lebensmittel zu verschwenden. Das funktioniert am besten mit geplanten Einkäufen und einer sinnvollen Vorratshaltung. Die Rezepte selbst decken das Spektrum über Frühstück, Snacks, Hauptgerichten bis hin

zu Smoothies und Reiseproviant ab. Viele der vorwiegend veganen Gerichte basieren auf Hülsenfrüchten – wer sie selber kocht, kann dabei nochmals sparen. Für alle, die ganz konkrete Vorgaben mögen, gibt es die »30 Euro-Wochen«: Rezepte und Einkaufsliste für vier Personen und circa 30 Euro, jeweils für Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Der gute Basis-Teil und die vielen praktischen Tipps machen »Nachhaltig kochen unter 1 €« zu einem idealen Startpunkt für alle, die weg vom Impuls-Kauf und -Kochen und hin zu einem planvollen Wirtschaften in der Küche wollen.

**HANNA OLVENMARK** »Nachhaltig kochen unter 1 €«, 160 Seiten, Südwest Verlag, 18,00 € (D)

## +++ GEWINNEN +++

**BIOBOOM VERLOST\*** fünf Mal das Buch »Nachhaltig kochen unter 1 €«. Schickt bis zum 19. August 2022 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »Nachhaltig, 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.

BIOLOTTA  
GEWÜRZE

# HERZHAFT

Sonnenschein meets Grillparty: Schnapp dir den BioLotta Pfeffer-Mix fürs Rost und Sweet Tonka Kiss für dein Frühlingsdessert!

# ODER LIEBER SÜß?



Viele tolle Rezeptideen, nachhaltige Upcycling-Projekte und spannende Infos findest du unter [biolotta.de](http://biolotta.de) oder besuch uns auf



Exklusiv nur im  
**Bio-Fachhandel!**

S A L Z

D A S

M I N E R A L



A U S D E N

( U R - )

M E E R E N



Wenn etwas oder jemand das Salz in der Suppe ist – super. Wenn uns jemand die Suppe versalzt – weniger schön. So ist es nicht nur im übertragenen Sinne: Salz ist für uns Menschen lebensnotwendig, gleichzeitig macht uns zu viel davon krank. Bioboom hat für Euch Salz-Fakten zusammengetragen.

Für alle, die es ganz genau nehmen eines vorab: Salz ist kein Gewürz, sondern ein Mineral. Ob es aus der Erde oder dem Meer stammt, abgebaut oder gesiedet wird, als Discounterartikel oder Edelprodukt daherkommt: Chemisch gesehen handelt es sich immer um Natriumchlorid (NaCl), eine Verbindung aus Natrium und Chlorid. Im Zusammenhang mit Lebensmitteln wird es als Kochsalz, Speisesalz oder Tafelsalz bezeichnet.

DIE DOSIS MACHT'S

Im menschlichen Körper ist Natrium zum Beispiel wichtig für den Säure-Basen-Haushalt sowie die Muskel- und Nervenzellen. Chlorid ist Bestandteil von Verdauungssäften. Natrium nehmen wir zu 90 Prozent über Speisesalz auf. Auch für die Aufrechterhaltung des Flüssigkeitshaushalts der Zellen und die Regulation des Blutdrucks sind die beiden unentbehrliche Elektrolyte. Maximal sechs Gramm Speisesalz sollten wir täglich konsumieren. Das entspricht in etwa einem gestrichenen Teelöffel, so empfiehlt es die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Für Kinder gelten entsprechend geringere Werte. Die empfohlene tägliche Speisesalzmenge sollte nicht überschritten werden, weil eine zu hohe Salzzufuhr mit dem Risiko eines Bluthochdrucks einhergehen kann. Sechs Gramm hört sich viel an: Aber ein Großteil des täglich verzehrten Salzes steckt in den verarbeiteten Lebensmitteln, die wir jeden Tag verspeisen: Brot und Brötchen, Fleisch- und Wurst-

waren, Käse und Milchprodukte. Vor allem in Fertiggerichten steckt oft sehr viel Salz, ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich.

LIEB UND TEUER

»Ihr seid das Salz der Erde«, heißt es in der Bergpredigt (Matthäus 5,13), in welcher die Jünger Jesu mit dem damals wertvollen und wichtigen Salz verglichen werden. Ob bei den Ägyptern, Persern oder in der römischen Antike, Salz war ein wichtiger Wirtschaftsfaktor, mit ihm wurde geheilt, gewürzt, konserviert und kräftig Geld verdient. Salzsteuern wurden erhoben, Münzen geprägt, Straßen gebaut. Wie wertvoll Salz war, zeigt das heute noch immer gebräuchliche Wort Salär. Es geht auf das Gehalt der römischen Legionäre zurück, die einen Teil ihres Lohnes in Salz ausbezahlt bekamen, das sogenannte »salarium«, auch als »weißes Gold« wurde das Salz bezeichnet.

SALZSORTEN

Genaugenommen stammt übrigens alles Salz aus den Meeren. Allerdings: Manche dieser Meere existieren schon seit ein paar 100 Millionen Jahren nicht mehr, sie sind ausgetrocknet und/oder wurden durch tektonische Verwerfungen bedeckt. Die Salzsichten dieser Urmeere wurden in der Erde oder zwischen Gesteinsschichten sozusagen versiegelt. So kommt es, dass wir es heute mit unterschiedlichen Salzen zu tun haben.

