

Bioboomb

DAS MAGAZIN FÜR KOPF UND BAUCH

25
JAHRE



MEHR BIO BIS 2030

Auf dem Weg
zum 30-Prozent-Ziel

25 JAHRE BIOBOOM

Mitfeiern und gewinnen

ORTSTERMIN

Hier wird umgestellt

BIO-TK-PIZZA

Von -20°C auf 180°C

BiōMarkt GARANTIERT PREIS

WERT.



**DAUERHAFT
GÜNSTIG**

0,69

VILSA MINERALWASSER

natriumarm, 2 Sorten:
Naturelle oder Medium

je 1 l | +0,15 Pfand

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

**Biō
Markt**

Bio bedeutet ...

- ... Gewässerschutz
- ... Ressourcenschonung
- ... beste Qualität

Sei Teil einer besseren Welt.



30 Prozent sind nicht genug

Als die erste Bioboomb in die Bio-Läden kam, hätte ich mir nicht träumen lassen, dass wir Bioboomb 25 Jahre später immer noch machen würden. Dass wir das tun ist einerseits super. Denn es bedeutet, wir haben **Leserinnen und Leser**, die das Magazin gut finden und **Unterstützung aus der Bio-Branche**, die es uns ermöglicht, das Magazin zu machen. Andererseits sind aber leider auch viele der **Themen, die uns heute bewegen**, noch genauso **brandaktuell wie vor einem Vierteljahrhundert** und das nervt: Zum Beispiel die unermüdlichen Bemühungen der Agrarlobby, **Gentechnik und Pestizide** zur Normalität in der Landwirtschaft zu machen, oder die Gefahren für Natur, Umwelt und Gesundheit, die vom fortschreitenden **Klimawandel** und dem **Verlust der Artenvielfalt** verursacht werden, um nur zwei zu nennen.

30 Prozent der landwirtschaftlichen Flächen Deutschlands sollen bis 2030 Bio sein. Immerhin. Aber: Im Moment sieht es so aus, als würde dieses **Ziel nicht erreicht** werden. Woran es hapert, das hat Theresa für Euch recherchiert. Wo es **trotz allem voran** geht in Sachen Bio hat sich Kristin angeguckt: Sie hat einen Hof besucht, der allen ökonomischen Widrigkeiten zum Trotz **gerade jetzt den Schritt wagt**, komplett **auf Bio umzustellen**.

Hinter den Bio-Produkten, die Ihr in Eurem Bio-Laden, Bio-Supermarkt, Eurem Hofladen oder Eurer Abo-Kiste einkauft, stehen **Menschen und Unternehmen**, die – oft schon seit Jahrzehnten – nicht nur ökologische Produkte herstellen, sondern damit auch **einen Beitrag für eine enkeltaugliche, lebenswerte und gerechte Zukunft** leisten. Die **Bio-Branche macht Bio** nicht, weil es angesagt ist und man das ja heute auch haben muss. Wir sind **Überzeugungstäter:innen**. Das heißt auch: 30 Prozent, das kann uns nicht reichen. Wir wollen **100 Prozent Bio**. Erst wenn jede Verkaufsstelle von Lebensmitteln ausschließlich Bio im Regal hat, dann braucht es keine Bio-Branche mehr. Bis dahin ist und bleibt der **Bio-Fachhandel die Einkaufsstelle Nummer eins**, wenn es um 100 Prozent Bio geht.

Herzlichst Eure

und das Bioboomb-Team



Inhalt



4 **25 Jahre Bioboomb** → GEWINNEN
Bio für Kopf und Bauch



10 **Thema**
Landwirtschaft
Auf dem Weg zum 30-Prozent-Ziel



16 **Ortstermin**
Zu Besuch bei der Schlagsmühle Wallau
*Alles auf einen Schlag:
Hier wird umgestellt*



22 **Kochen** → GEWINNEN
Frisch, kreativ und klimafreundlich
»Greens & Beans«
→ *Ofengebackene Bohnen mit Radicchio und Basilikumpesto*



24 **Gut Essen**



26 **Kochen** → GEWINNEN
Erst ins Glas und dann aufs Brot
»Heimatmarmeladen«
→ *Rote Zwiebel Marmelade*



28 **Mehr Wissen**
Tiefgekühlte Pizza
Von -20°C auf 180°C



32 **Gut Leben**



34 **Gelesen, gesehen, gehört**



37 **Bioboomb sagt danke ...**
... für 25 spannende Jahre!



38 **Impressum, Post und Vorschau**



25
JAHRE
Bioboom



BIO FÜR KOPF UND BAUCH

Jede Bioboom widmet sich einem Schwerpunktthema: Gentechnik, Saatgut, Verpackung, dem Preis unserer Lebensmittel, der Frage, ob Bio wirklich besser schmeckt, Regionalität, Fairem Handel – Bio-Branchen-Dauerbrenner bis heute.



← DIE ERSTE BIOBOOM

GENTECHNIK. EINE BRANCHE WEHRT SICH. IM SOMMER 1996 WAR DIE ERSTE ERNTE GENTECHNISCH VERÄNDERTER SOJABOHNEN EINGEFahren WORDEN. EIN THEMA, DAS HEUTE LEIDER NOCH GENAUSO AKTUELL IST WIE VOR 25 JAHREN.



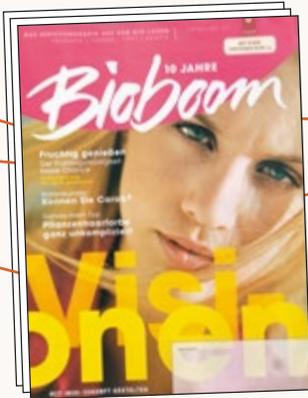
DIE ZWEITE BIOBOOM ↑

ENDLICH: BIO IST GESETZ – 1997 TRITT DIE EU-BIO-GESETZGEBUNG IN KRAFT: »BIO« UND »ÖKO« STEHT WIRKLICH NUR NOCH AUF PRODUKTEN, DIE ÖKOLOGISCH ERZEUGT WURDEN. DIE BIO-BRANCHE HAT WICHTIGE GRUNDLAGENARBEIT DAFÜR GELEISTET.

Stromberg. Mit dabei ist auch Heuschrecke Naturkost. Geschäftsführerin Ursula Stübner erinnert sich: »Vor 25 Jahren war es sehr aufregend, ein neues Marketinginstrument für die Naturkostläden zu gründen.

Wir schreiben das Jahr 1997. Die Bio-Branche ist im Begriff, den Kinderschuhen zu entwachsen. Immer mehr Menschen entdecken ökologische Produkte. Der Informationsbedarf der neuen Bio-Kundinnen und Kunden ist groß, das Angebot klein. »Herstellende aus der Bio-Branche waren schon immer ein wenig anders. Wir haben sehr viel zu erzählen. Nicht nur zu unseren Produkten, sondern auch Geschichten zu unseren Firmen - und das erfordert viel Raum für Kommunikation«, sagt Kerstin Stromberg, Geschäftsführerin und Mitgründerin von SODASAN. Der Öko-Waschmittelpionier gehört zu den fünf Bio-Unternehmen, die auf ein Häuf-

chen junge Marketing- und Grafik-Profis in Hannover zukommen. Die haben sich als Berufsziel vorgenommen, richtig gute Kommunikation für Bio machen zu wollen. Gemeinsam entsteht das Projekt Bioboom: Bio-Wissen vermitteln ganz ohne erhobenen Zeigefinger. Produkte vorstellen, na klar, die Menschen sollen wissen, was es alles Tolles schon in Bio gibt. Aber vor allem: Die Werte und Überzeugungen hinter Bio und dem ökologischen Landbau sichtbar machen. Klar machen, warum Bio die bessere Alternative hat. »Informativ, aufmerksamkeitsstark und dem Mainstream immer ein wenig voraus. Genau das schätzen wir auch heute an Bioboom«, sagt Kerstin



10 JAHRE BIOBOOM

WIE DIE BIO-BRANCHE ZUKUNFT GESTALTET.
DIE OPTIK IST SOWAS VON NULLERJAHRE...

Wir haben uns zu jeder Ausgabe richtig zu einer Konferenz getroffen, Texte wurden per Fax verschickt, und Fotos mit der Post. Es wirkt im Rückblick wie aus der Zeit gefallen, aber damals war es etwas Neues, Beschwingtes.« Die Bio-Läden freuen sich über ein weiteres Medium, das sich besonders an die neuen Zielgruppen im Bio-Laden wendet. Bioboomb wurde im Laufe der Jahre zu einem Medium für die gesamte Bio-Branche.

Bis heute wirbt Bioboomb für einen ökologischen Lebensstil und den Bio-Fachhandel als die beste Einkaufsquelle für Bio. Nicht nur Heuschrecke ist bis heute dabei: »Das Layout ist nach wie vor etwas Besonderes, und die Qualität der redaktionellen Texte, die uns in jeder Ausgabe begeistern, hat sich gesteigert.« ■



20 JAHRE BIOBOOM

WENIGER IST MEHR: UNVERPACKT
WIRD SCHON BIO(BOOM)-THEMA

Heuschrecke.com

Lieferkette

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

von Hand geerntet, und halbmechanische Gewinnung der Safranfäden

von uns in Eurem Bioladen

DE-ÖKO-013

HABEN SIE SCHON IHREN CO₂-VERBRAUCH AUSGEGLICHEN?

Es war noch nie einfacher!
Wir forsten Norddeutschland auf.

hier geht's zum CO₂-Kompensator

EVERS ReForest
Mehr Bäume. Weniger CO₂.

EVERSFRANK GRUPPE
DRUCK. MEDIEN. UMWELT.



25
JAHRE
Bioboom



Bioboom hat Geburtstag – *und Ihr bekommt die Geschenke!*

Ihr möchtet ein Bioboom-Geburtstagsgeschenk gewinnen?*

Schickt bis zum 31. Oktober 2023 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax mit dem Stichwort Eures Wunsch-Sets an: Vordere Schöneworth 17 a, 30167 Hannover, Fax 0511.16 15 925, gewinnen@bioboom.de. Bitte vergesst nicht, Eure Postadresse anzugeben!



Gibt dem Leben Würze

Das Berliner Start-up Foodie and Friends sorgt mit fünf Gewürz-Sets für Koch-Inspiration in Bio-Qualität. Jedes Set besteht aus Stullensalz, Rosmarin-Kartoffel Mischung, Pfeffer Duo-Mühle, Sanddornsatz-Mühle, Avocadogewürz, Bolognese und Kürbisknaller.

