

Bioboomb

DAS MAGAZIN FÜR KOPF UND BAUCH

25
JAHRE



PESTIZIDE

Pflanzen schützen,
Welt vergiften?

INTERVIEW

Der doppelte
Boden für Bio

BITTER

Renaissance eines
ungeliebten Geschmacks

KOCHBÜCHER

GEWINNEN

- VEGAN VOM GRILL
- GENUSS IM RUCKSACK

BiōMarkt GARANTIERT PREIS

WERT.



0,99

TOMATEN

fein-stückig, aus Italien

400 g (1 kg = 2,48)

Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Alle Preise in Euro.
Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.
Nur solange der Vorrat reicht.

**Biō
Markt**

**DAUERHAFT
GÜNSTIG**

Bio-Gemüseanbau
bedeutet...

- ...keine chemisch-synthetischen Pestizide
- ...Bewahrung der Artenvielfalt
- ...klimaschonende Herstellung

Sei Teil einer besseren Welt.



Das Gift auf unseren Äckern

Pestizide sind der einzige Fall, wo der Mensch in seine Umwelt – genauer gesagt, auf seine Lebensmittel – mit voller Absicht potente Gifte ausbringt. Klingt absurd, oder? In der **technik- und fortschrittsgläubigen** Ära des 20. Jahrhunderts versprachen die Ackergifte, das Ausgeliefertsein des Menschen an die Natur, Missernten und Hungersnöte zu beenden. Heute wissen wir, sie bieten keine nachhaltige Lösung. Niels Kohlschütter bringt es am Ende unseres Hintergrundartikels auf den Punkt: Ja, pestizidbehandelte Flächen bringen erst mal **mehr Erträge. Jetzt. Nicht in Zukunft**, wenn die Artenvielfalt und mit ihr ganze **Öko-Systeme kollabieren**. Und so ist der Einsatz der Ackergifte eines der vielen Beispiele für den **schlampigen Umgang** des Menschen mit den Ressourcen des Planeten, der sehend in die Katastrophe führt.

Und mal ganz pragmatisch: Es ist doch **höchst unfair**, dass genau die, die bewusst kein Gift ausbringen, nämlich die **Bio-Bäuerinnen und -Bauern**, sich mit dem ganzen Zeug beschäftigen müssen und dafür noch **viel Geld bezahlen**. Wie die **Bio-Branche für »saubere« Produkte sorgt** und dabei die Arbeit und die Kosten schultert, die sie nicht verursacht hat, darüber haben sich Holger Scharpenberg vom BNN-Pestizidmonitoring und Kristin Kasten unterhalten.

Es gibt Themen, die sind bitter. Und dann gibt es noch den **Geschmack bitter**. Der ist eigentlich gar nicht so übel, wenn man sich ihm behutsam nähert. Nadine Pinezits hat das getan und jede Menge interessante Fakten herausgefunden. Außerdem: Warum **Sonnenschutz speziell fürs Gesicht** so wichtig ist, **Genuss-Tipps für das Leben draußen** und jede Menge Infos und Tipps.

Das Bioboost-Team wünscht Euch viel Spaß beim Lesen!

Herzlichst

Jasmine

Inhalt

4 Einstieg

6 Thema
Pestizide
Pflanzen schützen, Welt vergiften?

12 Interview
BNN Pestizidmonitoring
Der doppelte Boden für Bio

18 Kochen → GEWINNEN
*Feuer unterm Gemüse –
Veganer:innen grillen anders*
»Vegan vom Grill«
→ *Aubergine mit Tamarinde*

20 Gut Essen

22 Kochen → GEWINNEN
*Draußen gut gepflegt –
Bunte Tüte für Outdoor-Fans*
»Genuss im Rucksack«
→ *Energyballs mit Aprikose und Walnuss*

24 Mehr Wissen
Bitter
*Die Renaissance eines
ungeliebten Geschmacks*

28 Gut Leben

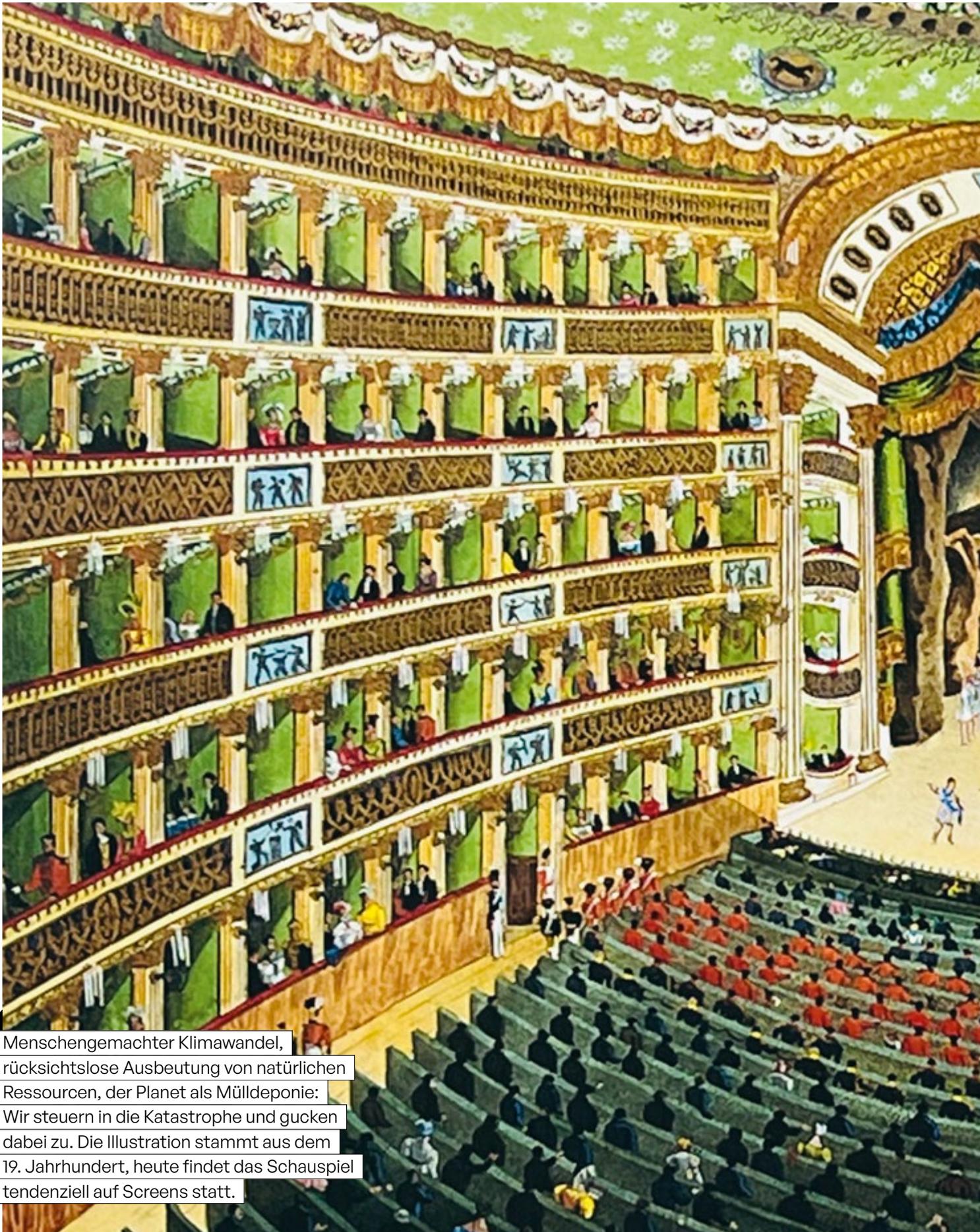
30 Update Naturkosmetik
Sonnenschutz für das Gesicht
Oben nicht ohne

34 Gelesen, gesehen, gehört

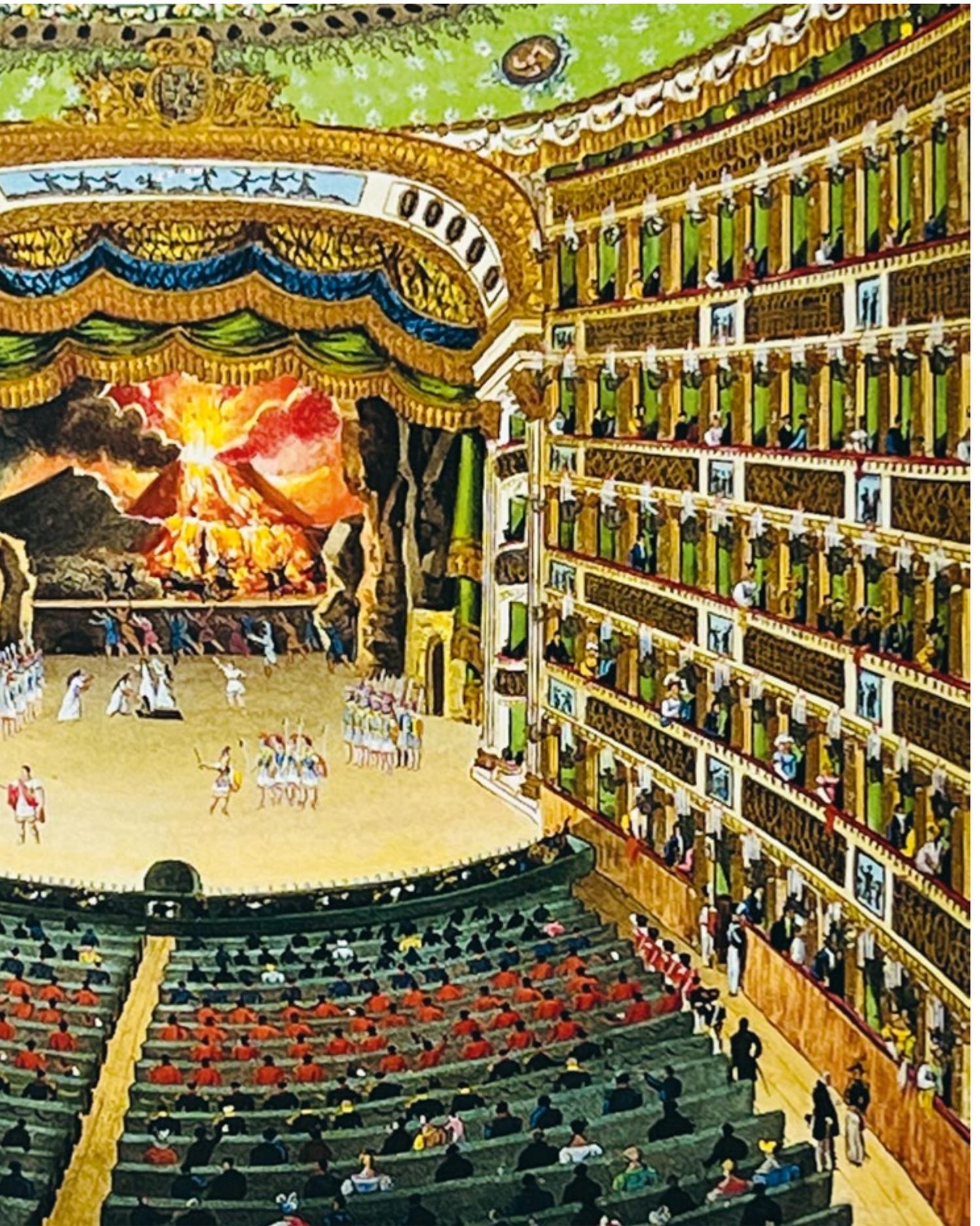
37 Bio-Klassiker
Molkerei Berchtesgadener Land
Bio ist eine Lebensart

38 Impressum/Vorschau
→ GEWINNEN





Menschengemachter Klimawandel, rücksichtslose Ausbeutung von natürlichen Ressourcen, der Planet als Mülldeponie: Wir steuern in die Katastrophe und gucken dabei zu. Die Illustration stammt aus dem 19. Jahrhundert, heute findet das Schauspiel tendenziell auf Screens statt.



Pflanzen schützen,

PESTIZIDE

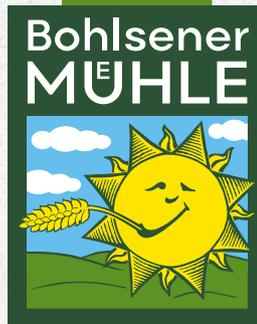


Welt vergiften?

Pestizide verbreiten sich großflächig in der Umwelt. Der Bio-Landbau zeigt, dass es auch anders geht. Aber ausgerechnet Öko-Betriebe haben unter den Folgen des Einsatzes in der konventionellen Landwirtschaft zu leiden. Und überhaupt: Pestizide, oder wie sie die Agrarindustrie schönfärbend nennt »Pflanzenschutzmittel«, sollen Ernten und Ernährungssicherheit für alle sichern. In den über hundert Jahren seit die ersten chemisch-synthetischen Mittel auf den Markt kamen, konnten sie dieses Versprechen nicht einlösen. Im Gegenteil: Langfristig könnten die negativen Auswirkungen des massiven Pestizideinsatzes in der Welt sogar dazu führen, dass Biodiversität und Ökosysteme kippen – mit massiven Folgen für die Menschheit.



