

# Bioboomb

DAS MAGAZIN FÜR  
KOPF UND BAUCH

## GEWINNEN

### KOCHBÜCHER

- Deftig Vegan
- Mediterran
- Wildpflanzen im Alltag

CITIZEN SCIENCE

## Engagement und *Erkenntnisgewinn*

INTERVIEW DR. NIELS KOHLSCHÜTTER

»Veränderungen brauchen langen Atem«

WARENKUNDE JOGHURT

Wenn Milch so  
richtig sauer wird

NATURKOSMETIK HANDPFLEGE

Eine Hand cremt  
die andere

dennree

fruchtig-  
aromatisch

# FRUCHT- & GEMÜSESÄFTE von dennree

Schmecken gut und erfreuen die Sinne: In den Frucht- und Gemüsesäften von **dennree** vereinigen sich verschiedene Frucht- und Gemüsesorten zu einer harmonischen Komposition. Sorgfältig ausgewählt und schonend verarbeitet sorgt diese fruchtig-aromatische Mischung für ein einzigartiges Geschmackserlebnis.





## Etwas beitragen.

Wenn **wissenschaftliche Projekte** von und mit »ganz normalen Menschen« gemacht werden, dann bringt das **Erkenntnisgewinn**. Der handfeste Nachweis, dass Pestizide nicht da bleiben, wo sie ausgebracht werden, sondern sich durch die Luft verbreiten, ließ sich erbringen, weil **Menschen überall in der Republik** Messstationen betreuten und Filter einschickten. Aber Citizen Science, zu deutsch Bürger:innenwissenschaft, bringt mehr als nur Daten. Sie ermöglicht es jedem und jeder, **an etwas Sinnvollem mitzuwirken**: Ein klarer Fall von Win-win. Bioboomb stellt Citizen Science-Projekte vor.

Dr. Niels Kohlschütter ist sowohl im Bündnis für eine enkeltaugliche Landwirtschaft als auch in der Schweisfurth Stiftung tätig. Im Interview habe ich mit Niels über die **Schnittstelle von Forschen und Handeln** sowie die unterschiedlichen Aspekte von Citizen Science gesprochen.

Ein **ganz anderer Ansatz**, sich mit der Umwelt zu verbinden, ist die bewusste Wiederentdeckung traditionellen **Pflanzenwissens**, als Nahrung, Alltagshelfer oder für natürliche Gesundheit. Diesen Weg gehen Annika und Thorben, deren Buch wir Euch in dieser Ausgabe ans Herz legen.

Im Frühjahr haben wir Euch gebeten, uns zu sagen, was Ihr von Bioboomb haltet. Für uns ist es immer spannend, zu hören, welche **Themen Euch interessieren** und was **Euch in Eurem Alltag wichtig** ist. Uns ist natürlich klar, dass es überwiegend Fans sind, die sich die Zeit für so eine Umfrage nehmen. Aber trotzdem ist uns **beim Lesen warm ums Herz** geworden. Mit Bioboomb wollen auch wir einen **Beitrag für mehr Bio, mehr Nachhaltigkeit und eine gute Zukunft** leisten. Eure überwältigend positiven Kommentare machen uns froh und bestätigen uns. Ihr dürft sicher sein, dass Eure Anregungen in den nächsten Ausgaben **sichtbar werden!**

Und natürlich findet Ihr auch in dieser Bioboomb wieder **Tipps, Rezepte und Hintergrundinformationen** zu Produkten (diesmal sind es Joghurt und Handcreme).

Das Bioboomb-Team wünscht Euch eine gute Zeit.  
Herzlichst

## Inhalt

4 Einstieg

6 Thema  
*Engagement und Erkenntnisgewinn*  
Citizen Science

12 Interview  
*»Veränderungen brauchen langen Atem«*  
Interview Dr. Niels Kohlschütter

18 Kochen → GEWINNEN  
*Impulse für ein Leben mit mehr Natur*  
*»Kruut – Wildpflanzen im Alltag«*  
→ *Wilde Möhren Pickles*

20 Gut essen

22 Kochen → GEWINNEN  
*Gute Kombi: Vegan und mediterran*  
*»Deftig Vegan Mediterran«*  
→ *Toskanische Bohnencremesuppe mit frittiertem Salbei*

24 Mehr Wissen  
*Joghurt*  
Wenn Milch so richtig sauer wird

28 Gut leben

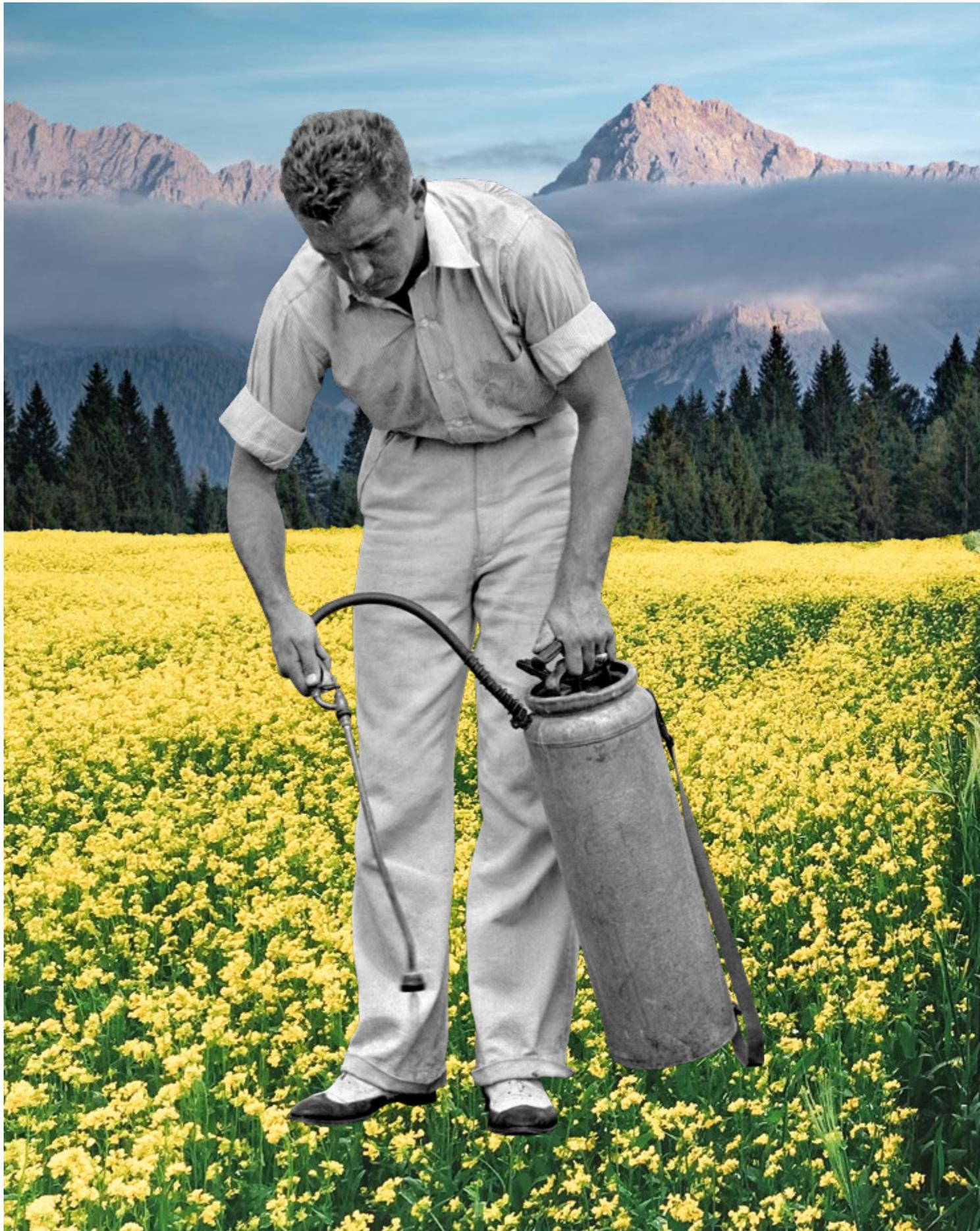
30 Update Naturkosmetik  
*Handpflege*  
Eine Hand cremt die andere

34 Gelesen, gesehen, gehört

37 Bio-Klassiker  
*Sonnentor*  
Gute Laune statt Morgen-Muffel

38 Impressum/Was Ihr sagt/  
Vorschau







Getreidefeld, Wiese oder Nationalpark: Überall in Deutschland fanden sich Pestizide – insgesamt 138 Stoffe, von denen zwei Drittel nicht mehr oder noch nie zugelassen waren\*: Eine Erkenntnis, die wir Citizen Science verdanken.

\*STUDIE »PESTIZIDBELASTUNG DER LUFT«

# CITIZEN SCIENCE



## ENGAGEMENT UND ERKENNTNISGEWINN

Sie beobachten, messen, wiegen und kartieren, bestimmen Arten und schreiben Tagebuch – alles im Dienste der Wissenschaft. So manches Forschungsprojekt wäre ohne die freiwillige Mithilfe »ganz normaler Menschen« nicht machbar oder nicht zu finanzieren. Auch für den ökologischen Bereich birgt das Engagement interessierter Bürger:innen ein enormes Potential.

Die Idee kam bei einem Feierabendbier. Martin Miersch, Leiter des Soja-zentrums bei Taifun Tofu, saß mit Dr. Volker Hahn zusammen, der an der Landessaatzuchtanstalt der Uni Hohenheim die Soja-züchtung leitet. Die beiden waren sich einig: Um neue Sojakreuzungen optimal auf Wachstum und Ertrag zu testen, bräuchten sie viel mehr Standorte als ihnen zur Verfügung standen. Auf einmal fiel der Groschen: Warum nicht all die Hobbygärtner und -gärtnerinnen um Hilfe bitten, die bei Taifun nach Saatgut fragen, um der Sojapflanze im eigenen Beet beim Wachsen zuzuschauen?

### 1.000 GÄRTEN FÜR SOJABOHNEN

Das war der Anfang des Soja-Experiments »1000 GÄRTEN«. Dieses Jahr geht es bereits in die dritte Runde. Wie bereits 2016 und 2018 machen auch diesmal wieder über 1.000 Menschen mit: In Schul-, Gemeinschafts-, Klein- oder Hausgärten säen sie Soja aus, gießen, hegen und pfl-

gen die Pflänzchen, dokumentieren Keimung, Blüte und Hülsenbildung. Am Ende schicken sie die geernteten Mengen ein. Neben dem Proteingehalt, der für einen guten Tofu möglichst hoch sein sollte, interessiert die Sojaexpert:innen bei Taifun und an der Hohenheimer Uni natürlich auch, welchen Ertrag verschiedene Sorten an unterschiedlichsten Standorten von Nord- bis Süddeutschland erbringen.

### WAS BRINGEN BLÜHPFLANZEN?

2022 interessiert sie noch ein zusätzliches Thema, nämlich: Welche Blühpflanzen können am besten zwischen den Sojareihen wachsen, ohne ihnen allzu viele Nährstoffe wegzunehmen? »Soja braucht viel Platz, die Reihen stehen etwa 50 Zentimeter auseinander. Allerdings bedeckt die Pflanze den Ackerboden erst Anfang Juli. Mit passenden Blühpflanzen könnte man der Boden-erosion vorbeugen und gleichzeitig etwas für die Insekten und die Biodiversität tun«, sagt Kristina Bachteler, Leiterin der Sorten-

entwicklung bei Taifun. Also werden in den »1000 GÄRTEN« diesmal zwischen den Sojareihen weitere Pflanzen wie Ringelblumen, Leindotter, Taubnesseln, Flachs, Frauenspiegel und wilder Senf ausgesät. Ob und wie die insektenfreundlichen Pflanzen auch die Sojaernte beeinflussen – das wird sich dann im Herbst nach der Ernte zeigen.

### (BIO-)ZÜCHTUNG VORANBRINGEN

Was das Experiment und das Engagement der vielen Sojabegeisterten bislang gebracht hat? »Das Ziel war und ist, die Züchtung guter Sorten voranzubringen«, so Bachteler. Sowohl die Testphase als auch die Zulassung selbst sind Prozesse, die ihre Zeit brauchen. Immerhin: Zwei neue Sorten aus dem Programm sind inzwischen zugelassen, eine von ihnen wird bereits für die Tofu-Produktion genutzt. Eine weitere Sojakreuzung ist gerade im Zulassungsverfahren. »Unsere vielen Freiwilligen beschleunigen die Ergebnisfindung sehr«, meint Bachteler dazu.

---

## FREIWILLIGE FORSCHEN

---

Nicht nur Taifun und die Uni Hohenheim, sondern auch viele andere Forschungsprojekte setzen auf die Mithilfe engagierter Laien. »CITIZEN SCIENCE«, zu deutsch »BÜRGERWISSENSCHAFT« nennt sich diese Form der Forschung, bei der Freiwillige einen Teil der Arbeit übernehmen und damit so manches breit angelegte Forschungsvorhaben erst möglich machen. Denn mit einem großen Netzwerk an Helfer:innen lassen sich Daten von unterschiedlichsten Standorten gewinnen und Aufgaben erledigen, die normalerweise viel zu teuer oder zu zeitaufwändig wären.

---

## WIDER DIE ABGEHOBENHEIT

---

Dieser Aspekt spielte aber in den Anfängen, als sich Citizen Science in den USA und Großbritannien in den 1990ern parallel entwickelte, noch nicht die entscheidende Rolle. Wichtiger war den Initiierenden, Wissenschaft und Wissenschaftspolitik für die Gesellschaft zu öffnen und dadurch zu gegenseitigem Verständnis beizutragen. Denn im besten Fall erzielt Citizen Science nicht nur Forschungsergebnisse: Nicht-Wissenschaftler:innen können sich für Themen engagieren, die ihnen wichtig sind und einen Einblick bekommen, wie begründete Antworten und Lösungen entstehen. Wissenschaftler:innen wiederum haben eine Rückkopplung an die Gesellschaft, der ihre Forschung letztlich dienen soll.

