

Bioboomb

DAS MAGAZIN FÜR
KOPF UND BAUCH



WIE BIO BEGANN

Die alten Wilden



Kochbücher gewinnen

- VEGAN OCEAN
- SCHNELL MAL VEGAN



PERSPEKTIVE ZUKUNFT

Besuch auf einem der ältesten Bio-Höfe Deutschlands

SAUBERE LÖSUNGEN

Ökologische Putz- und Reinigungsmittel

dennree



Aus besten
Zutaten

Cremiger Eisgenuss von dennree

Verfeinern Sie frische Früchte, Waffeln oder Crêpes mit unwiderstehlichen Eissorten von dennree. Das **Cookie Dough Eis** vereint Keksteigstückchen mit leckerer Bourbonvanilleeiscreme. Abgerundet wird der zartschmelzende Charakter mit Zartbitterschokoladenstückchen und einer Schokoladensauce. Beim **Salted Caramel Eis** trifft süß auf salzig: die cremige Karamelleiscreme und die Karamellsauce sind mit einer feinen Salznote veredelt.





Bio und konventionell

Was mich ganz persönlich an der Bio-Branche fasziniert: Sie entstand aus Menschen, die ganz anders dachten und völlig anders leben wollten als der Rest der Gesellschaft. Sie haben es in den vergangenen 40 Jahren vielleicht nicht geschafft, die Welt zu verändern, aber immerhin die deutsche Lebensmittelwirtschaft.

In diesem Heft werfen wir einen Blick zurück auf die Anfänge der Bio-Branche. Die frühen Bios waren radikal und provozierten – ganz ähnlich, wie es heute radikale Klima-Aktivist:innen tun. Und aus dem gleichen Grund: Weil sie mein(t)en, dass sich endlich etwas ändern muss. Viele von ihnen sind sehr erfolgreich geworden – sowohl wirtschaftlich als auch wenn es darum ging, ihre Werte und Vorstellungen von Ökologie, Fairness und Nachhaltigkeit umzusetzen. So erfolgreich, dass Bio heute keine Nische mehr ist. Aber klar ist auch, dass die Bio-Branche, angetreten um die Gesellschaft zu verändern, auch von ihr verändert wird, hie und da auch, ja, durchaus konventioneller wird. In der Bio-Branche ist dieses Wort klar negativ besetzt: Bio-Lebensmittel vs. konventionelle Lebensmittel, der Fall ist klar. Oder? »Eine Konvention ist eine Regel oder Verhaltensnorm, die von einer Gruppe von Menschen aufgrund eines beschlossenen Konsenses eingehalten wird«, heißt es bei Wikipedia. In diesem Sinne: Bis es Verhaltensnorm ist, ökologische Lebensmittel zu erzeugen, herzustellen und zu verspeisen, bleiben Bio-Erzeugende, Herstellende und Handel Leuchttürme.

Außerdem: Ein Besuch auf einem der ältesten Bio-Höfe Deutschlands, wo Kristins Gesprächspartner viel lieber über die Gegenwart als über die Vergangenheit reden wollte. Anregungen für ökologische Putzroutinen und natürlich neue Kochbuchvorstellungen und Rezepttipps.

Das Bioboom-Team wünscht Euch einen fröhlichen Frühling!

Herzlichst

Inhalt



4 **Thema**
Die alten Wilden
Wie Bio begann



10 **Ortstermin**
Perspektive Zukunft
Wie ein Bio-Hof neue Wege geht



14 **Kochen** → GEWINNEN
Alltagstaugliche Pflanzenküche
»Schnell mal vegan«
→ *Kimchi-Pfannkuchen*
Kimchiijeon Korea



16 **Gut Essen**



18 **Kochen** → GEWINNEN
Maritime Küche
»Vegan Ocean«
→ *Rollmops*



20 **Gut Leben**



22 **Mehr Wissen**
Saubere Lösungen
Nachhaltig putzen



26 **Gelesen, gesehen, gehört**



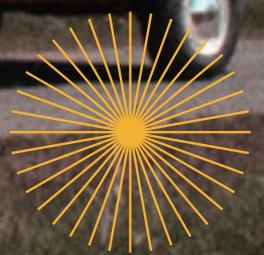
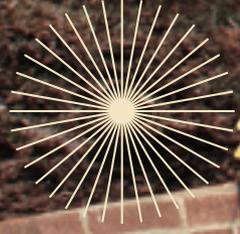
29 **Bio-Klassiker**
Lebensbaum-Haustee
Rezept von Uroma, Zutaten Bio



30 **Impressum, Post und Vorschau**



Wie Bio begann



DIE ALTEN WILDEN



In den 1970er Jahren entstand die Bio-Branche. Sie formierte sich aus jungen Menschen, die große Ideale hatten und anders leben wollten als der Mainstream. Heute geht es für die Bio-Pionier:innen von damals in Richtung Ruhestand. Die Probleme, die sie lösen wollten sind leider immer noch aktuell. Die Ideale, die sie motivierten, glücklicherweise ebenfalls.



1972 veröffentlicht der Club of Rome seinen Bericht »Die Grenzen des Wachstums«, eine eindringliche Warnung davor, mit der Ausbeutung der Rohstoffe, der Zerstörung von Lebensräumen und unbegrenztem Wachstum einfach so weiterzumachen. Die Fakten rütteln auf. Viele junge Menschen, die sich in der Studentenbewegung für gesellschaftliche Veränderung engagieren, haben zu diesem Zeitpunkt die endlosen Debatten in verrauchten WG-Küchen satt. Sie wollten nicht nur theoretisieren, sie wollen selber etwas tun: ihr Leben im Einklang mit ihren Idealen führen, konkrete Alternativen zum kapitalistischen Wirtschaftsmodell entwickeln. Etliche von ihnen zieht es aufs Land, zurück zu einem einfacheren Leben. Sie wollen Modelle entwickeln, wie man mit weniger auskommen, sich selbst versorgen kann. Dazu gehört für sie auch eine einfache, naturbelassene Ernährung – eine ziemlich schräge Idee in einer Zeit,

die immer noch vom Wirtschaftswunder geprägt ist, in der Fertiggerichte neu und angesagt sind, exotische Lebensmittel gerade für die breite Masse erschwinglich werden, in der die »grüne Revolution« reiche Ernten und ein Ende des Welthungers dank Pflanzenschutzmitteln verspricht.

Selber machen, was es nicht zu kaufen gibt

Sie propagieren das Konzept der Vollwerternährung: Frischkornmüsli aus rohem Getreide am Morgen, jede Menge Rohkost. Fleisch und Zucker sind unter strengen »Ökos« verpönt. Regional, saisonal, unverarbeitet sollen die Lebensmittel sein. Den ersten Ökos ging es nicht um kulinarische Höhepunkte, sondern um nichts weniger als die Rettung des Planeten. Das größte Problem der frisch gebackenen Naturköstler:innen war die Wa-

renbeschaffung: Frische, unbehandelte Lebensmittel und natürliche Produkte waren fast nicht erhältlich. Das bedeutete endlose Fahrten mit dem VW-Bulli über Land, um bei den dünn gesäten Bio-Höfen einzukaufen. Auch regelmäßige Touren ins europäische Ausland standen auf dem Plan. Dort wurden zum Beispiel makrobiotische Spezialitäten eingekauft, inklusive Stress an belgischen, niederländischen und deutschen Grenzen (denn die gab es noch überall in Europa): Wie lauten doch gleich die Zolltarifnummern für Tahin, Mu-Tee und Nori-Algen? Wenn etwas nicht zu haben ist, fängt irgendjemand an, es herzustellen: Müsli wird gemischt, Fruchtriegel werden gepresst. Es entstehen Vollkornbäckereien, Tofureien und Naturkosmetik-Manufakturen. Der Begriff »Bio« ist damals nicht geschützt, alle können ihn beliebig benutzen. Deshalb ist es besonders wichtig, dass man sich kennt und einander vertraut.



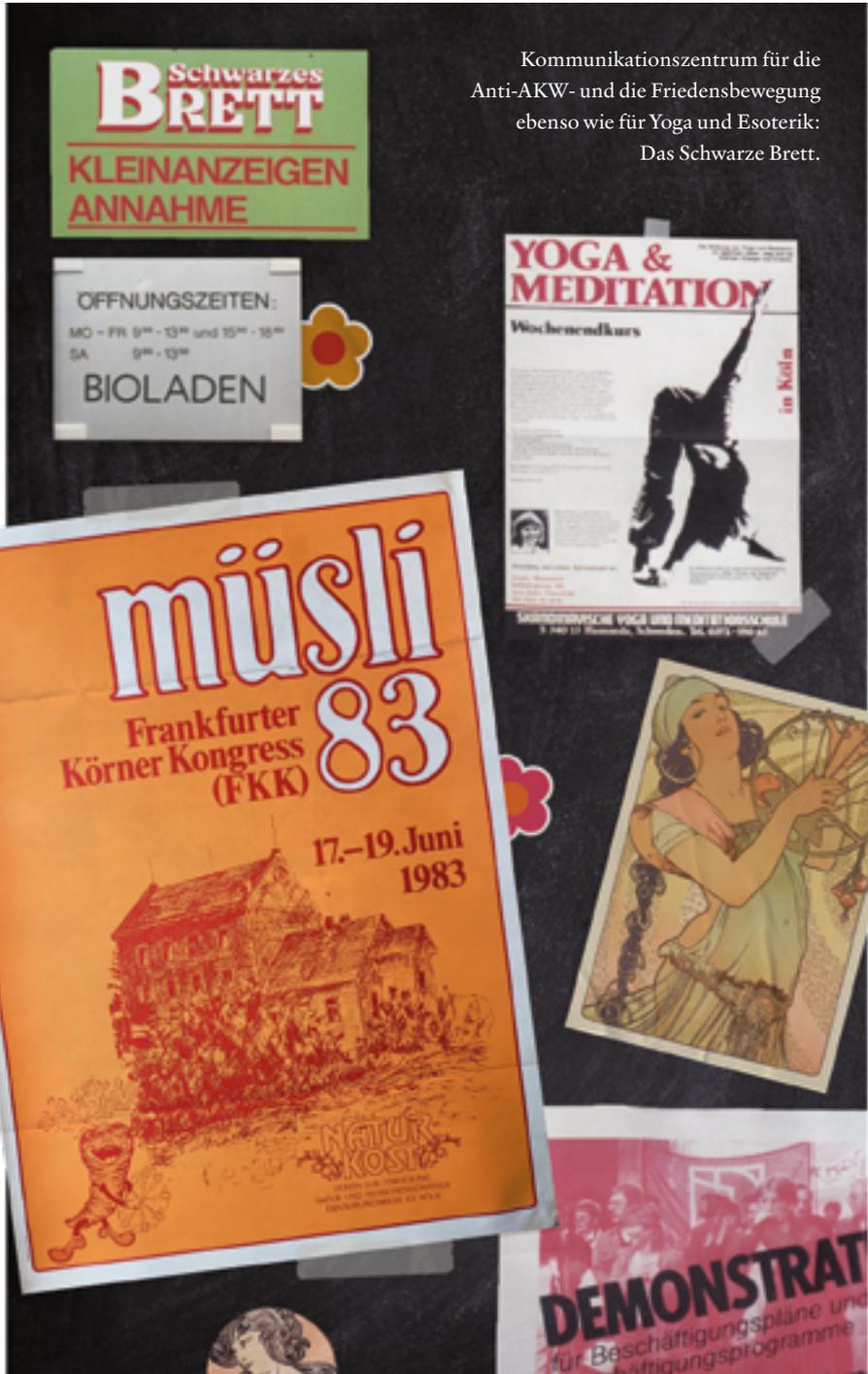
Peace Food und Körnerkongresse

Ungefähr fünf Bio-Läden gibt es 1973 in Deutschland. Sie tragen programmatische Namen wie »Peace Food« oder »Was die Bäume sagen«. Wirtschaftlich erfolgreich sind sie nicht unbedingt: Auf 1.000 DM schätzt einer der ganz frühen Ladner den Monatsumsatz seines Ladens in der Anfangszeit. Ist auch nicht so wichtig: Die Läden

sind keine reinen Einkaufsstätten und wollen es auch nicht sein. Sie fungieren als Kommunikationszentrum für die Anti-AKW- und die Friedensbewegung ebenso wie für Yoga und Esoterik, kurz für alle, die anders leben wollen. Zentrales Element: Das Schwarze Brett. Die Zahl der Läden wächst ständig: 1983 sind es bereits rund tausend. Das lässt zwar bereits ein gewisses Potenzial erahnen, ist aber nicht wirklich viel. Bemerkenswert gerade im Rückblick:

Dafür, dass im Grunde nur eine Handvoll Menschen wirklich etwas mit Bio am Hut hatte, war das öffentliche Empörungspotenzial enorm. »Körnerfresser« nannte der Volksmund Bio-Fans, die – so gängige Vorstellung – alle lila Latzhosen und Jesuslatschen trugen und sich von überbeurten (jawohl, der Preis war von Anfang an Thema) schrumpfligen Äpfeln ernährten.