STICHWORT → WÜRZE



Rosige Zeiten

Die duftende Pflege mit Wildrose von STYX schmeichelt der Haut und verwöhnt die Sinne. Der österreichische Naturkosmetik-Spezialist STYX hat für Euch fünf Sets, bestehend aus Wildrose Duschgel und -Körpercreme, zusammengestellt

STICHWORT → WILDROSE



Schokoladige Überraschung

Vivani hat für Euch fünf Bio-Schoko-Überschungspakete gepackt. In jedem Paket stecken 12 Tafeln Schokolade.

STICHWORT → SCHOKO

* 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.

shot

gesund*

Kick dein Immunsystem mit fair angebautem Demeter-Ingwer und natürlichem Vitamin C aus Acerola.

* 1 Shot (95 ml) enthält 100% der für Erwachsene empfohlenen Referenzmenge an Vitamin C. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig fürs Wohlbefinden.



Voelkel

100% Vitamin C*, 100% fair

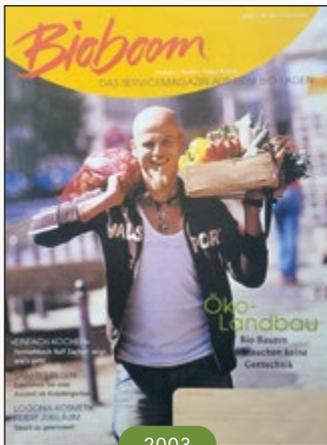
demeter



1997



1998



2003



2004

25 JAHRE Bioboost



2009



2010



2011



2012



2017



2018



2019



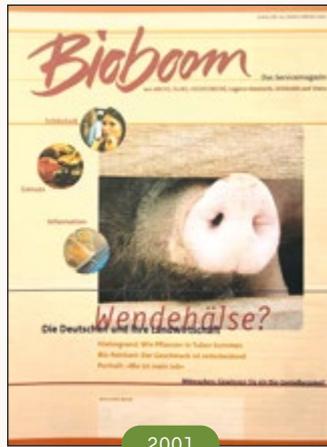
2020



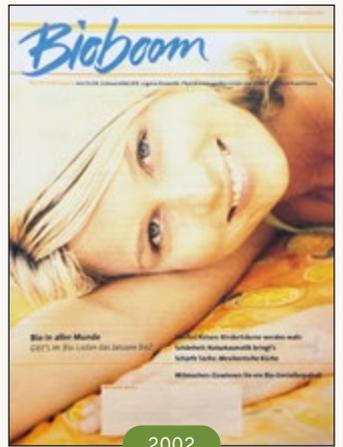
1999



2000



2001



2002



2005



2006



2007



2008



2013



2014



2015



2016



2021



2022



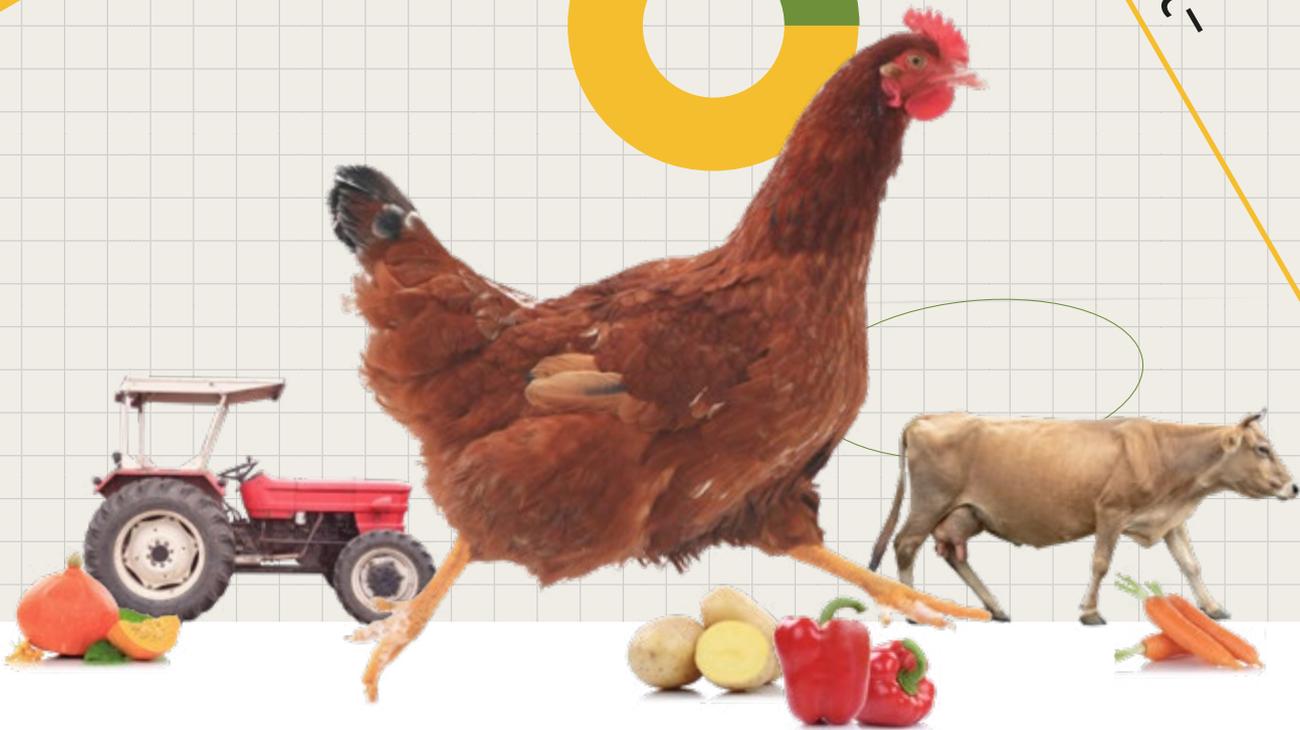
2023

FORTSETZUNG FOLGT...

Auf dem
Weg zum

30

Ziel-
Prozent-



Mehr als 37.000 Bio-Höfe gibt es in Deutschland. Und die Bundesregierung will, dass es mehr werden. Denn bis zum Jahr 2030 soll etwa ein Drittel der landwirtschaftlichen Fläche in Deutschland nach ökologischen Standards bewirtschaftet werden. Das klingt nach viel, letztlich wäre es eine Fläche, ungefähr so groß wie Niedersachsen. Für die Böden, unser Klima, das Grundwasser und die Artenvielfalt wäre das auf jeden Fall schon mal eine Verbesserung.

Doch reicht das – und tut die Politik genug, um überhaupt erst mal dieses Ziel zu erreichen?

Berlin, Ende Januar, grauer Himmel: Zum zwölften Mal hat das Bündnis »Wir haben es satt!« zur Demonstration in die Hauptstadt eingeladen – und Tausende sind gekommen. Landwirtinnen laufen neben Umweltaktivisten, Biofachverkäuferinnen neben Gärtnern und Bäckern, Gewerkschafterinnen sind ebenso dabei wie »ganz normale Menschen«. Sie alle wollen bessere Bedingungen für die Bio-Branche, mehr Tierwohl, mehr Klimaschutz, weniger Pestizide, dass Bio bezahlbar ist und generell: mehr Öko auf dem Acker. Schon vor Beginn der Demo waren einige von ihnen bei Cem Özdemir, um ihm ein Protestschreiben zu überreichen. »Umwelleistungen der Bauern entlohnen«, verlangen sie auf einem ihrer Transparente. »Existenzgründungen fördern! Junge Bäuer:innen braucht das Land«, auf einem anderen. Forderungen, die der grüne Landwirtschaftsminister eigentlich unterstützen dürfte – unterstützen muss, wenn er es mit seinen eigenen Zielen ernst meint.

Taifun



SANFTE
TEXTUR

Zweimal neu. Einfach gut.



WÜRZIGE
POWER



Die Frage ist doch: Was brauchen wir wirklich für guten Geschmack? Wir glauben: Gar nicht so viel, aber das Richtige – gute Zutaten, Soja aus Europa und Handwerk aus Freiburg. Daraus machen wir einfach guten Tofu. Jetzt neu mit Spinat und Erbse.



Nicht unmöglich, aber in weiter Ferne

Bis zum Jahr 2030 sollen 30 Prozent der landwirtschaftlichen Fläche in Deutschland ökologisch bewirtschaftet werden. Aber noch liegt dieses Ziel in weiter Ferne: Laut Bund ökologische Lebensmittelwirtschaft (BÖLW), dem Bio-Spitzenverband in Deutschland, betrug der Öko-Anteil an der landwirtschaftlichen Fläche vergangenes Jahr gerade mal 11,2 Prozent. Auch das Wachstum von gerade einmal 0,4 Prozentpunkten mehr als im Jahr davor, ist zögerlich. In diesem Schneckentempo wird die Bundesregierung ihr Ziel deutlich verfehlen. »Es ist nicht unmöglich, die 30 Prozent Bio-Fläche bis 2030 zu erreichen, aber die Anstrengungen müssen auf allen Ebenen verstärkt werden«, sagt Gerold Rahmann, der das Thünen-Institut für ökologischen Landbau leitet und die Bundesregierung berät. Und zwar vor allem von Seiten der Politik, ergänzt Peter Röhrig, geschäftsführender Vorstand beim BÖLW: »Es gibt genügend Verbraucher und Bäcker und Metzger und Bauern, die das anpacken wollen. Aber die Politik muss mehr in Angriff nehmen, als sie das im Moment tut.«

Bio-Landbau spart Kosten in Milliardenhöhe

Zum Beispiel: dafür sorgen, dass sich die wahren Kosten eines Produktes auch an der Ladentheke wiederfinden. Derzeit verursacht die (konventionelle) Land-



» IN DEUTSCHLAND WACHSEN NUR AUF RUND 200.000 HEKTAR OBST UND GEMÜSE, DAS ENTSPRICHT 1,2 PROZENT. BEI EINER LANDWIRTSCHAFTLICHEN FLÄCHE VON INSGESAMT 16,6 MILLIONEN HEKTAR FÄLLT DAS KAUM INS GEWICHT.

wirtschaft in Deutschland jedes Jahr einen Schaden in Höhe von 90 Milliarden Euro: Sie belastet das Grundwasser, verteilt Pestizide in der Umwelt, bedroht die Artenvielfalt, lässt ganze Ökosysteme leiden und sie heizt unseren Planeten auf. Laut einer Studie der Technischen Universität München spart der Ökolandbau schon heute jährlich 1,5 Milliarden Euro an Umweltschäden ein: Weil keine Pestizide und mineralischen Dünger eingesetzt werden, setzt er pro Hektar nur halb so viele Treibhausgase frei wie die kon-

ventionelle Landwirtschaft. Mit dem Erreichen des 30-Prozent-Ziels würden im Jahr sogar vier Milliarden Euro eingespart.

