

Bioboomb

DAS MAGAZIN FÜR
KOPF UND BAUCH

GEWINNEN

KOCHBÜCHER

- Nuss-Küche
- Selbstgemacht
schmeckt
besser

AGROFORSTWIRTSCHAFT

• Wo sich Feld
und Wald treffen

• Wie ein Bio-Hof neue Wege geht

WARENKUNDE NUSSMUS

Ein Muss aus Nuss

NATURPARFUM

Eine Nase voll Natur

dennree



fruchtig -
lecker

FRUCHTIGER von TEE-GENUSS dennree

Vollreife Beeren, fruchtige Apfelstückchen und Orangenschalen sowie Hibiskus und Süßholz verleihen dieser harmonisch abgestimmten **dennree** Tee-Komposition ihren fruchtig-aromatischen Geschmack.





Weitermachen. Und zwar bewusst.

Der gesamtgesellschaftliche Ton ist **gereizt und aufgeregt**. Hektische Vorschläge diktieren Diskurs und Handeln. Atomkraftwerke weiterlaufen lassen! Lauwarm mit dem Waschlappen waschen! Das Geld zusammenhalten! Die Menschen in Deutschland machen sich **Sorgen**. Es gibt ja auch wirklich **gute Gründe** dafür. Und vor diesem Hintergrund wählen wir das Thema **Agroforstsysteme**?

Martin Luther wird der Spruch zugeschrieben, dass er, wenn morgen die Welt unterginge, heute noch **ein Apfelbäumchen pflanzen** würde. Agroforst ist sozusagen Luthers **Apfelbäumchen in groß**. Dort wachsen Obstbäume, Sträucher, Gemüse in traurem Gewusel. Das **resiliente System**, das so entsteht, bindet Wasser und CO₂ im Boden, ermöglicht Biodiversität, kommt mit Temperaturextremen besser zurecht usw. – ein Ansatz, der **bestens zu Bio passt**. Wir stellen das Prinzip vor und haben einen Bio-Hof besucht, der **Agroforst in der Praxis** umsetzt. Das ist uns wichtig. Denn während die Welt auf Kriegsschauplätze und Inflationsraten schaut, geht der **Klimawandel und die Zerstörung der Lebensgrundlagen** auf diesem Planeten weiter – ungebremster als zuvor. Deshalb bleiben wir **an diesen Themen dran**.

Und noch so etwas: Ist es nicht schon fast dekadent, in dieser Zeit über Pistazienmus und edle Naturdüfte zu berichten, statt Tipps zu geben, wie man zum Beispiel Nudeln in mit Wolldecken umwickelten Töpfen gar ziehen lässt? Ein **Widerspruch**, der sich nicht einfach auflösen lässt, schon gar nicht in den 2.500 Zeichen inkl. Leerzeichen, die mir auf dieser Seite zur Verfügung stehen. Ich weiß, dass es viele Menschen gibt, denen das Geld für Essen und Heizung jetzt wirklich knapp wird und die keine Wahl haben, als beim Einkauf **rigoros zu sparen**. Aber viele der Haushalte, die jetzt ihr Einkaufsverhalten ändern, könnten sich den gewohnten Bio-Einkauf weiterhin leisten (übrigens sind die Preise für Bio-Produkte in einigen Bereichen weniger stark gestiegen als für konventionelle). Und es wäre gut, wenn alle, für die das geht, es auch weiterhin tun. Denn mit jedem Einkauf entscheiden wir darüber, welchen **Strukturen der Produktion und des Handels** wir eine Zukunft geben wollen. Wenn diese ökologisch, nachhaltig und fair sein sollen, dann müssen wir zu **ökologischen, nachhaltigen und fairen Produkten** greifen. Das sind eher nicht die im Discounter ganz unten im Regal. Ihr findet sie zuverlässig im **Bio-Fachhandel**. Was meint Ihr?

Das Bioboom-Team wünscht Euch eine friedliche und fröhliche Weihnachtszeit!

Herzlichst

Inhalt

4 Einstieg

6 Thema

Wo sich Feld und Wald treffen
Agroforstwirtschaft

12 Ortstermin

Bäume auf dem Ackerland
Wie ein Bio-Hof neue Wege geht

18 Kochen → GEWINNEN

Lecker, nachhaltig und preiswert
»Selbstgemacht schmeckt besser«
→ *Vanillepudding*
→ *Veganer Pancake-Mix*

20 Grüner Weihnachtsmarkt

22 Kochen → GEWINNEN

Nüsse schmecken nicht nur pur
»Nuss-Küche«
→ *Knackiges Gemüse der Saison*
mit zwei Sorten Dip

24 Mehr Wissen

Nussmus
Ein Muss aus Nuss

28 Grüner Weihnachtsmarkt

30 Update Naturkosmetik

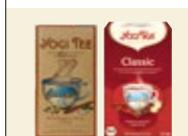
Naturparfum
Eine Nase voll Natur

34 Gelesen, gesehen, gehört

37 Bio-Klassiker

Yogi Tea
Inspiriert von ayurvedischer Weisheit

38 Impressum/Vorschau







GEPLANTER DSCHUNDEL:

DIESES GRÜNE GEWUSEL GEHÖRT ZU EINER FARM IN DER BRASILIANISCHEN MATA ATLÂNTICA-REGION.

GROSSE TEILE DER DORTIGEN TROPENWÄLDER SIND DER RODUNG ZUM OPFER GEFALLEN.

AGROFORSTSYSTEME BIETEN EINE ALTERNATIVE – UND SIND AUCH FÜR DIE LANDWIRTSCHAFT HIERZULANDE INTERESSANT.



AGROFORSTWIRTSCHAFT

Wo sich Feld und Wald treffen

Die Agroforstwirtschaft kombiniert Ackerbau und/oder Tierhaltung mit Bäumen und Sträuchern. Angesichts der Klimakatastrophe sowie des Verlusts von Artenvielfalt und fruchtbaren Böden bietet das Konzept eine Alternative zur industriellen Landwirtschaft. Das passt zu Bio.

Wir stellen das Modell vor und fragen nach der Perspektive.



»Wie soll das gehen, wenn Bäume auf dem Acker stehen?« Die Frage, die vor wenigen Monaten Titel einer Online-Veranstaltung des Anbauverbandes Naturland war, treibt immer mehr landwirtschaftliche Betriebe um. Denn eins ist klar: So wie bisher kann es nicht weitergehen. Die Sommer werden immer heißer und trockener. Regnet es doch einmal, dann oft so heftig, dass das Wasser in dem ausgedörrten Boden nicht richtig einsickert, sondern abfließt und dabei auch noch fruchtbare Erde wegschwemmt. Felder ausreichend zu bewässern ist aufwändig und auch die Grundwasserspiegel sinken vielerorts bereits.

KONZEPTE FÜR DIE LANDWIRTSCHAFT DER ZUKUNFT GEFRAGT

Die Folge: Getreide und Gemüse leiden unter den Wetterextremen, sie wachsen nicht optimal oder vertrocknen ganz. Für Bäuerinnen und Bauern bedeutet das, dass Ernteverluste oder Missernten immer wahrscheinlicher werden. Gefragt sind Kon-

zepte, mit denen sich die Landwirtschaft an den Klimawandel anpassen kann – und im Idealfall auch gleich selber zum Klimaschutz beiträgt, denn immerhin acht Prozent der deutschen Treibhausgasemissionen stammen aus der Landwirtschaft. Die Agroforstwirtschaft bietet einen vielversprechenden Lösungsansatz.

AGROFORST: KOMBINATION AUS INNOVATION UND RÜCKBESINNUNG

Bäume und Sträucher in die landwirtschaftliche Nutzung der Fläche einzubinden, das ist eigentlich nichts Neues, sondern wurde schon seit dem Mittelalter praktiziert. Eine Streuobstwiese, wo unter Apfel-, Birn-, Pflaumen- oder Kirschbäumen Schafe grasen und Hühner scharren, oder Hutewälder, in denen die Schweine herumwühlten und sich von Eicheln und Bucheckern ernährten, sind Beispiele für das, was man heute Agroforstwirtschaft nennt. Auch die in Norddeutschland früher weit verbreite-

ten Heckenlandschaften fallen darunter: Die eng gepflanzten Sträucher dienten als sichtbare Grenze oder als Schutzwall, damit Nachbars Vieh nicht aufs Feld gelangte und Schaden anrichtete.

INDUSTRIELLE LANDWIRTSCHAFT: BÄUME WERDEN STÖRFaktor

Mit der Flurbereinigung in den 1960er und -70er Jahren kam der Strukturwandel hin zu einer intensiven Landwirtschaft, die Felder wurden größer, sie wurden mit immer riesigeren Maschinen bearbeitet, Hecken und Bäume mussten weichen: Es entstand das, was wir heute »Kultursteppe« nennen. Erst nach dem Ausräumen der Landschaften kam langsam die Erkenntnis, dass Hecken, Bäume und Gehölzstreifen wichtige Lebensräume für Insekten und Kleintiere sind, dass sie die Erosion bremsen, die Wasserbindung im Boden fördern und zur Bindung von CO₂ im Boden beitragen – gute Gründe, sie in die Landwirtschaft zurückzuholen.



BISHER: GUTE GRÜNDE, WENIG UNTERSTÜTZUNG

Bislang sind es nur wenige Betriebe, die sich hier engagieren, meist in Kombination mit der Haltung von Tieren: Hühner in Freilandhaltung brauchen Schutz vor Greifvögeln, Kühe auf der Weide schattige Plätze, wenn die Sonne vom Himmel brennt. Das Problem: Für Agroforst-Vorhaben gab es bisher in Deutschland keine entsprechende Förderung. Im Gegenteil: Landwirt:innen hierzulande mussten damit rechnen, dass entsprechende Pflanzungen zu »geschützten Landschaftselementen« erklärt wurden und damit quasi ewiges Bleiberecht verordnet bekamen. Bäume oder Sträucher nicht wieder fällen oder entfernen zu dürfen, um zum Beispiel das Holz zu nutzen (ein fester Bestandteil im Agroforst), wirkte und wirkt natürlich eher abschreckend.

AB 2023: FINANZHILFEN FÜR AGROFORSTWIRTSCHAFT – ABER KOMPLIZIERT

Das soll sich nun ändern. Ab 2023 – mit Beginn der neuen Förderperiode der Gemeinsamen Agrarpolitik (GAP) der EU – hat auch Deutschland Finanzhilfen für die Agroforstwirtschaft eingeplant. Über Direktzahlungen gibt es jährliche Förderungen für bereits angelegte Gehölzstreifen oder verstreut stehende Bäume, wenn bestimmte Bedingungen erfüllt sind. Die nicht unerheblichen Investitionen für Neuanpflanzungen dagegen können und sollen über entsprechende Programme der Bundesländer finanziert werden. Bis 2027, so die Vision, sollen dann in Deutschland 200.000 Hektar Acker- oder Dauergrünland mit Bäumen oder Sträuchern bestückt sein.

ES MUSS SICH RECHNEN

Das kann natürlich nur funktionieren, wenn sich möglichst viele Landwirt:innen für die Agroforstwirtschaft interessieren und mitmachen. Um das Umdenken und Umlenken attraktiver zu machen, dürfen die geförderten Gehölze wirtschaftlich genutzt werden – sei es zur Holzgewinnung oder

zur Nahrungsmittelproduktion. Denn auch wenn Betriebe gerne und aus Überzeugung mehr für Klimaschutz und Klimaanpassung tun wollen, so muss sich ihr Handeln doch auch wirtschaftlich rechnen. Möglichkeiten gibt es viele: Schnell wachsende Bäume wie Pappeln oder Weiden können als Holzhackschnitzel, Material für die Zellstoffindustrie oder Einstreu für den Stall verarbeitet werden. Buchen und Eichen wachsen langsam, können aber perspektivisch als Edelhölzer verkauft werden. Die Nachfrage nach heimischen Nüssen und Maronen könnte durch Walnussbäume, Haseln und Esskastanien befriedigt werden. Äpfel, Birnen, Pflaumen oder Pfirsiche, aber auch Sträucher wie Aronia-, Johannis-, Brom-, Blau- und Himbeeren sind auch ökonomisch interessante Partner auf dem Acker.