Purer Genuss

mit dem

gewissen Extra.



0% Zucker

0% Kohlenhydrate

5% Alkohol



005-Seltzer.com





Beim Geschmackseindruck ist die Kristallgröße entscheidender als der Salztyp: Es macht einen Unterschied, ob Salz als kleiner Krümel, grobes Korn oder feine Flocke auf unsere Geschmacksknospen trifft.



#### SALZFLOCKE TRIFFT GESCHMACKSKNOPPE

Salzig ist neben süß, sauer, bitter und umami ein Grundgeschmack, den wir über die Zunge erfassen. Beim Geschmackseindruck ist die Kristallgröße entscheidender als der Salztyp: Es macht einen Unterschied, ob Salz als kleiner Krümel, grobes Korn oder feine Flocke auf unsere Geschmacksknospen trifft. Allerdings: Auch wenn sich die einzelnen Salzsorten nur in Nuancen unterscheiden, Gourmet-Köch:innen und Menschen, die sich ganzheitlich ernähren, schwören mehrheitlich auf wenig behandelte, handwerklich hergestellte Salze – die Entscheidung ist letztlich eine persönliche Geschmackssache.

#### MEERSALZ UND FLEUR DE SEL

Da wäre zunächst einmal das Meersalz. Es wird in sogenannten Salzgärten durch Trocknung aus Meerwasser mit Hilfe von Sonnenwärme und Wind gewonnen. Meersalz entsteht auch als Nebenprodukt bei der Meerwasserentsalzung, hier werden Verfahren der Umkehrosmose oder die Mehrstufenverdampfung eingesetzt. Eine besonders edle Form des Meersalzes, ein echtes Gourmet-Natursalz, ist das Fleur de Sel: Zarte, handgeschöpfte Salzkristalle, die als besonders mild gelten. Meersalz, möglichst wenig aufbereitet, ist der Klassiker der Bio- und Vollwerternährung. Doch leider: Durch die Verschmutzung der Weltmeere mit Plastikmüll sind Meersalze immer öfter mit Mikroplastik belastet.

#### STEINSALZ UND HIMALAYA-SALZ

Steinsalz wird nach bergmännischen Verfahren abgebaut. Anschließend werden die Salzbrocken zerkleinert, gesiebt und aufbereitet. Steinsalzlagerstätten haben sich auch in Deutschland vor Millionen Jahren gebildet. Sie befinden sich in einer Tiefe von 70 bis 1.000 Metern. Auch das sogenannte Himalaya-Salz stammt, wie das mitteleuropäische Salz, aus Salzlagerstätten, die aus der Verdunstung und Ablagerung der Urmeere entstanden sind. Der Großteil der rosa Salzkristalle wird aber nicht im Himalaya selbst abgebaut, sondern in industriellen Salzminen in Zentral-Pakistan, 200 Kilometer entfernt vom Himalaya. Himalaya-Salz enthält im Vergleich zu »normalem« Salz geringfügig mehr Eisenverbindungen, welche die leicht rosafarbene Tönung verursachen. Möglicherweise tragen zur Färbung auch mikroskopisch kleine Algen bei. Die oftmals in Aussicht gestellten Gesundheitsversprechen dieses zeitweise sehr angesagten Salzes konnten wissenschaftlich bislang nicht belegt werden.

#### SIEDESALZ

Neben Meer- und Steinsalz gibt es noch das Siedesalz: Es stammt aus kochsalzreichen Solen. Es wird auch als Salinensalz bezeichnet und kommt ebenfalls als Speisesalz in den Handel. Kochsalzsole bildet sich, wenn Salz aus Steinsalzlagerstätten durch unterirdische Wasservorkommen oder durch künstliche Wassereinleitung gelöst wird. Diese salzhaltigen Wässer treten als Salzquellen an die Oberfläche oder werden durch Bohrförderung gewonnen. Ähnlich wie beim Meersalz wird die gesättigte Sole dann eingedampft.

#### NATÜRLICHES KONSERVIERUNGSMITTEL

Ein wichtiger Aspekt, warum Salz seit alters her so begehrt war: In Zeiten, in denen es keine Kühlschränke gab, mussten Lebensmittel anders konserviert werden. Mit Salz lassen sich Fleisch und Fisch pökeln, Gemüse fermentieren: Das funktioniert, weil zahlreiche derjenigen Bakterien, die dafür verantwortlich sind, dass Lebensmittel verderben, Wasser zum Überleben benötigen. Durch die Behandlung mit reichlich Salz entzieht man den Speisen einen Großteil ihrer Feuchtigkeit, beziehungsweise verändert sie. Damit verlieren die Bakterien ihre Lebensgrundlage – ideal für die Vorratshaltung.

#### MULTITALENT IN DER KÜCHE

Salz fungiert auch als Geschmacksverstärker, welcher den Eigengeschmack der Speisen hebt. Deshalb macht sich eine Prise Salz auch in Süßspeisen und Gebäck gut. Zusatznutzen beim Backen: Salz stabilisiert die Stärke, sorgt für einen gleichmäßig festen und elastischen Teig und damit für ein lockeres Backergebnis. Das Salz im Kochwasser von Gemüse oder Kartoffeln verbessert nicht nur den Geschmack, sondern verkürzt auch die Garzeit. So bleiben Vitamine und Mineralstoffe besser erhalten. Ausnahme: Hülsenfrüchte, wie Erbsen, Bohnen oder Linsen, besser erst nach dem Kochen salzen, denn hier verlängert die Zugabe von Salz den Kochvorgang. Auch kurzgebratenes Fleisch sollte erst kurz vor dem Servieren gesalzen werden, denn das Salz würde dem Fleisch sonst zusätzlich Wasser entziehen und es so trocken werden lassen.