---

## MÜCKEN EINFRIEREN, VÖGEL ZÄHLEN

---

Was im Rahmen eines Citizen Science-Projekts zu tun ist, das ist je nach Vorhaben sehr unterschiedlich. Manchmal gilt es, ein paar Stechmücken zu fangen, einzufrieren und dann zu versenden. So ist der »MÜCKENATLAS« entstanden, ein Projekt des Leibniz-Zentrums für Agrarlandschaftsforschung und des Friedrich-Loeffler-Instituts. In den vergangenen zehn Jahren sammelten über 31.000 Teilnehmende mehr als 177.000 der blutsaugenden Insekten. Die Wissen-



---

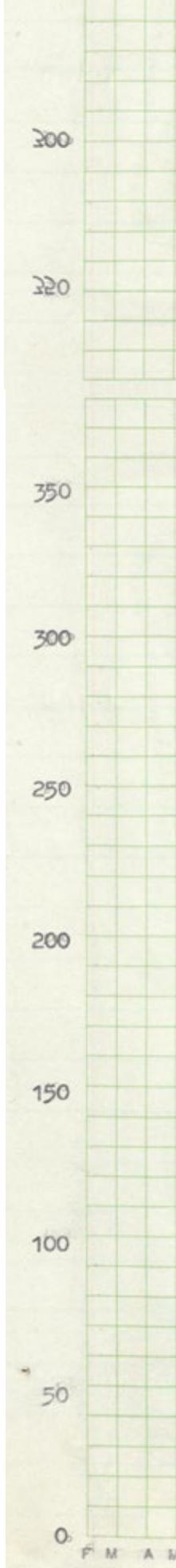
Im besten Fall erzielt Citizen Science nicht nur Forschungsergebnisse: Nicht-Wissenschaftler:innen können sich für Themen engagieren, die ihnen wichtig sind und einen Einblick bekommen, wie begründete Antworten und Lösungen entstehen.

---

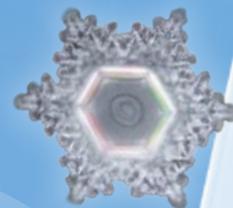
schaftler:innen bestimmen die Arten und kartieren die Fundorte. So können sie die Einwanderung neuer Arten ebenso dokumentieren wie ihre Verbreitungsgebiete. Ähnlich unaufwändig und nützlich ist das Zählen von Vögeln, wie es bei der regelmäßig vom Nabu veranstalteten »STUNDE DER GARTENVÖGEL« gefragt ist. Beide Projekte zeigen aber gleichzeitig auch eine mögliche Schwäche mancher Citizen Science-Projekte, wenn nämlich die erhobenen Daten allein davon abhängen, wieviele Menschen sich wo beteiligen. Sind es zum Beispiel in manchen Bundesländern nur wenige, werden dort entsprechend weniger Daten erhoben – was nicht unbedingt den wahren Verhältnissen entsprechen muss. Andererseits ist oft nur auf diese Weise eine bundesweite Erhebung überhaupt möglich, die sonst am Personal oder am fehlenden Geld scheitern würde.

#### PESTIZIDVERBREITUNG NACHGEWIESEN

Auf zivilgesellschaftliches Engagement bei der Datenermittlung setzte auch die Studie »PESTIZID-BELASTUNG DER LUFT«, die im Auftrag des Bündnisses für eine enkeltaugliche Landwirtschaft durchgeführt und 2020 veröffentlicht wurde. Hier wurde von vorneherein konzeptionell berücksichtigt, dass flächendeckend gearbeitet werden musste, um aussagekräftige Resultate zu erhalten. Für das bundesweite Monitoring gab es 116 quer über die Republik verteilte Messpunkte – in Städten und auf dem Land, auf konventionellen und auf Bio-Feldern, an der Küste, im Gebirge, sogar in Naturschutzgebieten. Die Auswahl der Orte traf das durchführende Forschungsteam. Erst anschließend wurden Freiwillige gesucht und geschult. Sie kontrollierten dann vom Frühjahr bis in den Herbst 2019 den Zustand der aufgestellten Passivsammler, wechselten Filtermatten und schickten sie ein. Auch Imkereien, die aus ihren Stöcken Bienenbrot für die Untersuchung zur Verfügung stellten, waren dabei.



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.
- Klimaneutraler Transport.

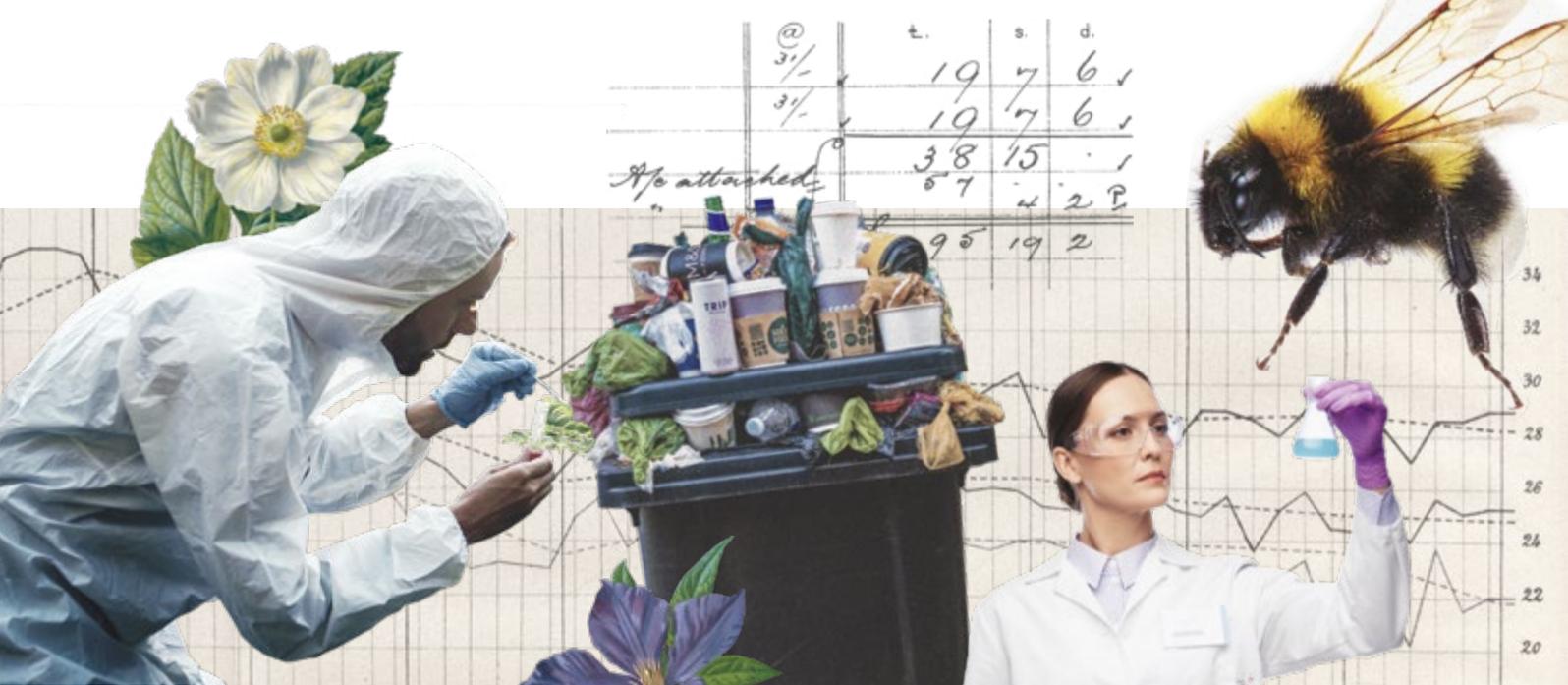
**19,6**  
mg/l  
**TROCKEN-  
RÜCKSTAND**

FINDE DEINEN LA GIOIA HÄNDLER:  
**WWW.LA-GIOIA.EU**

  /LAGIOIAWASSER

Aktiv für den  
Klimaschutz mit

 **Moor  
Futures**



Die Ergebnisse belegten den schon lange gehegten Verdacht, dass Pestizide nicht nur dort zu finden sind, wo sie eigentlich ausgebracht werden, sondern sich über die Luft in erschreckendem Ausmaß verteilen und sogar kilometerweit abdriften. Selbst auf der Spitze des Brockens im Nationalpark Harz waren zwölf verschiedene Pestizide nachweisbar. Das Pestizid Glyphosat fand sich in sämtlichen Passivsammlern quer über die Republik sowie in allen Filtermatten von Gebäudelüftungsanlagen. »Diese Studie mit ihren wichtigen Resultaten konnte nur mit Hilfe der vielen freiwillig Engagierten durchgeführt werden«, lobt Dr. Niels Kohlschütter vom Vorstand des Bündnis für eine enkeltaugliche Landwirtschaft deren Einsatz (mehr dazu im Interview ab S.12).

### SINNSTIFTENDE MITARBEIT

Ein weiteres Citizen Science-Projekt liefert fundierte Ergebnisse für einen Bereich, der von vielen als innovatives und hoffnungsvolles landwirtschaftliches Modell gesehen wird. In so genannten Agroforstsystemen werden Baumreihen und/oder Sträucher gezielt in den Ackerbau oder das Weidemanagement integriert. Die Initiative für landwirtschaftlichen Wissensaustausch, 2019 am Institut für Landschaftsökologie der Uni Münster gegründet, will wissen, ob die Agroforstwirtschaft den hohen Erwartungen in Bezug auf Klima- und Bodenschutz sowie den Erhalt der Biodiversität gerecht werden kann.

Sechs Betriebe haben sich bereit erklärt, ihre Flächen für die komplexen Untersuchungen zur Verfügung zu stellen. Bodenlebewesen, Insekten und Vögel werden ebenso gezählt und bestimmt wie Beikräuter. Regelmäßig werden Humusgehalte untersucht, Bodenfeuchtigkeit und Verdunstung gemessen, Baumwachstum und Feldfruchtertrag dokumentiert. Auch hier wirken vor allem freiwillige Helfer:innen mit. »Die Bereitschaft, sich vor Ort zu engagieren, ist sehr groß«, berichtet Julia Binder von der Projektkoordination. Die meisten Freiwilligen wohnen in der Nähe und freuen sich über die Möglichkeit, den Hof und alles, was die Landwirt:innen so umtreibt, besser kennenzulernen. »Die Mitarbeit wird als sehr sinnstiftend empfunden«, berichtet Binder.

### DIGITALES KÜCHENTAGEBUCH

Noch gesucht werden Teilnehmer:innen für ein Projekt, das sich mit der Lebensmittelverschwendung in privaten Haushalten beschäftigt. Denn immer noch landet viel zu

viel im Müll, was eigentlich für den Teller gedacht war. Wissenschaftler:innen der TU Berlin, des Ecologic Instituts und von Slow Food Deutschland beschäftigen sich deshalb mit der Frage, welche Maßnahmen dagegen wirken könnten. »Bislang haben sich etwa 600 Leute angemeldet, aber für aussagekräftige Ergebnisse brauchen wir mehr«, sagt Prof. Dr. Nina Langen, die an der TU Berlin das Fachgebiet Nachhaltige Ernährung und Lebensmittelwissenschaft leitet. Noch bis zum 21. September werden Mitmacher:innen gesucht (mehr unter [eveno.com/citizenscience2022](https://www.eveno.com/citizenscience2022)). In einem digitalen Küchentagebuch sollen sie eine Woche lang die anfallenden Lebensmittelabfälle dokumentieren. Anschließend sucht sich jeder:in in einer zweiten Phase eine von mehreren angebotenen Aktionen aus, die dazu beitragen sollen, die eigene Verschwendung zu reduzieren. Ob das geklappt hat, zeigt sich dann, wenn anschließend für eine weitere Woche wieder das Küchentagebuch ausgefüllt wird. Im Frühjahr 2023 sollen die offiziellen Ergebnisse des Projekts vorgestellt werden.

Noch gesucht werden Teilnehmer:innen für ein Projekt, das sich mit der Lebensmittelverschwendung in privaten Haushalten beschäftigt.

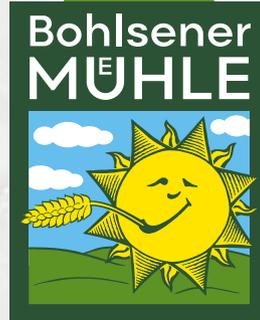
**WEITES FELD  
MIT VIELEN THEMEN**

Natürlich ließe sich auch hier argumentieren, dass bei einer solchen Studie vor allem Menschen mitmachen, die für das Thema ohnehin sensibilisiert sind und entsprechend wenig wegwerfen. Nina Langen ist das bewusst: »Durch viele unterschiedliche Aktionen wollen wir auch ganz unterschiedliche Menschen für das Citizen Science-Projekt erreichen und damit eine breite Basis an Daten erhalten.« Die Mitarbeit engagierter Freiwilliger kann wissenschaftliches Arbeiten nicht ersetzen – aber wirkungsvoll ergänzen – Win-win für Gesellschaft und Wissenschaft. ■

• **BIRGIT SCHUMACHER**

**ÜBRIGENS**

Unter [buergerschaftenwissen.de](http://buergerschaftenwissen.de) sind weit über hundert aktuelle Citizen Science-Projekte aufgelistet. Ob Ernährung oder Gesundheit, Klima oder Landnutzung, Mikroorganismen oder Technik – in den 16 Themenfeldern gibt es jede Menge spannende Forschungsfragen zum Mitmachen zu entdecken.



# Dieses GRANOLA kann MEHR!

Weniger süß, palmölfrei, mit Hafer, Gerste & Buchweizen!

**JETZT PROBIEREN!**



\*Bohlsener Mühle Marktanalyse 11/2021, Knuspermixis auf dem deutschen Markt.