MEHR UNTERSTÜTZUNG GEFRAGT

»Das Interesse ist auf jeden Fall da, aber es braucht deutlich mehr finanzielle Anreize und Investitionshilfen«, sagt Daniel Fischer. Er ist Agroforstexperte bei der Arbeitsgemeinschaft bäuerliche Landwirtschaft (AbL), in der sich ökologisch und konventionell wirtschaftende Höfe zusammengeschlossen haben, die für eine zukunftsfähige Landwirtschaft eintreten. Fischer kritisiert die Förderhöhe von 60 Euro pro Hektar, denn bezahlt werde nur die tatsächlich bepflanzte Gehölzfläche. »Wenn ich also auf einem Zehntel der Fläche Bäume und Sträucher habe, bekomme ich in Wirklichkeit nur 6 Euro.« Zudem fehlen in den meisten Bundesländern noch die Förderprogramme für die nicht unerheblichen Anfangskosten: Bäume und Sträucher sind schließlich nicht gerade billig. Nach Angaben des Deutschen Fachverbands für Agroforstwirtschaft (DeFAF) gibt es bislang nur in Bayern konkrete Regelungen.

»KLEINE HÖFE KLAR BENACHTTEILIGT«

Noch mehr aber ärgert Fischer die vorgegebene Abstandsregelung: Zu den Bedingungen für eine Förderung zählt, dass es mindestens zwei Gehölzstreifen auf der landwirtschaftlichen Fläche geben muss,



NEU

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

Informationen und Teilnahmebedingungen
auf: 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

BIO SEIT 1979





die jeweils mindestens drei Meter breit sein sollen. Zwischen den beiden Streifen und zu den Nachbarflächen muss ein Mindestabstand von 20 Metern eingehalten werden. »Damit werden kleine Höfe klar benachteiligt. Vorgeschrieben wäre so, dass die Fläche mindestens 66 Meter breit sein muss – 20 Meter Abstand zum Nachbarn, 3 Meter Gehölz, 20 Meter Abstand, 3 Meter Gehölz, 20 Meter zum nächsten Nachbarn«, rechnet Fischer vor. Die AbL hat das Bundeslandwirtschaftsministerium und die Agrarminister der Bundesländer aufgefordert, hier im Nationalen Strategieplan entsprechend nachzubessern.

»EIN SINNVOLLES INSTRUMENT«

Gerald Wehde, beim Anbauverband Bioland zuständig für Agrarpolitik, unterstützt die Kritik voll und ganz. »Die Förderung bestehender Anlagen ist absolut unzureichend und die Abstandsregelung für kleine

Betriebe nicht umsetzbar.« Bioland merke zwar, dass viele Mitgliedsbetriebe interessiert sind und hat für den steigenden Beratungsbedarf extra eine neue Stelle geschaffen. »Für uns ist das ein wichtiges Zukunftsthema. Die Agroforstwirtschaft ist ein sinnvolles Instrument, um auf die Herausforderungen der Zeit einzugehen und positiven Einfluss auf die Klima- und die Wasserkrise zu nehmen.« Doch von der Politik wünsche er sich deutlich mehr Unterstützung: »Mehrere mindestens drei Meter breite Baum- und Strauchstreifen anzulegen, ist für landwirtschaftliche Betriebe nicht nur eine Entscheidung von langfristiger Bedeutung und ein großer Aufwand, sondern kostet auch viel Geld. Da braucht es schon bessere finanzielle Unterstützung und Anreize. Die Bundesländer sind jetzt in der Pflicht, Neuanlagen attraktiv zu fördern.« Wenn etwas verändert werden sollte, müsse man die Betriebe zum Ausprobieren motivieren.

»KONVENTIONELLE BETRIEBE MITNEHMEN«

Und zwar nicht nur die »Bios«: »Agroforst nur mit Bio-Betrieben zu verbinden, wäre falsch«, findet Lukas Mischnick, Berater beim Anbauverband Demeter, »schließlich werden bisher nur rund elf Prozent der deutschen Agrarflächen ökologisch bewirtschaftet. Die konventionellen Betriebe müssen mitgenommen werden, damit es stetige Fortschritte beim Klimaschutz und der Biodiversität gibt.« Viele Demeter-Höfe gingen schon freiwillig und ohne Förderung mit gutem Beispiel voran, aber vor allem in den ausgeräumten Landschaften mit großen konventionell bewirtschafteten Ackerflächen könne die Agroforstwirtschaft viel bewirken. Auch der Demeter-Berater hält aber ebenfalls den Fördersatz für deutlich zu niedrig: »Weniger Zielflächen und eine höhere finanzielle Förderung wäre besser und realis-





tischer gewesen.« Außerdem gibt Mischnick zu bedenken, dass bei einer starken Nachfrage auch das Pflanzgut knapp werden könnte: »Wir brauchen viele klima- und standortangepasste Bäume und Sträucher.« Vor allem im ökologischen Bereich gebe es nicht ausreichend Bio-Baumschulen.

Bis die ersten Beeren, Nüsse oder Früchte aus Agroforstwirtschaft im (Bio-)Handel zu finden sein werden, wird wohl noch einige Zeit vergehen. »Bislang fallen nur kleine Mengen an und die gehen meist in die Direktvermarktung, also in Hofläden oder Öko-Kisten«, sagt Gerald Wehde von Bioland. Das werde auch sicher erst einmal so bleiben: »Selbst wenn viele Betriebe auf Agroforstwirtschaft umstellen, werden viele unterschiedliche Produkte geerntet werden. Um den Handel zu beliefern, müssen aber größere Mengen zusammenkommen.« Auch ein Siegel für Betriebe, die Agroforst betreiben, ist erst einmal nicht geplant. Aber vielleicht sieht das in zehn bis 15 Jahren anders aus, wenn die heute noch kleinen Bäumchen oder zarten Sträucher eine ordentliche Ernte bringen. ■

• BIRGIT SCHUMACHER



Deutschlands beste
Krankenkasse

Testsieger

Ausgabe 04/2022

€uro

73 Krankenkassen im Test



WIR SIND DIE BESTE WAHL, DAMIT KEINE WÜNSCHE OFFENBLEIBEN.

PROFITIEREN SIE VON DEN AUSGEZEICHNETEN
LEISTUNGEN UND VIELEN EXTRAS:

- Bestes Angebot für alternative Heilmethoden (Homöopathie, Osteopathie, anthroposophische Medizin und weitere Naturheilverfahren)
- Bonus bis zu 700 Euro jährlich pro Person im Bonusprogramm HealthMiles
- Medizinisches Beratungstelefon – kostenlos für SECURVITA-Versicherte
- Ambulante Behandlung als Privatpatient mit dem Wahltarif für erweiterte Kostenerstattung
- Umfangreichste Unterstützung bei Prävention und Gesundheitsförderung (Yoga, Tai-Chi, Qigong, Pilates und mehr)
- Sportmedizinische Untersuchung für Neu- und Wiedereinsteiger jeden Alters
- Familienfreundlich: 250 Euro für Hebammenrufbereitschaft und bis zu 200 Euro für Babyvorsorge
- ... und natürlich alles das, was Ihnen jede gesetzliche Krankenkasse auch bietet

INFORMIEREN SIE SICH ÜBER DIE BESONDEREN
LEISTUNGEN DER SECURVITA

Rund um die Uhr gebührenfrei anrufen:

0800 600 30 00

Oder im Internet unter www.securvita.de



securvita

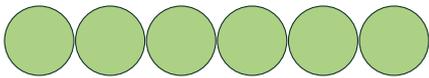
KRANKENKASSE

Bäume auf dem Acker- land

Text & Fotos:
Kristin Kasten

Kirschbaum

Schneeballstrauch



Auf dem Bio-Bauernhof Frey im bayerischen Miltenberg werden seit 2017 Agroforst-Systeme aufgebaut: Wildhecken und Obstbäume im Hühnerauslauf, Energieholzhecken auf dem Acker. Viel Zeit, Geld und zusätzliche Arbeit sind in die Projekte geflossen. Doch es lohnt sich, davon ist Landwirt Sebastian Frey überzeugt.

Wie der Bio-Bauernhof Frey
im Odenwald neue Wege geht

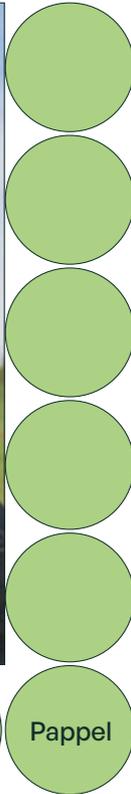




Agroforst



Sebastian Frey



Pappel



Sanddorn

Die Henne versteckt sich in der Wildhecke. Dort picken und scharren schon ihre Mitbewohnerinnen. Sie kommt nur zaghaft näher. Doch eine plötzliche Bewegung erschrickt die Henne. Mit federnden Schritten eilt sie zwischen die Sträucher zurück. *»Eine Henne ist eine Waldrandbewohnerin. Sie braucht einen Ort, wo sie schnell in Deckung gehen kann, wo Halbschatten ist. Dort fühlt sie sich wohl«*, sagt Bio-Bauer Sebastian Frey und blickt auf den mobilen Hühnerstall. Der steht auf einer weiten, grünen Wiese, die von Sträuchern und jungen Bäumen eingerahmt ist. Früher haben sich die Hennen vor allem im engen Umkreis um den Stall herum bewegt und dort schwarze Erde hinterlassen. Heute nutzen sie die Flächen aus, davon zeugen die ausgetretenen Pfade rund um die Hecke. *»So ist es einfach viel schöner und die Hennen scheinen sich wohlzufühlen«*, sagt der Landwirt, *»gleichzeitig tun wir etwas für das Klima und die Biodiversität auf unseren Flächen.«*

Co-Working mit der Natur

Der von Naturland zertifizierte Bio-Hof liegt auf etwa 400 Meter Höhe im bayerischen Teil des Odenwaldes – inmitten eines Postkartenpanoramas: Sanfte Hügel, Wälder, grüne Wiesen. Von den 77 Hektar des Betriebs sind weit über die Hälfte Ackerflächen, dazu kommen neun Hektar Wald, der Rest ist Grünland. Die Eltern von Sebastian Frey haben beide Landwirtschaft studiert. Sie haben den Hof 1992 übernommen und leiten ihn auch heute noch mit. *»Unser Zugpferd in der Vermarktung sind die Eier«*, sagt Sebastian Frey. 4.000 Legehennen wohnen in drei mobilen Hühnerställen. Das Getreide, das auf den Äckern wächst, dient hauptsächlich als Futter für die Hennen. *»Nur unser Roggen und Dinkel gehen an eine Bäckerei im nahegelegenen Miltenberg.«* Ihre Eier verkaufen sie direkt am Hof, beliefern aber auch zahlreiche regionale Bio-Läden und Geschäfte.