#### VON RIESELHILFEN UND ANDEREN ZUSÄTZEN

Die Eigenschaft, Wasser anzuziehen und zu binden, führt auch dazu, dass Salz leicht verklumpt – in der Küche und im Salzstreuer bei Tisch ist das lästig. Deshalb werden herkömmlichem Speisesalz oft Zusatzstoffe, sogenannte Trenn- oder Rieselhilfsmittel, zugefügt, was im Zutatenverzeichnis ersichtlich wird. Zur Verbesserung der Jodzufuhr wird häufig Kaliumjodat zugesetzt (»Jodsalz«), auch fluoridierte Salze sind erhältlich.

#### KANN SALZ BIO SEIN?

Offiziell kann Salz bislang nicht bio-zertifiziert werden, weil es nicht als landwirtschaftliche Zutat gilt. Anders sieht das aus, wenn es zertifizierte Bio-Zutaten enthält, wie Kräuter- oder Gewürzsalze. Die Qualität des Angebots im Bio-Fachhandel unterscheidet sich allerdings schon deutlich von der zum Beispiel im Discounter: Im Bio-Fachhandel dominieren unangefochten die Natursalze: Schonend abgebaut, handwerklich verarbeitet. Wenn Jod, dann stammt es in der Regel aus Algen, Rieselhilfen oder weitere Zusatzstoffe sind eine Ausnahme. Übrigens: Auch wenn es um verarbeitete Lebensmittel geht, machen die Bio-Verbände ihren Mitgliedern strikte Vorgaben, welche Salze eingesetzt werden dürfen. ■

• **SUSANNE SALZGEBER** (Antwort auf die Auftragsanfrage: »Bei meinem Namen – wer, wenn nicht ich!«)

# Architekt des eigenen Lebens werden. So smart.

Neues Musterhaus in Kappel-Grafenhausen



Gleich informieren unter #mhSchwarzwald auf [www.baufritz.de/mh-msgh](http://www.baufritz.de/mh-msgh)



**BAUFRITZ**  
WIR BAUEN GESUNDHEIT

# GUT LEBEN



Logona

## Fest fürs Haar

• Fest ist das neue flüssig – das gilt gerade jetzt, wo wir endlich wieder auf Reisen gehen können. Denn im Wanderrucksack, Handgepäck oder Koffer nehmen die »Festen« nicht nur weniger Platz weg, sie laufen auch garantiert nicht aus. Mit dem festen Shampoo sowie der festen Spülung Bio-Hanf & Holunder sorgt Naturkosmetik-Pionier Logona für Sommer-Flair: Das feste Shampoo in hübscher Blattform spendet den Haaren Feuchtigkeit und Glanz, die feste Spülung sorgt für gute Kämmbarkeit und Pflege mit Bio-Hanföl. Dabei duften die beiden guten Stücke zart frühsummerlich nach Holunderblüten.

→ [logona.de](http://logona.de)



Primavera

## Pflanzenpower

• Ätherische Öle sind nicht nur Duft: Die klassische Aromatherapie nutzt die komplex aufgebauten, konzentrierten Substanzen als ganzheitliche Unterstützung für Körper, Geist und Seele. Mit den neuen Kraftkonzentraten macht Primavera, der Aromatherapie-Spezialist aus dem Allgäu, diese Pflanzenpower für jede:n im Alltag zugänglich. Die Kraftkonzentrate sind jeweils abgestimmte Kompositionen aus naturreinen ätherischen Ölen. Die Linie umfasst fünf Produkte: Den Bauchstreichler für entspannende Bauchmassagen, die Erste-Hilfe-Mischung bei kleinen Blessuren und Narben, den Hautstreichler zur begleitenden Pflege bei Hautproblemen, die Schutz-Mischung zur Stärkung körpereigener Abwehrkräfte und den Seelenstreichler, der in herausfordernden Zeiten Kraft spenden kann. Die Primavera-Kraftkonzentrate werden zuhause zum Beispiel als Pflege oder Badezusatz vielfältig eingesetzt (mehr dazu auf der Primavera-Website). Durch tropfenweise Dosierung können sie ganz individuell an die Situation sowie die Bedürfnisse angepasst werden.

→ [primavera-life.de](http://primavera-life.de)



Pukka

## Ein bisschen Frieden

• Wir alle sehnen uns nach Frieden. Die Weltlage ist beunruhigend, die Pandemie immer noch nicht richtig vorbei, Gründe zur Sorge gibt es reichlich. Allerdings: Wer ständig von Unruhe geplagt wird, verliert die Handlungsfähigkeit, tut sich selbst und den Mitmenschen auch keinen Gefallen. Für alle, die nach innerer Ruhe und Ausgeglichenheit suchen, hat Pukka das Nahrungsergänzungsmittel »Peace« kreiert. Es kombiniert Bio-Kräuter wie Ashwaghanda-Wurzel, Kamillenblüten, Meeresalgen sowie Lavendelblütenextrakt. Wie alle Bio-Kräutercreations von Pukka wurde auch das Bio-Nahrungsergänzungsmittel »Peace« nach traditionellem Wissen aus der ayurvedischen, chinesischen und westlichen Lehre sowie neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zusammengestellt. Das Produkt ist vegan, die Kartonverpackung komplett recycelbar.