## »Veränderungen brauchen langen Atem«

**Dr.** Niels Kohlschütter ist Geschäftsführer der Schweisfurth Stiftung. Er ist ebenfalls im Vorstand des Bündnisses für eine enkeltaugliche Landwirtschaft, in dem die Schweisfurth Stiftung Mitglied ist. Im Bündnis für eine enkeltaugliche Landwirtschaft haben sich Bio-Unternehmen aus Handel und Herstellung sowie zivilgesellschaftliche Organisationen zusammengeschlossen, um sich für eine fundamentale Wende der Landbewirtschaftung und der Nahrungserzeugung einzusetzen. 2020 veröffentlichten sie zusammen mit dem Umwelt Institut München e.V. die Studie »PESTIZID-BELASTUNG DER LUFT«. An der Entstehung der Studie waren neben dem Forschungsbüro TIEM und Laboren auch zahlreiche Privatpersonen und Bio-Unternehmen beteiligt. Bioboom Redakteurin Jeanine Tovar hat mit Niels Kohlschütter darüber gesprochen, was die Ergebnisse der Studie bewirkt haben, wie »Citizen Science« Menschen mobilisieren kann und welche Wege und Prozesse in eine enkeltaugliche Zukunft führen können.

## Köstlich als Aufstrich oder Dip



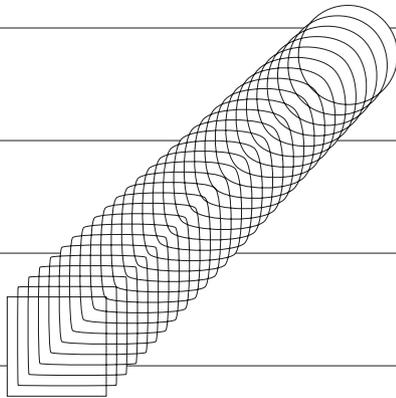
Guacamole geht auch ohne Avocado:

Aus frischen Erbsen, Zwiebeln und feinen Gewürzen haben wir diese Neuheit kreiert.

Schmeckt als Brotaufstrich  
genauso wie als Dip.

100 % PUR – also ganz ohne Aromen, Zucker  
oder sonstige Zusatzstoffe.

Jetzt im Kühlregal.



**JT** Eure Studie hat Daten zu einem Bereich geliefert, zu dem es vorher keine Informationen gab, beziehungsweise sie hat etwas belegt, was bisher als nicht existent galt, nämlich dass sich Pestizide über die Luft, die wir atmen, bis in die entlegensten Winkel Deutschlands verbreiten. Wie war die Reaktion der Öffentlichkeit?

**NK** Das Grundziel des Bündnisses ist ein sehr langfristiges, nämlich dass in Deutschland eine enkeltaugliche – und das heißt für uns pestizidfreie – Landwirtschaft betrieben wird. Da reicht es nicht, eine Studie zu machen und zack, es ändert sich etwas. Aber die direkte, kurzfristige Reaktion, die war doch überraschend intensiv. Wir hatten Glück, weil die damalige Umweltministerin Svenja Schulze die Studie persönlich in Empfang genommen hat, noch dazu an ihrem Geburtstag. Das hat natürlich die Wahrnehmung in den Medien erhöht. Es gab wirklich eine breite Berichterstattung, von tagesschau.de bis hin zu landwirtschaftlichen Magazinen, und die Daten haben viel Aufmerksamkeit erfahren und viele Menschen haben das Thema wahrgenommen.

**JT** Also definitiv ein schöner Erfolg. Welche Rolle hat Citizen Science, also die direkte Beteiligung von Bürger:innen für diese

Studie gespielt? Oder anders gefragt: Hätte man die Studie nicht auch »ganz normal« durchführen können?

**NK** Theoretisch ja, aber es wäre schwieriger gewesen. Wir haben im Vorfeld der Planung nach Partnern wie staatlichen Institutionen, Prüflaboren und Prüfeinrichtungen Ausschau gehalten. Es gab einfach keine öffentliche oder institutionelle Struktur, die das so hätte leisten können oder machen wollen. Am Ende besteht eine große Stärke der Studie darin, dass über 160 Standorte in ganz Deutschland einbezogen wurden, von Naturschutzgebieten bis zu urbanen Ballungszentren. So viele Standorte – die wollen betreut werden. Das war nur zu stemmen, weil es Menschen gab, die das als Gemeinschaftsaufgabe gesehen, die nach den Messstationen geschaut, Filter gewechselt, Proben eingeschickt haben. Und natürlich ist ein weiterer total schöner Nebeneffekt, dass alle diese Beteiligten Multiplikator:innen für das Thema geworden sind.

**JT** Wie waren denn die Stimmen aus der Wissenschaft? Das Thema Pestizide wird ja sehr kontrovers diskutiert. Gab es Kritik an der Methodik, Datenqualität oder eben der Tatsache, dass die Daten von Laien erhoben wurden?

**NK** Nein, überhaupt nicht. Allerdings: Die Resonanz aus den Verbänden der Agrar-Industrie, von Pestizid-Herstellern wie Bayer usw. die war natürlich sehr negativ. Da ging es aber gar nicht um die Methodik oder die Daten, sondern darum, die Ergebnisse im wahrsten Sinne des Wortes kleinzureden, so nach dem Motto: Ach, die Mengen sind so klein, das spielt doch gar keine Rolle. Oder zu relativieren, indem unzutreffende Vergleiche gezogen wurden. Das war eher so eine Nebelkerzen-Diskussion.

**JT** Aus der Ecke hattet Ihr aber vermutlich eh kein Lob erwartet?

**NK** Nein, aber wir haben uns durchaus gehört gefühlt, dass so intensiv darauf eingegangen wurde, das ist ja auch eine Art von Kompliment ... Wir haben die Ergebnisse sehr transparent zur Verfügung gestellt, als Excel-Tabellen, jeder kann reingucken, jeder kann nachrechnen. Jeder kann mit den Ergebnissen weiterarbeiten. Es gab tatsächlich eine kritische Nachfrage zu einem bestimmten Sachverhalt. Das haben wir geprüft und konnten feststellen — nein, es ist konsistent. Damit war die Kritik auch vom Tisch.

**JT** Transparenz schaffen, Multiplikatoren einbinden — das hat für mich eine hohe Relevanz in einer Zeit, in der wir ja auch ziemlich viel Wissenschaftsskepsis erleben. Citizen Science bringt Wissenschaftler:innen und Bürger:innen in Kontakt miteinander. Was meinst Du, können solche Projekte auch einen Beitrag dazu leisten, eine Brücke zu schlagen zwischen der »abgehobenen Forschung« und dem »richtigen Leben«?

**NK** Ja, das glaube ich schon. Im Bereich Citizen Science gibt es verschiedene Ansätze. Das, was wir gemacht haben, war ja nur bedingt partizipativ. Von vorneherein war klar, was die Fragestellung ist, welche Verfahren genutzt werden und welche Tätigkeiten Beteiligte übernehmen können. Genau deshalb hat die Studie eine wissenschaftlich solide Basis. Ein anderer Ansatz bei Citizen Science ist, dass man die Forschungsansätze selbst direkt mit den Men-



»Die Probleme werden nicht verschwinden und wir müssen lernen, damit umzugehen. Die Frage ist, wie werden wir das tun? Und da sind wir wieder bei der Alternative zwischen technischen und ganzheitlichen Lösungen.«

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.

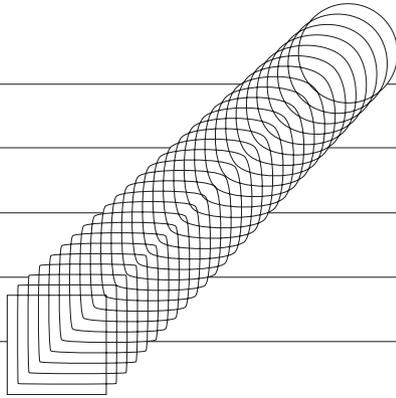


Fünfzehn köstliche Sorten

**Natürlicher  
Genuss pur**



www.bio-eis.de



schen, die dabei sind, gemeinsam entwickelt und diskutiert, wodurch noch einmal deutlich mehr Beteiligung möglich wird. Es gab zum Beispiel ein Citizen Science-Projekt, das sich gezielt an Schülerinnen und Schüler gewendet hat. Es ging darum, Siegel und Aussagen auf Fischprodukten zu überprüfen. Die Schüler:innen haben sich angesehen, welche Aussagen gemacht werden und konnten Proben der Fischprodukte einschicken. Dann wurde im Labor analytisch nachgeprüft, ob der Fisch zum Beispiel wirklich aus dem angegebenen Fanggebiet stammte. Das Projekt kam zu dem Ergebnis, dass das, was auf der Packung stand, oft nicht mit der Realität übereinstimmte. Das war natürlich nicht so schön. Aber es hatte zur Folge, dass die Schülerinnen und Schüler mitbekommen haben, dass sie aufpassen müssen, wenn ihnen von Marken etwas versprochen wird. Für die Hersteller war der Lerneffekt, hoppla, wir müssen schon aufpassen und einhalten, was wir versprechen. Und die Politik hat den Hinweis gekriegt: Hey, man kann sich nicht nur einfach freuen, dass es jetzt Siegel gibt, man muss die Einhaltung auch überprüfen. Also, Citizen Science kann Resultate auf verschiedenen Ebenen erzielen. Die Studie zur Pestizidbelastung der Luft hat zum Beispiel wesentlich dazu beigetragen, dass nun ein staatliches Monitoring der Luft auf Pestizidwirkstoffe vorbereitet wird.

**JT** Durch Forschung Fakten zu ermitteln, ist das eine. Sie der Öffentlichkeit zu vermitteln, so dass sie gesellschaftliche Themen werden und am Ende politisches Handeln auslösen, das ist das andere. Auch dafür engagiert sich das Bündnis für eine enkeltaugliche Landwirtschaft. Was tut Ihr, um Eure Themen in Handlungsimpulse umzusetzen?

**NK** Als Bündnis für eine enkeltaugliche Landwirtschaft sprechen wir zwei Ebenen an: Zum einen die deutsche und europäische Politik. Bis jetzt galt, dass sich Pestizide nicht durch die Luft verbreiten. Wenn das jetzt durch handfeste Forschungsergebnisse widerlegt wird, dann muss das Zulassungsverfahren für Pestizide auf EU-Ebene angepasst werden. Wir haben zum Beispiel ein Webinar mit EU-Parlamentariern gemacht, in Kooperation mit dem Büro von Martin Häusling (*Anm. d. Red.: Häusling ist agrarpolitischer Sprecher der Fraktion der Grünen/Freie Europäische Allianz im Europäischen Parlament*). An der Online-Veranstaltung haben über 200 Menschen aus Politik, Presse sowie Forschung aber auch Wirtschaft teilgenommen. So konnten wir das Thema genau dort platzieren, wo diskutiert und entschieden wird. Auch auf Bundesebene versuchen wir, die Stellen zu erreichen, an denen die Entscheidungen getroffen werden. Um Rahmenbedingungen zu ändern, braucht es eine Be-

reitschaft, sie zu ändern. Dazu gehört eine Sensibilisierung der Gesellschaft genauso wie der Politik. Also ist es wichtig, dass wir das Thema auch in die Gesellschaft tragen, mit dem Ziel, einen gesellschaftlichen Konsens herzustellen. Das tun wir durch Informationsarbeit, Broschüren usw. Dabei arbeiten wir eng mit Bio-Herstellern, dem Bio-Fachhandel und dem Branchenverband BNN zusammen. So erreichen wir Menschen, die für dieses Thema offen sind – aber natürlich geht es letztlich darum, dass wir aus dieser »Bio-Blase« rauskommen. Da gilt es, dranzubleiben.

**JT** Das sind ja auch ganz schön dicke Bretter, die da gebohrt werden müssen ... Stichwort »raus aus der Blase«: Zwischen der konventionellen Landwirtschaft und den ökologisch wirtschaftenden Betrieben klaffen tiefe Gräben, sind Diskussionen oft sehr kontrovers. Ihr versucht über Dialogplattformen Landwirt:innen beider Seiten ins Gespräch zu bringen. Wie funktioniert so etwas?

**NK** Auch da braucht es einen langen Atem. Pestizideinsatz ist ein Thema, das spaltet. Aber wir haben festgestellt, dass es einen gemeinsamen Nenner gibt. Allen Landwirtinnen und Landwirten liegt ihr Boden am Herzen: dass er gesund ist, fruchtbar, ein gutes Wasserhaltevermögen hat. Und da kann man Zusammenhänge sichtbar machen, zum Beispiel dass Bodenorganismen wie Pilze, die für die Bodengesundheit wichtig sind, nachhaltig leiden, wenn Fungizide eingesetzt werden. Natürlich spielen da auch die aktuellen Entwicklungen eine Rolle. Wenn es darum ging, eine Pestizid-Abgabe wie in der von der GLS Bank initiierten Studie auch nur zu diskutieren, hieß es bis jetzt immer: Das können wir nicht machen, das wird alles viel zu teuer. Aktuell sind Pestizide bereits viel teurer, als sie durch eine zusätzliche finanzielle Abgabe je geworden wären. Auch bei der Frage, wie geht die Landwirtschaft mit dem Klimawandel um, beobachte ich, dass sich wieder eine Diskussion um zwei unterschiedliche Wege abzeichnet. Es gibt eine Fraktion, die setzt primär auf technische Lösungen, sei es durch Hochleistungszüchtung, Digitalisierung und so weiter. Die andere Seite sagt, wir brauchen einen echten Systemwandel, müssen das ganzheitlich angehen.

»Auch der Ökolandbau ist keine fertige Lösung, sondern muss sich ebenfalls an neue Rahmenbedingungen anpassen, sich neuen Aufgaben stellen. Da ist es gut, Ideen und Ansätze wissenschaftlich zu überprüfen. Wir brauchen beide.«



Wir brauchen Lösungen, die die Biodiversität erhalten, das Trinkwasser schützen, die planetaren Grenzen respektieren.