Es ist eine Zahl, die aufrüttelt: Jedes Jahr vergiften sich weltweit 385 Millionen Menschen an Pestiziden. Sie trinken kontaminiertes Wasser. Essen Lebensmittel, an denen Rückstände haften. Sind zufällig in der Nähe, wenn der Wind ein frisch ausgebrachtes Mittel verweht. Oder, besonders häufig, sie verteilen die Chemikalien selbst. Viele von ihnen leben im Globalen Süden. Sie werden nicht ausreichend geschult, können die Warnhinweise auf den Packungen nicht lesen oder die Schutzkleidung nicht bezahlen. Dabei wäre ein guter Schutz gerade für sie essenziell. Denn viele Wirkstoffe, die die EU längst verboten hat, landen andernorts nach wie vor auf den Feldern.



demeter

JETZT
PROBIEREN!

FÜR ALLE KEKS...
FREUNDE
DER KNUSPRIG ZARTE BIO KEKS



ZUM
TEILEN &
GENIESSEN



Mehr zu unserem
ENGAGEMENT

nachhaltigkeit.bohlsener-muehle.de



2,8 Kilo Pestizid pro Hektar in Deutschland

Weltweit werden heute so viele Pestizide ausgebracht wie noch nie: Vier Millionen Tonnen jedes Jahr – 80 Prozent mehr als noch 1990. Die meisten sollen unerwünschte Pflanzen fernhalten (Herbizide), andere richten sich gegen Insekten (Insektizide) oder Pilze (Fungizide). Die ersten dieser chemisch-synthetischen Wirkstoffe kamen während der industriellen Revolution auf den Markt. In den 1940ern nahm ihre Entwicklung Fahrt auf – nicht zuletzt im Zuge des Zweiten Weltkriegs. Spätestens seit Rachel Carson 1962 ihren Bestseller »DER STUMME FRÜHLING« veröffentlichte, wuchsen jedoch die Bedenken: Würden die Ökosysteme dem großflächigen Einsatz von Mitteln wie DDT standhalten, das für eine große Bandbreite von Insekten giftig ist? Nach teils heftigen Debatten verschwanden einige besonders gefährliche Substanzen in den 70er-Jahren wieder vom Markt.

Fast immer wurden sie jedoch durch neue ersetzt – so auch DDT, das heute fast überall verboten ist. An seine Stelle traten zum Beispiel Neonikotinoide. Für Insekten sind sie 7.000-mal so giftig wie DDT. Insgesamt ist die Zahl der Wirkstoffe, die in Deutschland verkauft werden, in den vergangenen Jahren gestiegen: Von 220 Substanzen im Jahr 1995 auf 251 im Jahr 2019. Besonders intensiv behandeln die Deutschen Äpfel, Wein, Hopfen und Kartoffeln. Pro Jahr und Hektar kommen hierzulande durchschnittlich 2,8 Kilogramm Pestizide aufs Feld. Damit liegt die Bundesrepublik leicht über dem weltweiten Schnitt. Spitzenreiter ist Südamerika mit fünf Kilogramm pro Hektar und Jahr. In Afrika liegt der Verbrauch noch unter einem Kilogramm. Wie in Südamerika wächst der Pestizideinsatz aber auch dort rasant.

Rückstände im Bier, auf Spielplätzen und in Naturschutzgebieten

Viele der Stoffe finden sich inzwischen an Orten, an die sie nie gelangen sollten: In Naturschutzgebieten, auf Spielplätzen, in Bier, Honig, Urin, im Grundwasser – und praktisch überall in der Luft. Das stellten das Bündnis für eine enkeltaugliche Land-



wirtschaft (BEL) und das Umweltinstitut München 2019 fest. Im BEL haben sich rund 60 Bio-Herstellungs- und -Handelsunternehmen, sowie zivilgesellschaftliche Organisationen zusammengeschlossen. Sie fordern einen Ausstieg aus der Nutzung von Pestiziden. An den 163 Untersuchungsstandorten wies die Studie insgesamt 138 Stoffe nach – zwölf davon sogar auf dem Gipfel des Brocken. Rund ein Drittel sind in Deutschland nicht oder nicht mehr zugelassen, darunter das bereits erwähnte DDT. Auch Glyphosat, das lange als nicht flüchtig galt, tauchte überall und fernab möglicher Quellen auf.

Besonders intensiv behandeln die Deutschen Äpfel, Wein, Hopfen und Kartoffeln. Pro Jahr und Hektar kommen hierzulande durchschnittlich 2,8 Kilogramm Pestizide aufs Feld.



Cocktails, die keinem schmecken

Besonders bedenklich: »Die Wirkstoffe treten in der Regel nicht alleine auf, sondern fast immer als Cocktail aus 5 bis 34 Pestiziden«, sagt Niels Kohlschütter aus dem Vorstand des BEL. Was das für Mensch und Umwelt bedeutet, ist bislang kaum erforscht. Dass es tendenziell nichts Gutes sein dürfte, legt eine Untersuchung des Julius Kühn-Instituts nahe, dem Bundesforschungsinstitut für Kulturpflanzen. Demnach können manche Insektizide, die für sich betrachtet Bienen nicht schaden, in Kombination für die Bestäuber hochgiftig sein. Das aktuelle Zulassungsverfahren berücksichtigt solche Risiken nicht, kritisiert das BEL. Noch dazu gehe es davon aus, dass Menschen nur über die Nahrung mit Pestiziden in Kontakt kämen. »Wenn wir Pesti-

zide einatmen und sie über die Lunge direkt ins Blut gelangen, hat das aber eine ganz andere Wirkung«, sagt Kohlschütter. »Und die ist kaum untersucht.«

Bedrohte Biodiversität – bedrohte Menschheit

Deutlich mehr weiß man darüber, wie Pestizide Tieren, Pflanzen und ganzen Ökosystemen schaden: Vor allem bei Insekten, von denen viele Nahrungsnetze abhängen, sind die Nachrichten alarmierend. Die Universität Sydney stellte fest, dass bei 41 Prozent aller Insektenarten die Populationen schrumpfen – in Europa sind zum Beispiel Schmetterlinge stark betroffen. Und in Deutschland sinkt selbst in Naturschutzgebieten die Biomasse von Fluginsekten, wie die sogenannte Krefelder Studie 2017 zeigte. Das hat zum einen mit der Klimakrise, Lichtverschmutzung und dem Verlust von Lebensräumen zu tun. Aber eben auch mit dem Einsatz von Pestiziden: So kommen in Gärten, in denen Pestizide genutzt werden, beispielsweise nur halb so viele Schmetterlingsarten vor wie auf pestizidfreien Grundstücken.

Einsatz reduzieren, Kippunkt verhindern

Forscher:innen auf der ganzen Welt fürchten, dass wir in Sachen Biodiversität deshalb auf einen Kippunkt zusteuern. Weniger Pestizide – dazu hat sich daher nun auch die Europäische Union bekannt: Bis 2030 sollen deren Einsatz und die damit verbundenen Gefahren um 50 Prozent sinken. »Dass das geht, zeigt die Bio-Branche«, sagt Niels Kohlschütter. Chemisch-synthetische Pestizide sind dort grundsätzlich nicht erlaubt. Stattdessen beugen vielfältigere Fruchtfolgen, robuste Sorten, größere Reihenabstände und Nützlinge Krankheiten und Schädlingen vor. Wirkt all das nicht, dürfen auch Pflanzenschutzmittel eingesetzt werden – allerdings nur solche auf mineralischer oder biologischer Basis. Einige davon, wie zum Beispiel Kupfer, sind umstritten. Allerdings: Eine aktuelle Studie in der Fachzeitschrift »Toxics« belegt, dass sie sowohl für den Menschen als auch für die Umwelt weit weniger gefährlich sind als die Substanzen, die in der konventionellen Landwirtschaft ausgebracht werden.

QUELLE DER Freude



MIT Leichtigkeit

DEN SOMMER GENIEßEN!

19,6 mg/l TROCKEN-RÜCKSTAND



Bio-Lebensmittel seltener und weniger belastet

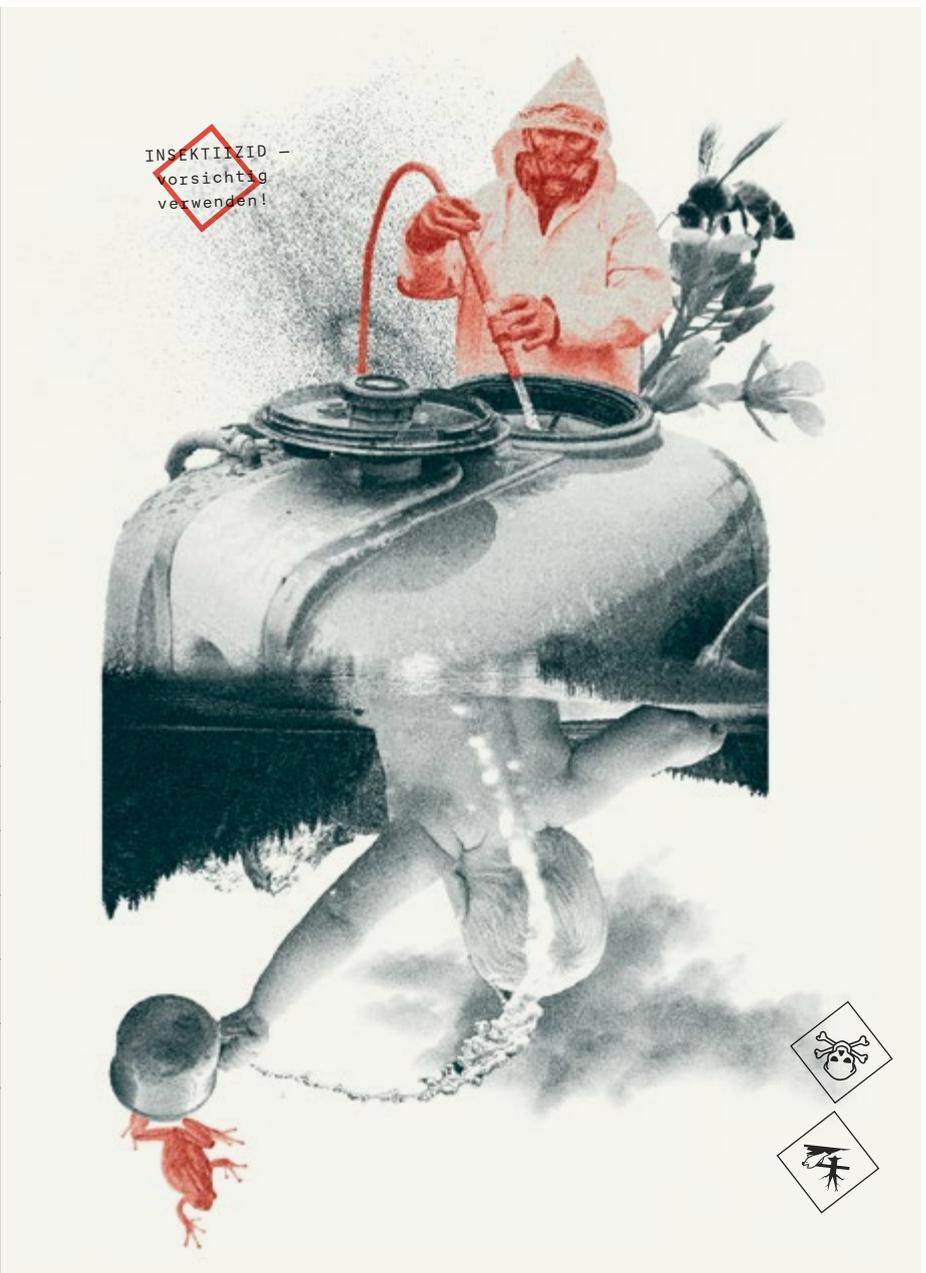
Ganz frei von chemisch-synthetischen Pestiziden sind Bio-Lebensmittel trotzdem nicht immer. »Es ist eine Welt, in der wir leben«, sagt Kohlschütter – will heißen: Bio-Anbau findet eben nicht in einer heilen Blase statt, die Pestizide aus der konventionellen Landwirtschaft können vom Wind auch auf ökologische Äcker getragen werden. Doch eins steht ebenfalls fest: Laut einer Studie des Forschungsinstituts für biologische Landwirtschaft sind Bio-Produkte deutlich seltener belastet, nämlich lediglich sechs bis neun Prozent der unter-

Bio-Anbau findet eben nicht in einer heilen Blase statt, die Pestizide aus der konventionellen Landwirtschaft können vom Wind auch auf ökologische Äcker getragen werden.

suchten Fälle – bei konventioneller Ware sind es bis zu 60 Prozent – eigentlich logisch. Und wenn doch einmal Pestizidrückstände bei Bio-Lebensmitteln festgestellt werden, dann in deutlich geringeren Mengen – und nur ganz selten als »Cocktail«.

Bio-Branche muss die Kosten tragen

Die Biobranche kommt das trotzdem teuer zu stehen. Rund 100 Millionen Euro geben Hersteller und Händler jedes Jahr für Produktanalyse, Reklamationen und andere Folgen der Abdrift aus, so das BEL für Deutschland (mehr dazu ab Seite 12). »Es ist absurd, dass die Bio-Branche diese Kosten tragen muss – für Wirkstoffe, die sie überhaupt nicht einsetzt«, sagt Kohlschütter. Das BEL fordert daher einen Schadensausgleichsfonds, für den die Pestizidhersteller



aufkommen sollen. Das Pestizid Aktions-Netzwerk (PAN), das sich seit 1984 für mehr Agrarökologie und weniger Pestizide einsetzt, will die Konzerne ebenfalls stärker zur Kasse bitten – mit einer risikobasierten Abgabe nach dänischem Vorbild. Dort konnte der Pestizideinsatz um knapp 40 Prozent verringert werden.