Produkte zeigen nicht den wahren Preis

Wer vor diesem Hintergrund Bio kauft, tut auf jeden Fall das Richtige – und müsse belohnt werden, findet Peter Röhrig. Der BÖLW fordert, dass zum einen Verbraucher:innen für Bio-Produkte weniger Steuern zahlen müssen. Zum anderen sollten

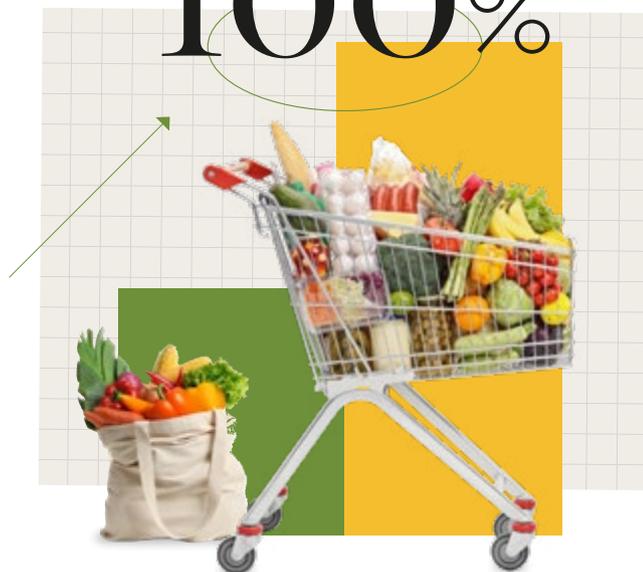
11,2%

» LAUT BÖLW BETRUG DER ÖKO-ANTEIL AN DER LANDWIRTSCHAFTLICHEN FLÄCHE VERGANGENES JAHR GERADE MAL 11,2 PROZENT.



die Unternehmen, die Pestizide und mineralische Dünger herstellen, eine Abgabe zahlen — damit sich die realen Kosten, die ein Produkt verursacht, auch an der Kasse zeigen. »Solange es diese Kostenwahrheit am Markt nicht gibt, muss der Ökolandbau stärker gefördert werden«, ist der Agrarwissenschaftler überzeugt. Die Gemeinsame Agrarpolitik (GAP), mit der die Europäische Union festlegt, an welche landwirtschaftlichen Betriebe wie viele Fördermittel fließen, sei derzeit nicht nur »zu bürokratisch und zu wenig umweltwirksam«. Sie grenze Bio-Betriebe sogar systematisch aus. Denn obwohl gerade diese viele der Förderkriterien erfüllen, können sie aus bürokratischen Gründen oft keine Gelder dafür beantragen — zum Beispiel, weil sie schon aus anderen Töpfen gefördert werden und eine Doppelförderung nicht zulässig ist.

100%



➤ IN DEN VERGANGENEN ZEHN JAHREN HAT SICH DER UMSATZ MIT BIO-LEBENSMITTELN MEHR ALS VERDOPPELT.

Reform der GAP gefordert

Das 30-Prozent-Ziel lässt sich so jedenfalls nicht erreichen: Der BÖLW schätzt, dass sich mit der aktuellen GAP bis zum Ende der laufenden Periode im Jahr 2027 nur ein Bio-Anteil von 14 Prozent erreichen lässt. Dass sich der Bio-Anteil in den drei Jahren danach verdoppelt, scheint unrealistisch. Röhrig und sein Team haben daher eine Reform der GAP vorgeschlagen. Am meisten Geld gäbe es demnach für diejenigen, die mindestens nach der EU-Öko-Verordnung wirtschaften. Beispiel Ackerbau: In der Stufe »Basis« dürfen laut Vorschlag des BÖLW drei Viertel der Düngemittel mineralischen Ursprungs sein. Bei »Basis-Plus« sind 50 Prozent erlaubt. Und in der »Bio«-Stufe müssen die Betriebe komplett auf chemisch-synthetischen Stickstoff- oder hochlösliche Phosphordünger verzichten.



Gartenkaffee aus Äthiopien

Äthiopien gilt als die Wiege des Kaffees. Im Kafa-Biosphärenreservat bauen viele Kleinbäuer:innen Kaffee in ihren Gärten an, statt in den Regenwäldern, um diese und ihre einzigartige Artenvielfalt zu schonen. Lebensbaum hat sie gemeinsam mit dem NABU e.V. und weiteren Projektpartnern auf dem Weg zur Bio-Zertifizierung unterstützt, berät zu nachhaltigen Anbaumethoden und motiviert sie, sich in Kooperativen zu organisieren. Für eine gerechte und umweltfreundliche Erzeugung von Kaffee.



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

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

BIO SEIT 1979



Mehr Bio vor Ort: Landwirt:innen wollen

An den Landwirt:innen werde das 30-Prozent-Ziel jedenfalls nicht scheitern, glaubt Röhrig: »Die wollen ja. Und die Verbraucher übrigens auch.« In den vergangenen zehn Jahren hat sich der Umsatz mit Bio-Lebensmitteln mehr als verdoppelt. Derzeit wird die gestiegene Nachfrage nicht zuletzt mit Importen gedeckt. Vor allem Spanien, Italien und Frankreich haben sich schneller auf den wachsenden deutschen Markt eingestellt als die hiesige Branche. Denn die ist schwerfällig: Mehr als 50 Prozent der landwirtschaftlichen Verkaufserlöse in Deutschland werden mit tierischen Produkten gemacht. Eine Hähnchenmast auf Bio umzustellen, ist aber viel schwieriger als etwa einen Gemüsebetrieb: Für die gleiche Zahl an Tieren braucht man rund 60 Prozent mehr Platz, muss ein Drittel des Futters selbst erzeugen und es dauert doppelt so lange, bis die Bio-Hähnchen so viel Fleisch angesetzt haben wie die konventionellen Exemplare.

Von Österreich und Dänemark lernen

Mit der intensiven Viehwirtschaft lassen sich daher keine schnellen Erfolge erzielen, so die Einschätzung von Gerold Rahmann vom Thünen-Institut. Sie nachhaltiger zu gestalten, sei natürlich trotzdem wichtig, betont er. Immerhin verschlingt sie extrem

viele Ressourcen. Im Obst- und Gemüseanbau geht die Umstellung schneller. Doch in Deutschland wachsen nur auf rund 200.000 Hektar Obst und Gemüse. Bei einer landwirtschaftlichen Fläche von insgesamt 16,6 Millionen Hektar fällt das kaum ins Gewicht. Das größte Potenzial sieht Rahmann daher in extensiv genutzten Flächen — also zum Beispiel Weiden, auf denen Mutterkühe oder Schafe stehen. Diese seien momentan nur zu einem geringen Teil öko-zertifiziert, obwohl der Schritt zu Bio bei vielen oder Landschaftsschutzgebieten und erfüllen etliche Vorgaben der EU-Öko-Richtlinie bereits. Eine halbe Million Hektar ließe sich so ohne große Mühen als Bio-Fläche gewinnen, schätzt der Agrarökonom.

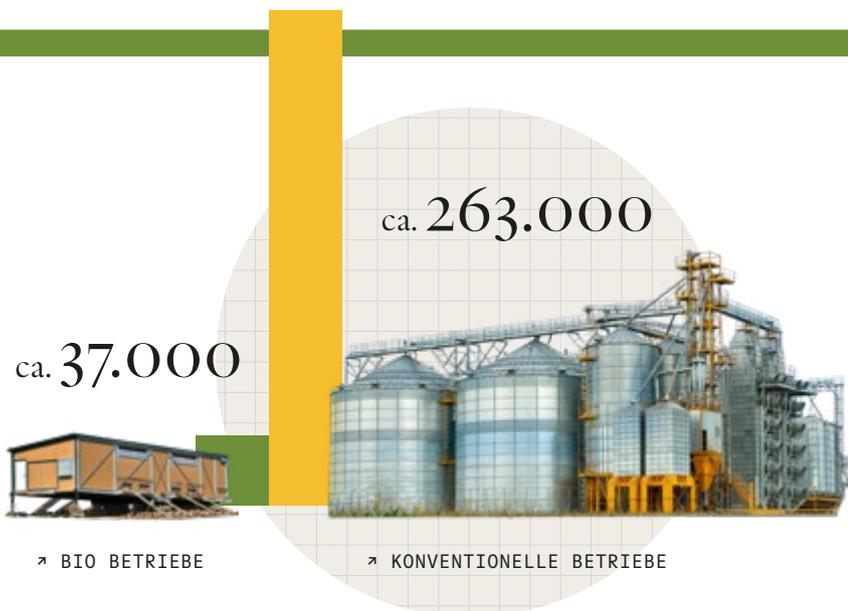
» IN DÄNEMARK IST DER UMSATZ MIT BIO-LEBENSMITTELN PRO HAUSHALT DOPPELT SO HOCH WIE IN DEUTSCHLAND. EIN GRUND: DER HOHE ANTEIL VON ÖKOLOGISCHEN LEBENSMITTELN IN DER AUSSER-HAUS-VERPFLEGUNG. IN KOPENHAGEN LIEGT DER BEI BIS ZU 90 PROZENT — IN DEUTSCHLAND BEI NUR ETWA EINEM PROZENT



Außer-Haus-Verpflegung als Hebel nutzen

In Österreich beträgt der Anteil der Bio-Fläche schon heute 27 Prozent — europaweit liegt das Land damit auf Platz eins. Und bis 2030 sollen noch einmal acht Prozent dazukommen. Die österreichische Politik habe den Ökolandbau in den vergangenen zehn Jahren viel besser unterstützt, als das in Deutschland der Fall gewesen sei, meint Rahmann. Estland und Schweden haben die 20-Prozent-Marke ebenfalls bereits geknackt. Und auch von Dänemark lässt sich lernen: Dort ist der Umsatz mit Bio-Lebensmitteln pro Haushalt doppelt so hoch wie in Deutschland. Ein Grund: der hohe Anteil von ökologischen Lebensmitteln in der Außer-Haus-Verpflegung. In Kopenhagen

liegt der bei bis zu 90 Prozent — in Deutschland bei nur etwa einem Prozent, vermutet Rahmann. Genau erfasst wird die Zahl nämlich nicht. Nach Angaben des Bundeslandwirtschaftsministeriums essen jeden Tag etwa sechs Millionen Deutsche außer Haus — in der Schule, in Kitas, Krankenhäusern, Altenheimen, Firmen und Behörden. Ein riesiges Potential, dass nun gehoben werden soll. So können Kantinen, die künftig mehr oder zum ersten Mal Bio-Produkte anbieten wollen, zum Beispiel Fördergelder beantragen. Ein neues Siegel soll den Gästen auf einen Blick zeigen, wie viel Bio im Restaurant oder der Mensa auf den Tisch kommt.