→ [pukkaherbs.de](http://pukkaherbs.de)

# GUT LEBEN

Fitne

## Meer für die Nase

• Der Sommer ist toll. Die Sonne scheint, es ist warm, wir sind draußen. Aber leider: Es fliegen auch die Pollen, es ist staubig und die Luft ist trocken. Das Resultat: Manchmal haben wir die Nase voll. Wie wäre es dann mit ein bisschen Meer? Das FITNE Meerwasser Nasenspray kann die Nasenschleimhaut befeuchten und die Nasenhöhle von Pollen und Staub reinigen. Wie der Name schon sagt, ist es nicht einfach eine simple Salzlösung, sondern enthält tatsächlich Meerwasser. Dank einer patentierten Dosierpumpe und eines zweistufigen Schutzsystems ist der Inhalt vor Kontamination geschützt. Das Medizinprodukt ist frei von Konservierungsmitteln, vegan und kann auch von Schwangeren, Stillenden und Babys verwendet werden.

→ [fitne.de](http://fitne.de)



Sodasan

## Löffel statt Spritzer

• Pappbecher statt Plastikflasche: Das Handspül-Pulver von Sodasan sorgt für glänzend sauberes Geschirr und Besteck. Es enthält pflanzliche Wachsubstanzen, die Fett kraftvoll entfernen, Bio-Zitronenöl für angenehm frischen Duft und Bio-Aloe Vera für die spülenden Hände. Bei normaler Verschmutzung nimmt ihr einen Teelöffel Spülpulver auf 10 Liter Wasser, die 250-g-Dose reicht so für mindestens 50 Mal spülen.

→ [sodasan.com](http://sodasan.com)



i+m

## Grüne Maßnahme

• Die Clean & Clear Grüne Heilerde Maske von i+m Naturkosmetik aus Berlin reinigt unreine und fettige Gesichtshaut porentief – ohne auszutrocknen. Dazu setzt die vegane und duftstofffreie Maske auf grüne Heilerde, Bio-Jojobaöl und pflanzliche Wirkstoffe. Die Maske wird im Beutel erstmal durchgeknetet und dann großzügig aufgetragen (die Augen- und Mundpartie lasst Ihr natürlich frei). Für ein sanftes Peeling kann die Maske auch leicht einmassiert werden. In jedem Fall verspricht die Anwendung, Schmutzpartikel, Hautschüppchen und überflüssigen Talg porentief zu entfernen, zurückbleiben soll lediglich ein glattes und erfrishtes Hautbild und ein feiner Teint.

→ [www.iplusm.berlin](http://www.iplusm.berlin)



Almain  
NATÜRLICH SAUBER

**NACHFÜLLEN  
& PLASTIK  
SPAREN!**

**80%  
VERPACKUNG  
GESTART\***



\* im Vgl. zur Sprühflasche

**Natürlich kraftvoll!  
Für den nachhaltigen  
Frühjahrsputz!**



Für mehr  
Info, bitte  
hier scannen!

# KEINE LIPPE RISKIEREN

Es gibt Menschen, die verlassen das Haus nicht ohne. Wenn er nicht parat ist, beschleicht sie leise Panik. Zum Teil bezeichnen sie sich sogar als Süchtige. Dabei geht es um etwas ganz Harmloses: Lippenpflege.

## Lippenhaut ist besonders sensibel

Dass man sie braucht, steht außer Frage: Während die Gesichtshaut mit bis zu 16 Zellschichten aufwarten kann, sind es bei der Lippenhaut nur drei bis fünf. Sie enthält außerdem keine, beziehungsweise weniger, Melanozyten (Pigmentzellen). Deshalb wirken Lippen von Natur aus rot. Entscheidend für das Thema Pflege: Die Lippenhaut hat keine Schweiß- und nur vereinzelt Talgdrüsen. Deshalb kann sie nicht den Hydro-Lipid-Film bilden, also die Schutzschicht aus Schweiß und Hautfett, die unsere Haut am übrigen Körper schützt und geschmeidig hält. Also ist es einleuchtend, dass die Lippenhaut schneller austrocknet, spröde und rissig werden kann.



## Problemstoffe zum Ablecken

Was fehlt, ist klar: Fett. Das ist folgerichtig auch die Zutat Nummer eins, wenn es um Lippenpflege geht. Bei der Frage was für Fett scheiden sich allerdings die Geister – und die Qualität. Konventionelle Lippenpflege enthält häufig Rohstoffe, die auf Erdöl basieren, wie zum Beispiel Paraffine. Über sie können sogenannte aromatische Kohlenwasserstoffe, auch MOSH oder MOAH genannt, in die Produkte geraten. Sie gelten als potenziell krebserregend. Problematisch können auch synthetische Lichtschutzfaktoren sein, denen hormonelle Wirkungen zugeschrieben werden. Hinzu kommen häufig noch Farb-, Duft- und Aromastoffe. Bereits auf »normaler« Haut werden Wirkstoffe von Kosmetikprodukten zumindest zum Teil aufgenommen. Bei den Lippen kommt erschwerend hinzu, dass beim Ablecken, Essen und Trinken ein nicht unbeträchtlicher Teil der Lippenpflege verspeist wird – und das ist bei solchen Rezepturen keine leckere Vorstellung. Apropos ablecken: Bei trockenen Lippen ist es ein No-Go, denn die Feuchtigkeit verdunstet direkt wieder und die Lippen trocknen noch stärker aus.