»Ökos« oder »Müslis« waren ebenfalls gängige und durchaus nicht freundlich gemeinte Bezeichnungen (heute schafft es das Thema vegan, die Menschen ebenso zu polarisieren). Die junge Branche nahm es mit Ironie: 1983 fand der »Frankfurter Körnerkongress« statt, parallel zur Messe »Müslis«. Die wiederum war Vorläuferin der heutigen BioFach, der globalen Leitmesse für Bio, die heute Tausende von Ausstellenden und Zehntausende Fachbesucherinnen und -besucher aus aller Welt anzieht. Das Misstrauen zwischen »Normal«-Bürgerinnen und Bürgern und »Ökos« beruhte übrigens durchaus auf Gegenseitigkeit: »So, du willst also hier Brot kaufen? Bist du denn dafür qualifiziert?« So schilderte Journalist Wiglaf Droste einst in einer Glosse sein Einkaufserlebnis im Bioladen und beschwerte sich: »Einkaufen im Bio-Laden ist wie Konfirmationsunterricht. Man fühlt sich ständig erappt.«



Kommunikationszentrum für die Anti-AKW- und die Friedensbewegung ebenso wie für Yoga und Esoterik: Das Schwarze Brett.

Von der Bewegung zur Branche



Die junge Bio-Branche, aus ihrer Entstehungsgeschichte heraus bereits gut vernetzt, differenziert sich immer stärker in Erzeugung und Herstellung, Großhandel und Handel. Je größer das Angebot an Produkten, desto wichtiger wird die Frage nach der Echtheit, denn immer häufiger wird mit den – wie gesagt damals völlig ungeschützten – Begriffen wie »biologischer Anbau« oder »aus ökologischer Erzeugung« konventionelles Schindluder getrieben. Bereits 1983 gründet sich der Vorläufer des heutigen Bundesverbands Naturkost Naturwaren BNN e. V. Zuvor hatte sich 1973 der ökologische Anbauverband Bioland gegründet, 1982 folgt Naturland. (Der älteste Anbauverband, Demeter, wurde bereits 1927 gegründet und geht auf die Anthroposophie Rudolf Steiners zurück).

Jürgen Hack und Kerstin Stromberg von Sodasan mit ihren ersten Produkten



Lebensmittelskandale als Wachstumsfaktor

1983 ziehen *Die Grünen* das erste Mal in den Bundestag ein. 1986 explodiert in Tschernobyl in der damaligen Sowjetunion ein Atomreaktor. Radioaktive Strahlung zieht über Europa und verseucht Lebensmittel. Bis heute ist Radioaktivität in Pilzen und Wild in einigen Regionen Süddeutschlands nachweisbar. Das Vertrauen der Menschen in die Atomkrafttechnologie wird durch den GAU nachhaltig erschüttert. Gleichzeitig erleben die Bio-Läden den ersten Ansturm auf ihre Produkte: Mehr Menschen machen sich Gedanken darüber, ob und womit ihre Lebensmittel möglicherweise belastet sind. Zumal die konventionelle Lebensmittelindustrie immer häufiger durch Skandale von sich reden macht: »Gammelfleisch«, Würmer im Fisch, belastete Eier ... Von der Bio-Branche, angetreten mit dem Ideal, es anders zu machen, erhoffen sich immer mehr Menschen bessere Lebensmittel. So wachsen die Umsätze der Bio-Branche in den 1990er Jahren jedes Jahr konstant um circa zehn Prozent. Gehandelt werden die Produkte fast ausschließlich in Bio-Läden und Reformhäusern.

Der Begriff »Bio« ist damals nicht geschützt, alle können ihn beliebig benutzen. Deshalb ist es besonders wichtig, dass man sich kennt und einander vertraut.



voelkel

KÜHLFRISCH aus dem Norden

Unsere Kühlfrischen bringen immer eine Extra-Portion Nachhaltigkeit auf den Tisch. Denn sie werden mit möglichst wenigen und regionalen Zutaten aus biodynamischem und biologischem Anbau ressourcenschonend hergestellt.

Für rein pflanzliche Genussmomente, natürlich in Mehrweg.



www.voelkeljuice.de | DE-ÖKO-007

Wir arbeiten im Sinne der:
GEMEINWOHL
ÖKONOMIE
 Ein Wirtschaftsmodell mit Zukunft

Bio wird Gesetz – und ein Wirtschaftsfaktor

Auch politisch bewegt sich etwas. 1991 tritt die erste EU-Bioverordnung in Kraft: Wo Bio oder Öko draufsteht, muss nun auch Bio drin sein – regelmäßig kontrolliert. Übrigens: Die EU-Bio-Gesetzgebung beruht nicht unerheblich auf der Vorarbeit, die die Bio-Branchenverbände geleistet hatten. Die Zeichen stehen auf grün: Die Sortimente werden umfangreicher, längst gibt es nicht mehr nur »Vollwertiges«, sondern auch Kekse, Brot und Nudeln aus Weißmehl, Schokolade, Wurst und Co. 1994 eröffnet in Münster der erste Bio-Supermarkt. Die Bio-Branche will raus aus der Nische, Bio soll für möglichst viele Menschen attraktiv werden. Um das zu erreichen, nehmen die Bio-Unternehmen auch Kompromisse in Kauf – immer mehr verarbeitete Lebensmittel und Fertigprodukte finden ihren Weg in die Läden. Die Verpackungen werden aufwändiger, das Marketing professioneller. Trotzdem: Als 1996 die erste Ausgabe des Magazins Bioboom erscheint, sagen viele: Ihr spinnt doch, von wegen Boom. Andere finden, dass ein Boom und Bio nicht zusammengehen – Widersprüche, die bis heute in Bio immanent und präsent sind.



Landwirtschafts- ministerium wird grün

Ende 2000 wurde in Deutschland der erste BSE-Fall offiziell bekannt gemacht. Die Tierseuche, die das Hirn der betroffenen Tiere wie einen Schwamm durchlöchert, hatte sich bereits seit Mitte der 80er Jahre vor allem in Großbritannien ausgebreitet. Die Bilder von zuckenden Tieren, von Kadaverbergen, die verbrannt werden, schockieren Verbraucher:innen. Die deutschen Behörden hatten das Problem lange heruntergespielt. Als Ursache von BSE stellt sich heraus, dass Schafe, die aufgrund einer ähnlichen Erkrankung getötet werden mussten, nicht entsorgt, sondern zu Tiermehl verarbeitet und verfüttert worden waren – ein Lebensmittelskandal. Der »Rinderwahnsinn« wie die Seuche im Volksmund genannt wird, ist durch Rindfleischkonsum auch auf Menschen übertragbar, in England sterben laut Presseberichten über 100 Menschen. In Europa



Die Bio-Branche will raus aus der Nische, Bio soll für möglichst viele Menschen attraktiv werden.

bricht Panik aus. In Deutschland verringert sich der Fleischkonsum (allerdings nur kurzfristig) um die Hälfte. Mit BSE rücken die Realitäten der industriellen Tierhaltung und Lebensmittelerzeugung schonungslos ins Licht der Öffentlichkeit. Und auch wenn der Fleischkonsum relativ schnell wieder auf dem alten Niveau ist: Das Misstrauen bleibt und beflügelt wiederum das Wachstum der Bio-Branche. In Folge des BSE-Skandals wird Renate Künast im Januar 2001 erste grüne Landwirtschaftsministerin in Deutschland und will eine »Agrarwende« auf den Weg bringen, die nichts weniger als einen Paradigmenwechsel in der Landwirtschaft bedeutet. Industrielle Tierhaltung und Landwirtschaft sollen reguliert werden, der Anteil der ökologischen Landwirtschaft in Deutschland innerhalb von nur zehn Jahren auf 20 Prozent gesteigert werden (hat

nicht geklappt, heute liegt er bei knapp 11 Prozent). 1998 war die erste Ernte gentechnisch veränderter Sojabohnen nach Deutschland gekommen. Nicht nur für ökologisch wirtschaftende Betriebe und Umweltverbände ist Gen-Food eine Horrorgeschichte: Auch die Mehrheit der Bundesbürger:innen misstraut gentechnisch veränderten Pflanzen bis heute.

In der *Mitte* der Gesellschaft

2010 liegt der Umsatz mit Bio-Produkten bei 5,8 Milliarden Euro. 2021 waren es 15,87 Milliarden. Die Bio-Branche ist, wie es so schön heißt, »in der *Mitte* der Gesellschaft angekommen«. Auch der konventionelle Lebensmitteleinzelhandel (LEH) begann, immer mehr auf Bio zu setzen – mittlerweile werden 62 Prozent aller Bio-Umsätze dort getätigt. Waren es zunächst



TRINKST
DU GENUG
WASSER ?

DAS KANN DIR HELFEN ...



Im Büro
Stell dir dein Lieblingswasser an deinen Arbeitsplatz.



Unterwegs
Habe immer Wasser im Auto, in der Handtasche oder im Rucksack.



Zu Hause
Platziere überall in deiner Wohnung Wasserflaschen oder kleine Erinnerungen.

MEHR ZU DEINEN TRINK-TIPPS

stlq.de/trinktipps



Eigenmarken, so sind heute auch zahlreiche »klassische« Bio-Marken sowie die Siegel der Anbauverbände Bioland, Demeter und Naturland im LEH zu finden. Die jungen Wilden von einst nähern sich dem Ruhestandsalter oder sind bereits in Rente. Für ihre Nachfolge finden sie unterschiedliche Wege: Viele der mittelständischen Unternehmen sind Familienbetriebe, in denen bereits die zweite Generation mit im Boot ist. Andere haben durch intelligente Modelle dafür gesorgt, dass ihr Unternehmen weder vererbt noch verkauft werden kann. Und einige gehören heute den Konzernen, zu denen sie einst Alternativen suchten.

Sich treu bleiben im Wandel

Dass mehr, am liebsten die gesamte, landwirtschaftliche Fläche, ökologisch bewirtschaftet wird. Dass Bio-Lebensmittel kein

belächeltes Nischensortiment sind, sondern der Normalfall und überall zu haben: Genau dafür sind die Bio-Pionier:innen von damals angetreten. Mit diesem Erfolg sehen sie sich neuen Fragen gegenüber: Ist es möglich, seinen Idealen treu zu bleiben und dabei wirtschaftlich zu arbeiten? Welche Rolle werden Bio-Läden und Bio-Supermärkte zukünftig spielen? Vielleicht wird es unterschiedliche Antworten auf diese Fragen geben. Doch eins steht fest: Einen nachhaltigen Umgang mit Ressourcen, ein Konsum, der sich an den Möglichkeiten unseres Planeten und gleichen Rechten für alle Menschen auf ihm orientiert, eine Landwirtschaft, die Böden, Pflanzen und Tiere respektiert, einen Lebensstil, der »genug« nicht als Verzicht definiert: Das brauchen wir heute immer noch mindestens genauso dringend wie damals. ■

Perspektive *Zukunft*



Der Baukhof in Klein Süstedt ist einer der ältesten Demeter-Höfe weltweit. Für Gegenwart und Zukunft interessiert man sich hier deutlich mehr als für die Vergangenheit.