Mehr Bio wäre bezahlbar

Ein häufiger Einwand: Wer soll das bezahlen? Rahmann ist überzeugt, dass ein höherer Bio-Anteil nicht einmal teurer sein muss: »Es ist möglich, zum gleichen Preis einen guten Teil Öko in die Kantinen zu bringen.« Erste Voraussetzung: Weniger Fleisch, denn das kostet in Bio-Qualität einfach mehr als konventionelles. Für das Wohl der Tiere und auch für unsere Gesundheit wäre das gar nicht mal schlecht. Denn der aktuelle Fleischkonsum von rund 50 Kilogramm pro Kopf und Jahr liegt ohnehin weit jenseits der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (die lautet: maximal 15 bis 30 Kilogramm). Bisher kosten Bio-Menüs oft auch einfach deshalb mehr, weil die Küchen die Zutaten für ein Gericht bei verschiedenen Einkaufsquellen einzeln zusammensuchen und einkaufen müssen. Das Bundeslandwirtschaftsministerium will Großküchen deshalb auch dabei helfen, Netzwerke mit lokalen Bio-Produzenten aufzubauen und zu erhalten.

Bio-Lücke auch im Handwerk

Netzwerken, das ist ein Ansatz, von dem nicht nur die Außer-Haus-Verpflegung profitieren könnte: Denn in Deutschland gibt es nicht nur zu wenige Bio-Höfe. Auch im Handwerk fehlen Betriebe, die auf Bio spezialisiert sind. »Das geht von der Schlachtereier bis zum Kartoffelschälbetrieb«, sagt Peter Röhrig vom BÖLW. Mühlen, Bäckereien, Molkereien — all das ist in vielen Regionen Mangelware. Um die Wertschöpfungsketten wiederzubeleben, kann Rahmann sich eigens eingestelltes Personal vorstellen, das die Landwirtschaftsbetriebe, Mühlen und Bäckereien einer Region zusammenbringt und zum Beispiel bei der Zertifizierung und bei Werbekampagnen unterstützt. Oder Großküchen dabei hilft, sich zusammenzuschließen, sodass sich der Kartoffelschälbetrieb vielleicht doch lohnt. Handlungsbedarf sieht Röhrig auch in der Aus- und Weiterbildung. Weil Bio-Produkte nicht so stark genormt und generell vielfältiger seien als konventionelle Ware, brauche es oft mehr Know-how, um sie zu verarbeiten. Dieses Bio-Wissen müsse im Handwerk ein fester Teil der Ausbildung werden, findet Röhrig.

Vielfalt auf dem Acker braucht Vielfalt im Regal

Und letztendlich brauche »die Vielfalt, die wir auf dem Acker wollen, auch die Vielfalt im Regal«, sagt er. Wie die aussehen kann, das zeigt der Bio-Fachhandel seit Jahrzehnten. In den Regalen der Naturkostläden, Bio-Hofläden und Bio-Supermärkte gibt es eben nicht nur Bio-Milch und Bio-Möhren, sondern dort gehören Produkte wie Lupinenaufstriche oder eingelegte Ackerbohnen längst zum Standardsortiment. Dass auch der restliche Einzelhandel ökologische Ware anbietet, sei ebenfalls wichtig, betont Röhrig: »Jeder sollte die Möglichkeit haben, zu einem Bio-Produkt zu greifen — auch wenn gerade kein Bioladen in der Nähe ist.« Denn an jedem Produkt hängen ein paar Quadratmeter Biofläche, die ohne chemisch-synthetische Pestizide, ohne mineralischen Dünger und ohne Gentechnik bewirtschaftet wurden. Und jeder Quadratmeter zählt. ■

Theresa Horbach



EURE BIO-LIEBLINGE IM NEUEN LECKER-LOOK!

vegan und vegetarisch
100% ökologischer Anbau
natürlicher Genuss
schnell zubereitet
aus dem Chiemgau



NEUES DESIGN!

35
JAHRE JUBILÄUM

Chiemgauer Familienbetrieb

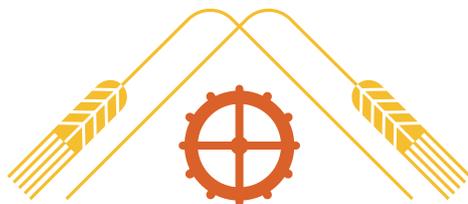




Alles auf
einen Schlag:
*Hier wird
umgestellt.*



Im Rhein-Main Gebiet bewirtschaften Annkathrin Tempel und Boris Danielowski den Hof der Schlagmühle Wallau in der 13. Generation. Kurz nach der Übernahme und mitten in schwierigen Zeiten stellt das Paar den Betrieb auf Bio um, baut einen Hofladen, einen mobilen Hühnerstall und öffnet den Hof für kleine und große Gäste. Zahlt sich ihr Mut aus?



Hinter der Fallobstwiese beginnt der Acker. Die Geräusche der Autobahn, die von Frankfurt am Main nach Wiesbaden führt, sind ein leises Rauschen im Hintergrund. Brusthoch wachsen die Pflanzen auf dem Feld. Erbsen und Triticale, eine Kreuzung aus Weizen als weiblichem und Roggen als männlichem Partner. Zwei Hände fahren durch die Pflanzen hindurch, pflücken eine Erbsenschote und brechen sie auf. Sechs gelbe Erbsen kullern heraus. »Vor zwei Jahren haben wir die Wintererbse noch konventionell angebaut«, erinnert sich Annkathrin Tempel, »sie ist uns in großen Teilen umgekippt.« Jetzt dient das Getreide der Erbse als Stützfrucht. Auch die Unkrautprobleme hätten auf dem Acker abgenommen. »Wenn die Erbse abtrocknet, lässt sie viel Licht an den Boden, durch die Triticale wird er verdeckt.« Außer ein paar vereinzelter Disteln ist der Boden fast unkrautfrei. »Und es ist ackerbaulich toll, zwei Kulturen auf einem Acker zu haben, weil es die Biodiversität fördert.« Im Bio-Anbau hat Gemenge, also der Mischanbau, eine lange Tradition. Für Annkathrin Tempel, 35, und Boris Danielowski, 42, ist das alles noch neu.

Zurückgekommen, um zu bleiben

Annkathrin Tempel ist auf dem Hof aufgewachsen, zu der auch die alte Schlagmühle gehört. Das »Klappern am rauschenden Bach« gibt es hier längst nicht mehr. Seit 50 Jahren steht das Mühlrad still. »Mein Opa hat den Betrieb damals auf Getreidehandel umgestellt und nebenher noch ein bisschen Landwirtschaft gemacht.« Das alte Mühlrad ist verrostet, Brennnesseln wachsen hüfthoch. In Metallrahmen hängen Plakate, die die Geschichte der 1691 erbauten Schlagmühle in Wallau erzählen. Tempels Eltern haben den Betrieb in der zwölften Generation geführt. »Den Getreidehandel haben sie Anfang der 2000er Jahre aufgegeben und den landwirtschaftlichen Betrieb Stück für Stück erweitert und professionalisiert.« Der konventionelle Anbau lief eigentlich gut. Irgendwann stand die Frage der Hofnachfolge im Raum. Tempels Bruder, der Landwirtschaft studiert hat, arbeitete mittlerweile in der Wirtschaft. »Mein Freund und ich haben dann entschieden, dass wir es mal probieren.«

VIVANI

THE ART OF CHOCOLATE

Lieblingschokoladen



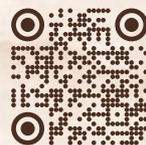
10x 150€

Einkaufsgutscheine für Deinen Bioladen gewinnen sowie 50 weitere schokoladige Preise

Aktion vom 1.9. bis 30.11. 2023



jetzt mitmachen



oder unter:

► vivani.de/lieblingsschokoladen

»Manchmal wäre es schön, wenn wir das Beste aus beiden Welten kombinieren könnten.« Doch bei Bio geht eben nur ganz oder gar nicht und ihre Entscheidung war klar: Sie wollten es — ganz.



»Einen konventionellen Betrieb wollten wir nicht«

Boris Danielowski eilt über den Hof. In drei Tagen beginnt die Ernte, der Mähdrescher ist schon bestellt. Der Mann mit dem grau melierten Vollbart und der braunen Wuschelmähne hatte mit der Landwirtschaft bislang wenig zu tun. Er hat Musiktherapie studiert und als Sozialarbeiter in der psychosozialen Beratung gearbeitet. »Aber mein Onkel hat seit vielen Jahren einen Demeter-Hof und baut Gemüse an.« Auch Annkathrin Tempel kannte die Landwirtschaft nur aus ihrer Kindheit. Sie hat den elterlichen Hof für das Studium verlassen und später in der Entwicklungszusammenarbeit gearbeitet. Jahrelang überlegte das Paar, wie sie die Hofübernahme angehen sollen, haben verschiedene Szenarien durchgespielt. Das Land verpachten oder selbst bewirtschaften? »Es war ein Prozess«, sagt Annkathrin Tempel. Eins wussten sie aber sicher: »Einen konventionellen Betrieb, so wie mein Papa ihn geführt hat, wollten wir nicht.« Das wäre ihnen scheinheilig erschienen, wo doch in ihrem eigenen Kühlschrank und den Küchenregalen fast nur Bio-Produkte liegen.



Mehr Handlungsspielraum im Öko-Landbau

Doch es war nicht nur der Wunsch nach gesunden und nachhaltig produzierten Lebensmitteln, der sie antrieb. »Wenn man speziellere Sachen anbauen will, ist man im konventionellen Bereich schnell ein bisschen eingeschränkt. Sie lassen sich auch schlechter vermarkten als im Bio-Bereich«, sagt Annkathrin Tempel. Zum Beispiel bei Ölsaaten sei der Bio-Markt interessanter, ebenfalls bei Mohn, der auf den Feldern der beiden wächst. »Im ersten Jahr haben wir den Mohn noch konventionell angebaut und für die Vermarktung bei kleineren Ölmühlen angefragt, aber viele wollten nur Bio-Mohn annehmen.«

Ganz oder gar nicht

Vieles sprach also für den Öko-Landbau, auch wenn die Landwirtin das Schwarz-Weiß-Denken »Bio gegen konventionell« nicht in allen Bereichen teilt. »Manchmal wäre es schön, wenn wir das Beste aus beiden Welten kombinieren könnten.« Doch bei Bio geht eben nur ganz oder gar nicht und ihre Entscheidung war klar: Sie wollten es – ganz. »Wir möchten den Betrieb aber vielfältiger aufstellen, unsere Produkte direkt vermarkten und den Hof als Lern- und Erlebnisort für Kinder und Erwachsene öffnen.« Viele Veränderungen in kurzer Zeit, auch für die Eltern, die den Betrieb jahrzehntlang erfolgreich bewirtschaftet hatten. »Glücklicherweise haben

meine Eltern selbst schon mal überlegt, auf Bio umzustellen.« Der Getreidehandel machte ihnen damals jedoch einen Strich durch die Rechnung. »Sie hätten entweder beide Betriebe komplett voneinander trennen müssen, dokumentieren, dass sich nichts vermischt oder nur noch Bio-Getreide annehmen dürfen.« Damals gab es jedoch kaum Bio-Landwirte in der Region. »Es wäre einfach zu stressig und aufwendig gewesen, daher entschieden sie sich dagegen.« Nun aber schien der richtige Zeitpunkt gekommen zu sein.