Sebastian Frey hat den Beruf des Landwirts von der Pike auf gelernt, in verschiedenen Betrieben Erfahrungen gesammelt, auch im Ausland. Auf seinen Reisen nach Argentinien, Peru und Tansania erlebte er, wie gut Bäume mit Acker- und Weideland kombiniert werden können. *»Die Kaffeebauern in Peru haben den Wald auf eine Art und Weise kultiviert, dass dort zwischen den Bäumen Schattenkaffee wachsen konnte, der dann per Hand gepflückt wurde«*, erinnert sich Sebastian Frey. Das hat ihm imponiert und zum Nachdenken gebracht. *»Im Ökolandbau suchen wir immer einen Weg, wie wir möglichst nah an der Natur produzieren können.«* Co-Working sei ein gutes Stichwort. *»Wir versuchen, die Natur wieder ein Stück weit in die Agrarlandschaft zurückzuholen. Und suchen nach Symbiosen, die dann am Ende auch noch Produkte abwerfen, von denen wir als Landwirte leben können.«*

Ahornbaum

Essbare Landschaft für Mensch und Tier

Trotzdem war das erste Agroforst-Projekt auf dem Hof gar nicht als solches angedacht. *»Klar, ich kannte den Begriff damals schon, aber eigentlich fanden wir unsere Idee einfach sinnvoll«*, sagt Sebastian Frey. Das Ziel war schlicht, einen möglichst grünen Auslauf für die Hühner zu schaffen. Familie Frey zäunte ein viereinhalb Hektar großes Areal ein und pflanzte Wildhecken: Weißdorn-, Holunder-, Sanddorn- und Schneeballsträucher, am Rand der Fläche Flatterulmen,

Esskastanien, Pappeln, Weiden, Ahorn- und Kirschbäume. »Viele der Bäume und Sträucher in unseren Wildhecken haben wir unserem eigenen Waldgebiet entnommen«, sagt Sebastian Frey und streichelt gedankenverloren einen der zwei Hütehunde, die über das weitläufige Gelände streunen und Gäste mit lautem Bellen begrüßen. Die Hennen zeigen sich gänzlich unbeeindruckt von den großen, weißen Hunden und gackern im Gestrüpp der Sträucher fröhlich weiter. Auf den Wiesen des Hühnerauslaufs stehen etliche Obstgehölze: Äpfel, Pfirsiche, Kirschen, Quitten, Aprikosen, Zwetschgen und Nüsse. Erste Früchte konnten schon geerntet werden.

Agroforst wächst nicht von selbst

Was heute so schön aussieht, ist das Resultat harter Arbeit und Ausdauer. »Im Sommer 2018 ist uns richtig viel vertrocknet, obwohl wir immer wieder gegossen haben«, berichtet Sebastian Frey. Mit dem Ackerbau sei der Anbau von Bäumen nicht zu vergleichen. »Wenn ich auf einem Feld etwas anbaue und das nichts wird, muss ich mir das ein Jahr angucken und mache dann im nächsten Jahr einfach was anderes.« Bei Bäumen ist das naturgemäß anders, schließlich sollen sie beständig in den Himmel wachsen. Gerade am Anfang musste der Landwirt viel lernen und Rückschläge hinnehmen. So hat er den Hunger der Feldmäuse auf junge Baumwurzeln unterschätzt, vor allem der Ahorn musste unter den Nagetieren leiden. Auch bei den Pappeln lief nicht alles wie geplant. »Wir haben zu Beginn Pappel-Stecklinge gekauft, die nur 30 Zentimeter lang waren«, sagt Sebastian Frey, »wenn es genug regnet, funktioniert das auch.« Doch der Regen lässt im Odenwald oft wochenlang auf sich warten – zu lang für die jungen Pappeln.

Dürre und Starkregen machen zu schaffen

Der Hitzesommer 2018, ein Jahr nach dem Bau des Hühnerauslaufs, war ein gedanklicher Wendepunkt für die Arbeit auf dem Hof. »Die jungen Bäume gingen ein«, erinnert sich der Landwirt, »die Wiesen waren braun wie in der Steppe.« Die Dürre ließ das Futter für die Rinder knapp werden. Statt zwei oder drei Grasschnitten war nur noch einer möglich. »Wir mussten schon Ende Juli das Winterfutter dazu füttern.« Ein Schlüsselerlebnis, zumal ein weiteres Problem hinzukam. »Die Starkregen-Ereignisse haben in den vergangenen Jahren zugenommen.« Auf den immer öfter trockenen Feldern kann das Wasser jedoch nur schwer einsickern. »Da läuft viel Flüssigkeit oberflächlich ab, in die Mud und den Main«, sagt Sebastian Frey. Dabei brauchen die Flächen dringend Wasserreserven für die heißen Sommer. »Wir müssen es also irgendwie schaffen, das Wasser im lokalen Kreislauf zu halten.« Die Lösung im Odenwald: Ackerbäume. Mit ihren tiefen Wurzeln verhindern sie das Abfließen des Wassers. »Entlang von Wurzelballen gelangt Wasser in tiefere Bodenschichten«, sagt der Landwirt, »und wird dort gespeichert.« Bei Trockenheit können die Bäume das Wasser dann wieder hervorholen. Gleichzeitig spenden die Bäume dem Acker Schatten, die Temperatur auf der beschatteten Fläche sinkt. Das hat messbare Effekte. »Wo Wasser der wachstumslimitierende Faktor ist, bringt der kühlende Effekt der Bäume höhere Erträge im Getreide«, sagt Sebastian Frey, »das Getreide braucht nicht mehr so viel Wasser, um sich selbst zu kühlen und kann mehr Wasser ins Korn stecken.« Das sei mittlerweile auch wissenschaftlich bewiesen.

Flatterulme

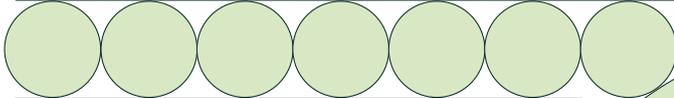
Private Planning. Nachhaltiges Bauen für Persönlichkeiten.



Gleich informieren unter #HausNeumann
auf www.baufritz.de



BAUFRITZ[®]
WIR BAUEN GESUNDHEIT



Holunderstrauch

Ackerbäume als Wasserretter

Mittlerweile stapft Sebastian Frey einen grünen Hügel hinauf, Kuhfladen säumen den Weg. Über die Kuppe des Hügels zieht sich ein fünf Hektar großer Acker, auf dem Roggen eingesät ist. Auf knapp einem Fünftel der Fläche wachsen jetzt gut 2.000 junge Bäume. »Wir haben zusammen mit einer Firma, die sonst große Pappelplantagen anlegt, maschinell fünf verschiedene Pappelsorten gepflanzt.« Auch Robinien wachsen auf dem Acker. Dass er jetzt weniger Ackerfläche hat, stört den Bauern nicht. »Trotzdem wächst dort ja etwas, auch wenn keiner von uns sagen kann, wie in zwanzig Jahren die Preise für Holz sind.« So lange dauert es nämlich, bis die Bäume gewinnbringend gefällt werden können.



Robinie

Aus Fehlern lernen

Aus Anfangsfehlern hat der Landwirt schnell gelernt. Statt der 30 Zentimeter langen Stecklinge, die er noch zu Beginn des Projekts gepflanzt hat, waren die Stecklinge auf dem Acker bereits 90 Zentimeter lang. »Wir haben sie dann 70 Zentimeter in den Boden rein gedrückt, damit sie da unten wurzeln und von dort die Feuchtigkeit aufnehmen können.« An der Ackerkante zu den Bäumen hin pflügt er besonders tief, so zwingt er die Wurzeln der Bäume in die Tiefe und nicht in die Breite zu wachsen. »Schließlich sollen sie der Kultur auf dem Acker keine Konkurrenz machen.« Und die Bäume brauchen Pflege und Aufmerksamkeit. »Im ersten Jahr sind die Jungpflanzen konkurrenzschwach. Gras, Quecke und Melde machen

dem Baum im Spross und in der Wurzel Konkurrenz um Wasser und Nährstoffe«, sagt Sebastian Frey. Zwei, drei Mal mussten sie den Boden zwischen den Baumreihen per Hand hacken, erst dann waren die Bäume robust genug, dass die Maschine den Job erledigen konnte. Doch die Mühe hat sich gelohnt: Die Pappeln und Robinien wachsen in akkuraten Blöcken aus Dreierreihen parallel zu den Feldgrenzen. Die kleinen Mini-Plantagen auf dem Acker dienen als Lebensraum für Kleintiere, Vögel und Insekten. Später sollen sie als Energie- und Wertholz verwertet werden: Aus den Robinien könnte mal Pfostenholz werden. Die Pappeln werden einmal Hackschnitzel für den Hühnerstall liefern, den Stickstoff aus dem Hühnerkot binden und später als Dünger wieder auf den Äckern landen.

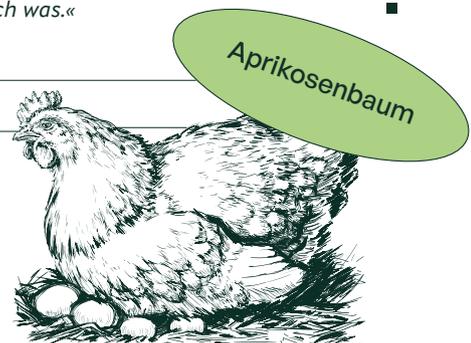
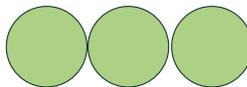


Hoffen auf Unterstützung

Zwischen den Robinien wachsen derweil Zwiebeln, Kürbisse und Tomaten. Auch die Kohlköpfe, die unter einem schützenden, grünen Netz stecken, sehen stattlich aus. Nur zwei Kohlköpfe wurden von Feldhasen angeknabbert. Es ist ein ganzes junges Ökosystem, das sich unter dem prüfenden Blick des engagierten Landwirts entwickelt. Allerdings: Ob sich die Mühe am Ende auch finanziell auszahlen wird, bleibt abzuwarten. Die Investitionskosten sind hoch und Zuschüsse rar. Für Agroforstflächen gibt es momen-

tan noch keine Fördergelder vom Staat, weil eine offizielle Kodierung für Agroforstflächen fehlt. Das heißt: Für die Flächen, die jetzt Agroforstflächen sind, gab es Fördergelder, solange sie noch reiner Acker waren. Jetzt gibt es erstmal nichts mehr. »Wir haben nicht mal den Anspruch, dass wir eine Förderung für die Flächen kriegen, wir wollen nur einfach für unsere Agroforstprojekte nicht auch noch abgestraft werden«, sagt Sebastian Frey. Im Jahr 2023 soll es eine neue Verordnung geben, die auch Agroforstflächen berücksichtigt. Aber noch muss die Familie Frey vieles aus eigenen Mitteln finanzieren. Immerhin konnten sie einen lokalen Betrieb als Sponsor für das Pflanzmaterial und die Arbeitszeit der ersten zwei Jahre gewinnen. »Das war für uns eine große Motivation.« Einen kleinen Beitrag liefern auch die Baumpatenschaften, die interessierte Bürger für zwanzig Euro je Baum erwerben können. Für Bio-Landwirt Sebastian Frey bleibt dennoch ein schales Gefühl: »Agroforstprojekte werden zwar politisch beworben, aber in der praktischen Umsetzung sind sie definitiv nicht gewollt.« »Noch nicht«, schiebt er hoffnungsvoll hinterher, »ich glaube, im nächsten Jahr ändert sich wirklich was.«

→ bauernhof-frey.de



Lecker wie Milch,
ABER 100% UNGEMOLKEN.

Durch die fein abgestimmte Rezeptur, die das beste aus drei pflanzlichen Proteinen vereint, ist der Drink nicht nur mild im Geschmack sondern auch vielfältig verwendbar. Ideal zum Kochen, Backen, für leckere Müslis oder die Tasse Kaffee zwischendurch!

NEU



VIELSEITIG WIE
DAS ORIGINAL
– ABER
OHNE MUHHH!



UNSERE
RANGE



www.allos.de

Vegan





Vanillepudding

4 Portionen

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Haltbar bis: 1 Jahr

ZUTATEN:

30 g Maisstärke

2 Messerspitzen gemahlene Bourbon-Vanille

30 g Puderzucker

Für das Puddingpulver die Maisstärke mit Vanille und Puderzucker gründlich vermischen und in ein Glas abfüllen.