Der Baukhof in Klein Süstedt hat schwierige Monate hinter sich: Erst sorgte die Corona-Pandemie für einen Bioboom, dann folgte die Talfahrt und dann kam der Ukraine-Krieg. Die Kosten steigen, der Absatz von Eiern und Fleisch sinkt. *»Unser Betrieb ist nicht resilient genug für eine Kriegssituation, wie wir sie gerade in der Ukraine erleben, obwohl wir*

weder unmittelbar noch mittelbar etwas damit zu tun haben«, sagt Geschäftsführer Carsten Bauck, 46. *»Das ist richtig frustrierend.*« Die Energiekrise und die galoppierende Inflation schröpfen die Geldbörsen der Menschen. Die Konsumlaune ist im vergangenen Jahr auf ein Rekordtief gesunken. Auch auf dem Baukhof brachen seit Kriegsbeginn die Verkaufszahlen ein.

»Die Menschen, die vorher Demeter gekauft haben, kaufen jetzt EU-Bioproducte oder greifen statt zu Bio-Eiern zu Freilandeiern. Und die Gruppe derer, denen es egal ist oder die einfach nicht anders können, wird immer breiter.« Carsten Bauck schüttelt den Kopf. *»Die Ideale, die vorher nicht hoch genug sein konnten, sind plötzlich völlig irrelevant.*«

Seit gut 20 Jahren führt der Demeter-Landwirt einen der drei Bauckhöfe am Rand der Lüneburger Heide. An seiner Seite Yanic Arndt, der die Fleischmanufaktur verantwortet. Neben dem Ursprungsbetrieb in Klein Süstedt sind auch die Höfe in Stütensen und Amelinghausen sowie die Mühle in Rosche Teil der Bauckhof-Assoziation. Carsten Baucks Familie betreibt die Höfe in der dritten Generation. Es waren seine Großeltern, Wilhelmine und Eduard Bauck, die den Hof einst auf biologisch-dynamische Landwirtschaft umstellten. Ihr Motiv ist heute so aktuell wie vor 90 Jahren: Die Sorge um die Bodenfruchtbarkeit. Eduard Bauck waren die fehlenden Regenwürmer im hoffnungslos kunstüberdüngten Boden aufgefallen. Mit den biologisch-dynamischen Präparaten sollte sich das ändern. Ihre Produkte vermarkteten sie fortan unter dem Verbandsnamen »Demeter«, dem ältesten Bio-Verband Deutschland. 1969 wurden die drei Höfe und das dazugehörige Land aus dem Privateigentum heraus in die gemeinnützige Landbauforschungsgesellschaft überführt. So konnten kommende Generationen die Höfe weder verkaufen noch vererben. *»Das war und ist eine große Chance – für die Bauckhöfe, aber auch für diejenigen, die zu uns kommen und hier gute Landwirtschaft betreiben und Neues ausprobieren wollen«,* sagt Carsten Bauck. Der Generationenwechsel zur Jahrtausendwende und die neuen Impulse in der Biobranche brachten den nächsten großen Wandel.



ERFOLGSGESCHICHTE GEFLÜGEL

»Meine Eltern waren Gemüsebauern, hatten einen Hofladen und nur wenige Mitarbeitende«, erinnert sich Carsten Bauck. *»Wirtschaftlich war der Betrieb nicht mehr existenzfähig.«* Die sandigen Heideböden und die gestiegenen Ansprüche der Kund:innen, die *»keine abgeknickten Möhren oder Rosenkohl mit braunen Pickeln mehr wollten«,* machten den Gemüseanbau unrentabel. *»Für mich war klar, mit Gemüse kommen wir nicht weiter. Wir müssen den Betrieb wirtschaftlich drehen«,* sagt Carsten Bauck. Seine Leidenschaft sei das Geflügel gewesen. *»Ich wusste, dass es in der Demeter-Szene zwar eine tolle Rinderhaltung gibt, aber kaum gute Geflügelhaltung. Das war etwas, worauf man aufbauen und eine Nische belegen konnte.«* Heute leben 11.000 Masthähnchen, 7.000 Legehennen und bis zu 60 Bullen auf dem Hof.



Private Planning. Nachhaltiges Bauen für Persönlichkeiten.



Gleich informieren unter #HausNeumann
auf www.baufritz.de

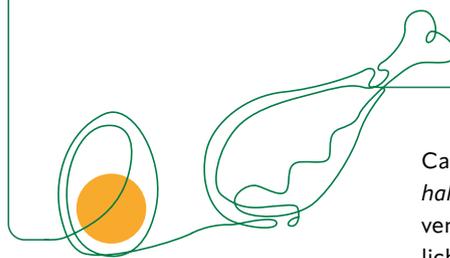


BAUFRITZ®
WIR BAUEN GESUNDHEIT



WERTE ERHALTEN

Das alte Bauernhaus im Dorfkern von Klein Süstedt steht noch. Carsten Bauck öffnet die weiß-mintfarbene Holztür. »An dem Tisch habe ich schon als kleiner Stöpsel gegessen«, sagt der Landwirt und zeigt auf einen langen Holztisch im Esszimmer. Seit jeher ist das Zusammenkommen am Esstisch fester Bestandteil im Tagesablauf – eine Tradition, an der Carsten Bauck festhält. »Von den alten betrieblichen Strukturen ist kaum etwas geblieben«, sagt er, »aber von den Dingen, die uns antreiben, dem Miteinander, dem Willen, diesen Ort gemeinsam zu gestalten, ist ganz viel geblieben.« Jeden Tag wird gekocht – für »die ganze Combo«. Der Anteil an Demeter-Produkten auf dem Tisch sei hoch. »Der Rest ist Bio«, sagt Carsten Bauck, überlegt kurz und erzählt dann von dem konventionellen Schokoaufstrich, auf den einige Mitarbeitende bestehen. »Der steht dann halt auch auf dem Tisch«, sagt er und lacht, »ich will hier ja kein Demeter-Nazi sein, wie ein Mitarbeiter mich schon mal bezeichnet hat.« Die »Truppenverpflegung« koste natürlich Geld, darauf verzichten will der Landwirt trotzdem nicht. Zu wichtig sei die gemeinsame Zeit am Tisch, die Gespräche, der Austausch. Nur das Tischgebet sei irgendwann in der Hofgeschichte auf der Strecke geblieben.



IDEEN VERWIRKLICHEN

Rund 50 Mitarbeitende hat der Hof in Klein Süstedt. Einer von ihnen ist Ulf Elbers-Gowin, 41, der gerade in einem roten Traktor mit Futtermittel-Anhängern auf den Hof gerattert kommt. Der gelernte Landwirt arbeitet seit fünf Jahren in Klein Süstedt, ist dort für das Geflügel und die Rinder zuständig. Vorher hat er auf dem Bauckhof in Amelinghausen einen Geflügelbereich mit vier Mastställen aufgebaut. »Aber vier Ställe haben mir nicht ausgereicht und weiter wachsen wollten sie dort nicht.« Deswegen sei er nach Klein Süstedt gekommen. »Das hier ist ein moderner landwirtschaftlicher Betrieb«, sagt er. Was ihm besonders gut gefällt: Dass er eigene Vorschläge nicht nur einbringen, sondern auch umsetzen kann. Niemand klammere sich an althergebrachte Methoden und Techniken. Arbeitsbeginn ist um 6.30 Uhr. Dann macht Ulf Elbers-Gowin immer zunächst eine Runde durch alle Stalleinheiten, schaut, wie es den Tieren geht. »Ich kann hören, wenn es einem Tier nicht gut geht«, sagt er. Beim Rundgang wird schnell deutlich: Auf dem Bauckhof Klein Süstedt interessieren sie sich eindeutig mehr für Gegenwart und Zukunft als für die Vergangenheit, schnell geht das Gespräch um die Tiere und ihr Wohl und Wehe: Das Leben jedes Tieres auf dem Hof sei wertvoll, sagt

Carsten Bauck, »trotz der intensiven Tierhaltung auf dem Hof.« Gemessen an konventionellen Höfen sei sie natürlich deutlich extensiver, »aber im Vergleich zum natürlichen Kreislauf der Natur betreiben wir hier Massentierhaltung.« Auch Carsten Bauck ist niemand, der Dinge verklärt. »Ich kommuniziere oft recht unverblümt.« Das gefällt nicht immer allen. »Als ich im Fernsehen sagte, dass Ökolandbau nicht vegan geht, gab es in den sozialen Medien sofort Alarm.« Die teils heftigen Beschimpfungen tut er mit einem Achselzucken ab. »Ich bin Überzeugungstäter und möchte morgens noch in den Spiegel gucken können«, sagt er und lacht. Er geht über den Hof zum Stall der Küken. Carsten Bauck klopft an eine Holzlade und öffnet sie langsam. »Hier ist gerade Siesta«, flüstert er und blickt auf das Meer an gelben Küken. Transparenz ist Carsten Bauck wichtig. Auf dem weitläufigen Hofgelände öffnet er überall Türen, zeigt, wo das Futter gemischt oder die Hühner geschlachtet werden. Wobei die Schlachtereien bei vielen Besucher:innen wenig beliebt sei. »Aber eine logische Konsequenz aus Tiere halten ist Tiere töten.« Auf dem Bauckhof soll es ein schneller, möglichst schmerz- und angstfreier Tod sein. »So wenig schlecht wie es geht«, sagt er, »es ist immer noch kein Kindergeburtstag.« In konventionellen Schlachtereien würden immer wieder Tiere lebend und schwerstverletzt in den Brühkanal kommen. »Bis zu vier Prozent der Tiere dürfen unbetäubt in die Anlage laufen«, sagt Carsten Bauck, »das ist maximal eklig.«



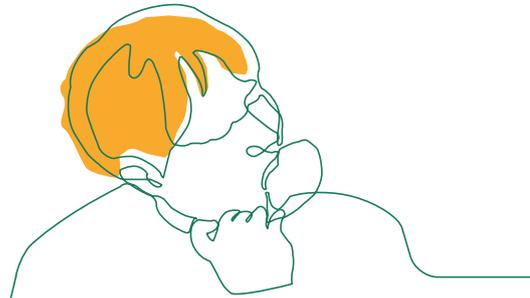
Der Bauckhof setzt auf Ganztierwertung. »Wir verarbeiten die Tiere ›Nose to Tail.« Viele Menschen beschränken ihren Fleischkonsum jedoch auf die Edelteile. Bei Hähnchen ist das die Brust. Doch wohin mit dem Rest des Tieres? »Was garantiert nicht geht, ist, dass ein Händler bei uns nur Hähnchenbrust bestellt.« Denn dann würden sich schnell Hähnchenkeulen, Unterkeulen und die Flügel im Lager türmen. »Wir haben ja keinen Export nach Afrika, wo wir unseren Kram als humanitäre Hilfe verklappen können. Es muss immer eine Verhältnismäßigkeit geben.« Bis zum letzten Jahr habe das wunderbar funktioniert – jetzt weigern sich die Händler. »Aber was sollen wir machen? Es geht ja nicht anders.« Momentan soll Bio vor allem eins sein: billig. »Insofern trifft uns dieser Krieg in unserem absoluten, tiefsten Verständnis.« Kompromisse eingehen? »Nicht mit uns«, sagt Carsten Bauck. Gleichzeitig will er keine Tierhaltung für die Einkommenselite betreiben, »sondern für Menschen, die den Sonntagsbraten an sich noch ver-

stehen.« Nun müsse man gucken, wie das gelingt. Nicht nur in den Vertriebsstrukturen müsse sich etwas ändern. »Wir müssen in Zukunft eindeutig mehr in Richtung Blingbling gehen, sprich mehr in Marketing und Verpackung investieren.«

AUFGEZOGEN STATT AUSSORTIERT

Bei der Initiative Bruderhahn, die Carsten Bauck 2013 mitbegründete, habe die Vermarktung gut geklappt. Die Verbraucher:innen hätten ohne zu zögern, vier Cent mehr für das Ei bezahlt, um das massenhafte Töten der männlichen Küken zu stoppen. Nun sollte gerade die nächste Kampagne anlaufen: Als Mitinitiator der Gesellschaft »Ökologische Tierzucht« (ÖTZ) setzt der Demeter-Landwirt sich für die Zucht eines Zweitnutzungshuhns im ökologischen Landbau ein, also für eine Rasse, die nicht von den eierlegenden Schwestern querfinanziert werden muss, sondern so viel Fleisch ansetzt, dass seine Aufzucht wirtschaftlich ist. Zwei ÖTZ-Herden gab es im vergangenen Jahr bereits auf dem Hof. Zum 1. März sollte die Vermarktung losgehen.