Bundesrepublik Spitzenreiter im Pestizid-Export

Noch lässt sich in der Bundesrepublik mit Pflanzenschutzmitteln aber viel Geld verdienen: 24,3 Milliarden Euro Umsatz mach-

ten Bayer und BASF – weltweit unter den vier größten Pestizidherstellern – 2020 mit ihren Pestizid-Sparten. Und zwar unter anderem mit Substanzen, die in Deutschland nicht mehr verkauft, aber nach wie vor hergestellt und exportiert werden dürfen. Das Herbizid Atrazin beispielsweise wurde in der Bundesrepublik 1991 vom Markt genommen: Es kann Frösche in Zwitter verwandeln und steht im Verdacht, Brustkrebs zu begünstigen. In Kenia und Brasilien ist es aber noch erlaubt. Rund 8.500 Tonnen Pestizide ohne EU-Zulassung exportierte Deutschland 2021 – und gehört damit weltweit zu den Spitzenreitern.

Export-Verbot mit Lücken

Vor diesem Hintergrund wundert es nicht, dass 99 Prozent der akuten Pestizidvergiftungen Menschen aus dem Globalen Süden treffen. Die Betroffenen fühlen sich schlapp, leiden an Kopfschmerzen, Durchfall, Hautausschlägen oder neurologischen Ausfällen. Noch schlimmer sind oft die langfristigen Folgen: Pestizide können unter anderem Leukämie hervorrufen, zu Parkinson, Fehlbildungen und Frühgeburten führen und das Risiko erhöhen, an Leber- und Brustkrebs, Asthma oder Typ-II-Diabetes zu erkranken.

Im Koalitionsvertrag hat die Bundesregierung deshalb vereinbart, den Export besonders gefährlicher Stoffe einzuschränken. Susan Haffmans vom PAN fürchtet, dass trotzdem eine Lücke bleiben wird: Das Verbot werde sich vermutlich auf pestizidhaltige Produkte beschränken, sagt sie – die Ausfuhr von reinen Wirkstoffen wäre dann weiterhin erlaubt. Und die machen schon jetzt den Großteil der Exporte aus. »Einen vollständigen Schutz erreicht man so nicht«, mahnt die Agraringenieurin. Reste dieser hochgiftigen Wirkstoffe werden also wohl weiterhin auf EU-Tellern landen: Als Rückstände auf Obst, Gemüse und anderen Lebensmitteln kehren sie auch nach Deutschland zurück. 84 Prozent der Mangos und Papayas, die aus Brasilien in die Bundesrepublik importiert wurden, enthielten laut einer Studie von Greenpeace aus dem Jahr 2021 Pestizide – rund ein Drittel davon waren in der EU nicht zugelassen.

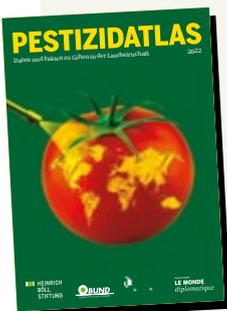
Lebensgrundlagen langfristig sichern

Wieso lassen wir trotz all dieser alarmierenden Nachrichten also nicht endlich die Finger von diesen Stoffen? »Pestizide ernähren die Welt – dieses Lied wird oft gesungen«, sagt Susan Haffmans. »Doch es ist falsch.« Zwar konnte der Siegeszug der Pestizide die Erträge vieler Kulturpflanzen steigern: Im globalen Durchschnitt wird heute zum Beispiel rund dreimal so viel Weizen pro Hektar geerntet wie vor 60 Jahren. Allerdings: »Diese alleinige Ausrichtung auf Maximierung geht auf Kosten von Böden, Wasser, Gesundheit, Biodiversität und kommenden Generationen«, sagt Niels Kohlschütter.

Für ihn ist die Frage daher nicht, ob man mit Bio die Welt ernähren kann – sondern was wir in Zukunft essen werden, damit alle gesund satt werden und unsere Lebensgrundlagen erhalten bleiben. ■

→

HERAUSGEBEN VON
THERESA HORBACH



← WEITERLESEN

Der Pestizidatlas 2022 der Heinrich-Böll-Stiftung zeigt in 19 Kapiteln Daten und Fakten rund um die bisherigen und aktuellen Entwicklungen, Zusammenhänge und Folgen des weltweiten Handels und Einsatzes von Pestiziden in der Landwirtschaft. Er kann auf der Website kostenlos heruntergeladen werden.

→ boell.de/de/pestizidatlas



OLIVENÖL & OLIVEN

SOMMER LIEBLINGE NOTIERT?

- Oliven
 - Olivenöl
 - Olivenpaste
 - Kapern
 - Getrocknete Tomaten
- ... für das gute Bio-Gefühl*



IM JUNI IN AKTION!

*erhältlich in
deinem Bio-Laden



ZUSAMMENTUTGUT

Schickt uns eine Szene vom kulinarischen Miteinander bei euch. Und gewinnt einen von 200 attraktiven Preisen.



Der doppelte Boden für Bio

Seit 20 Jahren sorgt das Monitoring vom Bundesverband Naturkost Naturwaren (BNN) für die Sicherheit von Bio-Ware. In Laboren werden Produkte stichprobenartig geprüft. Der Verband hat strenge Richtlinien und einen Orientierungswert, der weit unter den gesetzlich festgelegten Grenzwerten liegt. Ware, die über den BNN-Orientierungswert hinaus mit Pestiziden belastet oder mit anderen unerwünschten Stoffen verunreinigt ist, gelangt nicht in die Regale der Naturkostläden. Doch oft sind nicht die Erzeuger:innen, sondern die benachbarten, konventionellen Betriebe Schuld an zu hohen Pestizidwerten, mahnt der BNN und pocht auf eine faire Lösung.



Ein Gespräch mit Holger Scharpenberg, der seit drei Jahren das BNN-Monitoring leitet.



Interview – Kristin Kasten

↳ *Warum wurde das BNN-Monitoring vor zwanzig Jahren eingeführt?*

⌞ Vor zwanzig Jahren bestand rund um das Thema Pestizidbelastung ein gewisses Vakuum. Es gab zwar bereits die gesetzlichen Rückstandshöchstgehalte, aber vielen Bio-Händler:innen ging das nicht weit genug: Man wollte es besser machen als die konventionelle Lebensmittel-Branche und orientierte sich aus diesem Grund an den wesentlich strengeren Grenzwerten für Babynahrung. So entstand die Idee des »BNN-Orientierungswerts« als Leitlinie für den Bio-Fachhandel, der mittlerweile als Standard in der Bio-Branche anerkannt ist. Zudem hat sich der Verband dazu entschlossen, sein eigenes Pestizidmonitoring zu initiieren. Die teilnehmenden Unternehmen müssen sich – je nach Umsatz und Größe – an den Kosten für das Monitoring beteiligen. Dass sich Konkurrent:innen zusammenschließen und womöglich sogar Probleme miteinander teilen, war damals ein bahnbrechender Schritt. Das war und ist keineswegs selbstverständlich, funktioniert aber seit 20 Jahren problemlos, denn die Kooperation stärkt die Einzelunternehmen und spart zudem Kosten. Der BNN-Orientierungswert und das BNN-Monitoring bieten den Kund:innen damit zusätzliche Sicherheit.

↳ *Welche Bio-Produkte werden besonders häufig kontrolliert?*

⌞ Wir haben zwei Monitorings: Eins für Obst und Gemüse, und ein zweites speziell für das Trockensortiment. Produkte, mit denen besonders viele Mitgliedsunternehmen handeln, werden von uns öfter beprobt, weil dann der Nutzen der Beprobung für alle hoch ist. Wir arbeiten zudem risikoorientiert und schauen, ob Produkte gerade besonders rar sind am Markt, beispielsweise weil die Ernte schlecht war. Wenn die Nachfrage hoch ist, weckt das schnell Begehrlichkeiten, die dann – zum Glück selten – schwarze Schafe auf den Plan rufen.



SONNENTOR®



ALLES EINE FRAGE DER PERSPEKTIVE

Was im Regal oft nur ein paar Cent mehr kostet, bedeutet weniger Pestizide auf deinem Teller, faire Preise für unsere Bauern, mehr Vielfalt am Feld, regionale Arbeitsplätze, Unabhängigkeit von multinationalen Konzernen und erheblich weniger Klimaschäden. So gesehen gar nicht schlecht für ein paar Cent.

www.sonnentor.com/esgehtauchanders

**#ESGEHTAUCH
ANDERS**



»Wir wollen wirklich wissen, was passiert ist und behalten den gesamten Prozess im Blick. Nur dann können nachhaltige Maßnahmen ergriffen werden.«

bank ein. Rückstandsfreie Produkte werden sofort, belastete Proben nach Klärung und Ursachenrecherche für alle Teilnehmenden sichtbar. Sämtliche Laborergebnisse werden also kooperativ geteilt. Das hat den Vorteil, dass auch Unternehmen, die ein Produkt nicht selbst eingereicht haben, es aber ebenfalls im Sortiment führen, informiert werden und sofort wissen, dass auch sie betroffen sein könnten. Rund 85 bis 90

Auch wenn staatliche Monitorings auffällige Befunde aufzeigen, werden wir hellhörig und schicken solche Produktgruppen ebenfalls gerne in die Analyse. In unserem Monitoring suchen wir nicht nur nach Pestiziden, sondern – in Abstimmung mit unseren Teilnehmenden – unter anderem auch nach Kontaminanten, wie beispielsweise durch Abrieb von Verarbeitungsförderbändern, Weichmachern aus Verpackungen oder auch nach Mineralölrückständen. Das ist ein breites Feld.

Prozent unserer Proben im BNN-Monitoring sind pestizidfrei. Die Übrigen sind rückstandsbelastet, aber oft nur im Spurenbereich.

» Wie läuft das BNN-Monitoring im Frischebereich ab?

» Was passiert mit Ware, die über dem BNN-Orientierungswert liegt?

» Wir suchen acht bis zehn unterschiedliche Produkte aus und starten einen Produktaufruf. Die Unternehmen können dann in unsere Datenbank eintragen, was sie auf Lager haben und detailliert ergänzen, wer alles – vom Anbau bis zum Vorlieferanten – in der Lieferkette involviert ist. So sind wir in der Lage, Doubletten herauszufiltern und können vermeiden, dass ein und dasselbe Produkt mehrfach analysiert wird. Wir entscheiden dann, welche Produkte beprobt werden und bitten die Unternehmen, die ausgewählten Produkte an unsere Partnerlabore zu schicken. Die Ergebnisse der Laboranalysen pflegen wir im Anschluss wieder in unsere Daten-

» Dann beginnt die Recherche. Wo ist der Fehler im System und wie schaffen wir ihn aus der Welt? Die Frage ist immer, haben wir es mit einem vorsätzlichen Einsatz von Pestiziden zu tun oder mit einer unvermeidbaren Belastung, beispielsweise durch Abdrift von benachbarten, konventionell arbeitenden Betrieben. Wir geben dem betroffenen Unternehmen dann stets etwas Vorlaufzeit, um erstmal selbst zu recherchieren, was passiert ist. Erst dann werden alle anderen Mitglieder ebenfalls informiert. So können sich die Unternehmen untereinander absprechen und – wenn sie denselben Vorlieferanten oder Produzenten haben – auch zusammen tun und gemeinsam agieren. Wichtig ist hier: Kann der Unternehmer den Verdacht ausräumen und nachweisen, dass das betroffene Erzeugnis sowohl der EU-Öko-Verordnung als auch der Leitlinie zum BNN-Orientierungswert entspricht, darf es als Bio-Erzeugnis wieder gehandelt werden. Sobald eine Ware den gesetzlichen

Höchstwert überschreitet oder sogar als gesundheitsgefährdend eingestuft wird, werden die Öko-Kontrollstellen und die Lebensmittelüberwachung eingeschaltet. Das kommt aber relativ selten vor.

» Warum ist die Ursachenrecherche für den BNN wichtig?

« Wir wollen wirklich wissen, was passiert ist und behalten den gesamten Prozess im Blick. Nur dann können nachhaltige Maßnahmen ergriffen werden, damit bestimmte Missstände zukünftig vermieden werden. Wenn bei der Recherche herauskommt, dass Abdrift durch konventionellen Pestizideinsatz auf einem benachbarten Acker ursächlich ist, können beispielsweise Hecken gepflanzt oder Gespräche mit der Nachbarin oder dem Nachbarn geführt werden. Die Kommunikation zwischen den Akteur:innen kann in solchen Fällen sehr hilfreich sein. Diese intensive Suche nach den Ursachen unterscheidet den Bio-Fachhandel vom übrigen Handel, beispielsweise vom LEH und den Discountern.

»Es ist doch paradox, wenn Unternehmen, die den Schaden nicht verursacht haben, auf eigene Kosten nachweisen müssen, dass sie keine Schuld an der Verunreinigung tragen.«



» Wie reagieren die betroffenen Produzent:innen, wenn eines ihrer Produkte auffällig ist?