FÜR DIE FERTIGSTELLUNG:

500 ml Vollmilch

(Anm. d. Red.: Mit Pflanzendrink wird's vegan!)

optional Himbeeren

(Anm. d. Red.: Oder anderes Obst, auf das Ihr Lust habt)

Zur Zubereitung 6 EL Milch abnehmen und mit dem Puddingpulver verrühren. Die restliche Milch unter Rühren einmal aufkochen lassen. Dann das angerührte Puddingpulver mit einem Schneebesen einrühren, glatt rühren, bis es anfängt, einzudicken und dann auf Schälchen verteilen. Nach Belieben mit frischen oder tiefgekühlten Himbeeren verzieren.

Veganer Pancake-Mix

Für ca. 10 Stück

Haltbar bis: ca. 6 Monate

Zubereitungszeit: 5 Minuten plus zirka 25 Minuten zum Backen

ZUTATEN:

15 g Bio-Goldleinsamen

250 g Dinkelmehl Typ 630

40 g Puderzucker

2 TL Backpulver

1/2 gestrichener TL gemahlene Vanille

1 Prise Salz

Blitzhacker oder Küchenmaschine zum Mahlen
1 gründlich gereinigtes, trockenes Einmachglas
(alternativ Schraubglas)

ZUM FERTIGSTELLEN:

220 ml Pflanzenmilch

(zum Beispiel Sojadrink, Haferdrink)

2 EL Bratöl (zum Beispiel Rapsöl)

ZUBEREITUNG:

Die Goldleinsamen in einer leistungsstarken Küchenmaschine oder einem Blitzhacker fein mahlen. Anschließend mit dem Dinkelmehl, dem Puderzucker, dem Backpulver, der Vanille und dem Salz gründlich vermengen und in ein Schraub- oder Einmachglas mit einer weiten Öffnung geben und verschließen.

Zum Fertigstellen die Pflanzenmilch dazugeben und das Glas gut durchschütteln, gegebenenfalls mit einer Gabel oder einem Schneebesen noch einmal gründlich vermengen.

1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den zähflüssigen Teig portionsweise mit einem Esslöffel hineingeben, etwas plattdrücken und bei mittlerer Hitze zirka vier Minuten pro Seite goldbraun backen. Die fertig gebackenen Pancakes herausnehmen, das restliche Öl in die Pfanne geben und die restlichen Pancakes ausbacken.

Die Pancakes schmecken mit Ahornsirup und frischem Obst, aber auch mit griechischem Joghurt (Anm. d. Red.: Oder pflanzlicher Joghurtalternative) und gemahlene Nüssen.

Lecker, nachhaltig und preiswert

BUCH
TIPP



KURZCHECK

- + flexitarisch, überwiegend vegetarisch/veganisierbar
- + Grundlagenwissen
- + breites Rezept-Spektrum
- + Geschenk-Tipp

SARAH SCHOCKE *Selbstgemacht schmeckt besser*, 176 Seiten, Klappenbroschur, Südwest Verlag, 18,00 € (D)

• Schnell eine Suppe warm machen oder eine Pizza in den Ofen schieben: Fertigprodukte sind schon praktisch. Wenn wir im Supermarkt zu konventionellen Convenience-Produkten greifen, dann hat die Bequemlichkeit allerdings ihren Preis: Damit sie lange haltbar sind, braucht es jede Menge Zusatzstoffe, auch Zucker und Salz sind meist reichlich enthalten, vieles steckt in mehreren Hüllen aus Plastik, Glas, Metall und Pappe. Als Kund:innen merken wir das an der Kasse: Die hochverarbeiteten und oft wenig natürlichen Produkte sind meist ganz schön teuer. In ihrem Buch »Selbstgemacht schmeckt besser« zeigt die Ökotrophologin Sarah Schocke, wie Ihr klassische Fertigprodukte wie Aufbackbrötchen, Ketchup, Aufstriche und Backmischungen einfach zuhause selber machen könnt und vermittelt auch gleich die Grundlagen zu Küchenhygiene, richtigem Tiefkühlen etc. Die Zeit, die Ihr mit Euren selbstgemachten Fertigprodukten spart, müsst Ihr natürlich trotzdem investieren – aber eben dann, wenn Ihr sie habt, zum Beispiel an einem verregneten Wochenende. Der Gewinn: Gespartes Haushaltsgeld, weniger Verpackungsmüll und vor allem ein gut gefüllter Vorrat mit leckeren Sachen aus guten Zutaten. Ein wenig vermisst haben wir die Kennzeichnung für vegetarische/vegane Rezepte, auch ein paar Tipps zum »Veganisieren« wären nicht schlecht gewesen. Die Mengen sind meist für kleine Portionen berechnet, damit Ihr erstmal schauen könnt, ob es Euch schmeckt. Wenn Ihr Eure Lieblinge gefunden habt, könnt Ihr natürlich größere Portionen machen. ■

GEWINNEN

BIOBOOM VERLOST* fünf Mal das Buch »Selbstgemacht schmeckt besser«. Schickt bis zum 31. Dezember 2022 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »Selbstgemacht«, 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.



SANCHON

Sandwichcremes.

Unsere Sandwichcremes sind feincremige Aufstriche, die sich perfekt für eine abwechslungsreiche Brotzeit, ob für Sandwiches, Ciabatta oder Vollkornbrot eignen. Ob mit Blütenhonig und Senf, Jalapeños oder Knoblauch sind die Aufstriche auf keinem Burger wegzudenken.

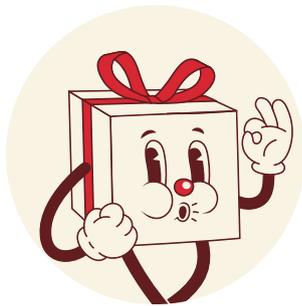


www.sanchon.de



Sanchon ist eine Marke der Petersilchen GmbH.

So isst die Welt.



Grüner Weihnachtsmarkt



Nabio

Himmlicher Winteraufstrich

• Ihr liebt Lebkuchen und würdet ihn am liebsten schon zum Frühstück essen? Dann ist der süße Aufstrich Lebkuchen Kakao genau das Richtige für Euch. Das Familienunternehmen Nabio macht diese köstliche Winterspezialität aus hochwertigen Bio-Zutaten, mit feinen Gewürzen und natürlich ohne Palmöl. Der Lebkuchenaufstrich mit Kakao-Note schmeckt super auf Brot und ist damit ein Star bei jedem Adventsbrunch. Er ist ein perfektes Mitbringsel, macht sich aber auch bestens als Zauberzutat in der Weihnachtsbäckerei. Und das Beste: der Aufstrich hat 50 Prozent weniger Fett und Zucker als vergleichbare süße fettbasierte Cremes!

→ nabio.de



BUCH
TIPP

Öfter mal die Sau rauslassen

• Das Familienfest Weihnachten ist nicht nur die Zeit der gemeinsamen Mahlzeiten, sondern manchmal auch die Zeit der Gespräche über besagte Mahlzeiten. Der Titel »Öfter mal die Sau rauslassen« ist dabei sicher kein gutes Motto für die Diskussion mit Onkel Unbenannt, der sich Sorgen macht, dass Ihr den Kühen das Gras wegesset. Da ist ein dezenter Themenwechsel vielleicht besser. Für konstruktive Gespräche seid Ihr mit dem aktuellen Buch von Annette Sabersky und Dr. Markus Keller argumentativ bestens gerüstet, wenn es darum geht, wie man mit pflanzenbasierter Ernährung ganz entspannt gesünder leben und das Klima retten kann. Leicht verständlich und pointiert fassen sie den aktuellen Stand der Forschung zusammen, zeigen, wie der Weg zu viel mehr Veggie und viel weniger Tier gelingen kann.

→ ulmer.de



St. Leonhards Quellen

Jodbedarf natürlich decken

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

→ jod-natur.de

Vivani

Schokolade mal anders

• Dank VIVANI gibt es nun das weltweit erste Wärmekissen aus Kakaoschalen: VIVANI »COCOA CURE« wärmt angenehm und duftet dabei nach frisch gebackenem Schokokuchen – und das ganz natürlich, denn in ihm stecken Kakaoschalen aus der VIVANI-Schokoladenproduktion. Was andere wegwerfen, wird hier zu einer sinnlich duftenden Neukreation, die für tiefenentspannenden und garantiert kalorienfreien Schokoladengenuss sorgt. Jedes Kissen wird von Hand genäht und aus 100 Prozent Bio-Rohstoffen gefertigt. Band und Schlaufen sorgen für eine optimale Fixierung am Körper und einen festen Halt. Ein Super-Geschenktipp für alle Schokofans!

→ bioschokolade.de





Grüner Weihnachtsmarkt

ANZEIGEN


Ölmühle Solling

Geschmackvoller Hingucker mit Format

• Einen der wohl aufwändigsten und ungewöhnlichsten Adventskalender des Jahres präsentiert die Ölmühle Solling: Er misst 51 x 43 Zentimeter und wiegt mehr als zwei Kilo (deswegen solltet ihr ihn auch lieber dekorativ auf einem Sideboard platzieren als ihn aufzuhängen). Seine 79 Euro (UVP) ist er locker wert: denn hinter jedem der 24 Türchen steckt ein dekoratives 20 ml Fläschchen mit einer hochwertigen Bio-Öl- oder Essig-Spezialität aus der niedersächsischen Ölmanufaktur. Darunter sind Klassiker wie Arganöl oder aromatische Würzöle wie zum Beispiel Zimt-Mandelöl. Nicht fehlen dürfen natürlich kulinarische Dauerbrenner wie Basilikum Würzöl oder Himbeeressig. Der Adventskalender der Ölmühle Solling ist damit ein edles Geschenk für alle, die gerne kochen und genießen – ihn und die passenden Rezepte gibt es auf der Website.


 → oelmuehle-solling.de

Lebensbaum

Jeden Tag ein Tässchen Tee-Genuss

• Klare, kühle Luft, der Duft von Tannen und warme Lichter begleiten uns in dieser besinnlichen Zeit des Jahres und stimmen uns auf die anstehenden Festtage ein. Adventskalender erhöhen die Vorfreude auf das kommende Fest. Schon lange sind sie nicht mehr nur den Kleinen vorbehalten – auch die Großen freuen sich über diesen traditionellen Countdown bis Weihnachten. Und es müssen durchaus nicht immer Süßis drinstecken, wie Lebensbaum mit diesem liebevoll gestalteten Tee-Adventskalender beweist. 24 hochwertige Bio-Tees laden ein, lieben Menschen oder sich selbst an jedem Tag der oft so stressigen Vorweihnachtszeit einen genussvolle Pause zu gönnen und dabei neue Lieblingstees zu entdecken.

 → lebensbaum.de

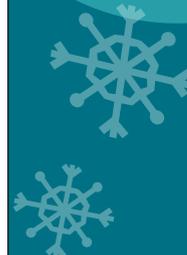
BIOLOTTA
GEWÜRZE

für Groß und klein



neu

24 BIO-GEWÜRZE
+ 24 ÜBERRASCHUNGEN


Leise rieseln die Gewürze!

Werde kreativ mit unserem ausmalbaren Gewürz-Adventskalender und entdecke leckere Rezeptideen, tolle Rabatte und exklusive Gewinnspiele.