Die Großhändler seien begeistert gewesen. Doch dann brach der Krieg aus. »Statt wie geplant auf drei Herden zu gehen, sind wir in diesem Jahr auf eine zurückgegangen«, sagt Carsten Bauck und presst die Lippen aufeinander. So eine Initiative zu gründen, sei »echt kein Zuckerschlecken« gewesen. Umso mehr schmerze das Desinteresse der Kund:innen am Point of Sale. »Was unseren moralischen Kompass angeht, haben wir einen Dämpfer gekriegt, den ich so noch nie erhalten habe.« Frustrierend sei das. Aber deswegen aufgeben? Niemals. »Wir machen weiter.« So, wie es die Bauckhöfe immer schon taten. ■



■ KRISTIN KASTEN
MEHR INFOS: BAUCKHOF.DE



bioverde

NEU IM
PREPACK

Minimale
Verpackung &
maximaler Genuss

Großer Genuss
& bunte Vielfalt

Bei unserer Prepack-Linie setzen wir auf schlichtes Design für möglichst wenig Verpackungsmaterial. **Feine Antipasti, leckere Aufstriche** & jetzt **NEU** drei **Pesto-Klassiker** sowie **Aioli** in drei Sorten probieren. **Perfekt für jede Haushaltsgröße.**

NATUR. FEIN. KOST.

www.bio-verde.de



Kimchi-Pfannkuchen



☞ **Zutaten für zwei Pfannkuchen** für 2 Personen als Haupt-, 4-6 als Vorspeise

1-2 TL Sesam, ca. (heller geschälter, schwarzer oder gemischter) oder gerösteter Sesam

Für die Pfannkuchen

200 g Kimchi (es werden ca. 150 g ausgedrücktes Kimchi benötigt)

1 Frühlingszwiebel

100 g Weizenmehl (Type 550)

50 g Speisestärke

1 TL Zucker

150 ml Flüssigkeit (aus bis zu 1/3 Kimchi-Lake und Wasser)

1 gute Prise Salz (je nach Salzigkeit des Kimchis)

6 EL neutrales Pflanzenöl, ca. (für den Dip)

2 EL Sojasauce

2 TL heller Reisessig (alternativ weißer Balsamico/Condimento bianco)

Kimchi, der koreanische fermentierte Chinakohl schmeckt funky, würzig-säuerlich und meist scharf. Er ist nicht nur eine tolle Beilage, sondern auch Basis für ganz einfache Köstlichkeiten wie diese Pancakes.

1 Sesam ggf. in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter häufigem Rütteln 3–4 Minuten rösten, bis er zu duften beginnt und der helle Sesam zu bräunen.

2 Kimchi ausdrücken, die Lake dabei auffangen. Kimchi nach Geschmack fein oder etwas gröber hacken. Frühlingszwiebel putzen, Weißes fein, Grün in Ringe schneiden. Kimchi-Lake mit Wasser auf ca. 150 ml auffüllen.

3 Kimchi und Frühlingszwiebelweißes mit Mehl, Stärke, Zucker und Flüssigkeit mit einem Teigspatel zu einem cremig-dickflüssigen Teig rühren. Mit Salz abschmecken.

4 In einer beschichteten Pfanne (ca. 24 cm) 1,5–2 EL Öl erhitzen. Die Hälfte des Teigs hineingeben, mit dem Teigspatel möglichst gleichmäßig verteilen und etwas flach drücken. 3 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze braten, bis der Pfannkuchen bräunt und knusprig wird. Mit Hilfe eines Pfannenwenders wenden, 1 weiteren EL Öl rund um den Rand träufeln und den Pfannkuchen auch auf der zweiten Seite ca. 3 Minuten braten.

5 Für den Dip Sojasauce mit Reisessig in einer kleinen Schale mischen, etwas gerösteten Sesam dazugeben.

6 Pfannkuchen heiß auf einen flachen Teller oder ein großes Brett stürzen. In Rauten schneiden, mit der Hälfte des Frühlingszwiebelgrün und etwas Sesam bestreuen und sofort mit dem Dip essen. Zweiten Pfannkuchen auf die gleiche Weise braten und heiß nachreichen.

TIPPS

→ Immer frisch zubereiten.

→ Gutes Kimchi gibt es in Bioläden und in auf Fermentiertes spezialisierten Betrieben.

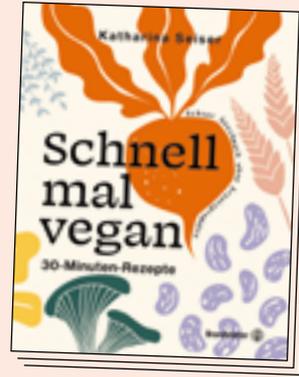
→ Wer Gochujang zuhause hat, kann 1 TL in den Teig geben.

Alltagstaugliche Pflanzenküche

Richtig gut kochen mit authentischen Rezepten

BUCH
TIPP

In diesem Buch hat die österreichische Kochbuchautorin Katharina Seiser rund 80 einfache, gute, rein pflanzliche Rezepte aus 25 Ländern versammelt. Viele von ihnen sind Klassiker, auch wenn wir noch nie von ihnen gehört haben, denn: »Überall auf der Welt kochen Omas unvergessliche Kindheitsgerichte«, so die Autorin. Die Rezepte selbst sind nach den vier Jahreszeiten sowie der fünften »Jederzeit« aufgeteilt, es gibt Suppen, Brotiges, warme und kalte Gerichte. Jedes kann allein für sich, in Kombination mit anderen Gerichten oder Beilagen wie Reis oder Pita bestehen. Von Fleischimitaten hält die Autorin nichts. So entsteht purer, authentischer Geschmack in vielen Facetten: Von Kimchi-Pfannkuchen über Letscho oder Polenta mit Steinpilzen. Der Einführungsteil enthält nicht nur ein leidenschaftliches Plädoyer für gutes pflanzliches Essen, sorgfältiges Kochen und Genießen, sondern liefert auch jede Menge praktische Basics, zum Beispiel für den perfekt gegarten Reis, wie man Hülsenfrüchte richtig gart und Tipps für das reibungslose Vorbereiten und Kochen – also auch für Einsteiger:innen bestens geeignet.



KURZCHECK

- + vegane Rezepte aus aller Welt
- + nur 30 Minuten Zubereitungszeit
- + ohne Ersatzprodukte
- + authentisch und alltagstauglich

KATHARINA SEISER *Schnell mal vegan – 30-Minuten-Rezepte*, 176 Seiten, Hardcover, Brandstätter Verlag, 32,00 € (D)

Gewinnen

BIOBOOM VERLOST* fünf Mal das Buch »*Schnell mal vegan*«. Schickt bis zum 30. April 2023 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »*Schnell mal vegan*«, Vordere Schöneworth 17a, 30167 Hannover, Fax 0511.16 15 925, gewinnen@bioboom.de. Bitte vergesst nicht, Eure Postadresse anzugeben!

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

demeter

SCHROZBERGER
Milchbauern

Hier ist Platz für 25 kg Joghurt:

Hier auch:



Bei uns wird nichts weggeworfen! Mit Mehrweggläsern und -flaschen vermeiden wir große Mengen Plastikmüll, denn jedes Pfandglas kann bis zu 50-mal befüllt werden. Aufbereitet werden die Gläser in der eigenen Spülanlage unserer Genossenschaftsmolkerei – aus alten Deckeln werden neue und das Papier der Etiketten kommt als Dämmung im Hausbau zum Einsatz. Das ist Wiederverwertung, wie sie uns gefällt. **Mehr unter schrozberger-milchbauern.de/mehrweg**

Mehr als
Mehrweg!

Aus Leidenschaft stur!



Dr. Mannah's

Runde Sache

• Sich rein pflanzlich zu ernähren – das ist eigentlich gar nicht so schwer. Allerdings: So richtig traditionell hergestellten und gereiften Käse: Den vermissen doch viele. Dr. Mannah's schließt mit Bio- und veganen Käsespezialitäten eine echte Genusslücke im veganen Lebensstil. Bestes Beispiel



ist der Creamy White: Der erste vegane Camembert auf Blumenkohlbasis. Der Creamy White ist auch perfekt für alle, die zum Beispiel Cashew- oder andere Nüsse nicht vertragen. Er wird natürlich fermentiert, darf traditionell reifen und bietet den cremig-milden Geschmack und weißen Edelschimmelmantel, der auch einen »normalen« Camembert auszeichnet. Die Käsespezialitäten werden in der Dr. Mannah's-Manufaktur in Cuxhaven liebevoll und handwerklich hergestellt.

→ drmannahs.com

Davert

Wenn zwei sich treffen



• Erdnussbutter ist schon für sich alleine etwas Großartiges, ebenso wie Schokoaufstrich. Wenn sich – so wie bei der Chocolate Peanut Butter von Davert – beide in einem Glas treffen, dann hat das Ergebnis hohes Suchtpotenzial. Die cremig-nussige Kombi setzt auf beste Bio-Zutaten wie geröstete Erdnüsse und Kakao. Dank hochwertiger Kakaobutter kommt die leckere Komposition ganz ohne Palmfett aus. Gesüßt wird mit Rohrohrzucker. Perfekt für einen genussvollen Start in den Tag, fein auf Crêpes und Pfannkuchen oder für Kuchen und Gebäck. → davert.de

Mount Hagen

Der Erste seiner Art

• Ein frisch gebrühter Kaffee, liebevoll aufgeschäumt mit Haferdrink und verfeinert mit Schoko ist eine tolle Sache. Leider lässt sich das im Alltag nicht immer und überall machen: Ihr seid am Arbeitsplatz, im Büro oder auch auf dem Campingplatz und habt eure Siebträgermaschine zufällig nicht dabei. Da ist es doch super, dass es den veganen Hafer-Cappuccino mit Schokonote gibt – laut Mount Hagen sogar der Erste seiner Art. Die Kombi aus intensiv-würzigem Bio-Arabica-Robusta-Espresso, feiner Hafermilch und Bio-Kakao, ist 100 Prozent vegan, Bio und fair. Überzeugend ist nicht nur der Geschmack, sondern auch die Zu-



bereitung: Der Hafer-Cappuccino lässt sich locker unterrühren und punktet mit feinem Schaum. Noch ein Tipp von den Kaffee-Profis bei Mount Hagen: Achtet darauf, dass das Wasser nicht mehr kocht, 80 °C ist die ideale Temperatur!