## Kein Suchtfaktor

Und was ist nun mit der sogenannten Lippenpflege-Sucht, gerne auch nach einem bekannten Produkt benannt? Die gibt es nicht, sagen Pflege-Expert:innen. Wer das Gefühl hat, ständig nachfetten zu müssen, hat einfach strapazierte Lippen – oder das Gefühl dafür verloren, wie sich Lippen natürlicherweise ohne Fettfilm anfühlen. Lippenprodukte mit Mineralölbestandteilen können dieses Gefühl verstärken, da sie sich wie ein undurchlässiger Film auf die Haut legen und sie versiegeln – ist der Film weg, fühlt sich die Lippenhaut erst recht trocken an.

## Pflanzen pflegen

Besser zur Lippenpflege geeignet sind natürliche Öle und Wachse wie Sheabutter, Mandel-, Oliven- oder Arganöl, Jojobaöl oder – allerdings nicht vegan – Bienenwachs. Die gesamte Palette der pflanzlichen Öle, gegebenenfalls ergänzt durch weitere Wirkstoffe kommt in zertifizierter Naturkosmetik zum Einsatz. So könnt Ihr Euch darauf verlassen, dass Eure Lippen gepflegt und nicht versiegelt werden und »kein synthetisches Irgendwas« enthalten ist. Grenzgänger zwischen Lippenstift und Lippenpflege sind Stifte, die einen kleinen Anteil von Pigmenten enthalten und den Lippen so beim Pflegen gleich einen Hauch Farbe verleihen. Minimalist:innen verwenden einfach Kokosöl, Shea- oder Kakaobutter pur als Lippenpflege oder machen ihre Lippenpflege kurzerhand selbst – im Internet gibt's jede Menge Rezepte.



## Nachhaltig im Detail

Der klassische Lippenpflegestift steckt in einer Drehhülse aus Plastik. Das Produkt ist praktisch anzuwenden, optimal geschützt und bleibt es auch bis zum Ende. Für alle, die kein Plastik wollen, gibt es mittlerweile jede Menge Alternativen, zum Beispiel Lippenpflege in Papphülsen. Die funktioniert, auch wenn die Verpackung natürlich weniger stabil ist, zumal ein Lippenpflegestift ziemlich lange hält. Oder Ihr greift zu Lippenbutter oder -balsam im guten alten Tiegel oder Döschen – die sind dekorativ und praktisch, haben aber auch einen Nachteil: Das Produkt wird in der Regel mit dem Finger aufgetragen, so können leichter Keime hineingelangen (da Lippenpflege in der Regel sehr fetthaltig ist, ist das Verkeimungsrisiko aber geringer als bei sehr wasserhaltigen Produkten). Ob klassischer Lippenpflegestift oder Pflege im Döschen: Im Naturkosmetik-Regal findet Ihr alle erdenklichen Rezepturen für jeden Geschmack – die hat man ganz ohne Sucht immer gerne dabei.

## Fühlen sich deine Haare SO an?

..WIE EIN ZAPFEN?



## PORÖS

können durch konventionelle Colorationen

strapazierte Haare aussehen. Die Schuppenschicht ist weit geöffnet und das Haar ist trocken und rau.



## GESUND

sieht ein mit satuscolor

**PFLANZENHAARFARBEN** gefärbtes Haar aus. Glänzend, kräftig und griffig. Bei regelmäßiger Anwendung wird die Haarstruktur nachhaltig verbessert.



CULUMNATURA® für Haut und Haar

FINDE DEINE\*N NATUR-FRISEUR\*IN:

culumnatura.com

Wir sind eine familiengeführte Manufaktur aus dem Weserbergland. Liebevoll und handwerklich verarbeiten wir Bio-Ölsaaten und -Nüsse zu wertvollen, kaltgepressten Ölspezialitäten für eine bewusste und genussvolle Ernährung. Erhältlich unter [oelmuehle-solling.de](http://oelmuehle-solling.de) oder in ausgewählten Bio-Läden.

reCIRCLE BOX PIZZA

## Mehrweg statt Pizzakarton



→ Lasst Ihr Euch auch manchmal schnell eine Pizza liefern? Und ärgert Euch hinterher über die Mengen von Karton, der meist noch nicht mal ins Altpapier kann, weil er mit Tomatensoße und Fettflecken bekleckert ist? In Deutschland werden pro Jahr 435 Millionen Pizzakartons verbraucht, das sind 50.000 Tonnen Pappkartons. ReCIRCLE will das ändern und Einwegverpackungen durch wiederverwendbare, hochwertige, ökologischere Mehrwegverpackungen ersetzen. Das System funktioniert wie bei ähnlichen Anbieter:innen:

Ihr leiht Euch gegen Pfand eine reCIRCLE BOX und könnt sie danach bei einem beliebigen Partnerlokal aus dem reCIRCLE Netzwerk zurückbringen. Warum es das für Pizza bislang noch nicht gab? Die Design-Phase sei nicht ganz einfach gewesen, so die Macher von reCIRCLE. Denn schließlich soll eine Pizza nicht nur heiß, sondern auch knusprig bleiben. Nun hat es geklappt – Gastronomiebetriebe, die mitmachen wollen, sind sehr willkommen, so das Unternehmen. [recircle.ch](http://recircle.ch)