Knackiges Gemüse der Saison

mit zwei Sorten Dip

Zutaten Für zwei Personen

- 2 - 4 Handvoll Gemüse der Saison

SPICY-PEANUT DIP (200 ML)

- 3 große EL Erdnussbutter (125g)
- 1 EL Kokosmehl
- 2 EL kaltes Wasser
- 1 EL Tamari oder Sojasoße
- Saft von 2 großen Limetten
- 1 - 2 Prisen Chiliflocken
- 1 große Knoblauchzehe
- 2 TL Fischsoße (Anm. d. Red: Gibt's in größeren Asia-Märkten auch als vegane Version)
- 1 - 2 TL Honig, gern kalt geschleudert, oder Ahornsirup
- 2 - 3 TL Tamarindpaste oder 1 TL Honig

PIKANTER MACADAMIA-DIP (200 ML)

- 2 - 3 große Handvoll Koriander oder Thai-Basilikum, (mind. 100g)
- 10 - 15g Ingwer, Schälgewicht
- 100g ungesalzene Macadamianüsse
- 1 kleine ungespritzte Zitrone
- 1 TL kalt geschleudertes Honig oder Ahornsirup
- 1/2 TL Himalayasalz
- 75 - 100 ml Kokoswasser, abgekühlter Pfefferminztee oder kaltes Wasser
- evtl. eine Prise Chili

Rezept
tipp

Spicy-Peanut
Dip ↘



↙ Pikanter
Macadamia-Dip

Zubereitung

Gemüse waschen, evtl. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

PEANUT-DIP

Erdnussbutter, Kokosmehl, Wasser, Tamari, fein geriebene Limettenschale und 4 EL Saft, Chili, Knoblauch, Fischsoße, Honig und Tamarindpaste in einen Blender geben und zum cremigen Dip mixen. Bei Bedarf zusätzlich mit Limettensaft abschmecken.

MACADAMIA-DIP

Koriander waschen und schleudern, den Ingwer schälen. Nüsse, Koriander, Ingwer, fein geriebene Zitronenschale und 2 EL Saft, Honig, Salz, Kokoswasser und evtl. etwas Chili in einen Blender geben und zum cremigen Dip mixen. Bei Bedarf zusätzlich mit Zitronensaft abschmecken.

Das Gemüse mit zwei Dips servieren.

MEHR (GE)NUSS AUF DEN TELLER

Nüsse schmecken nicht nur pur

Buch
tipp

KURZCHECK

- + Nuss-Vielfalt entdecken
- + Herzhaftes und Süßes
- + flexitarisch
- + attraktive Gestaltung



»Nüsse schmecken fantastisch. Und sie sind absolut gesund. Es gibt wirklich nicht viele Zutaten, die das von sich behaupten können«, stellen Sandra Pugliese und Martin Kreuzer im Vorwort ihres Buches Nuss-Küche fest und widmen den »Superhelden der Natur«, wie sie sie liebevoll nennen, ein Kochbuch. Darin werden zunächst die wichtigsten Vertreter und ihre inneren Werte vorgestellt. Dabei geht das Autoren-Duo pragmatisch vor: Als Nuss geht hier durch, was traditionell in diese Kategorie eingeordnet wird, egal ob das botanisch korrekt ist – so ist die Erdnuss ja eigentlich eine Hülsenfrucht und auch die Cashew keine »echte« Nuss. Egal: Allen Vertretern im Buch gemeinsam ist, dass sie mit ihren guten ernährungsphysiologischen Eigenschaften punkten können. Sie sind reich an »guten« Fetten, Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen, Protein etc. Die Tatsache, dass man sie einfach so wegknabbern kann, macht Nüsse zu einem super alltagstauglichen Snack. Aber auch in der herzhaften und süßen Küche machen sie sich bestens. Nuss-Küche bietet insgesamt über 40 Rezepte – von Grundrezepten für selbstgemachte Nussbutter und Nussmilch über warme und kalte Gerichte bis hin zu Kuchen und Desserts. Die Rezepte sind flexitarisch und nicht alle ohne weiteres zu »veganisieren« – da Nüsse, wie wir hier gelernt haben, eine hochwertige und gehaltvolle Zutat sind, hätten wir uns hier weniger mit Fisch und Fleisch und mehr rein Pflanzliches vorstellen können. Dennoch: Für alle, die kulinarische Nuss-Vielfalt für sich entdecken wollen, ist dieses schön gestaltete und fotografierte Buch definitiv ein informativer und guter Startpunkt. ■

MARTIN KREUZER & SANDRA PUGLIESE

»Nuss-Küche – Gesunde und reichhaltige Rezepte für Herzhaftes und Süßes«, 168 Seiten, Hardcover, LV.Buch, 24,00 € (D)

Deine
Chance!

Gewinnen

BIOBOOM VERLOST* fünf Mal das Buch »Nuss-Küche«. Schickt bis zum 31. Dezember 2022 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »Nuss«, 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.



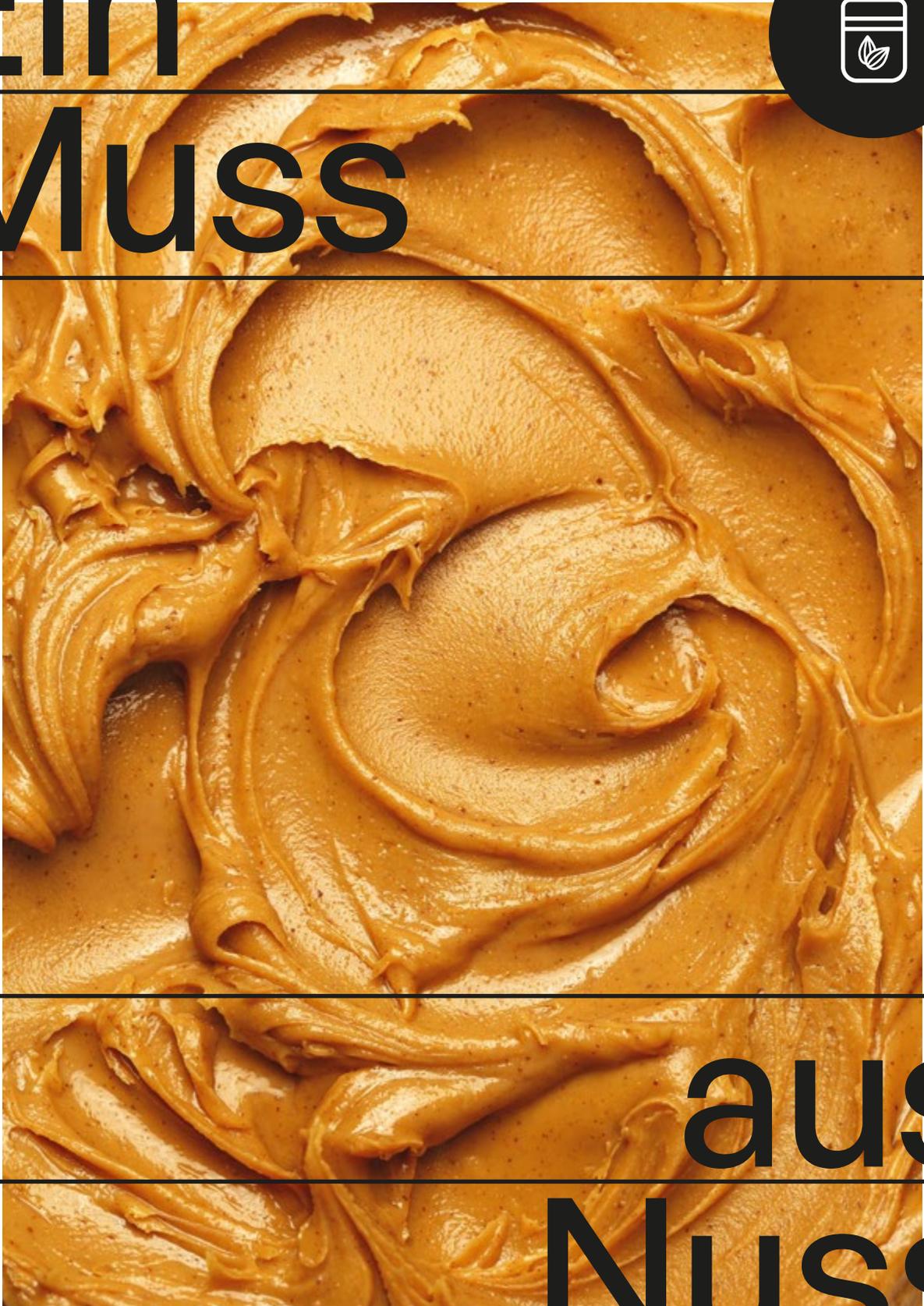
SONNENTOR®



Im Teeregal wird's weihnachtlich. Neue, liebevolle Illustrationen sorgen für Festtagsstimmung. Mit dem Lichterglanz-Tee bringt außerdem eine frische Sorte Glanz und Gloria in die Tasse. Die würzige Kräutermischung ist eine willkommene Abwechslung zu klassischen Früchtetees.



Ein Muss



aus
Nuss

Nussmuse, beziehungsweise Muse aus Nüssen, Kernen und Saaten, sind total lecker, unglaublich vielseitig und versorgen uns mit jeder Menge hochwertiger Nährstoffe. *Ein Überblick.*



Nussmus ist keine Nusscreme

Im Handel findet Ihr Nussmuse und Nusscremes oder Nussbutter. Die Namen sind unseres Wissens nicht gesetzlich definiert. Wenn wir hier von Nussmus reden, dann meinen wir damit die Produkte, die rein aus der vermahlene(n) namensgebenden Zutat bestehen, höchstens noch mit einer Prise Salz abgerundet. Unter Nusscreme und Nussbutter versteht man in der Regel süße Aufstriche (die, keine Frage, auch extrem lecker sein können, aber Thema für einen neuen Artikel wären). Nur soviel: Sie enthalten nicht nur Nüsse, sondern auch weitere Zutaten wie Zucker, Palmöl, Gewürze. In konventionellen Produkten können auch weitere Zusatzstoffe wie Stabilisatoren stecken.

Nicht nur aus Nüssen

Grundsätzlich gilt: Was Nuss ist, kann auch Nussmus werden. Mandeln, Cashews, Hasel- und Walnüsse, Kokosnüsse, Pistazien, Macadamias. Allerdings nicht alles, was im Nussmus-Regal steht, wird auch wirklich aus Nüssen hergestellt: So ist die Erdnuss botanisch betrachtet keine Nuss, sondern

eine Hülsenfrucht. Die Cashewnuss ist der Kern der Cashew-Frucht. Hinzu kommen die leckeren Muse, die aus Kernen und Saaten hergestellt werden, wie zum Beispiel Sesam-, Kürbiskern- oder Sonnenblumenkernmus – wir sehen das hier nicht streng botanisch, sondern pragmatisch.

Naturkostprodukt mit Tradition

Während Tahin, also Sesammus, ein fester Bestandteil der Küche des vorderen Orients ist und Peanutbutter, also Erdnussmus, bereits seit dem 19. Jahrhundert ein amerikanischer Küchenklassiker ist, waren es in Deutschland die Naturkostläden, die Ende des 20. Jahrhunderts die ersten Nussmuse in ihre Regale stellten: Seitdem sind Nussmuse immer beliebter geworden und schon längst nicht mehr der »alternativen Ernährung« vorbehalten.

Rösten, Mahlen, Abfüllen

Die Herstellung von Nussmus ist eigentlich ganz einfach. Damit der Geschmack schön intensiv herauskommt, werden die Nüsse meist schonend geröstet (wenn Ihr Nussmus in Rohkostqualität haben wollt,



Feine Zutaten für festlichen Genuss

- » Feine Haselnusskerne gehackt oder gemahlen
- » Feine Mandeln gehackt, gestiftelt oder gemahlen
- » Kokosmehl in NaturLand-Qualität

BÜNDNIS FÜR eine enkeltaugliche Landwirtschaft



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





Nüsse sind super Nährstofflieferanten und reine Nussmuse stehen ihnen in nichts nach: Sie liefern »gute« Fette, bzw. wichtige Fettsäuren, Vitamine, Mineralien, Proteine und Ballaststoffe.



werdet Ihr zum Beispiel bei Keimling fündig). Dann geht's ans Mahlen, und zwar solange, bis das Öl aus den Nüssen heraustritt und ein fein-cremigtes Mus entstanden ist. Abfüllen, Deckel drauf, fertig ist das Nussmus. Insbesondere bei besonders preiswerten konventionellen Produkten empfiehlt sich trotzdem ein Blick auf die Zutatenliste: Möglicherweise sind billige Öle, Palmfett, zu viel Salz und/oder Zucker zugesetzt.