→ mounthagen.de

ErdmannHauser

Traditionelles für Aktive

• Schnell zubereitet und dabei ernährungsphysiologisch hochwertig: Das traditionelle tibetische Lebensmittel Tsampa wird seit Jahrtausenden verspeist und passt bestens in die deutsche Jetzt-Zeit. Tsampa ist geröstete und gemahlene Gerste. Es wird einfach mit Flüssigkeit angerührt und schmeckt heiß oder kalt, süß oder herzhaft. Es liefert viel pflanzliches Protein und ist sehr ballaststoffreich. Mit seiner hohen Nährstoffdichte und weil es sich so schnell und einfach zubereiten lässt, ist es ein guter Tipp für Aktive, die sich natürlich ernähren möchten und eine gute Begleitung bei Outdoor-Aktivitäten. Im Bio-Markt findet Ihr Tsampa von ErdmannHauser, hergestellt nach einem traditionellen Familienrezept der Exil-Tibeterin Sonam Brauer.

→ erdmannhauser.de





GUT ESSEN

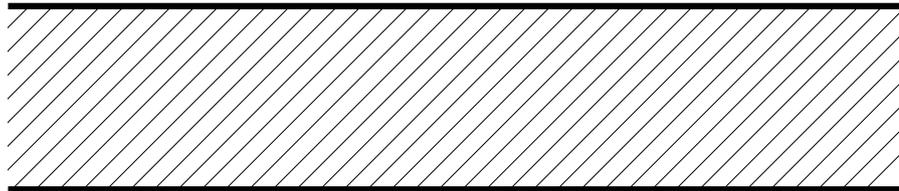
Becks cocoa

Der Familien-Kakao

• Für alle, die einen im besten Sinne ganz normalen Kakao suchen, einen, der wirklich jedem schmeckt, eben den perfekten Familienkakao: Genau für die gibt es den »ganz normalen Michel« aus der bayerischen Kakaomanufaktur Becks cocoa. Die leckere Trinkschokolade mit 33 Prozent Kakaoanteil ist mit Bio-Rohrzucker und Bio-Bananenpulver gesüßt (Banane und Schokolade sind ein echtes Dreamteam) und wird mit einem Hauch Zimt und Muskatnuss fein abgestimmt. Gut zu wissen: Im Michel steckt nichts, das nicht natürlich wäre. Die Zutatenliste ist so kurz wie die Antwort auf die Frage »Wie war's in der Schule?«. Die Kakao-Bohnen sind, wie die restlichen Zutaten, fair gehandelt und haben selbstverständlich Bio-Qualität.



Der ganz normale Michel schmeckt vor dem Kindergarten ebenso gut wie vor dem Chillen mit der Clique oder vor dem Meeting. Einer für alle, alle für einen: So wie das in Familien eben ist. → beckscocoa.com



BioLotta

Butter bei die Tomaten

• Tomatenbutter ist eine der vielseitigen kleinen Freuden des Lebens. Sie lässt sich gemeinsam mit Serien verschlingen, ist ein perfektes Mitbringsel für Buffets und beliebt bei Grillabenden. Mit dem Tomatenbuttersalz von BioLotta könnt Ihr fruchtig-

pikanten Aufstrich ganz einfach genießen. Der Geheim-Tipp für ein köstliches Ergebnis ist das Einweichen: Zwei Teelöffel Tomatenbuttersalz mit zwei bis drei Teelöffeln heißem Wasser mischen und das Ganze ein paar Minuten quellen lassen. Dann 60 Gramm weiche Butter (oder vegane Butter) dazugeben. Und schon verbindet sich in unserem Tomatenbuttersalz die fruchtige Tomatennote mit pfeffriger Schärfe, würziger Petersilie, Paprika, Zwiebel und Knoblauch. Dank zartem Fleur de Sel und karameligem Rohrzucker entsteht die perfekte Balance aus Süße und Würze. Übrigens: Kann gut sein, dass Ihr nach Eurem Rezept gefragt werdet. Dann könnt Ihr wisend lächeln und etwas von »Hab's selber nur unter dem Siegel der Verschwiegenheit gekriegt« murmeln. Oder Ihr seid ehrlich und macht BioLotta eine kleine Freude.

→ biolotta.de



Rein, reif, leicht.

- Sehr leicht mineralisiert, nur 49 mg Mineralstoffe pro Liter
- Freier Quellaustritt, lebendiges Wasser aus unberührtem Wasserschutzgebiet im Schwarzwald
- Natrium- und Kochsalzarm
- Neutral und quellfrisch im Geschmack
- Für Babynahrung geeignet
- Von Sommeliers und Gastronomen empfohlen





BITTERSTOFFTROPFEN

DAS ALKOHOLFREIE ORIGINAL AUS 55 BIO-PFLANZEN



BitterstoffTropfen basiert auf der erstklassigen Rezeptur unseres BitterstoffPulver aus 55 Bio-Pflanzen. Zusammen mit palmölfreiem, veganem Bio-Glycerin und Reinstwasser haben wir so die hochwertigen BitterstoffTropfen geschaffen. Da wir bewusst auf Alkohol verzichtet haben, sind BitterstoffTropfen auch für Schwangere, Stillende und Kinder geeignet.

Selbstverständlich sind unsere BitterstoffTropfen soja-, gluten-, laktosefrei, frei von Hilfs-, Duft-, Aroma-, Farb- und Konservierungsstoffen, vegan und natürlich wie alle M. Reich-Produkte „Made in Germany - with love“.

REGENERIERT. NATÜRLICH. BASISCH.
WWW.M-REICH.COM

Maritime Küche

BUCH
TIPP

Das Kochbuch für alle, die Fisch und Meeresfrüchte lieben, aber nicht essen wollen.

»Wenn man mal verstanden hat, dass Algen nicht nach Fisch, sondern Fisch nach Algen schmeckt, ist alles ganz einfach«, findet Alexander Flohr. Und so gelingt es ihm, mit ausgesuchten Algen und Gemüsesorten sowie kulinarischen Kniffen, vegane Fischgerichte mit verblüffender Ähnlichkeit zum flossentragenden Original herzustellen – zum Beispiel Labskaus, Sushi und Kaviar oder den Rezept-Tipp »Rollmops«, den Ihr rechts findet. Aber er hat nicht nur Klassiker der Fisch-Küche veganisiert. Kreative Rezeptentwicklungen wie Dampfnudeln auf Algenpesto, maritimem Limettentofu oder dem saftigen Popeye-Burger bieten ganz neue Perspektiven auf Vielfalt pflanzlicher Meeresaromen. Die Rezepte selbst sind sorgfältig komponiert und reichen von einfach bis zu durchaus anspruchsvollen Prozeduren, wenn zum Beispiel ein »Spiegelei« fürs Labskaus kreiert wird. Ein Buch, das nicht nur vegan lebende Menschen anspricht, sondern alle, die »Fischiges« lieben, sich aber nicht am Raubbau an den Fischbeständen der Weltmeere beteiligen möchten.

ALEXANDER FLOHR
Vegan Ocean, 160 Seiten,
gebunden, Becker Joest Volk
Verlag, 30,00 € (D)



Gewinnen

BIOBOOMVERLOST* drei Mal das Buch »Vegan Ocean«. Schickt bis zum 30. April 2023 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »Vegan Ocean«, Vordere Schöneworth 17 a, 30167 Hannover, Fax 0511.16 15 925, gewinnen@bioboom.de. Bitte vergesst nicht, Eure Postadresse anzugeben!

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

Rollmops



Vegan

REZEPT
TIPP

Zubereitungszeit

→ 20 Minuten
+ 24 Stunden Ruhezeit

Ergibt ca. 16 Stück

Für den Sud

65 g Zucker
35 g Salz
1 g Wacholderbeeren
1 g schwarze Pfefferkörner
90 ml Weißweinessig
3 Lorbeerblätter
1 EL Senfkörner

Für die Rollmöpfe

3 Auberginen (900g)
Salz
1/2 Gemüsezwiebel (110g)
4 Salzgurken (120g)
2 Noriblätter (20x20cm)
3 TL Senf
Pfefferkörner

Hilfsmittel

Rollmopsspieße
(alternativ Zahnstocher)

1 Für den Kochsud alle Zutaten mit 1 Liter Wasser in einen Topf geben und etwa 5 Minuten kochen lassen. Abschmecken und eventuell nachwürzen. Dann den Sud vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2 Für die Rollmöpfe die Auberginen vom Blütenansatz befreien, schälen, der Länge nach in 7 mm dicke Scheiben schneiden und etwa 3 Minuten in leicht köchelndem Salzwasser anweichen lassen. Die Scheiben herausnehmen, kurz abtropfen lassen und auf einem Teller beiseite stellen.

3 Die Gemüsezwiebel von der Schale befreien und in 2 mm feine Streifen schneiden. Die Salzgurken der Länge nach vier-

teln. Die Noriblätter auf eine Breite von etwa 3 cm und eine Länge von 10 cm schneiden (Du benötigst so viele Streifen, wie Auberginenscheiben da sind).

4 Die Auberginenscheiben mit Küchenpapier abtupfen, mit Noristreifen belegen, mit Senf bestreichen und mit einer Prise Pfeffer bestreuen. Zwiebelstreifen und Salzgurkenviertel auf das untere Ende jeder Scheibe legen und nach oben hin aufrollen. Mit einem Spieß befestigen, in ein Gefäß (zum Beispiel eine Schale oder ein Einweckglas) geben und mit dem Sud übergießen. Abgedeckt im Kühlschrank mindestens einen Tag ziehen lassen.

Espresso
di mio gusto



**KEIN Koffein.
Voller Geschmack.**

Für alle, die koffeinfrei genießen möchten ohne auf den vollen Geschmack zu verzichten: Unsere entkoffeinierten **Plantagen-Kaffees in handgerösteter BIO-Qualität.** CO₂-entkoffeiniert und mit Langzeit-Trommelröstung von unseren Röstmeistern schonend aufbereitet.





Feuerwear

Aus dem Schlauch

• Feuerwear macht aus gebrauchten Feuerwehrschläuchen Taschen, Rucksäcke und Accessoires für unterwegs und draußen. Dank unterschiedlicher Aufdrucke und Einsatzspuren ist jedes der handgefertigten Produkte ein Unikat. Mit Blumentopf Flora gibt es nun Feuerwear auch für Wohnzimmer, Büro oder Küche. Das zweiteilige Flora-Set bietet nicht nur den charaktervollen Übertopf, wahlweise aus weißem oder rotem Schlauch, sondern bringt auch gleich den passenden Pflanztopf aus recyceltem Kunststoff mit. Von innen ist Flora – logisch, weil aus Feuerwehrschlauch – gummiert, der Boden besteht aus recycelter Plane. So ist es auch kein Problem, wenn beim Gießen mal ein Tröpfchen daneben geht. Übrigens: Ein guter Geschenk-Tipp!

→ feuerwear.de

Fryd

App ins Beet

• Draußen sein, Natur erfahren, sich erden und dabei leckeres Gemüse anbauen: Immer mehr Menschen entdecken das Gärtnern für sich, darunter viele, die zwar viel Lust, aber nicht unbedingt Erfahrung mitbringen. Die Garten-App Fryd bietet Unterstützung für Einsteiger:innen und Erfahrene gleichermaßen: Die Fryd-Software hilft dabei, eigene Gemüsebeete richtig zu planen und während der Gartensaison nie den Überblick über anstehende Tätigkeiten wie die Anzucht oder Vor- und Nachkulturen zu verlieren. Der Fryd-Beetplaner basiert auf dem Mischkultur-Prinzip. Durch eine gute Mischkultur-Beetplanung kann man den eigenen Boden verbessern, Schädlingen und Krankheiten vorbeugen und so gesunde Gemüsepflanzen erhalten. Fryd kann auch persönliche Arbeitspläne erstellen und anstehende Aufgaben erinnern. Die Fryd-Community vernetzt Nutzer:innen und ermöglicht Austausch und den Aufbau von Gartenwissen.