Umstellung auf biologische Landwirtschaft: Nicht immer einfach

Annkathrin Tempel und Boris Danielowski ließen sich beraten. Sowohl der Anbauverband Bioland als auch der Landesbetrieb Landwirtschaft Hessen, eine staatliche Bildungs- und Beratungseinrichtung, standen ihnen zur Seite und entwickelten gemeinsam mit ihnen eine Fruchtfolge. »Wir wollten bestmöglich vorbereitet sein«, sagt Annkathrin Tempel. Im Juni 2021 meldeten sie den Betrieb bei der Bio-Kontrollstelle an

und begaben sich ins Bio-Kontrollverfahren. Das war der Startschuss, die Umstellungszeit begann. Zwei Jahre dauert sie. Alle pflanzlichen Erzeugnisse vom Hof sind seitdem Umstellungsware und dürfen auch als solche vermarktet werden. »Das letzte Jahr war ein gutes Jahr, die Erzeugerpreise waren super.« Auch die Fördergelder seien im Bio-Bereich deutlich höher als im konventionellen Anbau. Doch das Paar musste zeitgleich viel Geld in Maschinen zur Unkrautbekämpfung investieren. Auch die Verbandsgebühr sei nicht ohne, »aber wir müssen in der Umstellungszeit nur 50 Prozent bezahlen.« Trotzdem: Wären sie konventionell geblieben, würden sie zum jetzigen Zeitpunkt finanziell besser dastehen. Auch der Blick auf die Felder tue manchmal weh. »Wir ernten jetzt nur noch die Hälfte oder zwei Drittel«, sagt Annkathrin Tempel, »gerade im letzten Jahr, als es durch den Ukrainekrieg eine Getreideknappheit am Markt gab, habe ich mich gefragt, wie sinnvoll das ist.« Die Bio-Branche müsse sich weiterentwickeln, findet die Landwirtin, mehr forschen und den Anspruch haben, besser zu werden. Genau wie sie selbst. Das Paar will den Betrieb mit Bio zum Erfolg führen, unbedingt.

Trotzdem: Wären sie konventionell geblieben, würden sie zum jetzigen Zeitpunkt finanziell besser dastehen.



Bild linke Seite: ©Saja Seus Fotografie, rechte Seite: Kristin Kaasten

Espresso ne

di mio gusto



Fairer Kaffeegenuss – direkt aus Mexiko.

Unser Plantagen-Kaffee **Mexiko Blue Skull** verführt mit seinen Noten von würzigem Muscovado-Zucker, Schokolade und Mandel. Diese exotischen Aromen laden zur Geschmacksreise in den Süden Mexikos ein. Natürlich in Bio- und Fairtrade-Qualität!

www.espressone.de



Lernen durch Erfahrung

Was sie bereits gelernt haben: Im Ökolandbau ist es wichtig, präventiv zu arbeiten. *»Wenn der Schädling schon auf dem Acker ist, ist es zu spät.«* Denn der Einsatz von chemisch-synthetischen Düngemitteln und Pestiziden ist verboten. Die zweite Erkenntnis: Was in einem Jahr klappt, muss nicht zwangsläufig auch im nächsten klappen. *»Dieses Jahr hatten wir einen feuchten Frühling. Durch die Nässe hatten wir Gelbrost, einen Pilz, im Getreide.«* Im kommenden Jahr wollen sie eine Sorte auswählen, die weniger anfällig ist. Auch Unkraut ist immer wieder ein Problem. Da schauen benachbarte Landwirt:innen schon mal skeptisch auf den Acker. *»Aber da muss man dann halt drüber stehen.«* Das Paar hat sich einen Striegel gekauft, eine klassische Maschine, um Unkraut zu bekämpfen. *»Aber wir müssen sehr ›on point‹ sein, um das Unkraut auf dem Acker im richtigen Moment zu erwischen«,* sagt Annkathrin Tempel. Da helfen nur Erfahrungswerte – und die müssen sie eben manchmal erst noch sammeln.

Wissen zwischen Generationen weitergeben

Um mehr Wissen ernten zu können, hat sich die Landwirtin nebenberuflich zur Berufsspezialistin für ökologischen Landbau weitergebildet. *»Und zum Glück können wir immer meinen Vater fragen«,* sagt sie. *»Er kennt das noch aus seiner Kindheit. Bevor die chemische Industrie groß geworden ist, war der Ökolandbau mehr oder weniger die Norm.«* Die gut 100 Hektar großen Flächen bearbeiten Vater, Tochter und Freund im Dreiergespann, *»meine Mutter kümmert sich liebevoll um die Hofstelle.«* Hinzu kommen ein Hühnermobil mit 200 Hennen, zwei bis drei Hektar Streuobstwiesen und rund 20 Bienenvölker, die umsorgt werden wollen. *»Es ist ein intensiver Job. Wir haben Arbeitsspitzen, die sind nicht ohne«,* sagt Boris Danielowski, *»und wir sind sehr vom Wetter getrieben.«* An einigen Tagen schaut er stündlich auf die Wetter-App. Der Klimawandel ist in der Region spürbar. *»Das kann einem wirklich Angst machen, wenn man in die*

Landwirtschaft einsteigt, weil vieles zum Glücksspiel wird.« Unwetter häufen sich, die Winter werden milder und nasser, dafür gibt es im Sommer immer längere Dürreperioden. *»Von Sommergetreide lassen wir mehr und mehr die Finger«,* sagt Boris Danielowski. Annkathrin Tempel zeigt Richtung Wickerbach, der an der Mühle vorbeifließt. *»Vor drei Jahren ist der Wickerbach zum ersten Mal trocken gefallen, im vergangenen Jahr dann gleich nochmal.«*

Neue Wege auf alten Pfaden

Für den Hof selbst hat das Paar große Pläne. Der alte Pferdestall wurde bereits aufwendig saniert und ausgebaut. Aus ihm soll ein Bio-Hofladen werden, wo ab dem Spätsommer die eigenen Produkte direkt vermarktet werden. Auch eine kleine Produktionsküche gibt es, *»damit wir mit den Lebensmitteln auch arbeiten können.«* Momentan gibt es nur eine kleine rot-weiß gestrichene Holzütte im Hof, in der neben Eiern auch handgemachte Honigseife, Mohnöl und Apfelsaft verkauft

Der Klimawandel ist in der Region spürbar. »Das kann einem wirklich Angst machen, wenn man in die Landwirtschaft einsteigt, weil vieles zum Glücksspiel wird.«



werden. Im neuen Laden sollen dann auch Getreideprodukte erhältlich sein. Ob unverpackt als Korn oder schon gemahlen steht noch nicht fest. »Es ist hier in der Region nicht leicht, eine Mühle zu finden, die biozertifiziert ist.« Eine Alternative wäre eine eigene kleine Mühle im Laden, in der sich Kundinnen und Kunden ihr Getreide selbst mahlen können.

Momentan wächst auf den Äckern Weizen, Sommer- und Wintergerste, Triticale, Lupinen, Ackerbohnen und Gemenge. Das Getreide verkaufen sie während der Umstellungszeit als Futtermittel. Ab dem nächsten Jahr dürfen sie ihre Ernte dann auch als Speiseware verkaufen. Die Vermarktungsgemeinschaft, in der sie sind, kooperiert mit einer großen, regionalen Bio-Bäckerei. »Dort können wir dann unser Getreide in Form von Brot und Brötchen zurückkaufen.« Darauf freut sich die Landwirtin schon sehr. ■

→ Kristin Kasten

🌐 schlagmuehle-wallau.de



Bilder: Kristin Kasten



So lange schon ist die auffällige Sehhilfe das Markenzeichen von SONNENTOR Gründer Johannes Gutmann. Und genauso lange begeistern wir mit besten Bio-Tees und Gewürzen. 1988 noch als blauäugig abgetan, wurde aus der Vision Wirklichkeit: Bio ist gefragter denn je. Und so werden wir auch in Zukunft genau hinschauen. Wir setzen auf nachhaltige, innovative Produkte, arbeiten im Kreislauf der Natur und mit viel Wertschätzung füreinander.

www.sonnentor.com/35jahre



Ofengebackene Bohnen

vegan

mit Radicchio und Basilikumpesto

»Lass Dich nicht abschrecken von der langen Garzeit: Die Bohnen schmurgeln ganz alleine im Ofen vor sich hin, Du brauchst nichts weiter zu tun, als gegen Ende ab und an eine zu probieren. Die Bohnen sollen weich sein, aber nicht zerfallen und schön würzig nach Knoblauch und Kräutern schmecken.«

FÜR VIER PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

+ 1 Nacht einweichen und 1-2 Stunden garen

FÜR DIE BOHNEN

200 g getrocknete
Cannellinibohnen
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
2 Lorbeerblätter
5 cm Schale einer
unbehandelten
Zitrone
2 getrocknete
Chilischoten
(oder 1 TL Chiliflocken)

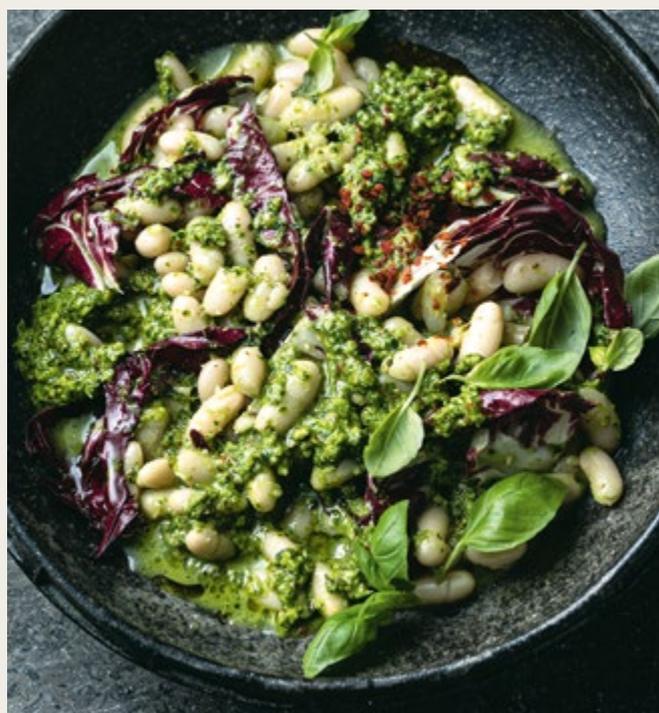
FÜR DAS PESTO

50 g Mandeln oder Nüsse
1 großes Bund
Basilikum
1 Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen
1-2 TL Zitronensaft
5 cm Schale einer
unbehandelten
Zitrone
8-10 EL bestes Olivenöl
1/2 TL Chiliflocken

AUSSERDEM

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 großer Radicchio
4 EL Basilikumblättchen

→ Am Vortag die Bohnen in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze oder 160 Grad Umluft vorheizen. Die Bohnen in ein Sieb geben, kalt abspülen und in eine Auflaufform füllen. Den Knoblauch schälen, mit einer Messerklinge anquetschen und dazugeben. Olivenöl, Lorbeer, Zitronenschale, Chilis, 750 ml Wasser und 1 gehäuften Teelöffel Salz dazugeben, verrühren. Die Form abdecken und die Bohnen im vorgeheizten Ofen 1–2 Stunden garen.