Ökologischer Landbau und nachhaltige Lieferbeziehungen

Auch was Nachhaltigkeit angeht, können die Bio-Hersteller punkten. Da die Rohstoffe aus ökologischer Landwirtschaft stammen, werden beim Anbau keine Pestizide verwendet. Das kommt nicht nur denen, die es verspeisen zugute, sondern auch den Menschen, die es anbauen. Das Gleiche gilt für die langfristigen und fairen Lieferbeziehungen, die viele Bio-Unternehmen mit ihren Anbaubetrieben verbinden. Nussmus steckt in der Regel in Gläsern mit Schraubverschluss. Die lassen sich natürlich wiederverwenden, mittlerweile gibt es sogar Bio-Nussmus im Pfandglas (Fairfood).

Jede Menge Nährstoffe

Nüsse sind super Nährstofflieferanten und reine Nussmuse stehen ihnen in nichts nach: Sie liefern »gute« Fette, bzw. wichtige Fettsäuren, Vitamine, Mineralien, Proteine und Ballaststoffe – jeweils exakt das, was die entsprechende Nuss mitbringt. Durch den hohen Kaloriengehalt sind sie super Sattmacher. Dass sie wenig Kohlenhydrate enthalten, macht sie in der Low Carb-Ernährung beliebt. Kurz: Nussmus als Zutat wertet jede Mahlzeit ernährungsphysiologisch auf – es sei denn natürlich, Ihr habt eine Nuss-Allergie. Aber dann werdet Ihr diesen Artikel vermutlich eh überspringen. Die Nährstoffgehalte der einzelnen Nussmuse sind naturgemäß unterschiedlich. Mandelmus ist besonders reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Erdnussmus liefert dagegen viel Protein.

Stars der veganen Bio-Küche

Das Schöne an Nussmuse: Man muss mit ihnen nicht unbedingt irgendetwas Spektakuläres anstellen. Man kann sie einfach auf Brot essen – gerne in Kombination mit Marmelade, wie beim US-amerikanischen Peanut Butter Jelly Sandwich. Ein einfacher und überzeugender Snack ist Nussmus als Dip, zum Beispiel Apfelspalten mit Mandel-

oder Haselnussmus, Möhren oder Gurkensticks mit Tahin. Für viele ist ihr Lieblings-Nussmus sogar eine Alternative zu verarbeiteten, süßen Produkten: Schließlich schmeckt Kokosmus ein bisschen wie eine beliebte Kokospraline, Haselnussmus kann süße Nusscreme ersetzen. Aber natürlich laufen Nussmuse auch in der Küche zu Hochform auf. Sie veredeln gleichermaßen herzhaftere wie süße Gerichte und sind ausgesprochen vielseitig: Ein Glas Erdnussmus kann morgens die besagten Peanutbutter-Sandwiches liefern, und abends in einer asiatischen Soße die Gemüsepfanne bereichern. Kein Wunder, dass die diversen Nussmuse in der Bio-Küche, insbesondere in veganen Rezepten, so sehr geliebt werden, bieten sie doch vollwertigen Ersatz für Butter oder Sahne (besonders Cashew- und Mandelmus sind hier sehr praktisch). Tahin, also Sesamus verleiht jedem Gericht orientalisches Flair. Ihr seid auf der Suche nach Nussmus-Inspiration? Häufig haben die Hersteller selber tolle Rezept-Tipps auf ihren Internetseiten, gucken lohnt sich (zum Beispiel MorgenLand oder Rapunzel).

Gerührt, nicht geschüttelt

Bei Bio-Nussmuse, die zu hundert Prozent aus Nuss bestehen, setzt sich gerne das Öl oben ab. Dann hilft nur, das Öl wie-



der geduldig unter die Nussmasse zu verrühren. Da diese dann zäher wird, kann das ein bisschen nervig sein. Der Aufwand lohnt sich aber, denn so könnt ihr eben wirklich pur genießen. Nussmus kann im Kühlschrank aufbewahrt werden, dann ist es etwas fester. Es kann aber auch im Küchenschrank, also lichtgeschützt, bei Raumtemperatur gelagert werden. Durch den geringen Wassergehalt ist es nicht anfällig für Schimmel, solange Ihr darauf achtet, es mit einem sauberen Löffel zu entnehmen. Überlagertes Nussmus erkennt Ihr ganz einfach daran, dass es ranzig schmeckt – aber bei einem so leckeren und vielseitigen Produkt wird das wohl kaum passieren.

Die größte Auswahl gibt's in Eurem Bio-Markt

Wer einen Hochleistungsmixer zuhause hat, kann Nussmus übrigens auch selber herstellen – das erfordert allerdings ein wirklich gutes Gerät und ein bisschen Geduld. Vereinzelt stehen sogar Nussmusmaschinen in Bio- oder Unverpacktläden. Ansonsten: Von Cashew bis Walnuss – wenn's um Nussmusvielfalt geht, findet Ihr im Bio-Supermarkt definitiv die größte Auswahl. ■



Herbaria

UNSER TIPP
Kalte Tage – heißer
Genuss mit Bio-Winter-
gewürz-Klassiker
von Herbaria



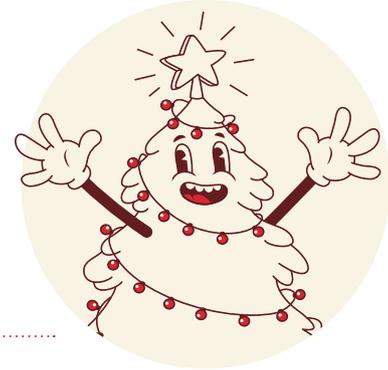
Winterzauber

Wenn's draußen frostet und
die Schneeflocken tanzen,
wärmt würziger Glühwein oder
Apfelpunsch Leib und Seele.

Heiß geliebt und wieder erhältlich –
unsere Herbaria Bio-Wintergewürze
HOT APPLE CIDER mit fruchtigen
Gewürzen zum Mischen mit Säften für
alkoholfreie Punschgetränke und **OH DU
FRÖHLICHE**, ein zimtiger Gewürzklassiker
für würzigen Punsch und Glühwein.

www.herbaria.com/rezepte-winter

Grüner Weihnachtsmarkt



Becks cocoa

Der Winter wird heiß

• Ihr könnt Euch nicht entscheiden, ob Ihr an nasskalten Tagen lieber Chai oder Kakao trinkt? Müsst Ihr auch nicht: Hot Winter von Becks cocoa kombiniert besten Bio-Edelkakao mit aromatischen Gewürzen und einer Prise Chili. Genuss-Tipp von den Becks cocoa-Experten: Einfach Milch oder Milchalternative erwärmen und aufschäumen. Die Hälfte mit einer Portion Hot Winter hren, den Rest als Schaumkrone oben drauf setzen – jegliches Frösteln rtrieben! Wenn Ihr auf den Geschmack gekommen seid: Hot Winter ist nur eine von insgesamt 20 aufregenden Kakao-Kompositionen aus der Becks cocoa-Manufaktur.

→ beckscocoa.de

Verlag Freies Geistesleben

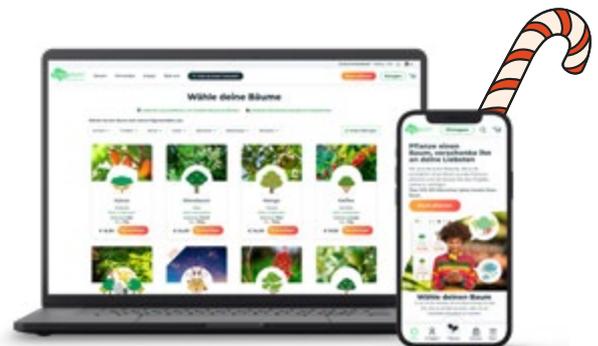
Was wir von Tieren lernen können

BUCH
TIPP

• »Wir Menschen sind diejenige Spezies, die den Globus so verändert hat, dass beinahe alle anderen gefährdet sind, deshalb haben wir eine besondere Verantwortung – nicht nur für uns, sondern für alle anderen mit«, so Journalistin Tanja Busse im Vorwort zu Renée Herrnkinds Buch »Was wir von Tieren lernen können«. In 24 Geschichten (übrigens auch als Adventskalender zu lesen) erzählt die Autorin dort vom Zusammenleben zwischen Mensch und Tier, vom prägnanten Führungsstil der Ziege Emely, den unwiderstehlichen Erziehungsmethoden

von Glucke Bertha oder dem würdevollen Altern ihrer Hündin Kira; die liebevollen Illustrationen stammen von Franziska Viviane Zobel. Eine gleichermaßen humorvolle und tief sinnige Lektüre in 24 Geschichten, die gut in die Vorweihnachtszeit passen.

→ geistesleben.de



Treedom

Bäume für Eure Lieben und die Welt

• Ein Baum ist ein Geschenk an die Zukunft – und mit Treedom ist es ganz einfach, Bäume in Afrika, Asien oder Lateinamerika zu pflanzen oder zu verschenken, und gleichzeitig von zuhause ihren ökologischen und sozialen Impact zu verfolgen. Jeder Baum wird von Kleinbäuer:innen in Afrika, Asien, Lateinamerika auf ihrem Land in einheimischen Agroforstsystemen gepflanzt. Die Bäume sind dabei an den Standort und die Bedürfnisse vor Ort angepasst. So tragen sie zum Schutz der Artenvielfalt und zur Nahrungsmittelsicherheit bei, werten die Boden- und Wasserqualität auf und wirken so Bodenerosion und Wüstenausbreitung entgegen. Nach der Pflanzung gibt's jeweils ein Foto Eures Baumes. Auch danach könnt Ihr ihm folgen: Jeder Baum hat sein eigenes Tagebuch, eine Online-Seite, auf der Ihr seine Besonderheiten entdecken und die Geschichte des Projekts verfolgen könnt, zu dem er gehört.

→ treedom.net

Grüner Weihnachts Markt



kruut

Wildkräuterkräfte nutzen



*Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin C: 88,2mg (100ml); 17,6mg (20ml=22%**) **% der Nährstoffbezugswerte nach VO (EU) Nr. 1169/2011

• Der Wildkräuterauszug Immun vom Berliner Start-up Kruut ist ein tägliches Ritual zur Unterstützung des Immunsystems.* In einem so genannten Oxy-mel mit rohem Blütenhonig und naturtrübem Demeter-Apfelessig werden die kraftvollen Wildkräuter Hagebutte, Quendel, Salbei und Spitzwegerich ohne Erhitzen ganz natürlich haltbar und stehen Euch zur Verfügung, wenn Ihr Euch etwas Gutes tun wollt: Einfach einen Esslöffel mit Wasser mischen, umrühren und fertig! Wie alle Kruut-Kräuterauszüge wird auch Immun auf Basis traditionellen Kräuterwissens aus 100 Prozent heimischen Bio-Zutaten hergestellt, ist unerhitzt und frei von Zusatzstoffen – ein schönes Geschenk für alle, deren Wohlbefinden Euch am Herzen liegt!

→ kruut.de



Pukka Herbs

Doppelte Adventsfreude

• Den Tag mit einer Überraschung aus dem Adventskalendertürchen einzuläuten, ist die schönste Art, die Vorweihnachtszeit zu genießen. Mit dem Pukka Buch-Adventskalender »Tage der Achtsamkeit« wird es gleich doppelt schön: Der Adventskalender enthält 48 Teebeutel und ist mit je zwei Beuteln pro enthaltender Bio-Tee-Kreation perfekt zum Teilen. Damit lädt er dazu ein, sich jeden Tag einen duftenden Moment der Achtsamkeit zu zweit zu gönnen – perfekt für alle Teeliebhaberinnen und -liebhaber und ein schönes Mitbringsel in einer Jahreszeit, in der wir auch Familie und Freundschaft besonders feiern. 24 Momente des Wohlbefindens sorgen für einen achtsamen Start in die Vorweihnachtszeit.