End of Fish Day

## Der Fisch ist weg

→ In Deutschland werden Jahr für Jahr weit mehr Fisch und Meeresfrüchte verzehrt, als zur Verfügung stehen. Die unvermindert große Nachfrage bei gleichzeitig rückläufigen Fangquoten aufgrund von Überfischung, Wasserverschmutzung und Klimawandel vor allem in den marinen Fanggebieten sind Treiber dieser Entwicklung, wie Slow Food Deutschland mitteilt. Gemeinsam mit Brot für die Welt und Fair Oceans berechnet der Verein jedes Jahr den »End of Fish Day«: Den Tag, an dem die im gesamten Jahresverlauf unter deutscher Flagge gefangenen und hierzulande gezüchteten Fische und Meeresfrüchte rechnerisch verbraucht sind.



2022 lag der Termin bereits am 11. März, also ein Zeitpunkt, an dem das Jahr erst wenige Wochen alt war. Im letzten Jahr war es noch der 17. März gewesen. Der von der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung bestimmte Selbstversorgungsgrad mit Fisch und Fischerzeugnissen liegt in diesem Jahr bei nur noch 19 Prozent.

• [slowfood.de](http://slowfood.de)

FairModel

## Grüner Glamour mit fairen Models

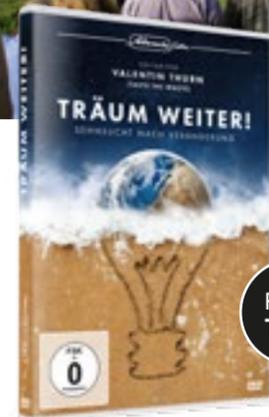


→ Die Model-Branche hat ein schlechtes Image, wenn es um Nachhaltigkeit und Fairness geht. Die Agentur FairModel ist angetreten, das zu ändern: »Durch ein Fairmodel können Marken sicherstellen, dass ihr Green-Image nachhaltig weitergetragen wird und sauber bleibt. Denn Nachhaltigkeit sollte nicht beim Produkt enden«, sagt Anna Voelske, Gründerin und CEO von FairModel. Alle Models der Agentur haben sich dazu verpflichtet, ausschließlich für nachhaltige Brands zu arbeiten und gehen mit ihrer eigenen Lebens- und Arbeitsweise mit gutem Beispiel voran. Bei der Auswahl der Models entscheidet eine Jury, bestehend aus zwei Frauen und zwei Männern über die Aufnahme neuer Models, dabei soll Diversity gelebt werden: Bei FairModel sind Models

jedes Geschlechts, mit unterschiedlichen Körpertypen und Hautfarben in der Karree. Der durchschnittliche CO<sub>2</sub>-Fußabdruck eines Fairmodels liegt 44 Prozent unter dem deutschen Durchschnitt. 92 Prozent reisen mit der Bahn zur Location, circa 50 Prozent leben vegan. FairModel will die weltweit erste klimaneutrale Modelagentur sein und sich so klar von internationalen Wettbewerbern abheben. So kommt auch der Strom für die Produktionen im Studio aus der hauseigenen Photovoltaikanlage. Dort wie auch outdoor entstehen neue Fotoproduktionen für Agenturkunden aus vielen Branchen. Dazu setzt FairModel auf regionales Bio-Catering und spendet jedes Jahr zehn Prozent der Bruttoeinnahmen für Umweltprojekte in aller Welt. [fair-models.com](http://fair-models.com)

Bilder: (oben) reCIRCLE, (unten rechts) FairModel

Bilder: © Alamoode Film – Traum weiter!



FILM  
TIPP

→ VALENTIN THURN »Traum weiter! Sehnsucht nach Veränderung«, ca. 97 Minuten, Alamoode Film

## Träum weiter!

→ Filmemacher Valentin Thurn ist mit seinen Dokumentationen zu Lebensmittelverschwendung und Ernährung (»Taste the Waste«, »10 Milliarden – Wie werden wir alle satt?«) bekannt geworden. Mit »Traum weiter! Sehnsucht nach Veränderung« geht der Autor und Regisseur nun der Frage nach, wie Menschen, die ihrem Alltagstrott entfliehen wollen, ihre Träume in die Tat umsetzen. Rund drei Jahre hat er seine Protagonist:innen begleitet: Joy, Van Bo, Line, Carl-Heinrich und Günther. Sie alle wollen ihrem Leben eine neue Richtung geben, sich aus gängigen Denkmustern lösen. Während die eine davon träumt, dass ihre Kinder ohne Schule aufwachsen, möchte der andere zu den ersten gehören, die den Planeten Mars besiedeln. Sie sind Fantast:innen, Idealist:innen, Pionier:innen. Man muss ihre jeweiligen Träume nicht teilen – aber sie leben vor, dass Selbstfindung nur dann funktioniert,

wenn man Ziele nicht länger vor sich herschiebt. »Viele Menschen suchen heute nach echten Alternativen«, sagt Regisseur Valentin Thurn, »für sich selbst und die Gesellschaft.« Eine Dokumentation, die guttun kann in einer Zeit, in der wir uns oft Entwicklungen ausgeliefert fühlen, die wir nicht kontrollieren können.