Für das Pesto die Mandeln oder Nüsse in einer Pfanne kurz anrösten, dann abkühlen lassen. Die Kräuter abbrausen, trocken schüttern, die Stängel und Blätter grob hacken. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Mandeln oder Nüsse, Kräuter, Knoblauch, Zitronensaft und -schale, Olivenöl, Chiliflocken und etwas Salz fein pürieren. Den Radicchio in kleine Stücke zupfen. Die Bohnen aus dem Ofen nehmen, in ein Sieb gießen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Die Bohnen in einer Schüssel mit einem Glas Garflüssigkeit, dem Radicchio und der Hälfte des Pestos mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem übrigen Pesto anrichten und großzügig mit den Basilikumblättchen bestreuen.

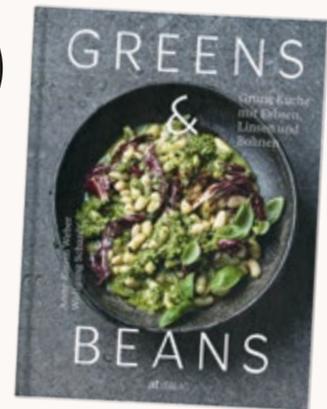
Greens & Beans

Frisch, kreativ und klimafreundlich

• Erbsen, Linsen und Bohnen sind aus der vegetarischen und veganen Küche nicht wegzudenken. Das neue Kochbuch »Greens & Beans« von Anne-Katrin Weber mit Fotos von Wolfgang Schardt macht mit inspirierenden Rezepten Lust, Hülsenfrüchte, speziell in Kombination mit Gemüse, öfter auf den Tisch bringen und neue Lieblinge zu entdecken: Habt Ihr schon mal mit Augenbohnen, Urbohnen, Lupinen oder Feuerbohnen gekocht? Hier wandern schwarze Bohnen nicht nur ins Chili sondern auch in Brownies. Der Klassiker »Linsen mit Spätzle« wird flankiert von Linsen-Rezepten wie Brot oder Granola. Dazu gibt's jede Menge Hintergrundwissen zu Lagerung, Einweich- und Garzeiten. Was wir direkt ausprobieren wer-

den: Immer wieder hört man, dass Hülsenfrüchte erst nach dem Kochen gesalzen werden sollen. Anne-Katrin hält davon nichts: »Etwas Salz im Kochwasser verlängert nicht die Kochzeit, hebt aber das Aroma!« Tipps, wie Ihr aus Hülsenfrüchten Sprossen und Microgreens ziehen könnt und ein Saisonkalender für Gemüse runden den Rezeptteil ab. Sehr sympathisch ist uns natürlich Anne-Katrins Einkaufstipp: »Saisonal plus Bio plus regional, das ist meine persönliche Glücksformel.« Alle Argumente sprechen dafür, dass die nährstoffreichen Hülsenfrüchte in Zukunft häufiger auf dem Speiseplan stehen. Wenn wir die pflanzlichen Eiweißlieferanten selber essen, statt über den Umweg des Tierfutters, dann ist das ein Beitrag zu einer klimafreundlichen Ernährung, hilft, dass mehr Menschen jetzt und zukünftig satt werden können und erhält sogar die Bodenfruchtbarkeit. Dass das ohne Einbußen beim Genuss funktioniert – auch das zeigt dieses Kochbuch. ■

BUCH
TIPP



+++ Gewinnen +++

BIOBOOM VERLOST* fünf Mal das Buch »Greens & Beans«. Schickt bis zum 31. Oktober 2023 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »Greens & Beans«, 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 Gewinnentnahmen werden ausschließlich in Zusammenhang mit diesen genutzt und nach Ablauf gelöscht/vernichtet, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten bestehen.

 **ANNE-KATRIN WEBER / WOLFGANG SCHARDT** Greens & Beans – Grüne Küche mit Erbsen, Linsen und Bohnen, 200 Seiten, Hardcover, AT Verlag, 34,00 € (D)

ALLOS

NATÜRLICH GUT FÜR MICH

GUTE ZUTATEN
GUTE NÄHRWERTE
GUTE ALTERNATIVE

NATÜRLICH LECKER. LECKER NATÜRLICH!

VON DER NATUR INSPIRIERT, MIT LIEBE KREIERT.



*Preisträger ist die Allos Hof-Manufaktur



Bohlener Mühle

Schneller als der Bringdienst

• Die neuen Favabohnen Burger von der Bohlener Mühle haben uns spontan überzeugt: Sie sind kräftig-würzig, perfekt für Pfanne oder Grill und machen dank pflanzlicher Proteine und reichlich Ballaststoffen so richtig schön satt. Praktisch: Sie kommen aus der Tüte und eignen sich damit perfekt für den Vorrat, und wer immer ein schnelles, leckeres Essen zur Hand hat, kann sich den Bringdienst öfter mal sparen. Einfach mit Wasser und ein bisschen Öl verrühren, formen, knusprig braten oder grillen – fertig. Eine Packung ergibt vier Burger. Basis der leckeren Patties sind Favabohnen. Die liefern übrigens nicht nur gute Nährstoffe für uns, sondern auch dem Boden, auf dem sie wachsen, Stickstoff für nachfolgende Feldfrüchte: Ein klarer Fall von Win-win! → bohlener-muehle.de

Ostmost

Streuobst wird Schorle

• Das junge Unternehmen Ostmost macht aus Äpfeln von Streuobstwiesen leckere Getränke, wie zum Beispiel die hier vorgestellte Apfel-Ingwerschorle: Sie enthält 50 Prozent Apfel-Direktsaft, zehn Prozent Ingwer, Wasser und sonst nix. Auf Streuobstwiesen wachsen verschiedenste, oft alte Sorten, wie zum Beispiel der »Minister von Hammerstein« oder die »Gelbe Schafsnase«. Durch diese Mischung entsteht ein besonders intensiver und tiefer Geschmack, der keinen zugesetzten Zucker braucht. Süß ist die Ernte von Natur aus, doch gerade die Säure der Polyphenole, die in diesen charaktervollen Äpfeln enthalten ist, macht die gelungene Kombination, weiß man bei Ostmost. Das erklärte Ziel des Unternehmens ist es, mit seiner Arbeit Streuobstwiesen zu schützen und Biodiversität zu erhalten. Deshalb zahlt Ostmost nach eigenen Angaben den Landwirt:innen für ihr Streuobst mehr als das Doppelte des marktüblichen Preises, um diese traditionelle Anbauform rentabel und zukunftsfähig zu machen. → ostmost.berlin



Herbase

Vielfalt, die gut tut



• Die drei Kräutervielfalt-Tees der jungen Biotee-Marke Herbase sorgen mit fein komponierter Vielfalt für eine ausgewogene Basenbalance und sind die perfekten Begleiter durch den Tag. In ihnen stecken klassische heimische Bio-Teekräuter wie zum Beispiel Lindenblüten, Ringelblumen und Brennnessel, ebenso wie aromatische Bio-Gewürze wie Zimt, Kardamom, Ingwer oder Lemongras.

Ob »Aufblühen« zum Frühstück, »Durchatmen« im anstrengenden Alltag oder »Loslassen« am Abend: Diese Teekompositionen sind rundum natürlich, tun gut – und schmecken natürlich auch gut. Es gibt sie sowohl in praktischen, kompostierbaren Pyramidenbeutel als auch lose als Grobschnitt – besonders lecker und dekorativ, wenn Ihr eine Glaskanne verwendet!

→ herbase.de



GUT ESSEN



Govinda Natur

Guter Morgen

• Schon mal Erdmandeln zum Frühstück gegessen? Dank Govinda Natur könnt Ihr das jetzt ganz einfach haben: Die Erdmandel Fröhstücs-Bowls in den drei Varianten Basic, Chia und Ayurveda liefern alles, was es für einen guten Start in den Tag braucht: Sie schmecken lecker süß, und das ganz ohne zugesetzten Zucker, denn Erdmandeln sind von Natur aus süß. Die veganen und glutenfreien Kompositionen liefern jede Menge Ballaststoffe und machen so schön lange satt. Schnell zubereitet sind sie auch: Einfach drei Minuten in heißem Wasser quellen lassen, fertig. Übrigens: Aufgrund des Namens könnte man vermuten, die Erdmandel wäre eine Nuss. Stimmt nicht: Sie gehört zur Gattung der Zypergräser und wächst als kleine Knolle am Ende der Wurzel des Grases. → govinda-natur.de

Voelkel

Mehr Mehrweg in der Küche

• Bio-Pionier Voelkel füllt jetzt nicht nur Säfte und Haferdrinks, sondern auch Speiseöle in Mehrwegflaschen ab – natürlich in bester Bio-Qualität. Zum Beispiel das Brat & Backöl: Dieses hitzebeständige Öl aus Bio-Sonnenblumenkernen ist ein echtes Universaltalent, wenn es in der Küche heiß hergeht. Mit seinem neutralen Geschmack eignet es sich bestens zum Braten, Backen und Frittieren. Abgefüllt wird es in eine braune, umweltfreundliche Mehrwegflasche, in der es während seines Aufenthalts in der Küche bestens geschützt ist. Und wenn die Flasche leer ist, bringt Ihr sie einfach in Euren Bio-Markt zurück. Ganz im Sinne der Nachhaltigkeit haben die Voelkel-Öle keinen Plastikausgießer im Flaschenhals – der kann aber bei Bedarf bestellt werden.