« Wenn wir beispielsweise herausfinden, dass die Ursache für einen Rückstandsfund nicht geklärt werden kann, dann wird es schwierig. Denn natürlich sind solche Fälle immer mit menschlichen Schicksalen verbunden. Da hängen Existenzen dran. Wenn man auf die Menschen zugeht und bemerkt, dass man mit überzeugten Bio-Produzent:innen spricht, die mit Herz und Seele dabei sind, und sich – auch nach intensiver Recherche – selbst nicht erklären können, wie Rückstandswerte zustande kommen, ist das für keine Seite leicht. Die Bio-Bäuerin oder der Bio-Bauer sind dann in der Beweispflicht. Sie müssen nachweisen, dass sie keine Pestizide eingesetzt haben. Und das ist oftmals schwierig. Wenn die Ware vernichtet werden muss, kann das wirklich schlimme Konsequenzen für den Betrieb mit sich bringen. Nicht nur der hohe finanzielle Verlust gefährdet die Zukunft des Betriebs, sondern auch der damit verbundene Imageschaden. Fair ist das dann nicht.

» Was wäre aus Ihrer Sicht fair?

« Wenn die Bio-Unternehmen beispielsweise nicht auf den Kosten für die Analysen und den Warenverlust sitzen bleiben würden.

VEGGIE- Glück.

Ein bisschen stolz
sind wir auf ihn,
unseren Veggie-Cappu.



Er ist neu.

Der erste Bio & Fairtrade Cappu mit Hafer
und vor allem:

*Er ist so unglaublich lecker,
da werden wirklich alle glücklich.*

Auch als Choco-Variante.



MOUNT HAGEN.
Kaffee für Fortgeschrittene.



Es ist doch paradox, wenn Unternehmen, die den Schaden nicht verursacht haben, auf eigene Kosten nachweisen müssen, dass sie keine Schuld an der Verunreinigung tragen. Die Bio-Branche muss hochgerechnet rund 23 Millionen Euro pro Jahr allein für freiwillige Pestizid-Rückstandsanalysen ihrer Produkte aufbringen, insgesamt beläuft sich der Schaden nach unseren Hochrechnungen jährlich auf 100 Millionen Euro. Und das ist nur eine grobe Kalkulation. Da sind noch nicht die Folgeschäden durch die Entsorgung der geschädigten Produkte einberechnet. Deswegen haben wir kürzlich die Bundesregierung zusammen mit dem Bündnis für enkeltaugliche Landwirtschaft aufgefordert, dem Verursacherprinzip folgend einen Schadensausgleichsfond einzurichten.

» Gibt es Produkte, die besonders häufig über dem BNN-Orientierungswert liegen?

« Das ist schwer zu sagen. Wir haben mehr Probleme mit Produkten, die aus Intensivanbau-Orten kommen. In Gebieten, in denen konventionelle und Bio-Produkte in geringer räumlicher Entfernung dicht gedrängt zueinander angebaut werden, finden wir häufiger belastete Proben. Die Zahl der »schwarzen Schafe«, die im Bio-Landbau bewusst Pestizide einsetzen oder konventionelle Ware zu Bio-Ware umetikettieren, ist aber nach wie vor gering.

» Der BNN sammelt seit zwei Jahrzehnten Daten zur Verunreinigung von Bio-Produkten. Steigt die Zahl der belasteten Proben an?

« Der überwiegende Anteil der Bio-Proben ist rückstandsfrei. Aber ja, in unseren Datensätzen sehen wir leider einen langsamen, aber stetigen Zuwachs an Rückstandsfällen im Spurenbereich, also in dem Bereich, wo Verunreinigungen zwar nicht gesundheitsgefährdend, aber bereits nachweisbar sind. Auch aktuelle wissenschaftliche Studien sprechen von einem Trend nach oben. Man könnte auch sagen: das Pestizid-Hintergrundrauschen wird allmählich lau-

ter. Und das wird für die Bio-Betriebe natürlich zukünftig zu einem Problem: Sowohl der Bio-Fachhandel als auch die Bio-Landwirt:innen wollen den Kund:innen unbelastete und gesunde Ware anbieten, denn dafür sind sie angetreten. Mittlerweile werden Pestizide sogar in Naturschutzgebieten gefunden. Und genau da beginnt das Problem. Pestizide verbleiben eben nicht, wie von der Industrie behauptet, am Ort ihrer Ausbringung und bauen sich dort ab, sondern man findet sie mittlerweile – etwa durch Ferntransport

über Stäube – nahezu überall. Selbst das Insektizid DDT, das bereits in den 70er Jahren verboten wurde, wird heute durchaus noch in Proben gefunden.

» Soll das BNN-Monitoring in Zukunft noch ausgeweitet werden?

« Dem BNN-Monitoring liegt – wie anfangs erwähnt – der BNN-Orientierungswert zugrunde. Dieser bezieht sich derzeit auf unverarbeitete Agrarprimär-Produkte. Im Trockensortiment kommen jedoch viele Faktoren hinzu, die die Analyseergebnisse verändern: Wenn Produkte beispielsweise getrocknet werden, kann die Konzentration von Pestiziden zunehmen oder umgekehrt sogar abnehmen. Hier müssen wir mit Verarbeitungsfaktoren arbeiten, die produktspezifisch sind. Das ist eine wirkliche Herausforderung für das BNN-Monitoring. Auch gibt es immer mehr zusammengesetzte und sogenannte Convenience-Produkte im Bio-Bereich, die die Arbeit nicht einfacher machen. Trotzdem wollen wir einen Weg finden, dies durch neue Ideen im Monitoring zukünftig zu ermöglichen. Darüber hinaus geht in diesem Jahr unsere neuprogrammierte Monitoring-Datenbank an den Start. Das neue System lässt sehr viel mehr Rückschlüsse zwischen alten und neuen Fällen zu und unterstützt die Teilnehmenden zukünftig bei ihrer Arbeit in den Qualitäts-Fachabteilungen, damit die Bio-Kund:innen auch weiterhin alle ihre Produkte frei von Pestizidrückständen auf den Teller bekommen. ■

→ n-bnn.de/leistungen-services/pestizidmonitoring

ERSTE BIO-MOLKEREI DEUTSCHLANDS



Berchtesgadener Land

Echt. Gut.



Aubergine mit Tamarinde

»Auberginen bereite ich am liebsten auf dem Grill zu, da ihre Haut das Raucharoma wunderbar aufnimmt und das Fruchtfleisch superweich wird.«

→ FÜR 2 PERSONEN

- 4 EL natives Olivenöl extra,
plus mehr zum Beträufeln
- 3 EL Ahornsirup
- 2 TL Tamarindenpaste
- 1/2 TL Zimtpulver
- 1 Prise getrocknete Chiliflocken
- 2 Auberginen, längs halbiert
(grünen Ansatz nicht beschädigen)
- 1 Handvoll glatte Petersilie,
frisch geschnitten
- Kerne von 1/2 Granatapfel

UND SO GEHT'S:

- 1 Olivenöl, Ahornsirup, Tamarindenpaste, Zimt und Chiliflocken in einer Schale verquirlen.
- 2 Die Auberginenhälften auf eine Arbeitsfläche legen und das Fruchtfleisch kreuzförmig einritzen. Mit der Schnittseite nach unten in die Marinade tauchen und diese mit einem Backpinsel in die Spalten streichen. Dann die Haut ebenso damit bestreichen. Die Auberginen 10-15 Minuten auf einem Teller ziehen lassen. Überschüssige Marinade in der Schale belassen.
- 3 Die Auberginen mit einer Grillzange auf den Rost legen (Hautseite nach unten) und 15 Minuten grillen. Anschließend das Fruchtfleisch erneut mit Marinade bestreichen, die Auberginen mit der Schnittseite nach unten auf den Rost legen und weitere 10 Minuten grillen, bis sie braun und butterzart sind.
- 4 Vom Grill nehmen, auf einem Servierteller mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Granatapfelkernen und Petersilie bestreuen.

→ HEISSER TIPP

Auberginen nehmen in kurzer Zeit viel Aroma und Feuchtigkeit auf. Deshalb müssen sie nicht länger als 15 Minuten marinieren.



Gewinnen



BIOBOOM VERLOST* vier Mal das Buch »Vegan vom Grill«. Schickt bis zum 18. August 2023 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »Vegan vom Grill«, Vordere Schöneporth 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 vermitteln. Die Daten von Gewinnbeteiligungen werden ausschließlich in Zusammenhang mit diesen genutzt und nach Ablauf gelöscht/vernichtet, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten bestehen.



**BUCH
TIPP**

KURZCHECK

- + Basics für (vegane) Grilleinsteiger:innen
- + Standards und Ausgefallenes
- + frische Zutaten
- + unkomplizierte Zubereitung

Feuer unterm Gemüse

Veganer:innen grillen anders

Was grillen Menschen, die sich rein pflanzlich ernähren? Das ist eine Frage, die vermutlich mehr die Fleischessenden in Eurem Umfeld umtreibt. Wer sich vegan ernährt, weiß vermutlich schon lange, dass sich Tofu und Seitan, Gemüse und auch Obst bestens auf dem Grill machen und viel spannender sein können als Nackensteak und Co.

Ein Kochbuch, das sich dem veganen Grillen widmet, ist trotzdem grundsätzlich willkommen, egal, ob Ihr rein pflanzlich lebt und einfach neue Ideen sucht, oder ob Ihr bei der Grillparty einfach alle lecker bewirten möchtet.

Die britische Kochbuchautorin Katy Beskow steigt mit den Basics ein: Welcher Grill und welche Kohle sind am besten, wie wird der Grill richtig angeheizt und wie erkenne und nutze ich die unterschiedlichen Temperaturen. Es gibt »Grillmenü-Vorschläge« und dann geht's los: Das Buch gliedert sich in die Bereiche »Vom Grill«, »Barbecue-Beilagen«, »Salate & Extras« und »Süße Verführungen«. Die Rezepte setzen auf frische, einfache Zutaten wie Gemüse, Früchte, Tofu, Nüsse; auch die Zubereitung ist weitgehend unkompliziert. Dass Ihr Zucchini grillen könnt, wusstet Ihr schon, noch ein Rezept für Kartoffelsalat hätte es vielleicht auch nicht unbedingt gebraucht – aber neben den Standards finden sich eben auch jede Menge Ideen, auf die man nicht so schnell kommt: Wie wäre es zum Beispiel mit einer Guacamole, die in Avocadohälften gegrillt wird? Oder einem Zitronenkuchen, der auf dem Rost das letzte Finish bekommt? Übrigens: Katy findet, dass Grillen nicht nur im Sommer und zu besonderen Anlässen toll ist, sondern auch die Alltagsküche ungemein aufwerten kann! ■

 **KATY BESKOW** *Vegan vom Grill*, 160 Seiten, Hardcover, ars vivendi Verlag, 24,00 € (D)



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“.



Kokosmilch von MorgenLand

Bio-Basic in Demeter-Qualität

• Längst hat Kokosmilch den Status des Exotischen verloren. Mit ihrem köstlichen Geschmack und Duft, den wertvollen Fetten, Ballast- und Mineralstoffen, die sie liefert, ist sie zum Basic der feinen, leichten Pflanzenküche avanciert. Dabei kommt es natürlich auf die Herkunft an: Für die Kokosmilch von Bio-Pionier MorgenLand



werden nur reife, frisch geerntete Kokosnüsse aus dem MorgenLand Bio-Projekt in Sri Lanka verwendet und traditionell schonend verarbeitet — ganz ohne Zusatzstoffe. Perfekt gleichermaßen für Curries, Woks und Suppen wie für Smoothies, Eis und Desserts. Und sie darf sich sogar mit dem Demeter-Siegel schmücken: Die hohen Richtlinien des ältesten deutschen Bio-Anbauverbands gelten als eine der nachhaltigsten Formen der Landwirtschaft.

→ morgenland.bio

JODNATUR von St. Leonhards

Jodbedarf natürlich decken

• Jod ist ein essenzielles Spurenelement, das heißt, es muss über die Nahrung aufgenommen werden. Natürliches Jod kann dabei vom Körper besser verwertet werden, da sind sich ganzheitliche Ernährungsexpert:innen einig. JODNATUR aus dem Hause St. Leonhards ist eine einzigartige Mischung aus Mineralwasser artemesischen Ursprungs und jodhaltiger Sole im Verhältnis 54:1. Es liefert dem Körper jeden Tag das gesunde Plus, um die Schilddrüse optimal zu versorgen. St. Leonhards empfiehlt eine Flasche (0,33 l) pro Tag als Ergänzung einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung sowie einer gesunden Lebensweise. JODNATUR ist auch für Veganer bestens geeignet.



→ jodnatur.de

Cashew Creme von Grünhof Popp

Knobig, scharf und pflanzlich

• Spontaner Grillabend zum Feierabend und kein Dipp weit und breit? Kein Problem, schaut doch mal im Kühlregal des Bio-Markts Eures Vertrauens. Vielleicht begegnet Euch dann zum Beispiel die vegane und glutenfreie Cashew Creme Knoblauch Sambal Oelek aus dem Sortiment der »Jungen Wilden« von Grünhof Popp. Der Name lässt keine Fragen offen: Die Kombi ist scharf und mit zehn Prozent Knoblauch nichts für Knobi-Verächter:innen. Bestens geeignet nicht nur als Begleitung zu Gegrilltem und Gemüsesticks sondern auch als Brotaufstrich.