→ fryd.app



Sodasan

Nachfüll statt Müll

• Im Badezimmer ist ein Reiniger zum Sprühen praktisch, denn man kann ihn einfach mit energischem »Pshhh« zeitsparend auf Duschtrennungen, in Waschbecken und Badewannen verteilen. Deshalb ist die Flasche dann auch irgendwann leer, was schade ist, weil so eine Sprühflasche nämlich problemlos weiterverwendbar ist. Da kommt der Badreiniger von Sodasan als Nachfüllpack wie gerufen. Einfach das Minifläschchen in die Sprühflasche, mit Wasser auffüllen und es kann wieder losgehen. So lässt sich im Laufe der Zeit ohne Komfortverlust eine Menge Plastik einsparen. Den Badreiniger von Sodasan mögen wir übrigens sehr, weil er nicht nur ordentlich sauber macht, sondern dabei auch frischen, natürlichen Lemongrassduft verbreitet.

→ sodasan.com



Sonett

Bio-Blasen

• Raus, und zwar nicht aus der Blase, sondern mit den Blasen, und zwar den Seifenblasen: Dazu laden die Bio-Bubbles von Sonett ein. In den ersten Seifenblasen mit Rohstoffen in Bio-Qualität sorgt natürlicher Schellack für schöne, farbig-schillernde und langlebige Seifenblasen, die durch drei ver-

schieden große Blasringe gepustet werden. Seifenblasen gehören zu den poetischen Spielzeug-Evergreens, die kleine und große Menschen gleichermaßen begeistern, und das seit Generationen. Sie sind ein ideales »Draußenspielzeug« für die ersten Frühlingstage, auf dem Spielplatz, beim Spaziergang, beim Kindergeburtstag oder einfach mal zur Freude der Vorübergehenden vom Balkon gepustet: So bringt Ihr ganz einfach ein bisschen gute Laune in die Welt!

→ sonett.eu



KleePura

Ernährt Pflanzen rein pflanzlich

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

→ kleepura.de

Klar

Der Name ist Programm

• Der Universalreiniger von Klar leistet genau das, was der Name hoffen lässt: Er reinigt alle wasserfesten Oberflächen im Haushalt, seien es Arbeitsflächen in der Küche, Fliesen, Türen oder Böden. Den Job erledigt er effektiv und streifenfrei, aber unaufdringlich ganz ohne Duft. Das wiederum freut alle, die auf Duftstoffe allergisch reagieren oder schlicht nicht mögen. Überhaupt handelt es sich beim Klar-Universalreiniger um ein konsequent konzipiertes Sensitive-Produkt: Er ist nicht nur frei von Duftstoffen, sondern kommt auch ohne synthetische Farb- oder Konservierungsstoffe, mineralische Öle und Silikone sowie Parabene aus. Außerdem ist er vegan und, da es sich um ein Konzentrat handelt, äußerst sparsam in der Anwendung.



→ almawin.de



ÖLMÜHLE SOLLING

Für Vitalität und Wohlbefinden

BIO-ÖLE IN KAPSELN AUS DER
ÖLMÜHLE SOLLING



Kaltgepresste und naturbelassene Bio-Öle sind nicht nur eine kulinarische Bereicherung auf dem Speiseplan, sie liefern auch wertvolle Beiträge zu Vitalität und Wohlbefinden. »Gerade Öle wie Schwarzkümmel-, Borretsch-, Hanfsamen- oder Nachtkerzenöl stehen bei vielen Menschen hoch im Kurs, wenn es darum geht, eine optimale Versorgung mit essenziellen Fettsäuren wie Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren zu sichern«, weiß Geschäftsführerin Sarah Baensch. Denn diese können nicht eigenständig vom Körper hergestellt und müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Allerdings: »Während viele die Öle einfach vom Löffel zu sich nehmen, sie ins Müsli oder in Smoothies mixen, wissen wir auch, dass das nicht jedem zusagt.«

Deshalb bietet die familiengeführte Bio-Manufaktur nun die oben genannten vier Vitalöle auch in Kapseln an: Optimal für eine tägliche Ergänzung der Nahrung, einfach zu dosieren und praktisch für alle, die viel unterwegs sind. Die Kapselhülle ist selbstverständlich vegan: Sie besteht aus einer Pflanzenfaser und enthält weder Gelatine noch Glycerin. In den Kapseln selbst steckt die gewohnte Premium-Ölqualität der Ölmühle Solling: Handwerklich hergestellt in kleinen Chargen, nativ und mühlenfrisch abgefüllt, so dass die wertvollen Inhaltsstoffe optimal erhalten bleiben. Die können sich sehen lassen: Pro 100 Gramm enthält Borretschöl beispielsweise zirka 21 Gramm, Nachtkerzenöl etwa zehn Gramm und Hanföl rund drei Gramm Gamma-Linolensäure, eine in Speiseölen seltene Omega-6-Fettsäure, während im Schwarzkümmelöl die zweifach ungesättigte Linolsäure dominiert.

→ oelmuehle-solling.de

Saubere Lösungen

Nachhaltig putzen – mit weniger Chemie, weniger Produkten, weniger Verpackung und gerne auch weniger Stress.



Frühjahrsputz – ach, das klingt großartig. Mit dem Staub auch gleich das Verstaubte entsorgen, ein streifenfreier Neuanfang in Räumen, die jedem Überraschungsbesuch entgegenblitzen... die Realität sieht oft anders aus und das ist auch gar nicht so schlimm.

Denn das A und O eines realistischen Sauberkeitslevels sind eher die Routinen, weiß Anke Schmidt. Sie bloggt auf Wasteless Hero und ist Autorin des Buches ›Schlauser Putzen‹. »Natürlich ist es toll, wenn man gelegentlich mal ein großes Grundreinemachen veranstaltet. Da kann man zum Beispiel die Waschmaschine abrücken und

dahinter sauber machen. Aber viel einfacher und auf Dauer erfolversprechender ist es, jeden Tag ein bisschen zu machen.« Und wer definiert überhaupt, wann etwas sauber ist? Für Sauberkeit im Haushalt existiert (glücklicherweise) keine DIN-Norm. »Das ist eine Frage, die hängt ganz vom Individuum ab«, findet Anke Schmidt. Speziell in Küche und Bad sei eine gewisse Hygiene schon wichtig. »Aber ob man sich nur wohl fühlt, wenn man nach jedem Händewaschen die Armatur abtrocknet oder ob auf dem Küchentisch auch mal ein paar Krümel liegen dürfen, das ist individuell sehr unterschiedlich.« Wie sauber für uns sauber ist und wie wir putzen, das scheint vor al-

lem über unser Elternhaus angelegt zu werden, wie der Industrieverband Körperpflege und Waschmittel (IKW) in seiner Studie ›So putzt Deutschland‹ 2022 feststellt. Der Grund dafür klingt einleuchtend: Menschen lernen über Vorbilder. Aber: »Man sieht selten Freunden oder Bekannten beim Putzen zu. Man sieht nur eine saubere Wohnung, hat aber keine Information über den Weg dahin.«

5,1 Milliarden Euro für Putzmittel

Egal, ob Ihr alleine oder mit anderen, nach ausgeklügelten Routinen oder völlig spontan putzt: Ohne die passenden Reinigungs-

mittel läuft nichts. Und davon werden in Deutschland jedes Jahr jede Menge gekauft: 5,1 Milliarden Euro betrug der Umsatz mit dem Segment laut IKW 2022. Die Corona-Pandemie befeuerte die Umsätze mit allem, was sauber machte, aktuell geht die Tendenz wieder in Richtung Normalniveau. Aber welche Putzmittel braucht man wirklich? Auch hier hängt die Antwort davon ab, wen man fragt. Das Angebot im konventionellen Bereich ist auf jeden Fall überwältigend: Neben den herkömmlichen Spülmitteln, Glasreinigern und so weiter finden sich dort jede Menge Spezialprodukte für jeden denkbaren Fall: Da wären zum Beispiel die feuchten ›Bodentücher mit Frische-Duft‹, der ›Hygienereiniger Kühlschrank mit Bio-Alkohol‹, die ›Kaffeemaschinen-Reiniger-Tabs‹ oder der violette ›WC-Stein mit Magnolienduft‹. Sie alle versprechen Sauberkeit ohne viel Anstrengung – und natürlich perfekte Hygiene. »Einige Reinigungsmittel erwecken den Eindruck, als gehe es beim Putzen um einen Kampf gegen gefährliche Mächte«, spöttelt die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen dazu auf ihrer Website.

Harte Chemie: Gängig, aber unnötig

Denn in diesem Kampf scheint jedes Mittel recht: Aggressive Tenside, bleichende Substanzen, Duftstoffe, Lösemittel, organische und anorganische Säuren, Weichmacher ... die Liste ist lang. Sie belasten nicht nur die Umwelt, sondern können auch Allergien, Hautschäden und Probleme mit den Atemwegen verursachen, zumal viele Mittel gesprüht werden. Dabei geht es auch anders, wie die Fraktion der Putz-Minimalisten beweist: Sie kaufen überhaupt keine Putz- und Reinigungsmittel, sondern arbeiten mit ganz einfachen traditionellen Substanzen wie Natron, Zitronensäure, Essig, Alkohol etc. Dabei geht es ihnen nicht nur darum, die Umwelt und ihren Haushalt nicht mit chemischen Substanzen zu belasten, sondern auch darum, Verpackungen zu vermeiden. »Nachhaltig zu putzen, das war früher kein Thema für mich. Plastik vermeiden, keinen Müll produzieren – das war mein Weg. Und weil Putzmittel oft wahnsinnig aufwändig in Plastik verpackt sind, kam ich zu der Frage, was nehme ich denn jetzt. Heute stelle ich die meisten Produkte aus



Sonett – so gut.

Der Glasreiniger mit frischem Duft für saubere Scheiben, Spiegel und glänzenden Oberflächen.



reddot design award winner & iF communication design award winner

- Reinigt gründlich und streifenfrei
- Mit reinen ätherischen Ölen
- Erfüllt den Raum mit frischem Duft
- 100 % biologisch abbaubar

Mittel für Waschen und Reinigen, die das Wasser achten als Träger alles Lebendigen | www.sonett.eu

Sonett – so gut.



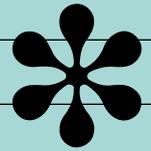
Erhältlich im Naturkostfachhandel und im Sonett Online-Shop



Sonett ist Sieger des Deutschen Nachhaltigkeitspreises 2022



Viele haben Angst, dass ökologische Reiniger nicht sauber genug machen. »Viele Menschen verbinden mit Sauberkeit ganz bestimmte Gerüche, eben genau diese strengen Zitrus- oder sogar Chlorgerüche konventioneller Reiniger«.



einfachen Basics selbst her, egal, ob Spülmittel oder WC-Reiniger. Nur den Reiniger für die Geschirrspülmaschine und Waschmittel kaufen wir doch fertig.« Die meisten Haushalte dürften einen Mittelweg gehen: Sie kaufen Putzmittel und setzen dabei auf eine Handvoll Basics wie Geschirrspülmittel und WC-Reiniger, Glas- und Allzweckreiniger. Doch nicht nur in Spezialreinigern, auch in diesen Produkten können selbstverständlich schädliche Substanzen enthalten sein.