**JT** Auf der Suche nach dem Weg: Wie gehen Agrar-Wissenschaft und der traditionell eher praxisorientierte ökologische Landbau zusammen?

**NK** Beide können sich gegenseitig gut unterstützen und befruchten. Eine Studie wie zum Beispiel unsere zeigt ja nicht eine Lösung, sie zeigt ein Problem. Das führt dann zu der Motivation, zu handeln, etwas anders machen zu wollen. Auch der Ökolandbau ist keine fertige Lösung, sondern muss sich ebenfalls an neue Rahmenbedingungen anpassen, sich neuen Aufgaben stellen. Da ist es gut, Ideen und Ansätze wissenschaftlich zu überprüfen. Wir brauchen beide.

**JT** Die Veröffentlichung der Studie »Pestizide in der Luft« ist nun zwei Jahre her. Habt Ihr Anschlussprojekte geplant?

**NK** Die Funktion des Bündnisses für eine enkeltaugliche Landwirtschaft besteht

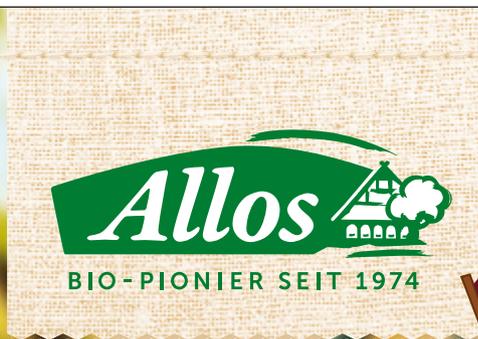
nicht in erster Linie darin, agrarwissenschaftliche Forschung zu betreiben. Wir wollten mit dieser Initial-Studie auf einen Missstand aufmerksam machen. Und die Veröffentlichung dieser Studie wirkt immer noch nach, wir sind noch mittendrin in der Rezeption/Aufarbeitung, das ist noch nicht abgehakt. Das Weiterarbeiten mit den Ergebnissen braucht Zeit und Geduld, um damit Wirkung entfalten zu können.

**JT** Corona, Ukraine-Krieg, Klimawandel: Wir sind aktuell als Menschheit in einer extrem verunsichernden Situation. Steht zu befürchten, dass unsere Themen wie Ökologisierung der Landwirtschaft, Ausrichtung unserer Systeme in Richtung Nachhaltigkeit, dass die auf der Strecke bleiben könnten?

**NK** Ich glaube nicht, dass sich alles schnell zum Guten wenden wird. Wenn ich nur das Beispiel Klimawandel nehme: Selbst wenn wir ab jetzt alle denkbaren Maßnahmen ergreifen würden, ließe er sich nicht ohne Weiteres stoppen. Die Landwirtschaft wird weiterhin mit Trockenheit, Hitze, verschobenen Niederschlägen und so weiter kon-

frontiert sein. Die Probleme werden nicht verschwinden und wir müssen lernen, damit umzugehen. Die Frage ist, wie werden wir das tun? Und da sind wir wieder bei der Alternative zwischen technischen und ganzheitlichen Lösungen. Ich habe neulich ein Gespräch mit einem Milchbauern geführt, der selber seine Rinder züchtet. Seine Kühe sind mittelrahmig, also mittelgroß. Er hat sich bewusst dafür entschieden, nicht auf die großen Hochleistungstiere zu setzen. Sein Grund: Anpassungsfähigkeit. Wenn das Futter mal nicht so gut ist, dann ist die Milchleistung zwar niedriger, aber seine Kühe kommen damit klar, ebenso, wie sie auch höhere Temperaturen besser aushalten. Ein kleines, konkretes Beispiel dafür, wie Wirtschaften aussehen kann, wenn wir nicht auf volle Leistung gehen, sondern auf Standortanpassung und Gleichgewicht setzen. Ich setze mit meinen Hoffnungen und meinem Engagement auf solche Wege, damit wir anpassungsfähig werden für all das, was auf uns zukommt. Etwas, das wir heute noch nicht umfassend abschätzen können.

Vielen Dank für das Gespräch! ■



Entdecke mehr

Selbst entdeckt,  
wie gut  
Bio schmeckt.



Als Bio Pioniere der ersten Stunde begeistern wir für **gesunde Ernährung**. Mit diesem Anspruch haben wir auch unsere **Entdecker Produkte** entwickelt. Jetzt neu im Sortiment: Unser **Kids Aufstrich „Tomate-Karotte“**.



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

# Impulse für ein Leben mit mehr Natur

BUCH  
TIPP

Heute haben wir für Euch einen Buchtipp, der aus der Reihe tanzt: »Wildpflanzen im Alltag« ist kein Kochbuch – obwohl 32 Rezepte darin sind. Es ist kein Pflanzenbestimmungsbuch – obwohl es Euch erklärt, wie Ihr bestimmte Pflanzen sammeln könnt. Und es ist auch kein Gesundheitsratgeber – obwohl so schöne Dinge wie ein »Rachenputzelixier« darin sind. Annika und Thorben verstehen ihr Buch eher als eine Einladung, mit verschiedensten Aspekten wilder Pflanzen vor der Haustür in Kontakt zu treten – und dabei der Natur als Ganzes wieder näherzukommen. Die beiden Wildkräuterexpert:innen sind überzeugt davon, dass Wildpflanzen mit ihrer Vielfalt, ihrem charaktervollen Geschmack und ihren ursprünglichen Inhaltsstoffen unseren Alltag auf unterschiedlichste Weise bereichern können: Da wäre natürlich zunächst einmal der Geschmack. Bestimmt kennt Ihr Bärlauch, aber habt Ihr schon einmal Brennesselchips selbst gemacht und geknabbert? Natürlich hat jeder von uns schon Kräutertee getrunken, aber wusstet Ihr, wie man aus Lindenblüten ein goldenes Elixier macht? Räucher-mischungen kann man bestellen, klar – Annika und Thorben zeigen Euch, wie Ihr selber aus Beifuß ein Räucherbündel herstellen könnt.

Dabei geht es ihnen immer auch um das große Ganze: Eine Verbindung unserer inneren mit der äußeren Natur (wieder)herzustellen, die Natur in ihrem Rhythmus der Jahreszeiten zu erleben. So ist es nur logisch, dass das Buch einmal durch den Jahreskreis von Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter führt. Zu jeder Jahreszeit gibt es eine Sammeliste sowie Tipps und Rezepte. Die beiden machen uns mit den phänologischen Jahreszeiten vertraut, also der Jahreszeit, die gerade in der Natur ist, unabhängig von dem, was im Kalender steht. Und sie erinnern an die alten Jahreszeitenfeste, die unsere Vorfahr:innen feierten und wie sich die Kraft der Natur erspüren lässt. Wem das zu esoterisch ist, der vertieft sich ins 1 x 1 des Sammelns oder macht sich mit sekundären Pflanzenstoffen von ätherischen Ölen bis Saponinen vertraut – oder flechtet mal einen Weidenkorb. Gerade diese Vielfalt, und die auf jeder Seite spürbare Leidenschaft für wilde Kräuter und freie Natur, machen das Buch zu einem idealen Einstieg für alle, die gerne mehr über das wissen möchten, was da so wächst und nicht so recht wissen, wo und wie sie anfangen können. Mit ihrer Wildpflanzenmanufaktur Kruut haben Annika und Thorben ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht.



## KURZ-CHECK

- Naturrhythmen kennenlernen
- kulinarische & kräuterkundliche Rezepte
- Inspiration für alle, die mehr Natur in ihre Leben holen wollen

ANNIKA KRAUSE &  
THORBEN STIELER  
*Kruut – Wildpflanzen  
im Alltag*, 192 Seiten,  
Kosmos Verlag,  
22,00 € (D)



## GEWINNEN

BIOBOOM VERLOST\* fünf Mal das Buch »Kruut – Wildpflanzen im Alltag«. Schickt bis zum 31. Oktober 2022 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »Wildpflanzen«, 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.



# Wilde Möhren Pickles

FÜR EIN GLAS

2 Wurzeln der Wilden Möhre  
1 Handvoll Wildkräuter  
je 1 EL Pfefferkörner,  
Senf, Fenchelsamen  
3 Knoblauchzehen  
1 EL Oxymel oder Honig  
Salz und Weißweinessig



»Wenn wir keine Lust und Zeit haben, einen langen Fermentationsprozess abzuwarten, greifen wir auf diese schnelle Variante mit Essig zum Konservieren zurück. Die eingelegten Kräuter und Wurzeln sind knackig und lecker säuerlich-frisch. Und das bereits nach zwei Tagen! Wenn du dir bei der Wurzelsuche unsicher bist, kannst du für das Rezept auch die Wurzeln des gut erkennbaren Löwenzahns nehmen.«

## REZEPT TIPP

### 1 VORBEREITEN.

Wurzeln ernten, abbürsten und gut abrausen. Zusammen mit den Wildkräutern ganz fein schneiden und in ein Einmachglas geben.

### 2 EINLEGEN.

Honig, die Gewürze und eine Prise Salz über das »Gemüse« geben und gut durchrühren. Mit Essig auffüllen.

### 3 ZIEHEN LASSEN.

Luftdicht verschließen und zwei Tage im Kühlschrank reifen lassen. Bon appétit!



Rezept-Tipp aus: Kruut – Wildpflanzen im Alltag, Fotos Mitte und rechts: © Angela Simi, Foto links: kruut



NEU

**Gewinnen**  
Sie 1 von 60 Lebensbaum  
**Wohlfühlpaketen**  
im Wert von je **100 €**

Informationen und Teilnahmebedingungen  
auf: [www.lebensbaum.de/gewinnspiel](http://www.lebensbaum.de/gewinnspiel)  
Einsendeschluss: 31.12.2022



## Vertrauen in die Kraft der Natur

Es kann nicht immer alles rundlaufen. Kleine Zipperlein und Unwohlsein gehören zum Leben dazu. Zum Glück sind Sie nicht allein: Auf dem Weg, sich schnell wieder rundum wohlfühlen, sind die ausgewählten Kräuterteemischungen unserer neuen Teelinie „Natürliche Kraft“ ideale Begleiter. Vertrauen Sie der Kraft der Natur!

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

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

# GUT ESSEN

Boar Zero

## Alkoholfreier Gin-Genuss

• Boar, ey, möchte man sagen, wenn man das erste Mal Boar Zero probiert: Im Mix mit Tonic schmeckt's wie Gin und Tonic – ist aber 100 Prozent alkoholfrei. Das Destillat vereint 19 Botanicals, darunter würzigen Wacholder mit pikant-süßlichem Thymian, blumigem Lavendel und sanften Zitrus- und Koriandertönen: Der perfekte Drink, für alle, die nicht trinken. Boar Zero wird handwerklich in der Schwarzwälder Boar Distillery hergestellt, die für ihre Spirituosen bereits diverse Preise abgeräumt hat. Boar Zero ist Bio, vegan, frei von Aromen sowie zucker- und kalorienfrei. Tipp aus der Schwarzwald-Manufaktur: Zero & Tonic in einem Longdrinkglas mit reichlich Eis anrichten, eine Zitronenzeste über dem Glas brechen und mit einem Rosmarinweig garnieren. → [boarzero.de](https://boarzero.de)



Bohlsener Mühle

## Weniger Zucker, mehr Klimaschutz

• Genau das Richtige für einen perfekten Start in den Tag: Das Himbeer Granola aus der Bohlsener Mühle. Es ist deutlich weniger süß und kommt damit allen entgegen, die es knusprig lieben, aber ihren Zuckerkonsum (oder den ihrer Lieben) reduzieren möchten. Gebacken wird das Granola natürlich nicht mit Palmöl, sondern mit Bioland-Sonnenblumenöl. Sehen, beziehungsweise schmecken lassen kann sich auch die ausgewogene Getreidekombination, die die klassische Granola-Zutat Hafer mit Gerste und Buchweizen verbindet. Diese Zusammensetzung macht das Granola auch zu einem guten Lieferanten für Beta-Glucan, das unter anderem zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels beitragen kann. Hafer, Gerste und Buchweizen sorgen nicht nur ernährungsphysiologisch für mehr Vielfalt. Im Bioland-Anbau sorgen die drei Ackerpflanzen gleichzeitig für mehr Vielfalt auf dem Feld und für mehr Klimaschutz durch gesunden Humusaufbau.

→ [bohlsener-muehle.de](https://bohlsener-muehle.de)

Ein  von *Lord of Tofu*



**Fermentierter Tofu  
für einen  
gesunden  
Darm mit  
Charme!**



[www.lord-of-tofu.de](https://www.lord-of-tofu.de)



Nabio

## Streich(e)inheiten

• Hülsenfrüchte können auch süß: Das zeigen die Aufstriche »Brownie Haselnuss«, »Salted Caramel Erdnuss« und »Kokos Tonka« von Nabio. Die eiweißreiche Basis sorgt für für cremige Konsistenz und perfektes Mundgefühl. Ebenfalls überzeugend: Die drei trendigen Sorten kommen ganz ohne Palmöl aus und sind vegan. Ob zum Frühstück, beim Backen oder einfach pur zum Löffeln – diese drei Süßen bieten puren Genuss ohne Kompromisse. Wie alle Nabio-Produkte wurden sie vom Nabio-Team liebevoll selbst entwickelt und in der eigenen Produktion in Thüringen hergestellt. → [nabio.de](https://nabio.de)

# GUT ESSEN

Soto

## Äthiopisch inspiriert

• Im Gegensatz zur indischen oder mexikanischen ist die afrikanische Küche hierzulande immer noch weitgehend unbekannt. Deshalb sind die Tridelli Cashew-Rote Linse von Soto eine lohnende Snack-Entdeckung. Die knusprigen Taschen sind inspiriert von der traditionellen Küche Äthiopiens. Die herzhaft gefüllte Füllung aus Roten Linsen und Cashewkernen ist fein abgeschmeckt mit ostafrikanischen Gewürzen und steckt in einer leckeren, krossen Teighülle. Perfekt als Snack am Arbeitsplatz oder einfach so zwischendurch. Wie die beiden anderen Mitglieder der Tridelli-Familie (Süßkartoffel-Kürbis und Tomate-Kräuter) ist Tridelli Cashew-Rote Linse vegan. Zu finden im Kühlregal Eures Bio-Markts. → [soto.de](https://www.soto.de)



## Unsere Lubsies GEFÜLLTE FRUCHT- NUSS-KREATIONEN

EIN KÖSTLICHER GENUSS AUS  
FRÜCHTEN, NÜSSEN UND ZART-  
SCHMELZENDER CREME-FÜLLUNG.