→ gruenhof.bio

Bärlauch Pesto von Bio-Verde

Bärlauch forever

• Die saftigen grünen Blättchen des aromatischen Wildgemüses Bärlauch gibt es leider nur im Frühjahr frisch. Das ist schade, denn Bärlauch, der so nette regionale Namen wie »Bärenknufla« oder »Ramsen« trägt, ist nicht nur lecker, sondern enthält auch jede Menge wertvolle Inhaltsstoffe. Mit dem Bio-Verde Pesto Bärlauch (Ihr findet es im Kühlregal) könnt Ihr Bärlauch das ganze Jahr ge-



nießen. Dank Kaltverarbeitung schmeckt es erntefrisch und wie hausgemacht. Das Bio-Verde Pesto wird mit Sonnenblumen-, Olivenöl und Hartkäse zubereitet und ist, wie sich das für ein Bio-Produkt gehört, frei von überflüssigen Zusatzstoffen. Selbstverständlich eignet es sich nicht nur als schnelle, leckere Pasta-Sauce oder zum Würzen von Suppen und Gemüse, sondern schmeckt auch hervorragend auf (geröstetem) Weißbrot als Vorspeise.

→ bio-verde.de



GUT ESSEN



Keimtrio von Sonnentor Sprossenglück selbst gemacht

• Radieschen, gelber Senf und Linsen: Das ist das Keim-Trio von Sonnentor. Knackig, mit feiner Schärfe und jeder Menge wertvoller Inhaltsstoffe ist es eine echte Bereicherung für den Speiseplan. Die knackigen Sprösslinge machen sich zum Beispiel bestens auf scharfen Bowls, zu asiatischen Pfannengerichten und natürlich in jedem Salat. Sie wachsen schnell und sind in nur wenigen Tagen zum Genuss bereit. Sprossen selbst zu ziehen ist übrigens ganz einfach: Einweichen, im Sprossenglas oder auf Keimigel platzieren, zweimal täglich spülen – das ist eigentlich schon alles. Und selbst wenn Ihr keinen grünen Daumen habt: Mit den detaillierten Tipps auf der Packung kann eigentlich nichts schiefgehen.

→ sonnentor.com



Red Bean Umami Style Burger von Bunte Burger

Alternative statt Fleischalternative

• Der vegane Burger Red Bean Umami Style von Bunte Burger bringt eine saftige und herzhaft-kombinierte Mischung aus Kidneybohnen, roter Bete und Umeboshi auf den Grill (letztere ist eine japanische Spezialität, die unter anderem für den Umami-Kick sorgt). Hier wird bewusst kein Fleischgeschmack imitiert, sondern eine Alternative geboten: Das gefällt allen, denen herkömmliche vegane Fleischalternativen oft zu stark verarbeitet sind oder die einfach deshalb kein Fleisch essen, weil es ihnen nicht schmeckt. Die Basis der Burger sind Hülsenfrüchte, der Gemüseanteil liegt über 60 Prozent. Flexitarier:innen mögen den Red Bean Umami Style übrigens auch: Der ist nämlich einfach lecker, gut gewürzt, wird außen knusprig, bleibt innen saftig und macht wohligh satt.

→ bunteburger.de

NEUE
SORTEN



GUA LIMO

SINCE 1973

DIE NEUEN SORTEN SIND DA



DE-ÖKO 006



VEGAN

guadrinks

www.gua-drinks.com



ENERGYBALLS

mit Aprikose und Walnuss



MENGE: Für 12 Bällchen | **RUHEZEIT:** 30 Minuten | **TROCKENZEIT:** eine Nacht

ZUTATEN

- + 40g Dinkelflocken
- + 60g Walnüsse
- + 50g getrocknete Aprikosen
- + 1 EL Leinsamen
- + 1 Prise Meersalz
- + 30g Haselnussmus
- + 30g Agavendicksaft

- + gemahlene Mandeln
zum Bestäuben



➤ Die Dinkelflocken, wenn möglich, in einem Food Processor oder mit einer anderen Küchenmaschine zerkleinern.

➤ Die Walnuskerne hacken und die Aprikosen in kleine Stücke schneiden. Je feiner die Nüsse und das getrocknete Obst zerkleinert wird, desto besser lassen sich die Energyballs formen.

➤ In einer Schüssel Dinkelflocken, Nüsse, Aprikosen, Leinsamen und eine Prise Salz vermischen.

➤ Nussmus und Agavendicksaft hinzugeben und alles gut miteinander verkneten – hier verwendet Ihr am besten Eure Hände.

➤ Den Teig zirka eine halbe Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen, damit sich die Zutaten gut verbinden und etwas quellen können.

➤ Aus dem Teig kleine Kugeln formen. Auf einem Blech verteilt auslegen und am besten über Nacht ein wenig antrocknen lassen. Gemahlene Mandeln auf einen Teller verteilen und die Kugeln darin wenden. Die Energyballs in einer luftdicht verschlossenen Dose aufbewahren.

TIPP

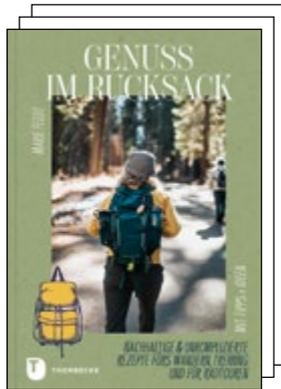
Wer es feiner möchte, nimmt einen Food Processor oder Mixer und zerkleinert und mixt alle Zutaten miteinander.

DRAUSSEN GUT VERPFLEGT

Bunte Tüte für Outdoor-Fans

BUCH
TIPP

Dieses Buch ist kein reines Kochbuch: Es gibt Euch auch Tipps für Wanderungen und Ausflüge, zum Beispiel, wie Ihr Euren Rucksack intelligent packt. Dazu gibt es »Dos and Don'ts« für das Verhalten in der Natur, von denen wir vermuten, das sie Euch geläufig sind und Ihr Euch eh daran haltet. Und es gibt Rezepte: Für das Frühstück vor der Tour, für Wraps und Brote, aber auch Onigiri. Salate und Quiches für Picknicks sind ebenso vertreten wie Süßes und Rezepte für das Kochen auf mehrtägigen Touren, Tipps für energiesparendes »Passive Cooking« inklusive. Heißgetränke und Süppchen für die Thermoskanne werden von jeder Menge Web-Tipps zum nachhaltigen Wandern und Reisen ergänzt. Die Rezepte sind durchgängig vegetarisch, etliche vegan, bzw. veganisierbar, wenn zum Beispiel in einem Cookies-Rezept die Butter durch Margarine ersetzt wird. Die Umsetzung ist nicht schwierig, ein bisschen Zeit für die Vorbereitung solltet Ihr aber einplanen: Auf Fertigprodukte verzichtet die Autorin konsequent, hier werden auch die Fladen für Wraps, Brot und Burgerbrötchen selbst gebacken. Einen klitzekleinen Haken gibt es an diesem grundsätzlich liebevoll und sympathisch geschriebenen und hübsch gestalteten Kochbuch: Es ist so etwas wie eine bunte Tüte aus Tipps und Rezepten. Dabei bedient es eine Nische, die es eigentlich nicht gibt. Denn natürlich schmecken die ganzen Leckereien nicht nur auf Wanderungen oder beim Picknick, sondern auch im Zug, auf der Raststätte, im Büro und am heimischen Küchentisch. Das macht es weniger zum Basiskochbuch als zum attraktiven Geschenk-Tipp für alle, die gerne in der Natur unterwegs sind.



KURZCHECK

- + Vegetarisch
- + Rezepte
- + Tipps für unterwegs
- + schönes Geschenk

MARIE FELDT *Genuss im Rucksack*,
152 Seiten, Flexcover, Thorbecke Verlag, 26,00 € (D)

GEWINNSPIEL

BIOBOOM VERLOST* fünf Mal das Buch »Genuss im Rucksack«. Schickt bis zum 18. August 2023 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bio-boom, Stichwort: »Genuss im Rucksack«, Vordere Schöneporth 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.



100% BIO.

Ohne Wenn,
ohne Aber,
ohne Künstlich.

NEU



Fruchtige Akzente setzt diese fein abgestimmte, würzige Mischung für Tomatenbutter. Die Komposition aus Tomate, Salz und mediterranen Kräutern verleiht Baguette, Gemüse oder Grillgut den letzten Schliff. Sie brauchen nur noch Butter – und Zeit zum Genießen.

Sie finden all unsere Tees, Kaffees
und Gewürze im Bioladen.
www.lebensbaum.de

BIO SEIT 1979





BITTER

DIE RENAISSANCE EINES UNGELIEBTEN GESCHMACKS

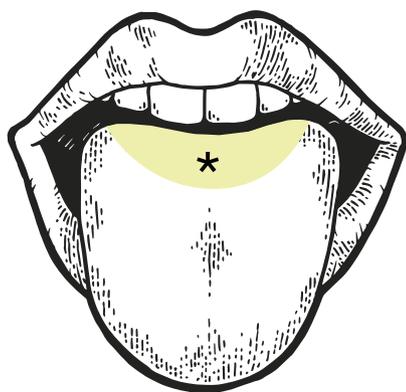
So sieht lebendiges Wasser aus.

- Freier Quellaustritt, lebendiges Wasser aus dem jahrhundertealten Stollen
- Qualität durch Kristallanalyse bestätigt
- Aus unberührtem Wasserschutzgebiet im Schwarzwald
- Gänzlich unbehandelt abgefüllt
- Hohe Qualität & Energiedichte
- Sehr leicht mineralisiert
- Für Babynahrung geeignet



Kristallfoto: Ernst F. Braun® Hornberger Lebensquell

Bitterkalt, bitterböse, bis zum bitteren Ende – wenn etwas bitter ist, bedeutet das selten etwas Gutes. Auch beim Essen endet die Abneigung nicht – kaum jemand zählt ein bitteres Lebensmittel zu seinen Lieblingen. Warum auch, schmeckt ja nicht. Bioboom hat für Euch zusammengefasst, warum »bitter« trotz alledem stets auf der Speisekarte stand, aktuell sogar ein Comeback erlebt und wieso es sich lohnt, sich auf Bitterstoffe einzulassen.



Wie kommt »bitter« überhaupt zustande? Bitterstoffe sind eine Reihe unterschiedlicher chemischer Verbindungen. Um sie wahrnehmen zu können, haben wir auf der Zunge einen Rezeptor namens »hTAS2R« (h steht für human, TAS für »taste«), der auf den Geschmacksrezeptorzellen unserer Geschmacksknospen sitzt. Die insgesamt 25 Geschmacksrezeptoren, die es für den bitteren Geschmack gibt, sitzen übrigens ganz hinten auf der Zunge.

BITTER ALS WARNSIGNAL

Wir können bitter also wunderbar schmecken, obwohl die meisten Menschen keine Fans des bitteren Geschmacks sind. Das ist sinnvoll, denn: Einer der Gründe für die allgemeine Unbeliebtheit könnte eine evolutionäre Schutzfunktion sein. Pflanzen produzieren Bitterstoffe, um Fressfeinde abzuwehren. Bitter geht dabei oft einher mit giftig. Wenn etwas bitter schmeckt, kann das also durchaus ein Warnsignal sein: Vorsicht, nicht essen! So starb vor einigen Jahren ein Rentner, der selbst gezogene Zucchini gegessen hatte, obwohl sie furchtbar bitter schmeckte. Dipl.-Ing. Wolfgang Palme, Abteilungsleiter für Gemüsebau an

der Höheren Bundeslehr- und Forschungsanstalt für Gartenbau in Schönbrunn erklärt: »Die Bitterstoffe sind im Pflanzenreich chemisch gesehen eine unglaublich vielfältige Gruppe von Inhaltsstoffen. Die Cucurbitacine beispielsweise sind für bittere Fruchtenden von Gurken und Zucchini verantwortlich. Sie sind Giftstoffe.« Klarerweise sind nicht alle bitteren Pflanzen giftig, im Gegenteil, viele sind sogar überaus gesundheitsfördernd. Beobachtungen zeigen, dass Tiere instinktiv bittere Kräuter fressen, wenn sie erkranken. Wir Menschen hingegen gehen dem Geschmack meist aus dem Weg. Ein Grund dafür könnte auch sein, dass wir immer mehr verarbeitete Lebensmittel konsumieren, die in erster Linie salzig oder süß sind. Und weil der Mensch beim Essen ein Gewohnheitstier ist, befinden unsere Geschmacksknospen hauptsächlich Speisen mit diesen Attributen für gut, bittere Noten haben fast keine Chance.

DIE SACHE MIT KAFFEE, BIER UND OLIVEN

Doch es gibt Ausnahmen, zum Beispiel Kaffee, ein ausgesprochenes Lieblingsgetränk der Deutschen. Der schmeckt uns offensichtlich – allerdings meist erst, wenn wir älter sind. Das liegt daran, dass die Zahl der Geschmacksknospen zurückgeht – im Alter besitzen wir nurmehr etwa ein Fünftel der ursprünglichen Anzahl. Das bedeutet: Bitter schmeckt im Laufe des Lebens weniger kräftig und dann finden wir daran häufiger durchaus Gefallen. Während wir im Jugendalter noch die Nase über die Kaffee trinkenden Erwachsenen rümpfen und nicht nachvollziehen können, was man an dem braunen Gebräu finden kann, wollen wir später oft nicht mehr darauf verzichten. Grundlegend gilt auch: Je öfter man Bitteres



BITTER BOOMT (WIEDER)

Denn: Obwohl sie zuerst weggezüchtet und überhaupt aus unserer Ernährung weitestgehend eliminiert wurden, erlebt der bittere Geschmack gerade so etwas wie eine Renaissance: Denn bitter kann eben auch gut für uns sein. Was gut für die Gesundheit ist, will der Mensch wiederum gerne möglichst einfach zu sich nehmen. Im Reformhaus haben bittere Tinkturen und Pflanzensäfte seit jeher ihren festen Platz. Jetzt werden Bittertropfen und -Tinkturen, Pulver und Säfte auch von jungen Start-ups auf den Markt gebracht. Auf Instagram und Co. werben sie mit attraktiven minimalistischen Braungläsern und schönen Naturbildern – Bitter wird zum Lifestyle-Trend. So kommt der eigentlich unbeliebte Geschmack bei neuen Zielgruppen an. Jedoch geht es bei den bitteren Stoffen um so viel mehr als um die Ergänzung einer hippen Morgenroutine.