→ pukkaherbs.de



AKTIV
SEIN

Für die Natur, das Klima und uns selbst

• *Ihr liebt Bewegung und seid in jeder Jahreszeit gerne draußen an der frischen Luft, im Wald, am Meer oder den Bergen? Ihr kommt auch im Herbst oder Winter gerne mal ordentlich ins Schwitzen?*

Dann habt Ihr bestimmt die eine oder andere Sport- oder Funktionskleidung im Schrank. Und weil Ihr nachhaltig denkt und sie lange behalten möchtet, wäscht 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 Mauretanien, 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.de

AlmaWin
NATÜRLICH SAUBER

Eine Nase



NATURPARFUM



voll Natur

Für manche:n ist ein ganz bestimmter »Signature Scent« fester Bestandteil des individuellen Stils, eben wie die eigene Unterschrift. Andere wechseln den Duft mit der Jahreszeit oder haben gleich ein ganzes Sortiment von Flakons unterschiedlichster Stilrichtungen, für jeden Anlass und jede Stimmungslage. In jedem Fall ist Duft eine zutiefst persönliche Angelegenheit. Bioboom fragt: Geht das auch natürlich? Denn während Naturkosmetik seit vielen Jahren boomt, ist Naturparfum immer noch ein Nischenmarkt.



Geschichte des Parfums

Ursprünglich waren alle Parfums Naturparfums. Waren die ersten Düfte der Welt vermutlich Räucherstoffe (das Wort Parfum leitet sich vom lateinischen »per fumare« ab, was »durch Rauch« heißt), wurden die ersten wohlriechenden Salben und Öle bereits im antiken Ägypten verwendet. Als Material dienten Auszüge wohlriechender Blumen, Kräuter und Hölzer, teilweise auch tierischen Ursprungs wie Moschus oder Ambra. Düfte waren entsprechend kostbar und teuer. Die industrielle Revolution ermöglichte auch eine Zeitenwende der Duftherstellung: Nun konnten die Bestandteile ätherischer Öle im Labor synthetisiert und in großem Maßstab hergestellt werden. Hinzu kamen synthetische Duftstoffe, die in der Natur nicht vorkommen. So wurden Parfums erschwinglich und konnten ihren Siegeszug durch alle Gesellschaftsschichten antreten. Heute ist Parfum ein Massenmarkt. Hunderte von Düften werden von Kosmetikkonzernen jährlich auf den weltweiten Markt gebracht, unterstützt von aufwändigen Werbekampagnen. Während Naturkosmetik seit Jahren immer mehr Menschen überzeugt, sind Naturparfums nach wie vor eine Rarität. Oft sind es »echte« Naturkosmetikfirmen, die ihr Portfolio mit einem kleinen, feinen Sortiment von Naturdüften abrunden.

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.



FINDE
DEINE*
NATUR-
FRISEUR*IN:

culumnatura.com

Was drin steckt – oder auch nicht

Wer bewusst konsumiert, will wissen, was drin ist. Auf der sicheren Seite seid Ihr natürlich, wenn Ihr die etablierten Naturkosmetik-Siegel (zum Beispiel NaTrue oder COSMOS) auf dem Produkt entdeckt. Ansonsten ermöglicht der Blick auf die Zutatenliste zumindest eine Orientierung: Die wesentliche Trägersubstanz, in der die Duftstoffe gelöst sind, ist in der Regel Alkohol, bei Naturparfums manchmal auch pflanzliche Öle. Während Naturdüfte auf reinen oder sogar Bio-Alkohol setzen, wird in konventionellen Parfums manchmal Alkohol eingesetzt, der »vergällt«, also für den menschlichen Verzehr ungenießbar gemacht worden ist, und der dadurch günstiger wird. Zum Vergällen werden zum Bei-

spiel Phtalate eingesetzt, die hormonell wirksam sind. Um den Charakter des Dufts auch optisch zu unterstreichen, werden in konventionellen Düften häufig Farbstoffe eingesetzt. Auch bedenkliche UV-Filter wie Ethylhexyl Methoxycinnamat kommen zum Einsatz – sie sollen den Duft vor Sonneneinstrahlung schützen, damit er länger haltbar ist. Und auch wenn es angesichts der Tatsache, dass Alkohol an sich konservierend wirkt, verwunderlich ist: Manchmal stecken sogar noch Konservierungsstoffe im Duft.



Nat

Geheimnisvolle Düfte

Anders als bei Kosmetik generell müssen die Inhaltsstoffe eines Dufts nicht detailliert aufgeschlüsselt werden. Das ist in gewisser Hinsicht verständlich, denn welcher Parfumeur:in möchte sich schon in die Karten gucken lassen? Also findet sich in der INCI, wie die Zutatendeklaration bei Kosmetik heißt, nur der Punkt »Perfume«. Ausnahme: Es gibt eine Reihe von Duftstoffen, die relativ häufig Allergien auslösen. Die müssen, sofern der Gehalt im Produkt 0,01 Prozent übersteigt, ausgewiesen werden. Das betrifft natürliche und synthetische Duftstoffe gleichermaßen – schließlich können auch natürliche und gesunde Lebensmittel wie Erdnüsse Allergien auslösen. Tatsächlich sind 18 der insgesamt 26 Duftstoffe auf der Liste solche, die auch in natürlichen ätherischen Ölen vorkommen. Das betrifft zum Beispiel Eugenol, das natürlich in der Gewürznelke vorkommt, Farnesol, das zum Beispiel in Jasmin- oder Rosenöl enthalten ist oder Geraniol, das, wie der Name vermuten lässt in Geranien oder auch Rosen vorkommt. Acht Kandidaten auf der Liste stammen aus dem Labor, darunter Amylcinnamal oder eine Verbindung mit dem beeindruckenden Namen 4-(4-Hydroxy-4-methylpentyl)-3-cyclohexencarboxaldehyd 1).

Status: Komplex und kompliziert

Bleiben wir beim Beispiel Geraniol: Kompliziert wird die Sachlage dadurch, dass dieser Duftstoff ein natürlicher Bestandteil vieler ätherischer Öle ist. Wird »Geraniol« deklariert, bleibt zunächst offen, ob der Stoff in einem natürlichen ätherischen Öl, das verwendet wurde, enthalten ist, ob er als Einzelkomponente aus einem natürlichen Ausgang herausdestilliert oder im Labor synthetisch nachgebaut wurde. Genauso ist es bei den anderen natürlichen Duftstoffen. Hier sind wir als Verbraucher:innen darauf angewiesen, dass uns die Herstellenden zusätzlich verraten, ob sie mit ätherischen Ölen oder fraktionierten Einzelbausteinen gearbeitet haben.



Herausforderung Natürlichkeit

Für die Parfumeur:innen ist die Kreation natürlicher Düfte eine Herausforderung: Ihnen stehen nur wenige hundert Ausgangsstoffe zur Verfügung, während ihre konventionellen Kolleg:innen mehrere tausend zur Auswahl haben. Ätherische Öle bestehen jeweils wiederum aus hunderten Einzelkomponenten. Nicht nur dass ein türkisches Rosenöl anders riecht als ein bulgarisches, auch unterschiedliche Ernten bringen unterschiedliche Duftnuancen. Kein Wunder, dass echte Naturparfums auf dem Duftmarkt (noch) ein Nischendasein führen.

Wo sich der Duft am wohlsten fühlt

Ein Duft kann sich in seiner ganzen Komplexität am besten entfalten, wenn er direkt auf der Haut aufgetragen wird und zwar da, wo sie gut durchblutet ist, zum Beispiel im Nacken oder auf den Handgelenken. Aufgepasst, wenn Ihr Eure Duft jeden Tag verwendet: Die Nase gewöhnt sich, Ihr werdet ihn irgendwann nicht mehr wahrnehmen – Eure Umwelt aber schon. Wenn Ihr mit Eurem edlen Naturduft sparsam umgeht, stellt sich natürlich die nächste Frage: Wie lange ist ein Parfum haltbar? Dazu gehen die Meinungen von Beauty-Profis auseinander, die Angaben schwanken von drei bis fünf Jahren. Ähnlich wie bei Lebensmitteln könnt Ihr auch beim Duft Eurer Nase vertrauen: Ein »gekippertes« Parfum riecht ranzig oder merkwürdig. Was gut duftet, das ist auch noch gut. Einig sind sich Expert:innen, dass Düfte weder in den Kühl-schrank (zu kalt) noch ins Badezimmer (zu warm) gehören. Eine kühle Zimmertemperatur, zum Beispiel im Schlafzimmer ist perfekt. Und sie lieben es dunkel, damit der geliebte Duft lange stabil bleibt, am besten im Schrank oder einfach in der Umverpackung aufbewahren.

Fündig werden

Wo findet man Naturparfums? Im Versandhandel im Internet sowieso. Aber will man seinen Duft wirklich digital ohne jede Beteiligung der Sinne kaufen? Wer lieber schnuppert, schaut da, wo es eine etwas umfangreichere Naturkosmetikabteilung gibt. Konventionelle Parfümerien haben ebenfalls »natürliche« Düfte im Programm, wem die Natürlichkeit wirklich wichtig ist, sollte hier stets einen misstrauischen Blick auf die Deklaration bzw. vorhandene oder eben nicht vorhandene Zertifizierung werfen. Eine super Anlaufstelle sind Naturkosmetikfachgeschäfte, die gibt es bis jetzt (leider) überwiegend in größeren Städten. Kurz, einen Duft zu finden, der sowohl natürlich als auch persönlich perfekt ist, erfordert einen Hauch von Einsatz – der Erfolg verspricht eine duftende Begleitung fürs Leben. ■



SOLLING
NATURKOSMETIK

Seit 1996

In unserer Ölmanufaktur im Solling stellen wir wertvolle Naturkosmetik in Familientradition her. Dabei legen wir großen Wert auf beste Qualität und verzichten auf chemische oder synthetische Zutaten.



ORGANIC
COSMETICS



ARGAN HAARÖL

Bio-Arganöl und -Brokkolisamenöl vereinen sich zu einer Pflege mit lieblichem Duft für glänzendes und gesund aussehendes Haar. Als Kur in das handtuchtrockene Haar einmassieren, einwirken lassen und mit mildem Shampoo auswaschen.