- ♥ ZERTIFIZIERTE BIO-QUALITÄT
- ♥ SCHONENDE VERARBEITUNG
- ♥ OHNE ZUSATZSTOFFE

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



DE-ÖKO-005

Allos

## Ganz ungemolken

• Ohne Muhhh von Allos ist eine mild-leckere und rein pflanzliche Milchalternative, die besonders denen mundet, die eigentlich »normale Milch« immer ganz gerne mochten, aber aus für Gründen auch immer reduzieren oder ganz vom Speiseplan streichen möchten. Der vegane Drink basiert auf Reis, Kokos und Soja aus ökologischem Anbau. Ohne Muhhh überzeugt mit seinem vollem, cremigen Mundgefühl und hat dabei nur 1,5 Prozent Fett und ist eine vollwertige Alternative zum Kochen, Backen, für leckere Müslis und natürlich im Kaffee. Übrigens: In der »Ohne Muhhh-Familie« gibt's auch leckeren, fix und fertigen Kakao und eine rein pflanzliche Creme als Sahnealternative zum Kochen. → [allos.de](https://www.allos.de)



Swema

## Suppengrün im Glas

• Diese Gemüsebrühe hält, was der Name verspricht: Sie besteht zu über 70 Prozent aus rohem Gemüse. Fein zerkleinert kommt es mit Stein Salz und Gewürzen ins Glas – und das war's auch schon an Zutaten: Kein Hefeextrakt, keine Maisstärke, kein Fett und kein Zucker, wie man es von den üblichen, hoch verarbeiteten Pulvern und Brühwürfeln kennt. Dank des Steinsalzes ist das Gemüse vor Verderb geschützt und kann in der heimischen Küche in Ruhe verbraucht werden. Die von Swen und Maja während ihres Studiums der Lebensmitteltechnologie entwickelte Gemüsebrühe dürfte allerdings in der Küche kaum als Grundfläche für Suppen, Saucen und Eintöpfe sondern auch zum Würzen und Marinieren. Gut gefällt uns auch die Ergiebigkeit: Ein 320 Gramm Glas ergibt ungefähr 12 Liter fertige Gemüsebrühe. → [swema-lebensmittel.de](https://www.swema-lebensmittel.de)



# Toskanische Bohnencremesuppe *mit frittiertem Salbei*

vegan



»Grün, Weiß, Rot: Die Farben der italienischen Flagge finden sich in der sämigen Suppe wieder. Aber nicht nur die Farben, vor allem der Geschmack dieses cremig-würzigen Seelenschmeichlers wird dich Löffel für Löffel in den Süden versetzen.«

## ↓ ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- ▶ 250 Gramm getrocknete weiße Bohnen (z.B. Riesenbohnen)
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 1 kleine Lauchstange
- ▶ 1 Karotte
- ▶ 2 Esslöffel Olivenöl
- ▶ 1 1/2 Liter Gemüsebrühe
- ▶ 1 Lorbeerblatt
- ▶ 2 kleine Zweige Rosmarin
- ▶ Salz
- ▶ schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ▶ 1 Spritzer Zitronensaft
- ▶ 1 Teelöffel abgeriebene Biozitrone

## ↓ FÜR DAS TOPPING

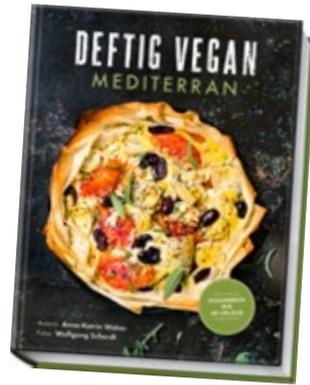
- ▶ 12 Salbeiblätter
- ▶ 100 Milliliter Olivenöl
- ▶ 12 in Öl eingelegte halbtrocknete Tomaten
- ▶ 2 Esslöffel Öl aus dem Tomatenglas

- **ZUBEREITUNG**
- 1 Für die Suppe am Vortag die Bohnen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen.
  - 2 Am nächsten Tag die Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.
  - 3 Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und grob würfeln. Den Lauch putzen und in Ringe schneiden. Karotte schälen und klein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Gemüse und Knoblauch dazugeben und kurz mit andünsten. Die Gemüsebrühe angießen, Bohnen und Kräuter hinzufügen, zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze 45–60 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen ganz weich sind.
  - 4 Die Kräuter aus der Suppe entfernen, eine Tasse Brühe sowie 2 EL Bohnen herausnehmen und beiseitestellen.

- Die Suppe fein pürieren, dann so viel von der beiseitegestellten Brühe dazugießen, bis die Konsistenz cremig ist. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zitronenschale abschmecken.
- 5 Für das Topping Salbei abbrausen und sehr gut trocken tupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Salbeiblätter darin etwa 30 Sekunden knusprig backen. Direkt herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
  - 6 Tomaten grob hacken, mit Öl aus dem Tomatenglas und den beiseitegestellten Bohnen mischen.
  - 7 Zum Servieren die Suppe erhitzen und in vier Schalen oder tiefe Teller füllen. Mit Bohnen-Tomaten-Mischung und den knusprigen Salbeiblättern toppen.

## KURZCHECK

- + 100% vegane Rezepte
- + mediterrane Klassiker plus neue Ideen
- + schön gestaltet und fotografiert
- + für alle, die gerne kochen und essen



## Gute Kombi Vegan und mediterran

### BUCH TIPP

**ANNE-KATRIN WEBER** »Deftig Vegan Mediterran, Schlemmen wie im Urlaub«, 192 Seiten, Becker Joest Volk Verlag, 32,00 € (D)

Döner und Gyros, Spaghetti Bolognese und Salamipizza: Die hierzulande an jeder Ecke erhältlichen Kreationen aus Mittelmeerländern lassen nicht unbedingt vermuten, dass die mediterrane Küche eigentlich von Haus aus eine Menge Veganes zu bieten hat. Doch eigentlich logisch: Gemüse und Obst gedeihen dort bestens, und Fleisch stand in der traditionellen ländlichen Küche rund ums Mittelmeer genauso wenig täglich auf dem Speiseplan wie bei uns noch vor hundertfünfzig Jahren. Anne-Katrin Weber konnte also für ihr neues Kochbuch »Deftig Vegan Mediterran« aus dem Vollen schöpfen.

Wie bereits beim »Deftig Vegan«-Vorgänger gefällt uns der Akzent auf herzhaft-deftigen, gut gewürzten und entsprechend aromatischen Gerichten. Hauptzutaten sind, wie sich das für die mediterrane Küche gehört, Gemüse, Hülsenfrüchte, Olivenöl, Kräuter und Knoblauch. Fleischalternativen werden hier nicht gebraucht, wohl aber vegane Milchalternativen, zum Beispiel für Cremes oder zum Gratinieren. Die Kapitel gehen systematisch durch die Menüfolge von Antipasti bis Dessert. Die über 70 übersichtlich und klar formulierten Rezepte bieten Klassiker wie Paella und Börek-Schnecke ebenso wie neue Ideen, zum Beispiel einen Aprikosenkuchen mit Olivenöl. Da viele der Rezepte so um die 50 Minuten Zeit benötigen, ideal fürs Schlemmen am Wochenende und/oder mit Gästen – und zwar völlig egal, ob die Mitesser:innen vegan leben oder nicht. ■

## GEWINNEN

**BIOBOOM VERLOST\*** fünf Mal das Buch »Deftig Vegan Mediterran«. Schickt bis zum 31. Oktober 2022 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »Deftig«, 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.



# SONNENTOR®



WER SAGT, DASS  
**FERN-  
BEZIEHUNGEN**  
NICHT  
**FUNKTIONIEREN?**

## WIR BEZIEHEN KRÄUTER UND GEWÜRZE VON NAH UND FERN.

Egal ob Tansania, Griechenland oder Österreich – wir arbeiten weltweit mit unseren Bäuerinnen und Bauern zusammen.

So können wir auch Gewürze und Kräuter beziehen, die in unserem Klima nicht optimal wachsen. Das Geheimnis unserer erfolgreichen Fernbeziehungen: Wir handeln trotz der Distanz fair, direkt und auf Augenhöhe.

[www.sonnentor.com/esgehtauchanders](http://www.sonnentor.com/esgehtauchanders)

WIR LASSEN UNSEREN  
WORTEN TATEN FOLGEN

#ESGEHTAUCH  
ANDERS

**WENN MILCH**



**SO RICHTIG**

**SAUER WIRD**

Wenn Bakterien in Milch ihr Verwandlungswerk beginnen, dann wird sie sauer. Und damit beginnt eine völlig neue Geschichte, beziehungsweise Lebensmittelgattung: Die von Joghurt, Kefir, Schwedenmilch und Co.



Das beliebteste Sauer Milchprodukt hierzulande dürfte Joghurt sein, ein Produkt, das übrigens nicht nur kulinarisch, sondern auch sprachlich flexibel ist, sei es in der Schreibweise oder beim grammatischen Geschlecht: Joghurt oder Joghurt: beide Schreibweisen sind orthographisch korrekt, alle Artikel – der, die, das – sind möglich.

Das Wort Joghurt hat seinen Ursprung in der Sprache des indogermanischen Volksstammes der Thraker, die als Urbevölkerung auf der Balkanhalbinsel gelten. Aber auch das türkische Wort »yoğurt« bedeutet »dicke oder dickgelegte Milch« und verweist damit auf die Herstellung. Wann diese zuerst begann, ist bis heute unklar. Als Ursprungskulturen gelten die nomadischen Turkvölker Zentralasiens, aber auch die Thraker werden mit der Kunst der Joghurtherstellung in Verbindung gebracht.

Nachweislich trugen sie einen länglichen Sack aus Lammfell gefüllt mit Schafsmilch um den Gürtel. Durch die Körpertemperatur und die speziellen Bakterien im Lamm-sack kam es zur Milchsäuregärung.

#### BAKTERIEN ALS VERWANDLUNGSKÜNSTLERINNEN

Milchsäurebakterien kommen vielerorts in der Natur vor, unter anderem eben in Milch oder auch im Verdauungstrakt des menschlichen Organismus. Damit sie aktiv werden, also Milchzucker (Laktose) in Milchsäure umwandeln, brauchen sie milde Umgebungstemperaturen um die 20 Grad Celsius (deshalb die Schaffellsäcke der Thraker). Während Joghurt schon seit Jahrhunderten hergestellt wurde, entdeckte Louis Pasteur erst 1856 die Milchsäurebakterien und entwickelte das Grundverständnis für die Milchsäuregärung.



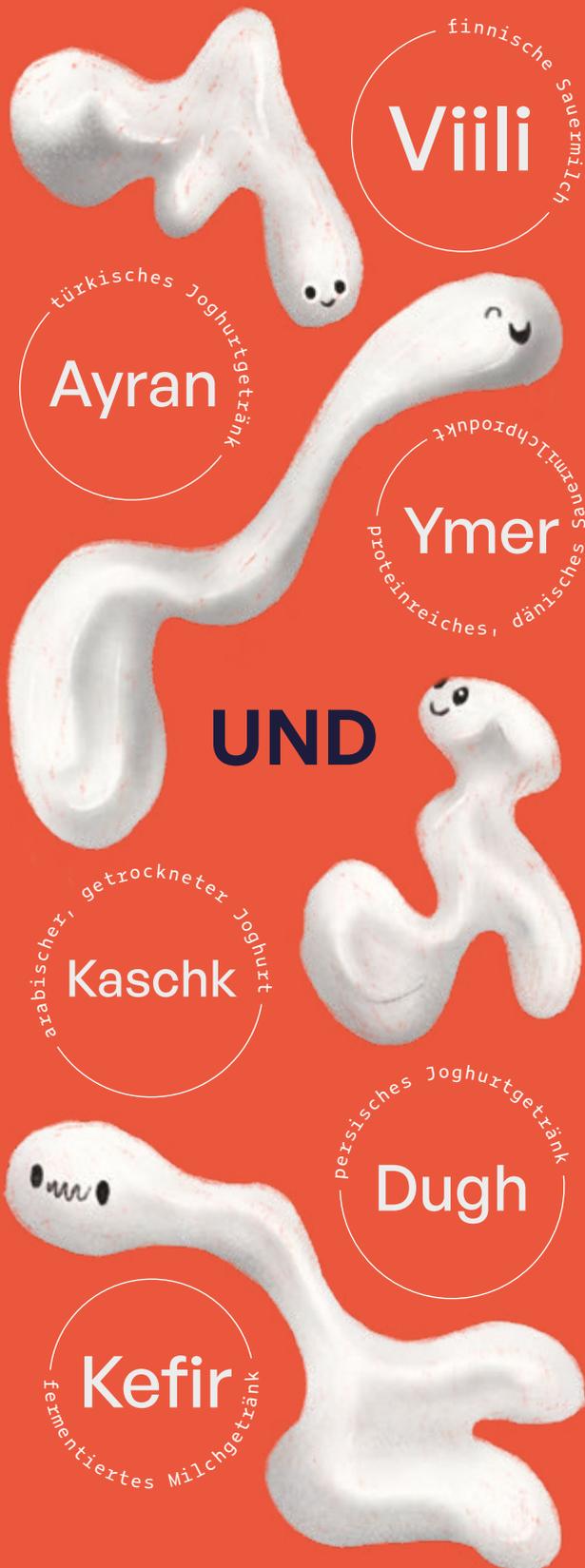
## Bunte Reisvielfalt Jetzt neu!