Bio bietet ökologische Alternativen

Da muss es doch Alternativen geben? Na klar – bereits Ende der 70er, Anfang der 80er Jahre entstehen mit Sonett und Sodasan die ersten ökologischen Putz- und Reinigungsmittelfirmen. Auch wenn sie keine Lebensmittel herstellen, zählen sie definitiv zu den Bio-Pionierunternehmen. »Die meisten haben früher bei Bio ausschließlich an Lebensmittel gedacht«, erzählte Sodasan-Mitgründer Jürgen Hack Bioboom 2017. Dabei punkten Unternehmen wie Sonett, Sodasan und das 1993 gegründete AlmaWin mit Produkten, die, wie es bei Sodasan heißt, »sauber sauber machen« und bestens zu einem nachhaltigen Lebensstil passen. Sie verwenden keine Rohstoffe aus Erdölchemie oder Gentechnik, kein Mikroplastik, keine synthetischen Farb- und Duftstoffe. Statt dessen sorgen Seifen oder milde Tenside aus nachwachsenden Rohstoffen und

Düfte aus natürlichen ätherischen Ölen für Wohlfühl-Sauberkeit. Klingt überzeugend, oder? Trotzdem liegt der Umsatz mit ökologischen Putz- und Reinigungsmitteln weit unter dem mit Bio-Lebensmitteln: Nur jeder zehnte, so schätzt man, kauft im Bio-Markt auch Putz- und Reinigungsmittel. Woran liegt's? Den Angstgegner Schmutz mit Samthandschuhen anfassen? Das kommt nicht infrage – viele haben Angst, dass ökologische Reiniger nicht sauber genug machen. »Viele Menschen verbinden mit Sauberkeit ganz bestimmte Gerüche, eben genau diese strengen Zitrus- oder sogar Chlorgerüche konventioneller Rei-

niger«, stellt Bloggerin Anke Schmidt fest. Schnell entsteht so der (falsche) Umkehrschluss: Riecht nicht – macht nicht richtig sauber. Und wie alle Produkte im Bio-Markt, stehen auch die Öko-Putzmittel unter dem Generalverdacht, teuer zu sein. Natürlich kosten ökologische Marken-Reinigungsmittel mehr, als ein No-Name-Produkt aus dem Supermarkt. Aber mal ganz abgesehen von den ökologischen Vorteilen und der besseren Verträglichkeit: Viele der »Ökos« sind hochkonzentriert und man braucht nur wenige Spritzer – betrachtet man die Kosten pro Anwendung, relativiert sich der Preis auf ein paar Cent pro Anwendung.

Weniger ist mehr

Punkten können ökologische Reinigungsmittel auch, wenn es um die Verpackung geht: Konzentrate benötigen weniger Verpackungsmaterial, Nachfüllpackungen und Kanistersysteme sparen zusätzlich ein, feste Produkte bieten Alternativen zur Flasche. Gute Gründe, den Putzmittel-Einkauf mit dem Bio-Einkauf zu erledigen. Und apropos Nachhaltigkeit, ein Abschlusstipp von Anke Schmidt: »Früher haben wir gelegentlich und dann stundenlang mit ordentlich Putzmittel geputzt. Jetzt lassen wir gar keine Riesendreckberge mehr entstehen. Das geht nicht nur schneller, sondern so ist Nachhaltigkeit viel einfacher zu verwirklichen.«

**BUCH
TIPP**



ANKE SCHMIDT
Schlauer putzen, 128 Seiten,
Verlag Eugen Ulmer, 16,00 € (D)

NutriGummies

Die smarte, pflanzliche Nahrungsergänzung

NEU!

- ✓ Vitamin C
- ✓ Vitamin D3
- ✓ Zink



- ✓ Biotin
- ✓ Vitamin C
- ✓ Selen

- ✓ Vitamin B12
- ✓ 5-HTP

WELTNEUHEIT!

Vegane Fruchtgummis mit pflanzlichen Bio-Vitaminen und -Mineralstoffen

In drei leckeren Geschmacksrichtungen unterstützen Sie unsere Beauty-, Immun- und Happy-Fruchtgummis mit ihren natürlichen Vitaminen und Mineralstoffen bei der täglichen Nährstoffversorgung.

ganz natürlich bio

Mehr erfahren unter www.gse.bio

GSE
organic supplements

Gegen den Trend

Bio als Inflationsbremse

↓ Zur Studie



→ Eines der hartnäckigsten Vorurteile gegen Bio lautet: Das ist doch alles so teuer. Doch aktuell sieht es tatsächlich anders aus: Während sich die Preisschraube bei konventionell erzeugten Lebensmitteln – teils drastisch – nach oben dreht, bleibt Bio preisstabil, wie eine vom Bundesverband Ökologische Lebensmittel-

wirtschaft (BÖLW) veröffentlichte Studie zeigt. Am Beispiel Möhre: Im Discounter mussten im Herbst 2022 für konventionell erzeugte Möhren 60 Prozent mehr bezahlt werden als im Vorjahreszeitraum, im »normalen« Supermarkt 20 Prozent mehr. Der Bio-Fachhandel hielt den Preis für Bio-Möhren dagegen mit nur zwei Prozent

nahezu stabil. Auch bei Bio-Frischmilch, Bio-Eiern, Bio-Äpfeln und Bio-Haferdrink fällt die Bilanz zugunsten Bio aus. Woran liegt's? Bio-Höfe benötigen keine teuren, synthetisch erzeugten Stickstoffdünger oder Pestizide, die energieaufwändig in der Herstellung sind. Die Wertschöpfungsketten sind regionaler ausgerichtet. Auch die hohe Verbindlichkeit im Bio-Markt durch längerfristige Verträge sowie die größere Vielfalt der Handelsstruktur wirke inflationsdämpfend, so der BÖLW. Ein Potenzial, das es zu nutzen gelte, fordert BÖLW-Vorstandsvorsitzende Tina Andres, denn »mit Bio bleiben nicht nur die Preise stabil, es werden auch Schäden von 90 Milliarden Euro vermieden, die durch die Landwirtschaft bei der Nutzung von Umweltgütern anfallen und am Ende von allen teuer bezahlt werden müssen«.

· boelw.de

Forum Umwelt und Entwicklung

Argumente gegen den Tiefseebergbau



Zur Publikation →

→ »Wir wissen fast nichts über die Tiefsee. Nur, dass sie voller Leben ist.« So lautet das erste der 13 Argumente, die von den Organisationen Forum Umwelt und Entwicklung, PowerShift, Ozeanien-Dialog, Misereor, sharkprojekt, Brot für die Welt und fair oceans zusammengestellt wurden. Trotzdem verhandeln Staaten derzeit über Regeln zum Abbau mineralischer Rohstoffe vom Tiefseeboden. Dabei ist der Zustand der Weltmeere schon jetzt bedenklich. Ein Tiefseebergbau wird unvermeidlich zu weiterer Zerstörung von Lebensräumen, Artensterben und einer zusätzlichen Belastung der Meere führen. Und auch die Menschen an den Küsten des Pazifik würden durch



Tiefseebergbau einem weiteren, gefährlichen, schmutzigen und unzureichend regulierten Bergbausektor ausgesetzt. Die Ausbeutung der Rohstoffressourcen in der Tiefsee sei zudem unfair: »Die Rohstoffe der Tiefsee sind das gemeinsame Erbe der Menschheit. Trotzdem wird der Globale Süden kaum etwas von den Gewinnen erhalten.« Statt dessen brauche es eine Rohstoffwende, starke Regeln zum Schutz der Meere und jener, die von und mit dem Meer leben sowie eine generelle Kehrtwende hin zu nachhaltigen Systemen. Die Publikation kann auf der Website kostenfrei heruntergeladen werden.

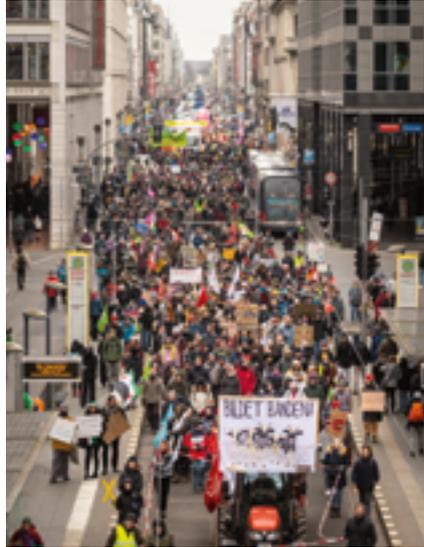
· forumue.de

EN • BIO IM FOKUS • BIO • GEHÖRT

»Wir haben es satt!«

Für Nachhaltigkeit und Gerechtigkeit

→ Eine sozial gerechte Agrarwende, Bauernhöfe unterstützen, Insektensterben und Klimakrise stoppen, artgerechte Tierhaltung statt Megaställe und gutes Essen für alle: Dafür gingen zum Auftakt der Lebensmittelschau Grüne Woche 10.000 Menschen bei eisigen Temperaturen in Berlin auf die Straße. Die Politik müsse endlich handeln, forderten Vertreter:innen der 60 Organisationen, die jährlich zu der Demo aufrufen. »Zu wenig ambitioniert, zu mutlos und zu langsam«, sei die Bundesregierung, so Bündnis-Sprecherin Inka Lange. Die Lage ist ernst: Jeden Tag schließen in Deutschland im Schnitt zehn landwirtschaftliche Betriebe. Weltweit hungert jeder zehnte Mensch, während 95 Energie- und Lebensmittelkonzerne ihre Gewinne im letzten Jahr mehr als verdoppelt haben. Auch in Deutschland könnten sich viele Menschen keine gesunden, umweltgerecht hergestellten Lebensmittel leisten, so Lange. Artgerechte Tierhaltung, mehr Insekten- und Klimaschutz auf den Höfen,



die notwendige Erhöhung des Bürgergeld-Regelsatzes um mindestens 250 Euro – natürlich, das alles kostet Geld. Das sei da – es konzentrierte sich allerdings in den Händen weniger. 81 Prozent der Vermögensgewinne aus den Jahren 2020 und 2021 gingen auf das Konto des obersten Prozents in Deutschland, so die Veranstaltenden. Sie fordern gerechte Steuern, die dafür sorgen, dass Konzerne nicht länger von Krisen profitieren.

• wir-haben-es-satt.de

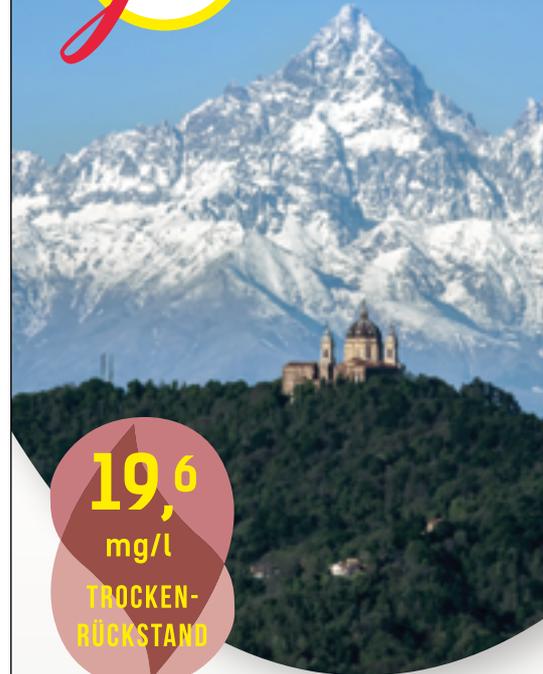
#BanPFAS

Weg mit den »Ewigkeits-Chemikalien«

→ PFAS, per- und polyfluorierte Alkylsubstanzen, sind eine große Familie von über 4.700 von Menschen hergestellten Chemikalien. Seit ihrer Einführung in den späten 1940er Jahren wurden PFAS in einer immer breiteren Palette von Konsumgütern und Industrieanwendungen eingesetzt, von Lebensmittelverpackungen und Bekleidung bis hin zu Elektronik, Luftfahrt und Schaumlöschmitteln oder Kosmetik. Aufgrund einer Kohlenstoff-Fluor-Bindung sind sie fett- und wasserabweisend, stabil und hitzeresistent. Ihre Stabilität bedeutet aber auch, dass sie in der Umwelt extrem

langlebig sind – daher der Name »Ewigkeits-Chemikalien«. Es gibt klare und eindeutige Beweise für eine globale Kontamination von Umwelt, Menschen und Tieren durch PFAS. Das sei ein inakzeptables Risiko für heutige und künftige Generationen, so 116 Organisationen der Zivilgesellschaft, darunter zum Beispiel der Bund Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND), Friends of the Earth Europe und Greenpeace. In einem gemeinsamen Manifest fordern sie die EU auf, PFAS in Konsumgütern bis 2025 zu verbieten und bis 2030 vollständig zu verbieten.