+++ GEWINNEN +++

**BIOBOOM VERLOST\*** drei Mal die DVD »Traum weiter! Sehnsucht nach Veränderung«. Schickt bis zum 19. August 2022 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »Traum weiter!«, Vordere Schöneworth 17 a, 30167 Hannover, Fax 0511.16 15 925, gewinnen@bioboom.de, bitte vergesst nicht, Eure Postadresse anzugeben!

\* Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Umtausch oder Barauszahlung der Gewinne nicht möglich. Ebenfalls ausgeschlossen ist die Teilnahme über Dritte, die die Teilnahme an Gewinnspielen gewerblich vermitteln. Die Adressen werden ausschließlich für die Abwicklung des Gewinnspiels genutzt.



## 4689 SCOVILLE

In unserem Chili Würzöl in Bio-Qualität treffen feurig scharfe Chilischoten auf mühlenfrisch kaltgepresstes Rapsöl. Das Würzöl eignet sich hervorragend zum Schärfen und Verfeinern von Pasta, Pizza, Fleisch- und Gemüsegerichten. Einfach über das fertige Gericht träufeln.



ENTDECKEN SIE UNSERE  
BIO-VIELFALT ONLINE UNTER:  
[oelmuehle-solling.de](http://oelmuehle-solling.de)

Initiative der Ölmühle Moog

## Nur noch kurz das Feld retten

→ Mit der Initiative »Aus gutem Grund« engagiert sich die in Sachsen ansässige Ölmühle Moog (BIO PLANÈTE) für Biodiversität, gesunde Böden und eine zukunftsfähige Landwirtschaft. Diese Themen bilden gleichzeitig die Grundpfeiler der von BIO PLANÈTE initiierten Zukunftswerkstatt: Das Workshop-Programm ist offen sowohl für Bio-Landwirt:innen als auch für konventionelle Betriebe. Es wird mit Partner:innen aus Forschung, Wirtschaft und Verbänden durchgeführt. So wird es zum Beispiel in einem Feldseminar im Juni 2022 um das



Thema Ölsaaten und Agroforst gehen. Gleichzeitig wird ein Fonds für Kleinprojekte angelegt, der Landwirt:innen ermöglichen soll, innovative Projekte und Verfahren, nachhaltige Kulturen und Anbauweisen ohne wirtschaftliches Risiko in kleinem Rahmen ausprobieren zu können. Die Erfahrungen und Ergebnisse fließen wiederum in die Zukunftswerkstatt zurück und laden die

Debatte über zukunftsfähige Landwirtschaft mit neuen Impulsen auf. Passend dazu hat das Unternehmen die Öl-Serie »Aus gutem Grund« aufgelegt. Die Bio-Öle stammen zu 100 Prozent aus deutscher Herkunft. Die Endverbraucher unterstützen die Initiative aktiv, indem 10 Cent eines jeden verkauften Öles aus der gleichnamigen Serie direkt in die Initiative fließt. [bioplanete.de](http://bioplanete.de)

**Lieferkette**

Griech. Bergtee von Familie Efosini Milona, Magnesia

duftige Bündel, komplett von Hand verarbeitet

und jetzt in Euren Bioläden

[Heuschrecke.com](http://Heuschrecke.com)

DE-ÖKO-013

**SOTO** SPEZIALITÄTEN

Lust auf Neues? **NEU**

**Burger Edamame**  
mit Natur Reis & Meeresalgen aus Norwegen

**NEU**

**Samosas Himalaya**  
mit Schwarzkümmel & Kurkuma, pikant gewürzt

**Wir sind klimaneutral!**

[www.soto.de](http://www.soto.de) @soto.organic organic veggie food



## Von der Fruchtschnitte zum Classic-Riegel



Dauerbrenner seit den Anfangstagen der Naturkost: Diese Riegel gibt es seit 1982.

Die Fruchtschnitte, heute gerne auch Riegel genannt, ist ein weiterer echter Klassiker der Naturkost und das norddeutsche Bio-Unternehmen Lubs ein echter Riegel-Pionier.

→ Wir schreiben das Jahr 1982. Das US-Magazin Time erklärt den Computer zur »Maschine des Jahres«. Helmut Kohl wird Bundeskanzler. Eine Sängerin namens Nicole gewinnt den ESC mit »Ein bisschen Frieden«. Michael Lubs leistet seinen Zivildienst auf einem biologisch-dynamisch wirtschaftenden Bauernhof in Norddeutschland: Eine Erfahrung, die ihn dazu führt, seine Ernährung und sein Leben gründlich zu überdenken. Er lebt in einem kleinen Gartenhaus, experimentiert in der Küche, baut in seinem Garten Gemüse für den Eigenbedarf an. Eines Tages bekommt er eine alte Küchenmaschine geschenkt. Inspiriert von seiner Liebe zu Süßem nutzt er das neue Werkzeug und fängt an, Trockenfrüchte und

Mandeln zu zerkleinern und die Masse zu Fruchtschnitten zu formen. Es folgt eine typische Gründungs-Geschichte der Bio-Branche: Die Fruchtschnitten schmecken hervorragend und befriedigen die Lust der damaligen Vollwert-Fans auf Süßes auf natürliche Weise: Die Geburtsstunde der Firma Lubs. In den folgenden Jahren wächst und gedeiht das Unternehmen mit der sich entwickelnden Bio-Branche. In den 90er Jahren siedelt Lubs nach Lübeck um.