Alle Produkte,  
Infos und  
Hintergründe  
auf: [bioladen.de](http://bioladen.de)



# JOGHURT



UND

KONSORTEN

## MILCHFETT SORGT FÜR CREMIGKEIT

Vollmilchjoghurt enthält zwischen 3,5 und 4 Prozent Fett, die fettreduzierte Variante nur 1,5 Prozent. Der Hinweis »cremig« verweist darauf, dass der Joghurt im Nachhinein aufgerührt wurde. Manchmal steht »mild« dabei. Gemeint ist hier, dass der Joghurt weniger säuerlich schmeckt – beides kommt dem Geschmack der Verbraucher:innen hierzulande entgegen. Ob ein Joghurt mild oder säuerlich schmeckt, das regeln die unterschiedlichen Milchsäurebakterien. Der Begriff »Joghurt mild« ist sogar rechtlich geregelt: Der Joghurt muss dann spezielle Bakterienkulturen enthalten, damit er nicht so sauer ist wie beispielsweise durch den *Lactobacillus bulgaricus*. »Griechischer Joghurt« hat meist 10 Prozent Fettanteil und muss aus Griechenland stammen, kommt er aus Deutschland, schmeckt er auch lecker und sahnig, darf sich aber nur »nach griechischer Art« nennen.

## BESSER BIO: OHNE GENTECHNIK UND MIT MEHR TIERWOHL

Geschmack und konsequente Natürlichkeit sind gute Argumente, auch bei Joghurt zu Bio zu greifen, ebenso das gute Gefühl, dass keine Gentechnik eingesetzt wurde. Mindestens genauso wichtig ist den meisten Bio-Kund:innen der Aspekt des Tierwohls: Die Bio-Zertifizierung schreibt wesentlich bessere Standards für Kühe und Kälber fest. Grundsätzlich muss Bio-Joghurt aus Bio-zertifizierter Milch hergestellt sein. Ökologisch gehaltene Kühe bekommen mehr Grünfütter (das wiederum kommt der Qualität der Milch zugute). Auch die Standards für Auslauf, Bewegungsfreiheit usw. sind für die ökologische Tierhaltung besser. Die Anforderungen von ökologischen Anbauverbänden wie Bioland, Demeter und Naturland gehen dabei jeweils in bestimmten Punkten noch über die Mindestanforderungen der EU-Bioverordnung hinaus.

Das Herstellungsverfahren ist bei konventionellen und ökologischen Joghurts grundsätzlich das gleiche, feine Unterschiede gibt es dennoch: Grundprinzip der ökologischen Lebensmittelverarbeitung ist es, dass auch verarbeitete Lebensmittel so natürlich wie möglich sein sollen. So ist es nur logisch, dass die Öko-Anbauverbände die Nutzung einiger Verfahren einschränken. So dürfen nach Demeter-Richtlinien Erhitzungsverfahren wie Sterilisation und Ultrahoherhitzung (UTH) nicht durchgeführt werden.

## JOGHURT MIT FRUCHT UND CO.

Während in konventionellen Lebensmitteln in der EU über 300 Zusatzstoffe erlaubt sind, sind es bei Bio-Lebensmitteln nur 50. Bei Bio-Joghurt ist das vor allem relevant, wenn es um die allseits beliebten süßen Joghurts mit Frucht-, Nuss-, Müsli- und sonstigen Zubereitungen geht: Deshalb kann man sich bei Bio darauf verlassen, dass künstliche beziehungsweise »natürliche« Aromen ebenso außen vor bleiben, wie bestimmte Stabilisatoren. Ihr könnt Euch also sicher sein: Wo Bio-Erdbeeryoghurt draufsteht, sind auch Erdbeeren drin. Neben den Klassikern wie Erdbeere und Heidelbeere findet Ihr im Bio-Regal übrigens auch jede Menge leckere Krea-

tionen, oft als Saison-Editionen. Gesüßt werden die Produkte in der Regel mit Zucker, entweder Rohrzucker, immer häufiger auch Rübenzucker, der in Deutschland erzeugt werden kann. Wer sich zuckerarm ernähren möchte, schaut genauer aufs Etikett – oder mischt zuhause selbst.

#### DIE HALTBARKEIT: WAS LANGE STEHT, BLEIBT OFT NOCH GUT

Gesäuerte Milcherzeugnisse sind deutlich länger haltbar als Frischmilch. Trotzdem sollen sie im Kühlschrank aufbewahrt werden. Misstrauen ist geboten, wenn sich bei Joghurtbechern der Deckel wölbt (Kefir darf das. Bei ihm entsteht durch das Nachreifen weiterhin Kohlensäure, die den Becherdeckel nach oben drückt). Wie bei anderen Lebensmitteln gilt grundsätzlich auch beim Joghurt: Das Mindesthaltbarkeits-Datum ist kein Wegwerfdatum. Sieht gut aus, riecht gut, schmeckt gut? Dann ist das Produkt noch gut genießbar.

#### PFLANZLICHE JOGHURTALTERNATIVEN: BIO HAT DIE NASE VORN

Milchprodukte wie Joghurt und Konsorten sind wertvolle und wichtige Lebensmittel, auch wenn die Milch bei vielen Menschen in Misskredit geraten ist und ihr Konsum in Deutschland stetig abnimmt. Auch vegan lebende Menschen müssen selbstverständlich nicht auf den säuerlichen Genuss verzichten. Die Auswahl an milchfreien Joghurt-Alternativen wächst stetig. Am gängigsten ist »Pflanzenjoghurt« auf Sojabasis, aber auch Hafer-, Kokos- oder Mandelalternativen erfreuen sich großer Beliebtheit. Allerdings: Wie bei Milch- und Fleischalternativen gilt auch hier, dass der pflanzliche Joghurt nicht so genannt werden darf. Deshalb erhalten die Joghurtalternativen meist einen netten Fantasienamen. Die Zutaten für »Pflanzenjoghurt« stammen direkt vom Acker – also lohnt es sich auch hier natürlich, auf Bio-Qualität zu achten, für Joghurtalternativen mit Frucht und Co. gilt das Gleiche wie für tierischen Joghurt. *Übrigens:* Bio hat hier klar die Nase vorn – zwei Drittel der in Deutschland verkauften Milchersatzprodukte haben Bio-Qualität.

#### ANDERE AUSGANGSBASIS, GLEICHES VERFAHREN

Die Basis für pflanzliche Joghurtalternativen sind jeweils pflanzliche Milchalternativen. Ganz ähnlich wie bei »normalem« Joghurt kommen die entsprechenden Milchsäurebakterien zum Einsatz, die den Fermentierungsprozess in Gang setzen. Milchsäurebakterien müssen übrigens nichts mit Milch zu tun haben – auch die Milchsäuregärung in Sauerkraut, Kimchi und Co. ist vollständig vegan. Wer ganz sicher sein will, fragt beim herstellenden Unternehmen nach, wo die eingesetzten Joghurtkulturen herkommen. ■

---

SUSANNE SALZGEBER

---

# Architekt des eigenen Lebens werden. So smart.

Neues  
Musterhaus  
im  
Schwarzwald



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



**BAUFRITZ**<sup>®</sup>  
WIR BAUEN GESUNDHEIT



Weleda

## Ruhe bitte

• Schlafqualität ist Lebensqualität. Wer genug schläft, ist nachweislich produktiver und kreativer, emotional ausgeglichener, sozial verträglicher und körperlich gesünder. Soviel zur Theorie. Die Praxis sieht oft anders aus: Zuviel zu tun, zu wenig Zeit und das Gedankenkarussell dreht sich im Bett munter weiter – selbst wenn wir beizeiten drin liegen. Mit der Nahrungsergänzung »Meine Nacht« will Weleda Naturweisheit dabei unterstützen, zu einer besseren und erholsameren Nachtruhe zu finden. In den Kapseln steckt eine besonders abgestimmte Rezeptur bewährter Pflanzen für die Nacht. Ashwagandha, dessen Wurzel Withanolide enthält, ist beispielsweise aus dem Ayurveda bekannt und wird auch als Schlafbeere bezeichnet. Auch für die weiteren Inhaltsstoffe, wie etwa Extrakte aus Schwarznessel- und Passionsblumenkraut, werden alle Pflanzen in Bio-Qualität angebaut und verarbeitet. → [weleda.de](http://weleda.de)



Chinchilla

## Ende Ex und Hopp

• Küchenrollen sind praktisch – aber leider sind die handlichen Papiertücher auch Wegwerfartikel. Dass das nicht sein muss, zeigt Chinchilla mit der waschbaren und wiederverwendbaren Küchenrolle: Sie besteht aus 100 Prozent natürlicher Holzzellulose und Baumwolle. Damit bietet sie eine Alternative sowohl zu herkömmlichen Einweg-Küchenrollen als auch zu Putztüchern aus Kunststofffasern. Jedes Blatt der Rolle ist ein nachhaltiges Allzweck Tuch, das flexibel seinen Dienst tut: als Spültuch, Putzlappen, Abwaschlappen oder Geschirrtuch. Nach Gebrauch wandern die Tücher bei 60 °C in die Waschmaschine, alternativ können sie auch einfach in der Spülmaschine gereinigt werden. In jedem Fall sind sie anschließend wieder bereit für neue Missionen. Die wiederverwendbare Küchenrolle ist vegan, kompostierbar (wenn die Tücher dann irgendwann verschlissen sind), wird in Deutschland hergestellt und ist Oeko-Tex-zertifiziert. → [chinchilla.pro](http://chinchilla.pro)



Styx

## Kartoffeln für die Haut

• Der Kartoffel Handbalsam vom österreichischen Naturkosmetik-Spezialisten Styx ist ein echter Klassiker der Handpflege. Wichtiger Bestandteil ist, wie der Name bereits vermuten lässt, Kartoffelsaft. Nun zählen Kartoffeln nicht gerade zu den üblichen Verdächtigen, wenn es um Inhaltsstoffe geht. Tatsächlich enthalten frische Kartoffeln aber jede Menge Vitamine, Mineralien und Enzyme, die speziell für trockene Haut wohltuend sind, wie zum Beispiel Vitamin A und C sowie Kalium. Und so wurde der Saft roher Kartoffeln vor hundert Jahren, als fertig gekaufte Handcreme ein unbekannter Luxus war, von Bäuer:innen verwendet, um ihre strapazierten Hände nach der harten Feldarbeit zu pflegen. Der Styx Kartoffel Handbalsam kombiniert die pflegende Wirkung des Kartoffelsafts mit Macadamiaöl und Sheabutter zu einem beruhigenden, reichhaltigen Handbalsam – perfekt für strapazierte Hände von heute. → [styx.at](http://styx.at)

# GUT LEBEN



Teethlovers

## Pulver statt Creme

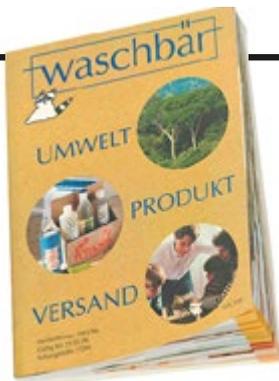
• Zahnpulver statt Zahncreme – das klingt erst einmal ungewohnt. Tatsächlich hat das junge Unternehmen Teethlovers eine Menge guter Argumente für diese Form der Zahnreinigung vorzubringen: Zunächst einmal kommt ihr Zahnpulver ohne jegliche Zusatz- oder Füllstoffe aus, alles was darin steckt, dient direkt der Zahn- und Mundpflege. Hauptinhaltsstoffe sind Birkenzucker aus nachhaltiger europäischer Forstwirtschaft, Rügen-Heilkreide und Tonerde aus Deutschland und Natron. Hinzu kommen ätherische Öle. Mit dieser Kombination reinigt es schonend und effektiv, beugt Karies vor, fördert die Remineralisierung der Zähne und pflegt Zähne und Zahnfleisch. Teethlovers setzen aus Überzeugung weder Fluoride noch Tenside ein. Das Gläschen mit Bambusdeckel ist zudem langlebig und zum Wiederbefüllen aus den Vorratsglas gedacht. Erhältlich in den Sorten Pfefferminze-Zitrone, Ingwer-Kurkuma, Mandarine-Vanille-Kamille und Zitronengras-Rosmarin-Thymian.

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

Waschbär

## Einer für fast alles

• Happy Birthday, Waschbär: Seit 35 Jahren steht der Versandhandel für nachhaltiges Wirtschaften und einen ökologisch und sozial bewussten Lebensstil. Das erste Produkt – eine »Ökoputzkiste« – entstand 1987 in einer Freiburger Garage. Die Öko-Putzkiste gibt es übrigens immer noch im Sortiment, dazu kamen im Laufe der Jahre rund 10.000 weitere Produkte für jedes Bedürfnis und jede Lebenslage: Vegane Halbschuhe? Klar. Hundespielzeug aus Naturkautschuk? Kein Problem. Handyhalter in Eulenform? Gibt's, und zwar aus Erlenholz. Gerätschaften zur Hege und Pflege eines Sauerteigs? Gleich im praktischen Sauerteig-Starterset. Funktionalität, Langlebigkeit und Hochwertigkeit, ökologische und soziale Qualität: Das Stöbern im dicken Katalog (oder auf der Internetseite) ist wie ein Einkaufsbummel durch ein gutes, altes Kaufhaus – aber eben nachhaltig. Wie gut, dass es den Waschbär gibt, sonst müsste man ihn dringend erfinden. → [waschbaer.de](http://waschbaer.de)



ANZEIGE



AKTIV  
SEIN

## Für die Natur, das Klima und uns selbst

• *Ihr liebt Bewegung und powert Euch gerne so richtig aus? Ihr seid gerne draußen, atmet frische Luft im Wald, am Meer oder in den Bergen?*

Dann habt Ihr bestimmt die eine oder andere Sport- oder Funktionskleidung im Schrank. Und weil Ihr nachhaltig denkt und sie lange behalten möchtet, wascht ihr sie sorgfältig und mit einem Spezialwaschmittel. Unser Tipp ist das Sport & Outdoor-Waschmittel von Öko-Hersteller AlmaWin. Es macht Funktionstextilien nicht nur kraftvoll sauber, sondern befreit sie auch wirksam von Schweißgeruch und schützt die Membranfunktion auf natürliche Weise.