→ voelkeljuice.de



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.



Rote Zwiebel

Marmelade

REZEPT
TIPP



Für ca. 7 Gläser à 200 ml (ca. 1400 ml)
Mindestens 18 Monate haltbar

ZUTATEN

- + 1 kg rote Zwiebeln
- + 600 g normaler Haushaltszucker
- + 30 g Meersalz
- + 5 Pimentkörner
- + 2 Gewürznelken
- + 1 flach gestrichener TL weiße Pfefferkörner
- + 1 Msp. gemahlener Ceylon-Zimt
- + 1 unbehandelte Zitrone
- + 50 ml Balsamico
- + 1 EL flüssiger Honig (Anm. d. Red.: oder eine vegane Alternative)

Die Zwiebeln abziehen und in etwa 8 x 8 mm große Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel in einem breiten Topf mit dem Zucker und Meersalz mischen. Die Mischung abgedeckt mindestens zwei Stunden Saft ziehen lassen. In der Zwischenzeit die groben Gewürze kurz mörsern oder mit einem kleinen Topf auf dem Schneidbrett zerdrücken, in einen Teebeutel füllen und zugebunden zur Seite legen. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, mit einer feinen Reibe die Haut dünn abreiben, den Saft auspressen. Den Schalenabrieb mit etwas von dem Saft mischen und zur Seite stellen. Nach der Ziehzeit den Balsamico und den restlichen Zitronensaft zu den Zwiebeln geben. Den Topfinhalt langsam erhitzen, dann unter gelegentlichem Rühren etwa 45 Minuten köcheln lassen und dabei die Flüssigkeit reduzieren. Nach zehn Minuten Kochzeit den Gewürzbeutel und den Zimt dazugeben und mitkochen. Achtung: Je weniger Flüssigkeit in der Masse übrig ist, umso mehr rühren! Wenn die Zwiebelmasse eine marmeladenähnliche Konsistenz angenommen hat, den Gewürzbeutel entfernen, den Honig und die abgeriebene Zitronenschale samt Saft zugeben und noch eine Minute köcheln lassen. Die heiße Zwiebelmarmelade in die vorbereiteten, sterilisierten und heiß ausgespülten Gläser füllen. Mit den ebenfalls sterilisierten Deckeln verschließen und für etwa fünf Minuten kopfüber auf dem Deckel stehend ruhen lassen. Danach die Gläser wenden und vollständig abkühlen lassen.

ANDREAS' TIPP

Wer es etwas schärfer mag, darf das Rezept gerne um eine Chilischote ergänzen!

Süße Vorräte aus Obst,
Gemüse, Blüten und Kräutern

BUCH
TIPP

Erst ins Glas und dann aufs Brot

Wenn Garten oder Markt reiche Auswahl bieten, dann macht es Spaß, sich leckere Vorräte anzulegen. Köstliche Marmeladen stehen dabei ganz oben auf der Liste und es ist gar nicht so schwer, sie herzustellen. Marmeladen-Profi Andreas Buhl zeigt, wie es geht: Begrifflichkeiten, Zubehör und Zutaten werden kurz vorgestellt, dann wird direkt eingestiegen in die Produktion von Marmeladen, Gelees, Konfitüren. Verarbeitet wird von A wie Aprikose bis Z wie Zwiebel so ziemlich alles, was Garten, Wochenmarkt, Wald und Wiese hergeben. Was wir spannend finden: Andreas Buhl verarbeitet auch Blüten, Gemüse (*siehe Rezept-Tipp*), Kräuter und Wildpflanzen: Hier gibt es Rezepte für Löwenzahn- und Waldmeistergelee, mit Schlehen und Vogelbeeren. Er zeigt dabei auch, wie man Auszüge und Säfte herstellt, die dann als Gelee-Basis dienen. Häufig gibt es eine Pur- oder klassische Rezeptvariante und dazu köstliche, zum Teil auch ausgefallene Variationen wie »Kirsch-Espresso-Gelee« oder »Birnen-Walnuss-Marmelade«. Dieses Buch ist wirklich empfehlenswert für alle, die gerne Marmelade mögen und/oder Ernten zu verarbeiten haben! Übrigens: Dieses Kochbuch ist nicht als vegan deklariert, die Rezepte sind es aber fast ausschließlich! ■



ANDREAS BUHL *Heimatmarmeladen*,
192 Seiten, Hardcover, Christian Verlag, 29,99 € (D)



KURZCHECK

- + Basics und Ausgefallenes
- + Fokus auf heimischen Zutaten
- + 150 Rezepte
- + gut erklärt

Gewinnen

BIOBOOM VERLOST* fünf Mal das Buch »Heimatmarmeladen«. Schickt bis zum 31. Oktober 2023 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »Heimatmarmeladen«, 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.



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“.

Tiefgekühlte



Pizza



BIOLOTTA
GEWÜRZE

Nachhaltig würzen – Gutes tun!



Entdecke unsere
Produkt-Vielfalt!

Du würzt – wir fördern!

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

biolotta.de

Aktueller
Förderbetrag:



DE-ÖKO-007

Sie ist wohl das beliebteste Convenience-Produkt in Deutschland: Tiefkühlpizza. Jede:r von uns verspeist statistisch betrachtet dreizehn Exemplare im Jahr – vor allem von der Lieblingssorte Salami. Praktisch und schnell ist so eine gefrorene Pizza allemal, aber ist sie auch nachhaltig? Bioboom hat sich für euch umgehört.

SCHEINBAR
EINFACH
BIO

Zugegeben, so eine »normale« Tiefkühlpizza kann fettig sein und eine Menge Kalorien mitbringen. Dennoch erfreut sie sich allergrößter Beliebtheit: Schließlich gibt es fast nichts, das nach einem anstrengenden Tag so schnell und unkompliziert zubereitet ist und zugleich so unverschämt gut schmeckt (meistens zumindest). Sie liegt parat, muss nicht extra bestellt werden. Kein Wunder, dass sie keine demografischen Grenzen kennt: bei Alt und Jung ist sie gleichermaßen beliebt, in der Studierenden-WG genauso wie im Großfamilienhaushalt oder in der Mittagspause mit den Arbeitskolleg:innen.

Jede Menge drin und drauf

Noch mal zu den Kalorien: Je nach Sorte deckt eine halbe bis dreiviertel Pizza den Energiebedarf einer Mahlzeit – in der Regel wird aber die ganze Pizza verzehrt. Herkömmliche Pizza aus Weißmehl, gerade, wenn sie auch noch »gemüsefrei« ist, enthält zudem wenig Ballaststoffe dafür aber, gerade wenn der Belag reichlich Salami und/oder Käse enthält, auch noch

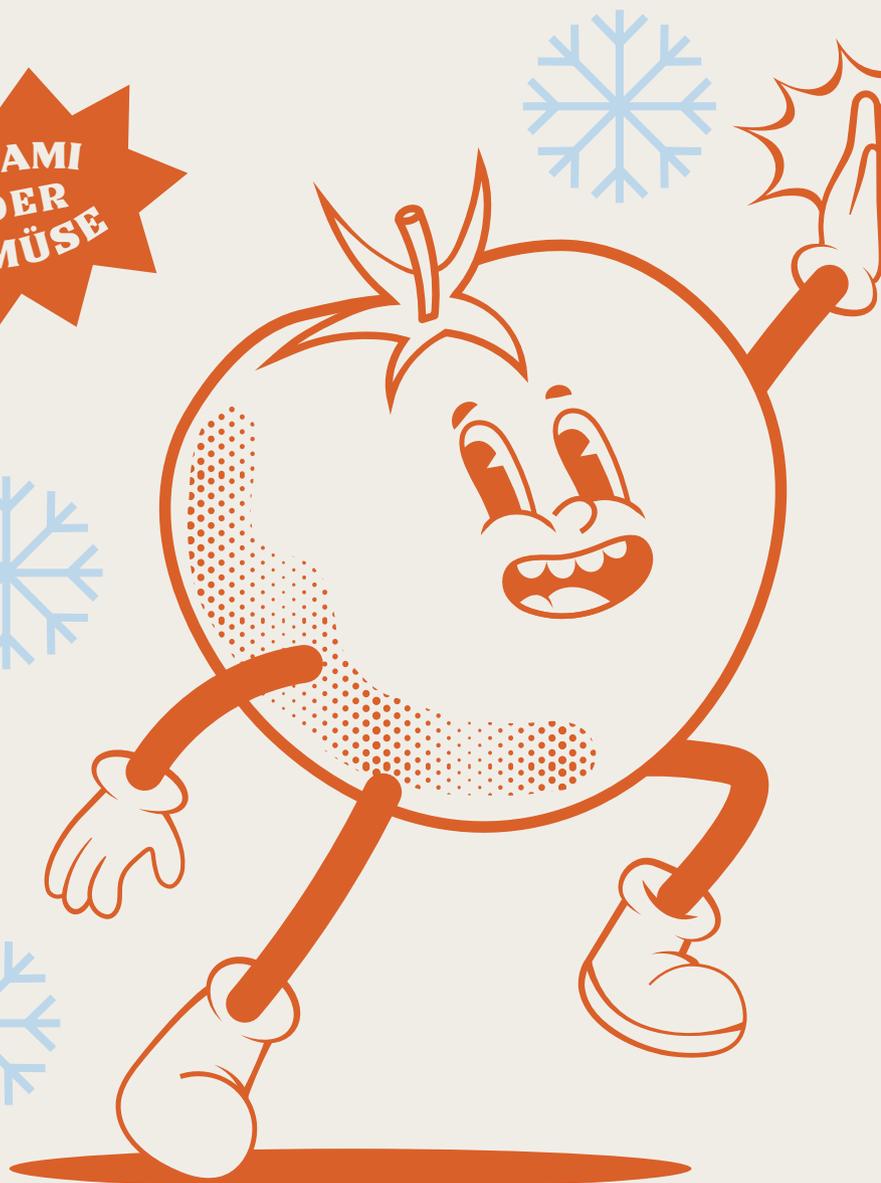
viele gesättigte Fettsäuren. Reichlich ist meist auch der Salzgehalt: Zwischen 2,5 und 4,5 Gramm können in einer einzigen Pizza stecken – da kommt die maximal empfohlene Tagesmenge von fünf bis sechs Gramm schon fast mit nur einer Mahlzeit zusammen. Klingt nicht gesund? Ist es auch nicht. Aber keine Angst, wir wollen Euch nicht den Appetit verderben: Denn Pizza ist nicht gleich Pizza – da gibt es schon Unterschiede im Nährstoffranking. Natürlich könnt Ihr beim Kauf gucken, wie hoch der Salz- und Fettgehalt ist, oder wieviel der enthaltenen Kohlehydrate Zucker sind – aber wenn Ihr das tut, seid Ihr wahrscheinlich nicht die typischen Convenience-Käufer:innen. Zum Glück hilft schon ein einfacher Blick auf die Zutatenliste Auskunft. »Es gibt jene mit überschaubaren Inhaltsstoffen – Mehl, Wasser, Tomaten, Mozzarella, Kräuter, Käse, Salz – und solche mit vielen Zusatzstoffen wie Antioxidationsmitteln, Stabilisatoren, Säuerungsmitteln, Emulgatoren und anderen, verarbeiteten Zutaten wie Extrakten, modifizierter Stärke oder verschiedenen Zuckerarten.«, sagt Dipl.-Oecotroph. Astrid Donalies von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.