Michael Lubs hat sich mittlerweile längst zur Ruhe gesetzt. Bei Lubs werden glücklicherweise weiterhin leckere Fruchtriegel, Fruchtkonfekt sowie – passend zum Firmensitz – echtes Lübecker Marzipan und Confiserie aus besten Bio-Zutaten kreiert. Gelebt wird nicht nur die Philosophie der Gründungsgeneration: Vier Fruchtschnitten, die Michael Lubs 1982 »erfand«, gehören heute noch zum Sortiment: Banane & Mandel, Aprikose & Mandel, Kokos, Mandel & Vanille. »Wir nennen sie die »Classic-Riegel«. Es sind echte Allrounder, beliebt

bei Groß und Klein und zu allen Gelegenheiten«, sagt Lubs-Marketing-Managerin Patricia Schuh.

Vielleicht klingt »Vollwertkost« heute ein bisschen angestaubt. Aber man kann ja einfach »Clean Eating« sagen. Die vier Lubs-Klassiker werden jedenfalls nach fast unveränderter Rezeptur aus jeweils drei bis fünf Zutaten hergestellt: Die klassische Bio-Moderne. → [lubs.de](http://lubs.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).

Fotos: Lubs

## IMPRESSUM

Bioboom Heft 95 – Sommer 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 16 Euro bequem per Post nach Hause/Einzelheft 4 Euro (beides Inlandspreise).

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

### DRUCK Evers-Druck GmbH

Ernst-Günter-Albers-Straße 13 | 25704 Meldorf



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

005 Seltzer/Drink Seltzer GmbH, Allos Hof-Manufaktur GmbH, AlmaWin Reinigungskonzentrate GmbH, Bau-Fritz GmbH & Co. KG, Beetgold GmbH, Bio Inside/Demeter-Felderzeugnisse GmbH, Bio-Lotta/Hartkorn Gewürzmühle GmbH, Bohlsener Mühle GmbH & Co. KG, Culumnatura/Wilhelm Luger GmbH, Dennree GmbH, Gildo Rachelli/Demeter-Felderzeugnisse GmbH, Heuschrecke Naturkost GmbH, Lebensbaum/Ulrich Walter GmbH, Morgenland/EgeSun GmbH, Ölmühle Solling GmbH, St. Leonhards-Vertriebs GmbH, Molkerei Söbbeke GmbH, Soto/organic veggie food GmbH, Weiling GmbH

**BEILEGER** Waschbär Umweltversand/Triaz GmbH

# BIOBOOM NEWS

AUCH AUF  
BIOBOOM.DE

## Papier Lieb und teuer

Bestimmt habt Ihr es mitbekommen: Die Preise für Papier explodieren. Das liegt unter anderem daran, dass immer mehr Waren online bestellt werden – die müssen in Kartonage verpackt werden. Zum anderen ist Holz auch auf dem Weltmarkt immer mehr gefragt. Und natürlich haben wir Ansprüche: Bioboom wird auf einem 100 Prozent Recyclingpapier gedruckt.

## Schön grün Bäume für den Klimaschutz

Seit diesem Jahr ist unser Druckpartner die Evers-Frank Gruppe. Was uns besonders gefällt: Mit Evers-ReForest hat das Unternehmen das erste eigene Aufforstungsunternehmen einer Druckerei überhaupt gegründet und pflanzt Wälder in Schleswig-Holstein. Da ein Baum bis zu 100 kg CO<sub>2</sub> umwandeln kann, kommt so ganz schön was zusammen (zumal wir ja nicht die einzigen sind, die das machen). Für jede Bioboom-Ausgabe werden die CO<sub>2</sub>-Emissionen unserer Druckproduktion ermittelt und entsprechend viele Bäume gepflanzt. Damit haltet Ihr ein klimaneutrales Produkt in Händen.

## Ökologisch Bioboom im Bio-Handel

Bioboom findet Ihr vier mal jährlich in Eurem Bio-Markt. Dorthin gebracht wird es vom Naturkost-Großhandel, zusammen mit den jeweiligen Warenlieferungen. Das ist nicht nur effektiv, sondern auch ökologisch. Vielen Dank an alle Beteiligten! Wenn Ihr Bioboom in »Eurem« Bio-Laden nicht findet, fragt doch mal nach, ob er es nicht kostenlos abonnieren möchte. Wenn Ihr mal eine Ausgabe verpasst habt, könnt Ihr sie übrigens auch auf bioboom.de nachlesen. Und wenn alle Stränge reißen, könnt Ihr Bioboom natürlich auch direkt bei uns abonnieren (siehe links).

# BIO AUF ALLEN KANÄLEN.

ALS GRATIS MAGAZIN



AUF BIOBOOM.DE



AUF INSTAGRAM

Die nächste Bioboom  
erscheint am 25.08.2022

Gemeinsam  
für die  
Zukunft



Saftige  
Sonne  
aus dem Glas genießen

Tolle Rezeptideen,  
Hintergründe &  
Videos entdecken.



bioladen.de/sonne-im-glas

Bohlsener  
MÜHLE



# DIE NEUE MINI Cookie WELT

NEU

4 leckere  
Sorten



## REDUCE

34 % weniger Kunststoff  
bei Keksverpackungen

## RECYCLE

100 % Einstoff-Kunststoff für  
echte Kreislauffähigkeit

## REUSE

45 % Recyclatanteil in  
unseren Blistern