### Besser für Kleidung, Haut und Umwelt

Grundsätzlich gilt: Ökologische Waschmittel belasten in jeder Hinsicht die Umwelt weniger und sind dabei freundlich zu Deiner Haut. Alle AlmaWin-Produkte sind ohne synthetische Farb- und Duftstoffe, Phosphat, Chlor, optische Aufheller oder gar Mikroplastik. Weil sie so konzentriert sind, braucht Ihr pro Waschgang nur wenig – das spart Verpackung.

### Klimaneutral über die gesamte Wertschöpfungskette

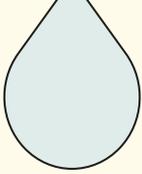
Besonders gut gefällt natürlich, dass das AlmaWin Sport & Outdoor-Waschmittel klimaneutral ist – und das entlang der gesamten Wertschöpfungskette, von der Gewinnung der Rohstoffe bis in den Handel. Für die Klimakompensation unterstützt AlmaWin das erste große Windkraftwerk in Mauretania, das jährlich etwa 105.000 MWh erzeugt: Ein sinnvolles Engagement, denn der Strommix in dem nordafrikanischen Land wird immer noch vom Einsatz fossiler Brennstoffe dominiert. Dank Windenergie kann die Abhängigkeit von endlichen Ressourcen verringert werden und das Klima wird wirksam entlastet. Sauber!

**AlmaWin**  
NATÜRLICH SAUBER

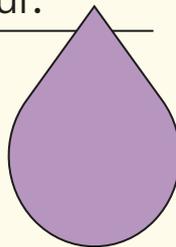
→ [almawin.de](http://almawin.de)

# Eine Hand *cremt* die andere





Unsere Hände sind sozusagen das Universalwerkzeug unseres Lebens: Sie werkeln, waschen, buddeln, sind jeden Tag den Elementen ausgesetzt. Dafür haben sie Pflege verdient – am besten direkt aus der Natur.



**HÄNDEWASCHEN – SO OFT WIE NÖTIG, ABER NICHT ÖFTER**

In den Jahren der Corona-Pandemie wurde das Händewaschen zum Volkssport. Und das war auch gut so: Schließlich sorgt regelmäßiges Waschen mit Wasser und Seife oder Syndet zuverlässig dafür, dass Viren und Bakterien entfernt werden. Übrigens: Je heißer das Wasser, umso mehr Hautfett wird ausgewaschen. Wer die Hände mit lauwarmem oder gar kaltem Wasser wäscht, wird genauso sauber, schont die Haut und spart dabei sogar noch Energie. Und beim Putzen oder Buddeln schützen Handschuhe und verhindern, dass die Hände anschließend unsanft geschrubbt werden müssen.

Auch das Desinfektionsmittel wurde zur täglichen Begleitung, stand neben jeder Ladentür, auf jedem Schreibtisch, in jedem Bad – hygienisch sinnvoll, aber eine zusätzliche Strapaze für die Hände. Na klar, Hände desinfizieren kann sinnvoll sein, wenn man unterwegs ist oder jemand im Haushalt krank ist – aber in der Regel reicht es, wenn die Hände sauber sind und nicht keimfrei – schließlich ist eine Küche kein OP-Saal.



# Sonett recycelt selbst!



**Weil** wir nur dann wissen, was in den Flaschen drin war.

**Weil** Recycling-PE aus dem Gelben Sack Rückstände von synthetischen Duftstoffen und anderen Reststoffen enthalten kann.

**Weil** PE-Recyclat deshalb für Lebensmittel nicht zugelassen ist.

**Weil** Recycling-PE ein wertvoller Rohstoff ist, der vielfach im Kreislauf geführt werden kann.

**Sonett – so gut.**

[www.sonett.eu](http://www.sonett.eu)

Die ersten Sonett Flaschen\* mit 50 % Sonett-eigenem Recycling-Anteil \*die Anzahl der Sonett Flaschen mit Sonett-eigenem Recycling-Anteil variiert, abhängig von der Rückgabe leerer Kleingebinde.



Sonett ist Sieger des Deutschen Nachhaltigkeitspreises 2022



### EINCREMEN: AM BESTEN NACH JEDER HANDWÄSCHE

Nach dem Händewaschen ist der optimale Zeitpunkt zum Eincremen: Erstens habt Ihr gerade den schützenden Fett- und Feuchtigkeitfilm heruntergewaschen, zweitens ist die oberste Hautschicht gerade leicht aufgequollen und die Pflege kann besonders gut aufgenommen werden. Wer das Eincremen vergisst und erst später durch ein unangenehmes Spannen der Haut daran erinnert wird, stellt die Handcreme am besten direkt auf das Waschbecken.

### DIE IDEALE HANDCREME: PFLEGEN OHNE FETTEN

Damit wären wir auch schon bei der großen Herausforderung für jede Handcreme: Auf der einen Seite soll sie die Haut schön reichhaltig und nachhaltig mit Fett und Feuchtigkeit versorgen. Auf der anderen

Seite soll sie ganz fix einziehen und nicht etwa einen klebrigen oder fettigen Film auf der Haut hinterlassen – denn wir wollen ja weitermachen mit dem, was wir gerade tun. Deshalb sind viele Handcremes als leichte Öl in Wasser-Emulsionen formuliert und setzen auf feuchtigkeitbindende Bestandteile wie Glycerin. Auch Zutaten wie Maisstärke können dafür sorgen, dass sich die Haut nach dem Cremen weniger fettig anfühlt.

### NATURKOSMETISCHE HANDCREMES: WAS DRIN STECKT UND WAS DRAUSSEN BLEIBT

Handcreme soll die Hände schützen und nicht etwa zusätzlich mit bedenklichen Substanzen in Kontakt bringen. Die sind aber in konventionellen Handcremes immer noch vertreten, wie das Verbrauchermagazin ÖkoTest erst im Dezember 2021 wieder feststellte. ÖkoTest bemängelte unter anderem Stoffe, die allergieauslösend wirken können, zum Beispiel Konservierungsstoffe, die Formaldehyd abspalten können oder halogenorganische Verbindungen. Auch Mineralöl wird von den ÖkoTestern kritisch gesehen, da es mit aromatischen Mineralölkohlenwasserstoffen (MOAH) verunreinigt sein kann, ebenso wie

PEG-Verbindungen, die die Haut durchlässiger für Fremdstoffe machen. Alle diese Zutaten bleiben in zertifizierter Naturkosmetik außen vor. Statt dessen kommen natürliche pflanzliche Öle und Fette wie Hanf-, Argan-, Mandel- oder Sesamöl zum Einsatz, Bienenwachs oder Sheabutter, dazu wo nötig, milde Emulgatoren und natürliche Düfte. Apropos Emulgatoren: Längst hat der Trend zur festen Kosmetik auch die Handcreme erreicht. Feste Handcreme besteht im wesentlichen aus Ölen und Wachsen, sie kommt ohne Flüssigkeitsphase und entsprechend auch ohne Emulgatoren aus. So bietet sie Pflegewirkstoffe pur und braucht auch keine Konservierung. Dabei liegt es in der Natur der Sache, dass sie eher fett- als feuchtigkeitsspendend ist und ein wenig länger auf der Haut »steht«. Dafür kann sie mit den weiteren Vorteilen fester Kosmetik punkten: Sie braucht keine Tube und kann plastikfrei verpackt werden.

### ANTI-AGING

Gesicht und Hände – das sind die Teile unseres Körpers, die Tag für Tag allen Umwelteinflüssen weitgehend ungeschützt ausgesetzt sind. Deshalb ist es kein Wunder, dass sich die Zeichen der Hautalterung dort am auffälligsten zeigen. Behauptet wird gerne, dass die Hände das wahre Alter verraten würden – wobei zu fragen wäre, ob das wirklich so dramatisch ist. Wenn allerdings damit die Tatsache gemeint ist, dass die meisten von uns ihr Gesicht eifriger pflegen als die Hände, dann ist da was dran. Naturkosmetische Anti-Aging Handcremes enthalten, wie die entsprechenden Gesichtscremes, wirkstoffreiche pflanzliche Öle wie zum Beispiel Argan- oder Sanddornöl. Zutaten wie Hyaluronsäure halten die Haut gut durchfeuchtet, natürliche Wirkstoffe wie Vitamin C beugen zum Beispiel Pigmentflecken vor.

### AUCH AN DIE NÄGEL DENKEN

Nicht nur die Haut der Hände, auch Nägel und Nagelhaut werden durch häufiges Waschen und Desinfizieren oder durch Kälte strapaziert, können trocken, spröde und brüchig werden. Deshalb ist es sinnvoll, sie ebenfalls zu pflegen – einfach beim Eincremen die Handpflege auch in Nagelbett und Nägel einmassieren. Grundsätzlich gilt: Alles, was den Händen gut tut, pflegt auch



NAGELÖL

die Nägel. Deshalb werden viele Produkte auch gleich als Hand- und Nagelpflege ausgelobt. Nagelöle werden dagegen gezielt nur auf den Nägeln angewendet. Sie sind oft mit Zusätzen wie Teebaumöl oder Neem angereichert oder/und sind praktisch in der Anwendung, zum Beispiel durch Applikatoren. *Tipp:* Grundsätzlich ist aber jedes hochwertige native Öl auch ein Nagelöl (oder Gesichts- oder Haaröl ...).

#### WAHRE SCHÖNHEIT KOMMT VON INNEN

Ehrlich muss gesagt werden: Auch die besten Nagelpflegeprodukte können keine Wunder vollbringen. Hier lohnt sich ein Blick auf die Ernährung – Ihr ahnt es, vollwertig und naturbelassen ist auch für schöne Haut und feste Nägel am besten. Auch eine gezielte natürliche Nahrungsergänzung, zum Beispiel mit Kieselsäure, Selen, Biotin und anderen Haut-Nährstoffen kann dabei unterstützend wirken.

#### EXTRA-PFLEGE ÜBER NACHT

Eure Hände sind so strapaziert, dass regelmäßiges Eincremen nicht ausreicht? Oder Ihr mögt das Gefühl einer reichhaltigen Handpflege einfach nicht, obwohl die Haut sie gut gebrauchen könnte? Dann probiert es doch mal mit einer Intensivkur über Nacht: Erst die Hände so richtig dick eincremen, dann Baumwollhandschuhe drüber ziehen und schlafen gehen. Am anderen Morgen sollten die Hände sichtbar gepflegt und erholt sein. *Tipp:* Für eine solche Extra-Behandlung eignet sich übrigens nicht nur Handcreme. Ihr könnt ebenso ein natives Öl, Shea- oder Kakaobutter verwenden. Auch Reste oder Proben hochwertiger Nachtcremes für das Gesicht lassen sich so bestens verwerten.

*Ob fest oder flüssig, leicht und duftig oder reichhaltig pflegend: Im Naturkosmetik-Regal Eures Bio-Markts findet Ihr Handgerechtes für jede Lebenslage.*

Schon probiert?

## DAS lebendige WASSER



Lebendiges Wasser

6 QUELLEN. 9 SORTEN.

#### WASSER IST NICHT GLEICH WASSER

Was macht die lebendigen Wässer von St. Leonhards so einzigartig? Erfahre mehr: [st-leonhards-quellen.de](http://st-leonhards-quellen.de)



**ST. LEONHARDS**  
Quellen

WWF-Report

## Europa futtert die Welt



→ Die Europäische Union ist die weltweit größte Exporteurin von Agrar- und Ernährungsprodukten. Aber gleichzeitig steht sie auch beim Import dieser Produkte weltweit an dritter Stelle nach den USA und China. Das bedeutet: Die EU importiert mehr Kalorien und Proteine als sie exportiert. Insgesamt entzieht die EU anderen Märkten so 11 Prozent der Kalorien und 26 Prozent der Proteine, so die Umweltschutzorganisation World Wildlife Fund (WWF) in ihrem Report »Europe Eats the World«. Der Report verdeutlicht außerdem: Die EU führt zum großen Teil höherwertige Nahrungsmittel aus. »Wir importieren Kakao und exportieren

Schokolade, wir importieren Futtersoja und exportieren Fleisch und Milchprodukte«, so WWF-Ernährungsexpertin Tanja Dräger. Das sei lukrativ für die EU, aber nicht zielführend für die weltweite Nahrungsmittelversorgung. »In vielen Ländern der Erde brauchen die Menschen Korn, nicht Corned Beef und Chardonnay«, kritisiert sie das derzeitige Lebensmittelproduktions- und Lebensmittelkonsummodell der EU. Nur ein nachhaltigeres Lebensmittelsystem ist in der Lage, künftig die Ernährungssicherheit im In- und Ausland zu gewährleisten, so der WWF und fordert sinkende Tierbestände und mehr Fläche für den Anbau von Getreide, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst für den menschlichen Verzehr. Der Report »Europe Eats the World« beruht auf der Auswertung einer umfassenden Literaturanalyse sowie von Handelsbilanzen der EU zu Agrarprodukten. Er kann auf der Website des WWF heruntergeladen werden.