BESSER VERDAUEN

Nicht nur Hildegard von Bingen setzte in ihren Rezepten auf bittere Pflanzen. Sie haben tatsächlich eine wichtige gesundheitliche Funktion. »Bitter stimmt den kompletten Verdauungsapparat in den Arbeitsmodus ein«, erklärt Diätologin Sabine Nußbaumer. »Die beste Wirkung hat man daher, wenn man das Essen mit et-

zu sich nimmt, desto eher gewöhnt man sich daran – man spricht hier vom sogenannten Mere-Exposure-Effekt. Die erste Tasse Kaffee schmeckt noch nach bitterer Plörre, die siebte dann bereits nach Lebenselixier. Das Gleiche gilt übrigens für andere »erwachsene« Lebensmittel wie etwa Oliven, Bier, dunkle Schokolade oder Kräuterschnaps.

ALLES FÜR DEN GUTEN GESCHMACK

Apropos: Unsere Großeltern griffen vor oder nach einer üppigen Mahlzeit gerne zum »Magenbitter«, um der Verdauung damit auf die Sprünge zu helfen. Dabei hätten sie die Bitterstoffe aus der Flasche gar nicht so nötig gebraucht. Denn viele Lebensmittel waren früher bitter(er). Gurken, Artischocken, Zucchini oder Rosenkohl: Ihnen allen wurde das Bittere über die Jahre weggezüchtet – im Namen des guten Geschmacks. »Aus Wildpflanzen Nutzpflanzen zu züchten, war eine Kulturleistung der

Menschheit über Jahrhunderte, lange bevor es Samenfirmen und Saatgutkonzerne gab. Die für die menschliche Ernährung störenden Inhaltsstoffe wegzuzüchten, erforderte aufwändige Selektionsarbeit. Bei Gurken und Zucchini beispielsweise gelang die Entwicklung von völlig bitterfreien Sorten erst im 20. Jahrhundert«, sagt Palme. Ein Blick in alte Kochbücher, in denen die Rezepte anweisen, Auberginen zu »entbittern« oder die Spitzen von Gurken wegzuschneiden, bestätigen diese Entwicklung. Wildpflanzen und -kräuter wie Löwenzahn, Brennnesseln oder Schafgarbe haben ihre Bitterkeit über die Zeit hinweg ungestört behalten und können uns auf Wunsch auch heute noch mit natürlichen Bitterstoffen versorgen.

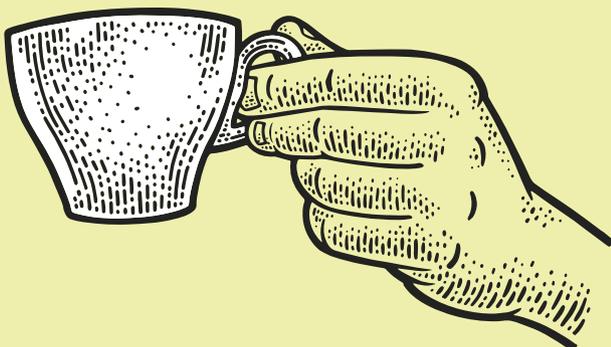
was Bitterem beginnt.« So wird die Produktion von Speichel, Magensaft, Gallenflüssigkeit und Bauchspeicheldrüsensekret angeregt. »Spätestens zur Hauptspeise unterstützt bitter in Form von Salat oder Gemüse als Beilage noch immer kräftig bei der Verdauung und Völlegefühl, Blähungen und Krämpfe werden seltener«, fügt sie hinzu. Nicht nur das: Durch den angekurbelten Gallenfluss wird in Folge auch die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion tatkräftig unterstützt. Das Allround-Talent Bitter soll den Körper sogar gegen Bakterien und Viren unterstützen, einer Übersäuerung des Körpers entgegenwirken und den Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen können. Besonders attraktiv ist für viele neue Bitterfans, dass Bitterstoffe angeblich die Lust auf Süßes vermindern und Naschattacken vorbeugen können.

Die für die menschliche Ernährung störenden Inhaltsstoffe wegzuzüchten, erforderte aufwändige Selektionsarbeit. Bei Gurken und Zucchini beispielsweise gelang die Entwicklung von völlig bitterfreien Sorten erst im 20. Jahrhundert.

BITTERSÜSS GENIESSEN

»Um mehr Bitterstoffe in die Ernährung zu integrieren, können verschiedene Geschmacksrichtungen kombiniert werden«, rät Nußbaumer. So könne man als »Bitter-Anfänger:in« die Geschmacksnerven austricksen und dadurch mehr Bitterstoffe in die Ernährung einbinden. »Eine beliebte Möglichkeit ist die Kombination von bitter und süß, um Ersteres abzurunden. Beispielsweise kann man bittere Gemüsesorten wie Rosenkohl oder Chicorée in der Pfanne braten und kurz vor dem Garprozess etwas Zucker darüber streuen«, rät die Diätologin. Wer es trotzdem nicht schafft, grüne Paprika, Grapefruit oder Radicchio regelmäßig in den Speiseplan zu integrieren, holt sich die guten Eigenschaften der Bitterstoffe eben doch aus Nahrungsergänzungsmitteln, die es im Bio-Laden sogar in Bio-Qualität gibt. Zumindest ein oder zwei kulinarische Versuche lohnen sich aber bestimmt, denn nur so können wir das volle menschliche Geschmacksspektrum erleben. Denn zu dem gehört bitter genauso dazu, wie süß, salzig, sauer und umami. ■

» NADINE PINEZITS



Fläche optimieren. Kosten senken. Dem Leben Raum geben.



Stadtvilla mit Einliegerwohnung: gleich informieren unter #HausKunert auf www.baufritz.de



BAUFRITZ®
WIR BAUEN GESUNDHEIT



VeganPlus von GSE

Vegan leben im Plus

• VeganPlus von GSE Organic Supplements liefert, was Veganer:innen brauchen: Vitamin B12 aus Chlorella, Eisen aus Curryblättern, Vitamin D3 aus Flechten, Jod aus Meeresalgen und Calcium aus Lithothamnium calcareum – alles Nährstoffe, die mit einer rein pflanzlichen Ernährung oft nicht ausreichend zugeführt werden. Nahrungsergänzungen für Veganer:innen gibt es zwar viele, aber gängige Produkte aus Apotheke, Drogerie oder Online-Handel setzen häufig auf synthetische Vitamine und künstliche Zusatzstoffe. Damit sind sie für Menschen, die sich nicht nur vegan, sondern auch Bio ernähren wollen, wenig attraktiv. Vegan Plus ist bio-zertifiziert, (selbstverständlich!) vegan und glutenfrei. Die enthaltenen Mikronährstoffe stammen rein aus natürlichen Quellen.

→ gse.bio

Aftersun Lotion von Eco Cosmetics

Nach der Sonne

• Auch wenn Ihr hoffentlich nur gut geschützt in die Sonne geht, freut sich die Haut nach einem sonnigen Tag über eine Portion erfrischende Entspannung: Die Aftersun Lotion von Eco Cosmetics pflegt und besänftigt sie mit Feuchtigkeitsspendender Aloe Vera. Sanddorn-Extrakte aus kontrolliertem Anbau pflegen und schützen empfindliche Haut und lassen sie zart und geschmeidig bleiben. Die Aftersun Lotion ist – wie sich das für Naturkosmetik gehört – frei von synthetischen Farb-, Duft- und Konservierungsstoffen und PEGs, sie enthält keine Parabene und ist vegan.

→ eco-naturkosmetik.de



Jeans von Bleed

Regionale Jeans

• Sie ist ein moderner Klassiker und jeder hat wohl mindestens eine im Schrank: Die robuste Hose aus Denim, die vor 150 Jahren als Goldgräberhose in Kalifornien begann, steht aber leider heute auch für pestizidbelastete Baumwolle, miese Arbeitsbedingungen und kurze Lebenszyklen. Die fränkische Marke Bleed, die für öko-faire und vegane Klamotten steht, präsentiert jetzt eine Jeans der besonderen Art: Die Franconian Denim. Der Stoff wird in Nürnberg aus Bio-Baumwolle gesponnen und gefärbt, in Helmbrechts bei Bleed vor der Haustür gewebt und im Emsland in Handarbeit zusammengenäht. Alle Prozess-Stufen sind mit dem Öko-Textil-Label GOTS-zertifiziert, auch die entstandenen Treibhausgase werden kompensiert. Die Franconian Denim gibt es in einer Damen- und einer Herrenversion, aktuell auch als Limited Edition in schwarz.

→ bleed-clothing.com



Schwarzkümmelöl der Ölmühle Solling

Schwarzkümmelöl geschmacksneutral

• Schwarzkümmel ist nicht nur ein Gewürz in der orientalischen Küche, das goldgelbe intensive Öl ist bei bewusst lebenden Menschen auch als Nahrungsergänzung sehr beliebt. Es enthält die essenzielle, zweifach ungesättigte Linolsäure, die der Körper nicht selber herstellen kann. Hinzu kommt ein hoher Anteil ätherischer Öle sowie Bitter- und Gerbstoffe wie Nigellin und Thymochinon. Wer mit Schwarzkümmelöl nicht nur würzen, sondern es täg-

lich zu sich nehmen will, kann von dem kräftig-würzigen, leicht pfeffrigen Geschmack auch mal zu viel bekommen. Eine einfache und geschmacksneutrale Einnahme ermöglichen die Schwarzkümmelöl-Kapseln aus der Ölmühle Solling. In der veganen Kapselhülle steckt ägyptisches Bio-Schwarzkümmelöl, das in der familiengeführten Manufaktur mühlenfrisch kalt gepresst wurde.

→ oelmuehle-solling.de



GUT LEBEN



Körperöl von Primavera

Streicheleinheit für die Haut

- Das harmonisierende Körperöl »Alles Liebe« von Primavera ist eine Komposition naturreiner Pflanzenextrakte mit Mandel-, Jojoba- und Sesamöl. Die wertvollen Bio-Öle nähren und schützen die Haut,

während duftende ätherische Öle aus Bio-Rose und Bio-Mandarine der Seele Streicheleinheiten schenken, Harmonie und gute Laune verbreiten. Das Körperöl wird nach dem Duschen oder Baden in die noch leicht feuchte Haut einmassiert. Es zieht schnell ein und sorgt für ein angenehm seidiges Hautgefühl.

→ primaveralife.com



Upcycling Seife von Nicama

Seife rettet Lebensmittel

- Wenn scheinbar nutzlose Abfall- oder Nebenprodukte zu hochwertigen Neu-Kreationen verarbeitet werden, dann nennt man das Upcycling. Dass das auch bei Kosmetik funktioniert, zeigt das Start-up Nicama: Es verwertet Lebensmittelreste, die bei der Produktion anfallen und führt sie in den Kreislauf zurück. So zum Beispiel Orangenschalen: Jährlich werden 66 Millionen Tonnen Orangen produziert, mehr als die Hälfte von ihnen wird industriell zu Orangensaft weiterverarbeitet, die Schalen bleiben übrig. Nicama rettet zumindest einige dieser Orangenschalen und schenkt ihnen ein neues Leben in der Upcycling Seife mit Peelingeffekt Orange. So verbindet die fein duftende Seife mit dem angenehmen Waschgefühl sanfte Hand- und Körperreinigung mit zusätzlichem ökologischen Impact.

→ nicama.de

Natracare

Perioden Power

Dank der Binden, Slipeinlagen, Feuchttücher und Co. von Natracare könnt Ihr Euch einfach und angenehm von Plastik, Duftstoffen und Chlor in Euren Periodenprodukten verabschieden.



ANZEIGE

Vertrauenswürdig und zuverlässig

Natracare wurde 1989 von der britischen Umweltaktivistin Susie Hewson gegründet. Ihr Ziel: Die Industrie für Menstruationsprodukte aufzurütteln und endlich umweltfreundliche Alternativen zu schaffen, um Menstruierenden so ein Stück Kontrolle über ihre intime Gesundheit zurückzugeben.

Besser für die Umwelt

Bei Natracare wird Nachhaltigkeit großgeschrieben. Statt erdölbasierter Polymere, Superabsorbern und chlorgebleichten Fasern setzt das Unternehmen auf Bio-Baumwolle, FSC- oder PEFC-zertifizierten Zellstoff und Pflanzenstärke. Das bedeutet, dass ihre Produkte atmungsaktiv, plastikfrei und kompostierbar sind, sodass Deine Gesundheit und unser Planet immer an erster Stelle stehen.

Entwickelt für optimalen Komfort

Ein weiterer Vorteil der natürlichen, atmungsaktiven Inhaltsstoffe: Natracare-Produkte sind weich auf der Haut, angenehm zu tragen und helfen, Reizungen im Intimbereich zu vermeiden. Die verlässlichen, absorbierenden Materialien bieten effektiven Schutz und sorgen dafür, dass Du rund um die Uhr komfortabel geschützt bist.