• banpfasmanifesto.org



19,6
mg/l

TROCKEN-
RÜCKSTAND

MIT LEICHTIGKEIT
DURCH DIE

Fastenzeit

Lebendiges artesisches
Bergquellwasser – die
ideale Begleitung
bei Trink- und
Fastenkuren.

LA GIOIA – QUELLE
DER

Freude



WWW.LA-GIOIA.EU

  /LAGIOIAWASSER

Kulturland

»Wir essen vom Boden«

→ Nicht nur in großen Städten sind Grundstücke heiß begehrt. Längst sind auch landwirtschaftliche Flächen begehrte Spekulationsobjekte geworden. Die Kulturland-Genossenschaft erwirbt landwirtschaftliche Flächen, um sie im Sinne einer modernen »Allmende« langfristig in gemeinschaftlichem Eigentum zu halten. Sie erwirbt Ackerland, Wiesen, Weiden, Hecken und Biotope und stellt das Land Höfen zur Verfügung, die Bio-Lebensmittel vor Ort vermarkten, Führungen anbieten, Naturschutz und Landschaftspflege betreiben, soziale Betreuung leisten oder er-



lebnispädagogisch mit Schulklassen arbeiten. So möchte Kulturland zur Entwicklung neuer und zukünftiger Eigentumsformen für eine nachhaltige Landwirtschaft beitragen. Aktuell hat Kulturland laut Website 1378 Genoss:innen, 30 Partnerbetriebe, 420 Hektar Land konnten bereits gesichert werden. Wer dazu beitragen möchte, dass es noch mehr werden, kann zum Beispiel Genossenschaftsanteile erwerben und damit entweder einen der auf der Website vorgestellten Höfe oder Kulturland ganz allgemein unterstützen.

· kulturland.de

Ein von *Lord of Tofu*

Unsere innovative Weltneuheit:

Statt stark verarbeiteter Proteine gibt es bei Lord of Tofu Fleischersatz mit Biss aus Tofu (Soja)

aus 100% eigener Herstellung ohne Zusatzstoffe
Bio-Sojabohnen aus Österreich – alle Sorten GLUTENFREI



**Die ganze leckere Vielfalt
von über 30 Sorten vegane Fleisch-, Fisch-
und Käsealternativen finden Sie unter:**

www.lord-of-tofu.de

Energie-Soli für Alleinerziehende

Zusammenhalt hält warm

→ Die bundesweite Aktion Energie-Soli unterstützt Solo-Eltern, die besonders von Inflation und gestiegenen Energiekosten betroffen sind. Die Aktion funktioniert ganz einfach: Wer die Hilfen der Bundesregierung wie die Energiepauschale oder die Erstattung der Gasrechnung nicht benötigt, spendet diese als Energie-Soli – und setzt damit auch ein Signal für eine freiwillige Umverteilung in der Gesellschaft. Warum ausgerechnet für Solo-Eltern? »Alleinerziehende Eltern werden oft zusätzlich diskriminiert, weil familien- oder steuerpolitische Maßnahmen nicht oder nur bedingt bei ihnen ankommen. So erreicht die aktuelle Kindergelderhöhung weder alleinerziehende Eltern im SGB-II-Bezug noch diejenigen, die staatlichen Unterhaltsvorschuss erhalten. In beiden Fällen wird das Kindergeld vollständig von den staatlichen Leistungen abgezogen. Die viel gepriesene inflationsbedingte Anpassung von familienpolitischen Leistungen kommt bei vielen von ihnen nicht an«, erläutern die Stiftung Alltags:heldinnen und Fair für Kinder e.V., die hinter der Aktion stehen, auf der Website. 20 Prozent aller Familien in Deutschland sind alleinerziehende Familien. Wer alleinerziehend ist, ist oftmals auch genau das: allein. Für Solo-Eltern ist das folgenreich. Statistiken: Wer in Deutschland alleine Kinder großzieht, ist mehr als jede andere Bevölkerungsgruppe von Armut bedroht. Der Energie-Soli wird von Unternehmen und Medien, sowie zahlreichen engagierten Netzwerkpartner:innen, die die Weiterleitung der Spenden an betroffene Menschen vor Ort erst möglich machen, unterstützt.

· energie-soli.org

HAUSTEE

Rezept von Uroma, Zutaten Bio



↑ Bewährte Zutaten, neue Verpackung: Haustee heute

↑ Die ist heute schon fast wieder trendy: Minimalistische Haustee-Tüte von 1984

Wisst Ihr, was ein Haustee ist? In den Zeiten vor Mineralwasser, Limo und Saftschorle waren Kräutertees ein willkommener, häufig getrunkenener und erschwinglicher Durstlöcher. Beliebt waren Mischungen aus Kräutern, die im Garten und in der Natur wuchsen und oft selbst gesammelt wurden – was man eben im Haus hatte. Die Mischungen waren regional und saisonal ganz unterschiedlich, viele Familien hatten ihr eigenes Rezept. So auch die Urgroßmutter von Lebensbaum-Gründer Ulrich Walter. Sie pflegte an den ersten Herbsttagen immer eine riesige Kanne von ihrem hausgemachten Tee aufzusetzen. Die Mischung dafür stellte sie in ihrer Küche zusammen: Pfefferminze, Melisse und Thymian kamen aus dem eigenen Garten, die Kamille wurde auf Spaziergängen gepflückt, Fenchel und Anis kamen vom örtlichen Drogisten. Traditionell, einfach und natürlich –

das passte zu dem Lebensstil, den die jungen Alternativen in den 70er Jahren für sich neu entdeckten und zu denen Ulrich Walter gehörte. 1979 übernahm er in Diepholz einen der ersten Bio-Läden der Republik. Der Name: Lebensbaum. Dort mischte er die erste Bio-Kräuterteemischung Deutschlands – nach Wilhelmines überliefertem Rezept. Lediglich ein bisschen Süßholz zur Abrundung fügte er noch dazu. Er nannte ihn schlicht: Haustee. In braunen Packpapier-tüten, die heute schon wieder ganz zeitgemäß wirken, fand der Haustee seinen Weg in die Teekannen der zunächst noch wenigen, aber begeisterten Bio-Kund:innen. Was Lebensbaum angeht: Der Rest ist Bio-Geschichte. Aus dem kleinen Bio-Laden wächst über die Jahre ein mittelständisches Unternehmen, das sich auf Tee, Kaffee und Gewürze in Bio-Qualität spezialisiert. »Der Haustee mit seiner origina-

len Rezeptur ist nach wie vor ein beliebter Klassiker in unserem Sortiment. Die einzige Anpassung ist, dass er heute auch zusätzlich im Teebeutel angeboten wird«, erklärt Marketingleiterin Heike Schlachter. Warum sollte man schließlich etwas ändern, was einfach rundum gut ist? ■

→ lebensbaum.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.

Fotos: Lebensbaum

IMPRESSUM

Bioboom Heft 98 – Frühjahr 2023
(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

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.



POST VON EUCH

Bio und die Preise

Linda H. stimmt dem Editorial der Winter-Ausgabe zu und kommentiert: »Auch mit schmalem Geldbeutel lässt es sich Bio leben, man kompensiert ja die teils (berechtigten) höheren Preise dadurch, dass man vieles Ungesunde und nicht Notwendige bei den konventionellen Lebensmitteln weglässt. Mein Mann und ich leben seit 25 Jahren 100 Prozent Bio bei Lebensmitteln und wollen und können inzwischen nicht mehr anders. Ein interessantes und locker geschriebenes Buch mit vielen günstigen und einfachen Rezepten ist der Bericht eines »Selbstversuchs« von Rosa Wolff mit dem Titel »Arm aber Bio!« (arm-aber-bio.de).

Bioboom stimmt uneingeschränkt zu: Bereits 2010 haben wir Rosa interviewt und ihr Buch besprochen!

Agroforstwirtschaft

Daniel Fischer von der ABL wird im Bioboom-Bericht »Wo sich Feld und Wald treffen« zitiert und hat uns netterweise noch diese Rückmeldung gegeben: »Aus meiner Erfahrung heraus sind vor allem viele Bio-Landwirte an dem Thema interessiert und zeigen sich für eine mögliche Umsetzung recht aufgeschlossen. Insofern ist es schön, dass Ihr Magazin diese Tendenzen nun aufgreift und wahrscheinlich als erstes Bio-Magazin das Thema in den Mainstream hineinträgt! Vielen Dank für diese wichtige Pionierarbeit, da die Agroforstwirtschaft in Deutschland derzeit noch ein zartes Pflänzchen darstellt und vor diesem Hintergrund jede Unterstützung gut gebrauchen kann.«



25
JAHRE
Bioboom

Die nächste
Ausgabe im
Jubiläumsjahr
erscheint am
11.05.2023

Verärgerte Leserin: Himbeeren des Anstoßes

Sehr schlecht auf unsere Rezept-Auswahl ist Britta H. zu sprechen: »Ich schreibe sehr selten Kommentare. Dazu habe ich überhaupt keine Zeit. Umso höher sollten Sie diesen Kommentar einschätzen. In Ihrer Ausgabe schlagen Sie vor, den Vanillepudding mit Himbeeren (!) zu dekorieren. Auf Seite 22 lautet die Überschrift »knackiges Gemüse der SAISON« (Hervorhebung von mir) und auf der Abbildung ist grüner Spargel (!) zu sehen! Ich habe mich maximal aufgeregt, daß so etwas in einem Bioheft passiert! Regional und saisonal sollten keine Fremdwörter sein!«

Bioboom meint dazu: Ja, wir sind auch sehr für saisonale Zutaten. Allerdings: Die Rezepte, die wir veröffentlichen, stammen aus den Kochbüchern, die wir vorstellen. Wir dürfen weder Bild noch Rezept beim Abdruck verändern. Im fraglichen Fall geht es um ein Rezept für Vanillepudding, der nach unserer Auffassung stets maximal saisonal ist. Die Himbeeren des Anstoßes sind ein Dekorationsvorschlag - Betonung auf Vorschlag. Wir gehen davon aus, dass Ihr als Bioboom-Lesende selbstständig denkt und wisst, dass Ihr Rezepte sehr wohl abwandeln dürft. Versprochen: Es kommt keine Küchen-Polizei, wenn Ihr einfach nehmt, was Euch schmeckt, im Haus ist oder falls Ihr einen Pudding gar undekoriert verspeist.

Begeisterte (Neu-)Leserin

Glücklicherweise bekommen wir überwiegend freundliche Reaktionen, wie die von Cora K.: »Ich bin gerade von einem Forschungsprojekt im Ausland wieder gekommen und freue mich so sehr, so viele tolle Initiativen zu Nachhaltigkeit, Gesundheit, Ernährung und Wissenschaft zu sehen! Bioboom bringt wichtige Themen an die Menschen. Ich bin schon mit dem ersten Heft, das ich gerade in der Hand halte, begeisterte Leserin!«

Bio auf allen Kanälen.

ALS GRATIS-MAGAZIN, AUF BIOBOOM.DE UND AUF INSTAGRAM



bioladen
Vegani
PFLANZENKRAFT
FÜR ALLE

Hafer
NATUR

Kokos
NATUR

Soja
NATUR

**WIR SIND DIE LECKEREN
JOGHURTALTERNATIVEN
IM KÜHLREGAL!**

GENUSS ZUKUNFT VIELFALT RESPEKT MENSCHEN
Unser Leitbild
bioladen

[bioladen.de/leitbild](https://www.bioladen.de/leitbild)

Lösungen beginnen mit Gesprächen

Seit 1974 sind wir Finanzpartnerin
der Biobranche – nutzen Sie diese
Erfahrung in Zeiten des Umbruchs

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin
unter gls.de/biobranche oder treffen Sie
vom 14. bis 17. Februar 2023 die Expertinnen
und Experten der GLS Bank auf der BIOFACH!

BIOFACH – Halle 7, Stand: 7-617