• [www.wwf.de](http://www.wwf.de)

Aktionswoche

## Deutschland rettet Lebensmittel!

→ Im Rahmen der Aktionswoche »Deutschland rettet Lebensmittel!« finden ab dem 29. September 2022 wieder bundesweit Aktionen zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung statt. Im Fokus stehen dieses Jahr die privaten Haushalte, denn hier entstehen 59 Prozent der Lebensmittelabfälle in Deutschland, weshalb der diesjährige Fokus darauf liegt, welche Maßnahme jede und jeder in den eigenen vier Wänden konkret umsetzen kann. Dafür sind Aktionen, kreative Ideen und praktische Lösungen gesucht, die Mitmenschen zum Mitmachen motivieren. Egal aus welchem Bereich: Jede Idee, die zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung beiträgt, kann eingereicht werden und findet sich dann ge-



meinsam mit allen anderen Aktionen auf einer interaktiven Deutschlandkarte wieder. Oder Ihr beteiligt Euch am Citizen Science Projekt der Aktion (siehe auch Seite 6).

• [zugutfuertietonne.de](http://zugutfuertietonne.de)

Sonnengereifte Mangos aus dem MorgenLand Bio-Projekt in Burkina Faso



» Seit 2011 besteht die Zusammenarbeit zwischen **Fougé Kouduahou** und MorgenLand. Fougés Unternehmen ist spezialisiert auf die Trocknung und Verarbeitung von Mangostücken. Seine Idee war, kleine Bauern davon zu überzeugen, **nach ökologischen Richtlinien** Mangos anzubauen.

» Mittlerweile haben sich **sieben Bauern-Kooperationen mit über 150 Bauern** diesem Projekt angeschlossen. Und MorgenLand bringt für sie die Mangos gemäß dem Leitgedanken **„Wir bringen Bio in die Welt“** in den Naturkosthandel.

BÜNDNIS FÜR  
eine enkeltaugliche  
Landwirtschaft



Alle MorgenLand Produkte, leckere Rezepte und viele Informationen zu unseren **weltweiten Bio-Projekten** finden Sie unter ...



[morgenland.bio](http://morgenland.bio)

# GESEHEN • BIO IM FOKUS • BIO GEHÖRT

Technik-Trend

## Refurbished: Nachhaltig, günstig und wie neu

→ Smartphone, Laptop, Tablet oder Fitness-tracker: Digitale Geräte werden immer ausgereifter – aber auch teurer. Für bewusste Konsument:innen können auch gebrauchte Geräte durchaus attraktiv sein. Doch die Alternative muss nicht unbedingt »funkelnagelneu« oder »gebraucht« sein. »Refurbished«-Geräte haben sich als eigene Kategorie etabliert. Während die klassischen gebrauchten Geräte meist inklusive Abnutzungs Spuren direkt von den Vorbesitzer:innen verkauft werden, kommen Refurbished-Produkte von einem spezialisierten Handel – oder sogar direkt von den Herstellenden. Dafür werden gebrauchte Geräte vor dem Weiterverkauf professionell aufbereitet und generalüberholt; die Käufer:innen erhalten



eine neue Garantie. Ein Trend, der nicht nur das Konto schont, sondern auch nachhaltig ist. Das kommt an: Expert:innen der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) schätzen, dass in den letzten zwölf Monaten über zwei Millionen solcher Geräte über die Ladentheke gewandert sind. So war laut GfK im letzten Jahr bereits eins von zehn neu angeschafften Smartphones ein »Refurbished«-Gerät – ein Trend, der sich nach Überzeugung der GfK fortsetzen wird.

• [gfk.com](http://gfk.com)

Jedes Jahr wieder

## Erdüberlastungstag viel zu früh



→ Auch in diesem Jahr hat die Menschheit bereits am 28. Juli alle natürlichen Ressourcen verbraucht, die der Planet in diesem Jahr erzeugen und erneuern kann, wie das Global Footprint Network berechnete. Für den Rest des Jahres leben wir auf Pump. Für Deutschland besonders unrühmlich: Wenn man vom deutschen Ressourcenverbrauch

ausgeht, wurde bei uns dieses Datum bereits am 5. Mai erreicht – lebte die ganze Welt wie wir, bräuchte es drei Erden. Wir brauchen ein grundsätzliches Umdenken – und die Zeit dafür schwindet, wie Olaf Bandt, Vorsitzender Bund Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) warnt: »Die Warnlampen des Planeten leuchten dunkelrot. Wir müssen die dramatischen Auswirkungen der Klimakrise und des weltweiten Artensterbens unverzüglich begrenzen. Wir alle zahlen die Zeche für vermeintliche Freiheiten ohne Verzicht. Vor allem aber leben wir auf Kosten unserer Kinder und Enkel.« Entsprechend fordert Julia Dade für die BUNDjugend: »Kreislaufwirtschaft und Postwachstum dürfen keine Modewörter bleiben, sondern müssen Realität und in konkreten Strategien umgesetzt werden, damit auch zukünftige Generationen die Chance auf ein halbwegs gutes Leben haben können!«

• [overshootday.org](http://overshootday.org) • [bund.net](http://bund.net)



# 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 Pinsas 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.



GLUTEN SOJA LACTOSE

# GELESEN BIO IM FOKUS • BIO IM FOKUS • BIO GESEHEN

TaschenGARTEN 2023

## Obst- und Gemüsevielfalt im Garten

→ Persönlicher Terminplaner und politischer Gartenkalender in einem: Das ist der frisch erschienene »taschenGARTEN 2023« aus dem Oekom-Verlag. Mit jeder Menge Praxiswissen begleitet er Gärtner:innen von der Aussaat bis zur Ernte und liefert wichtige Grundlagen wie wöchentliche Anbau- und Beetpläne oder Übersichten zu Aussaat- und Pflanzterminen. In dieser Ausgabe werden die Tipps von Anja Banzhaf und Ann Kathrin Bohner mit zahlreichen Ideen zum Anbau von Obst erweitert. Egal ob Himbeeren, Rhabarber oder Äpfel – unzählige Sorten sind perfekt für den Hausgarten geeignet. Viele alte Sorten und ökologische Neu-



**BUCH  
TIPP**

züchtungen sind nicht nur robust, sondern auch ertragreich und gedeihen ohne chemische Düngemittel. Vielfältiges Obst anzubauen lohnt sich aber nicht nur für die Küche, sondern auch für unsere Um- und Mitwelt. Und so zeigt der taschenGARTEN eben auch, wie wichtig Biodiversität für gesunde Ökosysteme und globale Ernährungssouveränität ist und wie jeder Garten einen Beitrag dazu leisten kann.

· [oekom.de](http://oekom.de)

ANJA BANZHAF, ANN KATHRIN BOHNER  
»taschenGARTEN 2023, Obst- und Gemüsevielfalt im Garten«, 192 Seiten, Oekom-Verlag, 20,00 € (D)

**Lieferkette**

Griech. Bergtee von Familie Efrasini 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**

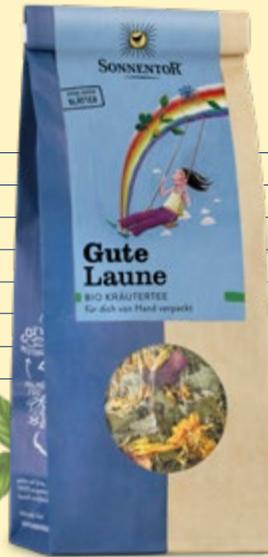
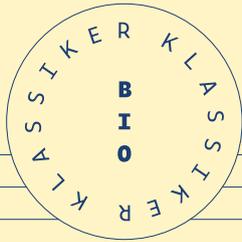
**Samosas Himalaya**  
mit Schwarzkümmel & Kurkuma, pikant gewürzt

**Wir sind klimaneutral!**

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

Sonnentor

# Gute Laune statt Morgen-Muffel



Gute Laune gestern und heute: Links ein ordentlich archiviertes Etikett der ersten Verpackung, inklusive leicht verblichenem Original-Inhalt. Daneben die fröhliche, liebevoll gestaltete und gepackte aktuelle Version.

Die heutige Expedition in die Vergangenheit führt uns zu Bio-Pionier Sonnentor und seinem charismatischen Gründer Johannes Gutmann. 1988 begann die Sonnentor-Geschichte im österreichischen Waldviertel mit Tees, Kräutern und Gewürzen. Heute ist Sonnentor ein florierendes Bio-Unternehmen mit über 900 Produkten im Sortiment, Firmenstandorten in Tschechien und Rumänien sowie fast drei Dutzend Sonnentor-Geschäften. Nach wie vor werden viele der Sonnentor-Tees, Kräuter und Gewürze in liebevoller Handarbeit hergestellt. Das Unternehmen setzt nicht nur auf Bio, sondern auch auf sinnstiftende Arbeit und ist Mitglied der Gemeinwohlökonomie.

Ein Sonnentor-Klassiker? Na klar: Der Gute Laune Tee. Er ist schon seit 1988 dabei – und für Johannes Gutmann untrennbar mit den Lernerfahrungen jener Anfangszeit verbunden. »Aus meinen ersten Fehlern zu lernen, war besonders herausfordernd, weil die Existenz von Sonnentor noch recht wackelig war. Damals habe ich gelernt, genau hinzuhören und genau hinzuschauen, was die Endverbraucherinnen und -verbraucher wirklich wollen«, erinnert er sich. Die Rezeptur seines Tees war fertig: Eine klassische Kräuter-Mischung mit Apfelminze, Brombeer- und Erdbeerblättern, hübschen Blüten, sonnig-gelb in der Tasse – kein Morgenmuffel könne da widerstehen, so die Meinung des Gründers, der den Tee entsprechend taufte. Doch leider: »Brigitte, die Verkäuferin im Waldviertel-Laden in der pro-

minenten Wiener Operngasse, rümpfte die Nase, als ich ihr den »Morgen-Muffel Tee« präsentierte. »Warum sagst du nicht »Gute Laune Tee?«, meinte sie, denn wer möchte schon gern ein Muffel sein?« Johannes hörte auf sie – eine gute Entscheidung. »Der Gute Laune Tee ist jetzt schon seit über drei Jahrzehnten unsere wichtigste Teemischung. Seine Zutaten werden zum Teil immer noch von den gleichen Bäuerinnen und Bauern angebaut wie zu Beginn.«

**Unser Tipp:** Gönnst Euch den Tee in der losen Variante: Allein der Anblick der entfalteten Blüten in der Kanne lohnt sich!

▪ [sonnentor.at](http://sonnentor.at)

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)

## IMPRESSUM

Bioboom Heft 96 – Herbst 2022  
(25. Jahrgang) bioboom.de

### HERAUSGEBER

Harting & Tovar GmbH  
Vordere Schönneworth 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 Schönneworth 17a  
30167 Hannover

### MITARBEIT

Susanne Salzgeber, Birgit Schumacher

### ANZEIGEN

Rebecca Lorey, Brita Habecker

### VERTRIEB/LOGISTIK

Mathis Junker

### 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 175.000

**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 aus-  
zugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung  
des Herausgebers. Für den Inhalt der Anzei-  
gen sind die Inserenten verantwortlich.

**BEILEGER** Einem Teil der Auflage liegt ein  
Beileger der Firma Wetell bei.

# WAS IHR SAGT.



**HERZLICHEN DANK** an alle, die sich die Zeit  
genommen haben, bei unserer Bioboom-  
Umfrage mitzumachen und uns konstruktives  
Feedback zu geben. Ihr seid die besten  
Leser:innen, die man sich wünschen kann!

»Der Stil des Titelbildes ist so hübsch,  
dass ich es mir glatt einrahmen würde,  
wäre es nicht beschriftet. Die Auswahl  
an Artikeln ist sehr angenehm divers  
und gefällt mir besser, als in den meis-  
ten anderen Bio-Zeitschriften. Bitte wei-  
ter so!«

»Eure Artikel sind immer sehr  
gut recherchiert und beschreiben  
neben den Problemen auch immer  
Lösungen. Dadurch bleibt bei mir  
nach jedem Artikel mehr Hoffnung  
als Weltuntergangsstimmung. Danke  
für dieses Quäntchen Optimismus.«

»Lange keine Zeitung in einem Rutsch gelesen. Habe ich genossen.«

»Ein sehr schönes  
Heft, das ich gerne  
weitergebe und in  
Zukunft sehr gerne  
wieder lesen werde!«

»Ich bin mal gespannt, wie sich Eure Zeitung entwickeln  
wird, wenn Ihr alle Umfragen gelesen habt und dement-  
sprechend handelt.«

*Anm. d. Red.: Das sind wir auch ;-).*

»Schätze vor allem die originelle Aus-  
wahl der Themen und Rezepte und die  
fantastische grafische Gestaltung.«

»Bin angetan von Euren Themen.  
Gut fand ich auch die Online-  
Erweiterung um Rezepte und zu-  
sätzliches Wissen.«



**Die nächste Bioboom  
erscheint am 3.11.2022**





## Würzen im Handumdrehen!



verstellbares  
Keramikmahlwerk

wiederbefüllbare  
Holzmühle

neu



entdecke  
BioLotta!

**Guter Geschmack mit jedem Twist:**  
Wiederbefüllbar und perfekt zu Tisch  
sorgen unsere Bio-Gewürze in der  
Mühle aus Holz und Glas im Handum-  
drehen für berühmt-berüchtigte  
i-Tüpfelchen in Sachen Geschmack.

Exklusiv im **Bio-Fachhandel!**

# Bio auf allen



ALS GRATIS MAGAZIN



AUF BIOBOOM.DE



UND AUF INSTAGRAM

# KANÄLEN.





Herbaria

# Moon Milk



## TRENDIGE BIO-GEWÜRZMISCHUNGEN FÜR HEISSGETRÄNKE

- Ayurvedisch inspiriert mit Ashwagandha: natürlich entspannend
  - Zum Mischen mit Milch oder Pflanzendrinks
- Ohne Geschmacksverstärker und ohne Zusatzstoffe – der pure Gewürzgenuss

[www.herbaria.com/moonmilk](http://www.herbaria.com/moonmilk)