Stets authentisch

Natracare ist nicht nur nachhaltig und vegan, sondern auch die erste Marke für Periodenprodukte, die eine Internationale Umwelt-Produktdeklaration (EPD) erhalten hat. Die verwendete Baumwolle wird nach biologischen Landwirtschaftsstandards angebaut und nach dem Global Organic Textile Standard (GOTS) verarbeitet.

→ natracare.com/de



Oben nicht



ohne

Warum Sonnenschutz (nicht nur) fürs Gesicht eine gute Idee ist

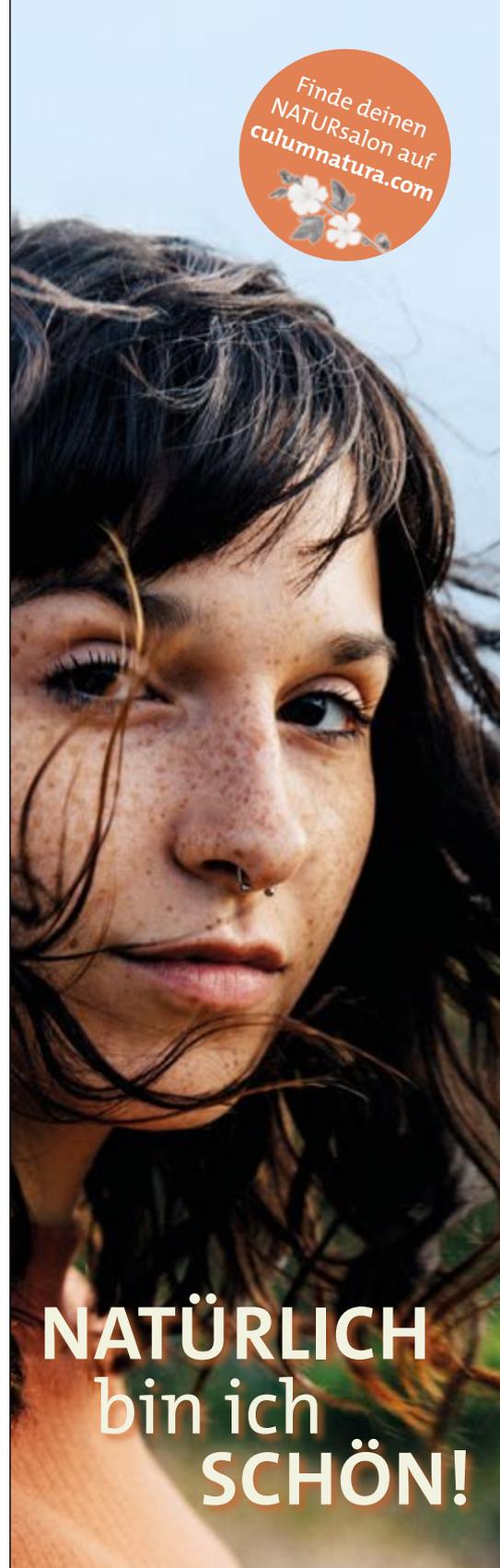
Noch weit bis ins 20. Jahrhundert waren Sonnenhüte und Sonnenschirme unverzichtbare Accessoires für die Damen: Eine »vornehme Blässe« war das Schönheitsideal, signalisierte sie doch, dass die Betreffende nicht etwa im Freien irgendwelchen Tätigkeiten nachgehen musste. Ungefähr in der Mitte des 20. Jahrhunderts drehte sich das um: Wer intensiv gebräunt war, konnte sich Urlaub in sonnigen Gefilden leisten, ein gebräunter Teint stand für Wohlstand, Gesundheit und Vitalität. Heute wissen wir allerdings, dass die UV-Strahlung der Sonne nicht nur die Entstehung von Hautkrebs begünstigt sondern definitiv für den Löwenanteil der Hautalterung verantwortlich ist.

An vorderster Front betroffen ist natürlich das Gesicht, ein Körperteil, den wir in der Regel nicht mit Kleidung bedecken. Deshalb gehört eine Creme mit Lichtschutzfaktor fürs Gesicht heute für viele einfach dazu. Schließlich ist korrekter Lichtschutz ein wichtiger Beitrag zur Hautgesundheit, indem er uns vor Sonnenbrand schützt, das Risiko an Hautkrebs zu erkranken senkt und nicht zuletzt vorzeitige Hautalterung und Pigmentflecken mindern kann. Und das nicht nur im Urlaub: Schließlich dringen selbst bei bewölktem Himmel bis zu 90 Prozent der Sonneneinstrahlung durch. Diese besteht aus einem Spektrum von Ultraviolettstrahlen. Die langwelligen UVA-Strah-

len führen dazu, dass in der Haut freie Radikale gebildet werden, die wiederum die hauteigenen Kollagene angreifen. UVB-Strahlen sind kurzwellig und hauptverantwortlich für Sonnenbrände. Hautkrebs begünstigen sie beide. Statt Sonnenschirmen verwenden wir heute kosmetische Sonnenschutzmittel, um die schädlichen Strahlen abzuwenden.

Chemisch-problematischer Lichtschutz

Dabei wird unterschieden zwischen chemischem und mineralischem bzw. physikalischem Lichtschutz. Die chemisch-



**NATÜRLICH
bin ich
SCHÖN!**



**Konsequent.
Natürlich.
Ehrlich.**

**CULUMNATURA®
Haut- und Haarpflege für
deine individuelle Schönheit**



synthetischen Lichtschutzfilter, die in der konventionellen Kosmetik verwenden werden, dringen in die Haut ein. Dort absorbieren sie die UV-Strahlung und wandeln sie in energieärmere um. Rund 30 dieser Stoffe sind in konventioneller Kosmetik zugelassen. Sie funktionieren – doch leider stehen etliche von ihnen, wie zum Beispiel Octocrylen und Ethylhexylmethoxycinnamat im Verdacht, hormonell zu wirken. Octocrylen kann sowohl bei der Herstellung als auch als Abbauprodukt den Stoff Benzoophenon bilden, der als »möglicherweise« krebserregend gilt. Zudem enthalten Produkte mit synthetischen Lichtschutzfaktoren oft auch Emulgatoren wie zum Beispiel PEG-Verbindungen, die die Haut durchlässiger machen können – also erst recht nichts, was man täglich auf der empfindlichen Gesichtshaut haben möchte. Ein kleiner Exkurs: Synthetische Lichtschutzfilter wie Ethylhexylmethoxycinnamat und Benzophenon werden auch für das Korallensterben mitverantwortlich gemacht, da sie über ein-

Aktuell geht der Trend dahin, täglich Sonnenschutz zu verwenden, egal ob Winter oder Sommer, Fahrradtour oder Home Office.

gecremte Badende ins Meer gelangen – im US-Bundesstaat Hawaii sind Cremes mit diesen Filtern aus Umweltschutzgründen seit 2021 verboten.

Naturkosmetik setzt auf mineralische Pigmente

In der Naturkosmetik wird ausschließlich der sogenannte physikalische Lichtschutz verwendet, der nach einem ganz anderen Prinzip funktioniert: Fein vermahlene Pigmente aus Titandioxid und/oder Zinkoxid legen sich auf die Haut und reflektieren das Licht wie Mini-Spiegel. Grundsätzlich eine gute Idee: Allerdings waren die Pigmente der ersten Generation der Produkte noch relativ groß. Das führte dazu,

dass die Cremes und Lotionen ausgesprochen zäh waren, zögerlich einzogen und vor allem: Sie bildeten eine deutlich sichtbare weiße Schicht, die den Damen des 19. Jahrhunderts sicherlich gefallen hätte. Mittlerweile sind sie wesentlich anwendungsfreundlicher. Das liegt vor allem daran, dass die Pigmentteilchen im Laufe der Zeit immer kleiner wurden – bis hin zu Nanopartikeln. Ob Nanopartikel durch gesunde Haut dringen können, gilt als unwahrscheinlich, ist aber noch nicht abschließend geklärt. Laut EU-Kosmetikverordnung müssen sie deklariert werden, wenn mehr als die Hälfte der verwendeten Pigmente in einer Größe zwischen 1 und 100 Nanometern liegen. Es findet sich der Zusatz »(nano)« hinter dem entsprechenden Inhaltsstoff.



Die richtige Wahl treffen

Gerade in der Bio-Branche sind sowohl Tiandioxid als auch Nanotechnologie eigentlich verpönt. Haben wir beim Sonnenschutz also nur die Wahl zwischen Pest (chemischer LSF) und Cholera (physikalischer LSF)? Fest steht: Effektiver Sonnenschutz ist ein Muss, es sei denn, wir kehren puristisch zum Sonnenschirm zurück. Angesichts dessen stellt das Verbrauchermagazin ÖkoTest in seinem Jahrbuch 2022 fest: Nach jetzigem Kenntnisstand seien die mineralischen Filter in Sonnencremes für die Haut immer noch die bessere Wahl als die chemischen Filter.

Anwendungsfreundlich: Spezialprodukt fürs Gesicht

Soweit, so gut: Aber braucht man eigentlich wirklich eine spezielle Creme fürs Gesicht? Die Antwort ist ein klares »Jein«. Denn eigentlich schützt jedes Produkt, das Ihr gut verträgt, das Gesicht genauso gut

wie zum Beispiel den Rücken. Aber gerade wenn es darum geht, das Gesicht täglich zu schützen, sind Spezialprodukte fürs Gesicht vielleicht doch angenehmer. Die Konsistenz ist in der Regel leichter, so dass es ohne Zerren und Ziehen aufzutragen ist. Und sie liefern zusätzliche Wirkstoffe, die Feuchtigkeit spenden und pflegen, wie zum Beispiel Aloe-Extrakt oder Hyaluronsäure, sowie pflanzliche Öle wie zum Beispiel Sesam- oder Jojobaöl.

Täglich oder nach Bedarf

Aktuell geht der Trend dahin, täglich Sonnenschutz zu verwenden, egal ob Winter oder Sommer, Fahrradtour oder Home Office. Das gilt besonders, falls Ihr kosmetische Produkte verwenden solltet, die die Haut empfindlicher machen, wie zum Beispiel chemische Peelings oder Seren mit Retinoiden. Ob Ihr jeden Tag eine Tagescreme mit Lichtschutz verwendet, nur im Sommer oder nur wenn Ihr viel im Freien seid – diese Entscheidung kann Euch keiner abnehmen. Sie hängt von Eurem Hauttyp ab, von Eurem Alltag und natürlich davon, wie kosmetikaffin Ihr seid: Ein rothaariger und hellhäutiger Mensch, der in einer Staudengärtnerei arbeitet, wird diese Frage für sich anders beantworten als jemand, der eine 45-Stunden-Woche im Büro verbringt und sowieso am liebsten nachts unterwegs ist.

Im Zweifel für den Sonnenschutz

Für eine gesunde Haut ohne vorzeitige Falten und Flecken lohnt es sich definitiv, beim Thema Sonnenschutz auf der Hut zu sein. Und ob Körper oder Gesicht, Sonnencreme oder Tagescreme mit Lichtschutz: Im Naturkosmetik-Regal findet Ihr Produkte, die nicht nur Eure Haut schützen, sondern auch besser für die Umwelt sind. ■

Recycling-Schönheit

Deckel jetzt auch aus Altplastik



Fühl mal, wie schön die aussehen:

Wir haben unsere Flaschen für Seifen, Spülmittel und Reiniger fein rausgeputzt. Sie sind gut in Form, fassen sich angenehm an, sehen in Küche und Bad gut aus. Sind jetzt von Kopf bis Fuß aus Altplastik. Und bieten Dir bei unverändertem Inhalt genau die Leistung, die Du an **sodasan** so magst.



www.sodasan.com



sodasan
SAUBER SAUBER MACHEN

Die Bio-Spitzenköche

Fünf Grüne Michelin Sterne für Restaurants

→ Fünf Restaurants der professionellen Bio-Kochvereinigung »Die Bio-Spitzenköche« konnten 2023 erneut ihren »Grünen Michelin Stern« bestätigen, einige von ihnen bereits mehrere Jahre in Folge. Mit einem Grünen Stern zeichnet der Guide Michelin alternative und besonders vorbildliche gastronomische Modelle aus, die ein »kulinarisches Erlebnis auf höchstem Niveau mit Umweltbewusstsein kombinieren«. Ausgezeichnet wurden die Bio-Restaurants »erasmus bio fine dining« von Andrea und Marcello Gallotti, Sebastian Junges Bio-Restaurant »Wolfs Junge« in Hamburg, Simon Tress mit den Bio-Restaurants »Rose« und »1950« in Hayingen-Ehestetten sowie Christl und Gabi Kurz mit ihrem vegetarischen Bio-Restaurant »Lockstein 1«. Mitglied bei den »Bio-Spitzenköchen« kann nur werden, wer in der Küche nahezu ausschließlich Bio-Zutaten verwendet und entsprechend zertifiziert ist. Die



Köch:innen arbeiten mit saisonalen und regionalen Zutaten, Verpackungen und Energie verwenden sie ressourcenschonend. Nicht nur in den Restaurants, sondern auch bei Partner- und Lieferbetrieben achten die Küchenchef:innen auf faire Herstellungs-

und Arbeitsbedingungen. Die Vereinigung »Die Bio-Spitzenköche« wurde vor 20 Jahren gegründet, hat 24 engagierte Mitglieder und ist Deutschlands bisher einzige professionelle Bio-Kochvereinigung.