ENTDECKEN SIE ONLINE
UNSERE NATURKOSMETIK:
oelmuehle-solling.de

GELESEN GESEHEN

Gewässer in Deutschland

Nur zehn Prozent sind ökologisch intakt

Die Broschüre
findet Ihr hier →



→ Frisch veröffentlicht haben das Umweltbundesamt (UBA) und das Bundesumweltministerium die Broschüre »Die Wasserrahmenrichtlinie. Gewässer in Deutschland 2021. Fortschritte und Herausforderungen.« veröffentlicht. Das Ergebnis: Aktuell sind nur knapp zehn Prozent der Flüsse, Seen und Küstengewässer in gutem ökologischen Zustand. Zwar sind die chemischen Belastungen im Grundwasser insgesamt leicht zurückgegangen. Allerdings sind die

Nitratwerte im Grundwasser vielerorts weiterhin zu hoch. Diese Belastung stammt vor allem aus der Landwirtschaft. Das ist zwar eine leichte Verbesserung gegenüber der letzten Zahlen von 2015, richtig gut ist es aber auch nicht. Denn nach der EU-Wasserrahmenrichtlinie sollen die Gewässer bis 2027 zu hundert Prozent chemisch, ökologisch und – beim Grundwasser – auch in der verfügbaren Menge »gut« sein. Die aktuellen Prognosen lassen nicht

erwarten, dass dieses Ziel erreicht werden kann. Laut UBA-Präsident Dirk Messner kämpft der Gewässerschutz vor allem mit zwei Problemen: »Zu hohe Nähr- und Schadstoffeinträge und der kompromisslose Ausbau der Gewässer in den vergangenen Jahrzehnten.« Das UBA unterstützt daher Vorhaben der Länder, Kläranlagen ökologisch zu optimieren. Die Umstellung auf den ökologischen Landbau, ein optimierter und reduzierter Düngereinsatz und Maßnahmen an den Quellen von Chemikalieneinträgen könnten zudem helfen, die Einträge gewässerschädlicher Stoffe von Beginn an zu reduzieren. Eile sei geboten, so Messner: »Es wird in den kommenden Jahren darauf ankommen, die vielen geplanten Maßnahmen in Bund, Ländern und Kommunen auch zügig umzusetzen. Dafür müssen ausreichend Personal und finanzielle Mittel bereitgestellt werden.«

• umweltbundesamt.de

Liste für Heimtiere

Besser positiv als negativ

Das Rechtsgutachten
findet Ihr hier →



→ Warane und Kobras im Wohnzimmer, Flughunde an der Gardinenstange oder Äffchen und Löwen auf der Couch: Deutschland und die EU gehören zu den größten Absatzmärkten für lebende Wildtiere. Auf Tierbörsen über das Internet sind selbst die ausgefallensten Tiere einfach zu haben – darunter bedrohte, gefährliche oder geschützte Arten. Vor diesem Hintergrund fordern die sieben Tier- und Artenschutzorganisationen AAP, Deutscher Tierschutzbund, Humane Society International (HSI), IFAW, Pro Wildlife, VIER PFOTEN und der Umweltdachverband Deutscher Naturschutzring (DNR) eine Positivliste für Heimtiere. Sie würde verbindlich festschreiben, welche Tiere in deutschen Haushalten leben dürfen und welche nicht. Eine solche Liste würde unter anderem berücksichti-



gen, ob ein Tier in einer Privatwohnung artgerecht gehalten werden kann, also seine Bedürfnisse nach Bewegung, Sozialkontakten, Rückzug etc. erfüllt werden können. Ein weiteres wichtiges Kriterium ist

die Frage, ob der Handel eine Gefahr für den Artenschutz darstellt, ebenso die Frage nach der Sicherheit für die Halter:innen und die Frage, ob eventuell entkommene Tiere eine Gefahr für die Natur vor Ort sind. Damit würde sie weit über eine Negativliste, die lediglich bestimmte Arten ausschließt, hinausgehen. Rechtskonform möglich wäre das: Andere europäische Länder haben bereits reagiert und nationale Positivlisten für bestimmte Tiergruppen beschlossen. »Immer wieder werden Tiere ausgesetzt, abgegeben oder beschlagnahmt, darunter auch gefährliche oder kranke Tiere. Tierheime und Auffangstationen schlagen bereits seit Jahren Alarm, werden jedoch von der Politik nicht gehört«, so Florian Eiserlo von der Wildtierstation TIERART von VIER PFOTEN.



Dokumentarfilm

The North Drift – Plastik in Strömen

→ Eine deutsche Bierflasche, angeschwemmt auf einer zu Fuß unerreichen Insel der Lofoten im Nordpolarmeer. Wo kam die her? Etwa wirklich aus Deutschland? Oder wurde sie doch von Tourist:innen vor Ort im Ozean entsorgt? Filmemacher Steffen Krones, leidenschaftlich verliebt in Norwegens schöne Landschaften, beschließt, das Thema zu verfolgen. Sind die Flüsse Mitteleuropas mit dem Nordpolarmeer verbunden? Kann Müll tatsächlich so weit reisen? Seine persönliche Neugier entwickelt sich zu einem wissenschaftlichen Experiment. Zusammen mit Freund:innen, Ingenieur:innen und renommierten Wissenschaftler:innen werden GPS-Bojen gebaut und in der Elbe ausgesetzt. Werden die Bojen tatsächlich irgendwo in der Arktis stranden? Werden die gewonnenen GPS-Daten die Vermutung bestätigen, dass es Verbindungen zwischen deutschen Flüssen und dem Polarkreis gibt? Der Dokumentarfilm von Steffen Krones widmet sich mit schönen Bildern einem unschönen Thema. In Zusammenarbeit mit Partnern wie



Greenpeace oder der Deutschen Meeresstiftung will er nicht nur erklären, sondern vor allem zu Aktion motivieren. Ab 27. Oktober in deutschen Kinos.

• mindjazz-pictures.de/filme/the-north-drift



espresso

Espresso

TESTPAKETE

Der Karton unserer Testboxen ist aus nachwachsendem Graspapier klimaneutral hergestellt



Unsere neuen Testpakete enthalten eine feine Auswahl aus unserem Plantagenkaffee-Sortiment. Kräftige Espresso-Röstungen wie **Burundi, Guatemala, Indien Baba Budan oder Gunpowder** für die Zubereitung im Siebträger oder Vollautomaten. Mit unserer Selektion feiner Kaffee-Röstungen wie **Peru, Äthiopien, Brasilien oder Kenia**, liegen Sie bei allen Handbrühverfahren und auch Vollautomaten richtig.



kaffee



www.espressone.de

Ganz offiziell

Ein Bio-Tag für Europa

→ Hättet Ihr's gewusst? Am 23. September fand zum zweiten Mal der »EU-Bio-Tag« statt, installiert vom Europäischen Parlament, Rat und Kommission. Er soll die europäische Bevölkerung für ökologische Produktion sensibilisieren. Anlässlich des »Bio-Feiertages« wurden in diesem Jahr am 23. September erstmals in Brüssel die EU-Bio-Awards vergeben. Acht Auszeichnungen in sieben verschiedenen Kategorien zeichneten Unternehmerinnen und Unternehmer der Bio-Wertschöpfungskette aus, die ein besonders innovatives, nachhaltiges und inspirierendes Projekt entwickelten. Für den Bund ökologische Lebensmittelwirtschaft (BÖLW), deut-



scher Spitzenverband für Bio, Anlass, zu der willkommenen Wertschätzung noch mehr konkrete Unterstützung einzufordern. Der EU-Bio-Tag feiere die Bäuer:innen, Herstellenden und Händler:innen, die mit Bio das Klima schützten, Gewässer sauber hielten, Tiere artgerecht hielten, für

Artenvielfalt auf dem Acker sorgten und Lebensmittel schonend verarbeiteten, so BÖLW-Vorstandsvorsitzende Tina Andres, allerdings: »Damit die Transformation in der Breite gelingt, muss das Marktversagen bei der Nutzung von Umweltgütern jetzt beendet werden. Denn die Landwirtschaft in Deutschland verursacht jährlich 90 Mrd. Euro Schäden an Gemeingütern, die nicht Teil der Lebensmittelpreise sind. ›Wahre Preise‹ können wesentlich dazu beitragen, dass ein Wirtschaften innerhalb der planetaren Belastungsgrenzen und damit eine zukunftsfähige Ernährungswirtschaft Vorfahrt bekommen«, so Andres.

• boelw.de

Lieferkette

Griech. Bergtee von Familie Efosini Milona, Magnesia

duftige Bündel, komplett von Hand verarbeitet

und jetzt in Euren Bioläden

Heuschrecke.com

DE-ÖKO-013

VEGAN & BIO

Ein von *Lord of Tofu*

Wir suchen nicht – wir haben gefunden was Euch schmeckt: Fermentierter Tofu!

www.lord-of-tofu.de

INSPIRIERT VON ayurvedischer Weisheit

◆ Bio-Klassiker Yogi Tea ◆



Unsere heutige Bio-Klassiker feiert in diesem Jahr sogar schon seinen fünfzigsten Geburtstag: Yogi Tea, der duftende Gewürztee mit Zimt, Ingwer und Kardamom.

Die Wurzeln des angesagten Getränks liegen im Kalifornien der 1970er Jahre. Die junge Alternativ-Szene suchte nach neuen Wegen abseits des westlichen Lebensstils. Die ersten Yogaschulen entstanden und mit ihnen kam auch das Interesse an ayurvedischer Küche auf. Der neue Trend fand schnell seinen Weg – auch nach Europa. In den ersten »Golden Temple«-Restaurants wurde die yogische Tradition einer bewussten vegetarischen Ernährung mit einer ayurvedisch ausbalancierten Küche eingeführt und fand schnell Zuspruch. Zum Essen wurde in diesen Restaurants ein köstlicher Gewürztee serviert. Eigentlich logisch, dass die Gäste fragten, ob man diese wunderbare Mischung denn nicht auch für Zuhause haben und jeden Tag genießen könne: Die Geburtsstunde von Yogi Tea in den uns heute so vertrauten Packungen.

Yogi Tea Classic, die Mischung aus Zimt, Kardamom, Ingwer, Nelken und Pfeffer könnt Ihr heute noch authentisch so genießen, wie sie einst ausgeschenkt wurde. *Übrigens:* Lange bevor Achtsamkeit, bewusstes Leben und Yoga Mega-Trend wurden, brachte Yogi Tea auf jedem Teekarton eine kleine Yoga-Übung und an jedem Teebeutel eine kleine Weisheit unter (die Autorin dieses Artikels kochte sich gerade zur Inspiration einen Yogi Tea Classic. Auf dem Teebeutel-Etikett: »Wähle Deine Worte mit Bedacht«).

Dass Bio und Yogi Tea perfekt zusammenpassen, ist klar: Yogi Tea gibt es seit der ersten Stunde, also seit 1972 in Bio-Qualität. Damit gehört Yogi Tea zu den deutschen Bio-Pionieren. Getreu dem Motto »Feel good, be good, do good« engagiert sich das Unternehmen kontinuierlich für soziale Projekte, bezieht Zutaten direkt aus den Anbaugebieten und unterhält dabei partnerschaftliche Beziehungen mit den Teebäuerinnen und Teebauern. »Seit der Gründung lebt Yogi Tea eine ganzheitliche und ayurvedische Sicht der Dinge. Wir stehen für mehr als nur »Te«. Alle unsere Produkte basieren auf der Philosophie, den Menschen Inspiration und Momente der Ruhe, Achtsamkeit und Lebensenergie zu schenken«, sagt Sat Dharm Khalsa, Geschäftsführer von Yogi Tea Deutschland stolz. Der aromatische Gewürztee, den die junge Alternativ-Szene in Kalifornien genoss, wurde Grundlage für ein internationales Unternehmen, das heute in 40 Ländern aktiv ist und zum Beispiel in Deutschland rund 70 Produkte vertreibt – und dabei doch seinem »Spirit« treu geblieben ist.

▪ yogitea.com/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.

IMPRESSUM

Bioboom Heft 97 – Winter 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 17a
30167 Hannover

MITARBEIT

Kristin Kasten, Birgit Schumacher

ANZEIGEN

Brita Habecker, Maxi Jacques,
Rebecca Lorey

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.

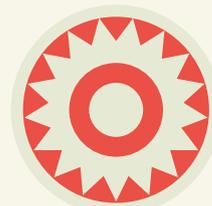
25 JAHRE Bioboom

Im Herbst nächsten Jahres wird
unsere **100. Ausgabe** erscheinen.

Freut Euch auf Rück- und Ausblicke,
Aktionen und Gewinnspiele!



Die nächste Ausgabe
erscheint am 13.02.23





ALS GRATIS MAGAZIN



UND AUF INSTAGRAM



AUF BIOBOOM.DE

Bio auf allen Kanälen.

Bioboom

GLÜH KEHL CHEN



Was glüht so schön in kalter Nacht?

Das Glühkehlchen in voller Pracht.

Wollt ihr mit uns glühen?



JETZT NEU!
Auch in weiß probieren!



bioladen

Mehr Produkte auf bioladen.de



WIR KAMEN, SAHEN UND SÄTEN.



40 JAHRE
Naturland