↳ biospitzenkoeche-blog.de

Forum Umwelt und Entwicklung

Recht auf Reparatur: Mehr Nachhaltigkeit, geringere Kosten



→ Jeden Tag fallen in Deutschland zirka 4.500 Tonnen Elektroschrott an. Ein Grund dafür: Viele Geräte können schwer oder gar nicht repariert werden. Für Verbraucher:in-

nen ist das ärgerlich, für Klima und Natur ein echtes Problem. Ressourcen, deren Förderung mit erheblichen Eingriffen in die Natur einhergeht, werden verschwendet. Durch die Neuproduktion entstehen Emissionen, die das Klima weiter anheizen. »Geräte so herzustellen, dass sie quasi unreparierbar sind, darf in Zeiten von Klima- und Ressourcenkrise kein Geschäftsmodell mehr sein. Wir brauchen in der EU und in Deutschland ein Recht auf Reparatur«, fordert BUND-Geschäftsführerin Antje von Brook anlässlich des Weltverbraucher:inentags am 15. März. Dass der Verein die Verbraucher:innen dabei auf seiner Seite hätte, beweist eine von ihm beauftragte repräsentative Umfrage. Vor allem sind es

aktuell die hohen Reparaturkosten im Vergleich zum Neukauf eines Gerätes, die bisher 65 Prozent der Verbraucher:innen davon abhalten, alte Geräte in Stand setzen zu lassen. Deshalb fordert der BUND die Bundesregierung auf, kurzfristig einen Reparaturbonus als staatlichen Zuschuss einzuführen – Beispiele dafür gibt es bereits, wie etwa in Österreich. Laut BUND könne ein solcher Bonus eine Überbrückungsmaßnahme sein. Auf lange Sicht, so die Forderung, müssten Produkte reparaturfreundlich hergestellt werden, Ersatzteile und Software lange und günstig zur Verfügung stehen und jede neu produzierte Ware müsse verpflichtend reparierbar sein.

↳ bund.net

EN • BIO IM FOKUS • BIO • GEHÖRT

Slow Food

End of Fish Day: 2023 so früh wie nie

→ Der »End of Fish Day« markiert den Stichtag, ab dem die Menschen in Deutschland für den Rest des Jahres ihre »Fischreserven« erschöpft haben und vollständig auf Importe angewiesen sind. Berechnet wird er von den Organisationen Brot für die Welt, Fair Oceans und Slow Food Deutschland. Sie wollen so die Menschen für die mit der Überfischung einhergehenden Probleme für Ozeane, Kleinfischerei und Ernährungssicherheit sensibilisieren und die Verantwortung der Politik einfordern. Entgegen des globalen Trends wird hierzulande immer weniger Fisch verzehrt. Noch schneller als der Konsum sinkt allerdings gleichzeitig der Selbstversorgungsgrad mit Fisch und Meeresfrüchten in Deutschland. In diesem Jahr fällt der End of Fish Day bereits auf den 6. März. Ab dann sind rechnerisch alle im Jahresverlauf unter deutscher Flagge gefangenen und hierzulande gezüchteten Fische und Meeresfrüchte verbraucht. Der von der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung bestimmte Selbstversor-

gungsgrad mit Fischereierzeugnissen betrug 1980 noch 43 Prozent, seit 2021 liegt er bei nur noch 18 Prozent. Verbraucher:innen bekommen das nicht zu spüren, denn schließlich gibt es ja Importe aus anderen Weltregionen. Allerdings: »Mit der zunehmenden Abhängigkeit vom Import von Fischereiprodukten aus der ganzen Welt wächst parallel die Verantwortung Deutschlands für die internationale Meerespolitik und den Schutz der Ozeane. Aus diesem Grund sollte die Bundesregierung die Sicherung der Existenzgrundlagen der Kleinfischerei und der Küstenkommunen im Globalen Süden unbedingt zu einem festen Bestandteil ihrer neuen Meeresstrategie machen«, fordert Kai Kaschinski, Vorstand von Fair Oceans. Der End of Fish Day wird auf Grundlage der Zahlen der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) errechnet. Er nimmt so direkten Bezug auf die Analyse der Fischereiwirtschaft durch die Bundesregierung.

↳ slowfood.de



BIOLOTTA
GEWÜRZE

Nachhaltig grillen – Gutes tun!



Kids
SUPPORT

Du würzt – wir fördern!

Mit dem Kauf eines jeden BioLotta Gewürzes spenden wir bis zu 50 Cent und fördern so soziale Projekte für Kinder.

Aktueller Förderbetrag:



PETA Vegan Food Awards 2023

Vegan oft Bio – aber nicht immer

→ Mit dem Vegan Food Award würdigt die Tierschutzorganisation PETA jährlich Unternehmen und Marken, die innovative vegane Lebensmittel herstellen und vertreiben. In insgesamt 40 Kategorien wurden 2023 Produkte ausgezeichnet, hinzu kamen weitere Special-Awards, zum Beispiel für vegane Gesamtsortimente. »Tierische Inhaltsstoffe sind unnötig, um köstliche Produkte herzustellen«, so die PETA auf ihrer Website. Kein Wunder, dass sich zahlreiche Bio-Produkte durchsetzen konnten: So sicherte sich Dr. Mannah's mit seinem

vegane Bio-Camembert im Backteigmittel den Preis für die »beste vegane Innovation«, Soyana, Vegablum, Hans im Glück, Flammkuchen Profi, Beetgold, Emil's Bio-Manufaktur, Hülsenreich, El Origen und Glowkitchen gehörten ebenfalls zu den Bio-Unternehmen, deren Produkte in diesem Jahr ausgezeichnet wurden. Allerdings ist ökologische Erzeugung kein explizites Kriterium bei der Bewertung: In erster Linie kam es der PETA-Jury auf Geschmack, Konsistenz, Geruch sowie das Erscheinungsbild der Produkte vor und nach der Zube-

ereitung an. Erst unter »weitere Kriterien« findet sich – ohne weitere Konkretisierung – Nachhaltigkeit.

Und so finden sich unter den siegreichen Produkten und Marken eben auch viele Nicht-Bio- und/oder hochverarbeitete Produkte, wie zum Beispiel Fleischalternativen, die Methylcellulose und »natürliches« Aroma enthalten oder vegane Tigergarnelen, deren Hauptzutaten Trinkwasser und Panadenmix sind. Unser Fazit: Auch wenn sie bestens zusammen passen – vegan ist (leider) nicht immer Bio. ➔ peta.de

Heuschrecke.com

Lieferkette

Premium-Safran von Bio-Bauer Nikos aus Kozani, Griechenland

von Hand geerntet, und halbmechanische Gewinnung der Safranfäden

Safran Kozani

von uns in Eurem Bioladen

DE-ÖKO-013

SOTO
SPEZIALITÄTEN

NEU

IN 1 MINUTE GLÜCKLICH!

Sofort verzehrfertig oder in wenigen Minuten aufgewärmt.

Hafer-Karotten-Bällchen

Gemüse-Quinoa-Sticks

Falafel Rote Beta

Falafel Rote Beta

Vegan

www.soto.de Folgt uns auf



Die Bio-Milch der Molkerei Berchtesgadener Land

Bio ist eine Lebensart



↑ Helmut Pointner, damaliger Geschäftsführer, Reinhard Ackermann, Bio-Milchlieferant der ersten Stunde und Demeter-Berater Bernd Trautvetter anlässlich der Eröffnung der Molkerei in Piding 1986.



↑ Michael Ackermann, Sohn von Reinhard Ackermann im Stall.

← Bio-Milch damals und heute.

→ bergbauernmilch.de

Der Bio-Klassiker dieser Ausgabe ist nicht nur einfach ein Produkt, das es seit 1973 gibt und das damit wirklich zu den ältesten am deutschen Markt gehören dürfte. Es handelt sich vielmehr um ein Lebensmittel, das ohne weitere Zutaten auskommt. Den Milchbauer:innen und Verarbeitenden der Molkerei Berchtesgadener Land geht es aber nicht nur darum, gute Milch zu produzieren. Sie engagieren sich für faire Partnerschaften und nachhaltige Verpackung – eben Bio als Lebensart.

Die Geschichte der Molkereigenossenschaft Berchtesgadener Land beginnt im Jahr 1927, als sich 54 Landwirte zusammenschlossen, um ihre Milch gemeinsam zu vermarkten. Bereits ab 1973 wurde Bio-Milch separat erfasst – ziemlich revolutionär in einer Zeit, in der die Zahl der Bio-Läden bundesweit bequem an einer Hand abzuzählen war, es kein

EU-Bio-Siegel und erst recht kein 30-Prozent-Ziel gab. Entsprechend klein waren die Anfänge: Fünf engagierte Landwirtschaftsfamilien waren beim Start dabei. Einer dieser Bio-Landwirte der ersten Stunde war Reinhard Ackermann. Er hat den Bio-Gedanken in die Molkerei getragen und in seiner Familie gelebt. »Das ist so tief drin, das bin einfach ich«, sagt auch Michael Ackermann, der heute gemeinsam mit seiner Frau Annette den Hof seiner Großeltern weiterführt, den diese bereits 1936 auf Demeter umgestellt hatten. Insgesamt 100 Demeter- und 500 Naturlandbetriebe liefern mittlerweile ihre Bio-Milch an Berchtesgadener Land. 2010 wurde Berchtesgadener Land als erste Molkerei »Naturland fair« zertifiziert. Das heißt, dass nicht nur die strengen ökologischen Anforderungen erfüllt werden, sondern die Genossenschaft auch soziale Verantwortung übernimmt, und zwar entlang der gesamten

Lieferkette. Bio und fair: Das gilt für Alpenmilch und Rübenzucker genauso wie für Kakaobohnen und Mangos.

Übrigens: Für ihr Denken in Generationen und ihr Handeln im Einklang mit Mensch, Tier und Natur wurde die Molkerei Berchtesgadener Land 2019 mit dem Deutschen Nachhaltigkeitspreis ausgezeichnet. ■

☞ 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 99 – Sommer 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

Theresa Horbach, Kristin Kasten,
Nadine Pinezits

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.

MITMACHEN UND GEWINNEN

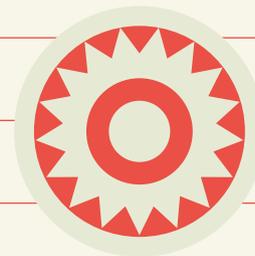
Wir feiern unseren 25. Geburtstag und die 100. Ausgabe!

➤ **Wir sind neugierig:** Erinnerst Ihr Euch noch, wann und wo Ihr das erste Mal Bioboom gelesen habt? Habt Ihr einen Lieblingsplatz, an dem Ihr Bioboom lest? Verbindet Ihr mit uns Erlebnisse? Habt Ihr durch uns ein Thema entdeckt? Habt Ihr gar noch eine alte Ausgabe irgendwo versteckt? Schickt uns Eure Bioboom-Fotos und -Geschichten und gewinnt!

So macht Ihr mit: postet entweder bei Instagram mit dem Hashtag *#bioboomgeburtstag* Eure Bilder und Geschichten, schickt sie uns per E-Mail an bio@bioboom.de oder sendet sie ganz altmodisch per Post an: Redaktion Bioboom, Stichwort: *›Bio-boom‹*, Vordere Schöneworth 17 a, 30167 Hannover.
Einsendeschluss → 15. Juli 2023

Teilnahmebedingungen: Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Umtausch oder Barauszahlung der Gewinne nicht möglich. Ebenfalls ausgeschlossen ist die Teilnahme über Dritte, die die Teilnahme an Gewinnspielen vermitteln. Die Daten von Gewinnentnahmen werden ausschließlich in Zusammenhang mit diesen genutzt und nach Ablauf gelöscht/vernichtet, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten bestehen. Mit der Einsendung erklärt Ihr Euch mit der Veröffentlichung Eures Textes/Fotos in Bioboom bzw. auf bioboom.de (Website/Instagram) einverstanden.

Unsere 100. Bioboom
Ausgabe erscheint
am 24.08.2023



25
JAHRE
Bioboomb

GEWINN
SPIEL



➤ Unter allen Einsendungen verlosen wir drei Family Starter Sets von **Outdoor Freakz** mit Bio-Shea Duschseife, Bio-Kokos Duschseife, Bambus Zahnbürsten, Bambus Wattestäbchen und Naturstrohhalm.

outdoor-freakz.de

Bio auf allen Kanälen.

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



GEWINNSPIEL / VORSCHAU bioboomb.de

bioladen
Vegani
PFLANZENKRAFT
FÜR ALLE



Fünf auf einen
Streich



bioladen.de/leitbild

Das lebendige Wasser

Du schmeckst es. Du spürst es.



Natürlich
aufsteigendes
Quellwasser

- Artesischer Brunnen
- **kein** mechanisches Pumpen aus der Tiefe
- **kein** Zerstören der Wasserstruktur



Reinstes Wasser
aus der Natur

- **keine** Medikamentenrückstände
- **keine** Hormone
- **keine** Pestizide



Umweltschonend
abgefüllt

- **ausschließlich** in der Glas-Mehrwegflasche
- PVC- & BPA-freier Verschluss



Das natürliche Mineralwasser aus den Rosenheimer Voralpen.
Erfahre mehr stlq.de/reinstes-wasser

ST. LEONHARDS
Quellen