Weniger Zusatzstoffe, mehr Auswahl mit Bio

Dass Bio-TK-Pizzen weniger Zusatzstoffe enthalten, ist klar: »Mindestens 95 Prozent der für Bio-Tiefkühlpizza verwendeten Zutaten müssen Bio-Qualität haben. Das bedeutet insbesondere weniger Pestizidrückstände und keine Gentechnik. In den verarbeiteten Zutaten (Teig, Tomatensoße, Käse, Wurst) einer Bio-Tiefkühlpizza dürfen außerdem nicht alle Zusatzstoffe verwendet werden, die allgemein für solche Zutaten von Pizza zugelassen sind. Nach der EU-Ökoverordnung sind nur wenige in einer Positiv-Liste aufgeführten Zusatzstoffe für Bio-Lebensmittel zulässig«, erklärt Birgit Bienzle, Vorsitzende des Bundesverbandes der Lebensmittelchemiker/-innen im öffentlichen Dienst e. V. Die Bio-Pizza-Bäcker:innen setzen auf natürliche Zutaten wie Tomaten, Gemüse, Käse. Auch die Teige werden häufig nach traditionellen Rezepten hergestellt. Es kann eine längere Teigruhezeit geben, um die Aromen zu entwickeln und eine bessere Textur zu erzielen. Nicht selten wird der Teig auch von Hand ausgerollt und mithilfe traditioneller Backverfahren produziert. In der Tiefkühltruhe des Bio-Markts gibt es nicht nur die Klassiker Margherita, Salami & Co., sondern auch vegane, glutenfreie, Pizza mit Dinkelboden und Pizzen in Demeter-Qualität. Auch beim Belag lassen sich die »Bios« mehr einfallen. Und: Es gibt ansprechende vegane Alternativen, zum Beispiel mit pflanzlicher "Wurst", mit Hummus oder weiße Pizza mit Cashews.

Und das Klima?

Eigentlich ist naheliegend, dass Tiefkühlprodukte viel Energie verbrauchen. Doch siehe da: Tiefkühlware ist klimafreundlicher als gedacht. Eine Studie des Freiburger Ökoinstituts und des Deutschen Tiefkühlinstituts hat errechnet, dass die Energiebilanzen von selbst gemachter und Tiefkühlpizza gar nicht mal so unterschiedlich sind. Sie besagt: 100 Gramm Tiefkühlpizza verursachen insgesamt 556 bis 610 Gramm CO₂. Bei selbstzubereiteter Pizza sind es 569 bis 580 Gramm.



Auf die Klimabilanz wirken sich vor allem die unterschiedlichen Rezepturen (Salami oder Gemüse), ob Ihr mit dem Auto oder dem Fahrrad einkauft und die Vorgänge in den Haushalten der Endverbraucher aus. Beim Rohwareneinsatz liegen selbst Gemachtes und Convenience-Produkt in etwa gleich auf. Nichtsdestotrotz hat die Tiefkühlpizza auch ihre nicht ganz so nachhaltigen Seiten. Sie kommt in Plastik verpackt und ist zusätzlich nochmal in einen Karton gebettet.

Weniger wegwerfen

Tiefgekühltes gehört auch im Bio-Markt schon lange zum Sortiment. Schließlich haben tiefgefrorene Lebensmittel viele Vorteile: Nährstoffe und Geschmack wer-

den geschont, man kann bestimmte Nahrungsmittel saisonal unabhängig genießen und sich durch die lange Haltbarkeit einen Vorrat aufbauen. Tatsächlich wird offenbar sogar die Lebensmittelverschwendung durch tiefgekühlte Ware eingedämmt, wie eine Umfrage des Deutschen Tiefkühlinstituts zeigt: Während knapp 90 Prozent der Befragten bereits mindestens einmal frische Lebensmittel weggeworfen haben, gaben nur etwa 30 Prozent an, dies schon einmal bei tiefgekühlten Produkten getan zu haben.

Bewusster genießen

Natürlich ist das Schöne an einer TK-Pizza, dass man sie so schnell und unkompliziert verpeisen kann. Trotzdem gilt beim Es-



**VEGAN
VOLLKORN
DEMETER
GLUTEN
FREI**

sen grundlegend ja: Es lässt sich alles noch ein bisschen feiner oder besser machen – in der (vegan-vegetarischen) »Gesundheitsbubble« gibt es dafür sogar einen eigenen Begriff: »to healthify«, also »vergesündern«, um es etwas unbeholfen zu übersetzen. Das gilt auch für Pizza. »Man kann sie halbieren und den Rest des Tellers mit reichlich knackigem Salat oder Gemüse auffüllen. Das sättigt und reicht als Mahlzeit«, rät Astrid Donalies. Ein weiterer Tipp von ihr: Eine hochwertige Pizza mit möglichst wenig Zutaten wählen, zum Beispiel Margherita statt einer Extra-Käse-Salami-Pizza und vor dem Backen noch selbst mit frischem Gemüse, Tomatenscheiben etc. belegen. Und sie hat noch

einen Rat, der natürlich nicht nur für Pizza gilt: bewusst essen. Die Pizza nicht nebenher oder gedankenlos ohne Besteck konsumieren, sondern lieber am Tisch, ohne TV oder Smartphone, dafür mit Messer und Gabel Stück für Stück genießen. Also, Tiefkühlpizza aus dem Bio-Laden ist und bleibt eine gute Option, wenn es einmal schnell gehen muss. Um das Beste aus der Convenience-Mahlzeit rauszuholen, heißt es: In Bio-Qualität kaufen, selbst noch für etwas Frisches dazu sorgen und dann bewusst und gemütlich zu genießen. Auf diese Weise kann es bei den 13-jährlich verzehrten Pizzen durchaus bleiben. ■

NADINE PINEZITS



Sommer Hochgenuss



Beeren-Eistee



Kräuter-Limonade



Spritzige Limette



Holunderblüten-Schorle



Erfrischende Rezepte für kühle Drinks! Mehr Ideen unter:
st-leonhards-quellen.de/rezepte



marie w.

Wohlfühl-Make-up

• marie w. ist eine inhaberingeführte Naturkosmetik-Manufaktur, gegründet von der deutschen Naturkosmetik-Pionierin Maria Wißler. Wir mögen ganz besonders die federleichten Make-up Puder in vier unterschiedlichen Nuancen. Sie sind ganz einfach und schnell aufgetragen und lassen den Teint so wirken, als sei er ungeschminkt – und man hätte einfach von Natur aus super Haut. Weniger ist mehr, das könnte man überhaupt als das Motto von marie w. bezeichnen: Wenige hochreine Inhaltsstoffe, eine übersichtliche Farbpalette, die dennoch jedem Teint schmeichelt. → marie-w.de



Werkhaus

Organisationstalent

• Werkhaus steht seit 1992 für Nachhaltiges zum Zusammenstecken. Ein echter Klassiker aus dem Sortiment ist Schreibtisch-Organizer Leo: In ihm findet alles seinen Platz, was sonst auf dem Schreibtisch herumliegen würde. Er bietet neben drei großen und tiefen Fächern für Briefe und Notizen auch eine integrierte Stiftebox. Darunter befinden sich zwei Schubladen für kleine Teile, wie Büroklammern, Tackerklammern etc. Dazu kommen drei große Ablagefächer mit beschreibbaren Reitern und ein weiteres großes Schubfach mit verstellbarem Schubladen-Unterteiler. Leo läuft nicht nur im Büro oder Homeoffice, sondern auch im Kinderzimmer zu Hochform auf. Es gibt ihn in freundlichem Goldgelb, stylischen Dunkelrot und dezentem Dunkelgrau.

→ werkhaus.de



AlmaWin

Ökologisch fit

• Trainings-, Wander-, Yoga- und Laufkleidung sind dank moderner Textiltechnologie heute atmungsaktiv und sorgen beim Training für ein angenehmes Körperklima. Trotzdem, wo Bewegung ist, da ist auch Schweiß und das heißt: Nach dem Training geht's ab in die Wäsche. Kann man die textilen Techno-Wunder eigentlich auch ökologisch waschen? Ja! Mit AlmaWin Sport & Outdoor-Waschmittel werden alle Mikrofaser-, Membran- und Mischgewebe nachhaltig sauber und angenehm frisch. Die Rezeptur basiert auf pflanzlichen und mineralischen Rohstoffen und ist vollständig biologisch abbaubar. Von den Zutaten über die Herstellung bis zur Verpackung achtet AlmaWin auf Nachhaltigkeit. Und was an CO₂ (noch) nicht vermieden kann, wird kompensiert: So ist das Produkt klimaneutral. → almawin.de

Herbalind

Wiedergutmachung fürs Haar

• Sonnenschein und Strandwind, ausgiebiges Schwimmen im Meer oder Schwimmbad: Was wir lieben und was uns gut tut, ist fürs Haar leider eine Strapaze. Und das zeigt es zum Ende des Sommers mitunter auch: Es ist trocken, widerspenstig, splissig und glanzlos. Wiedergutmachung verspricht die Herbalind Pflegeserie Reparatur, bestehend aus Shampoo, Spülung und Haarmaske. Ihre Superkraft liegt im Wirkstoff pflanzliches Keratin: Es wird aus Weizen, Soja und Mais

gewonnen und hilft, die Haarstruktur wieder zu verbessern. Bei Herbalind kommen bevorzugt heimatische Pflanzen zum Einsatz: Hier sind es unter anderem Bio-Calendula, Leinsamenöl und Bio-Distelöl. Bei der Verpackung achtet Herbalind auf sparsamen Umgang mit den Ressourcen: Die Flaschen bestehen aus recyceltem Kunststoff (rPET), die Etiketten sind 100 Prozent holzbasierend und die Faltschachteln aus nachhaltigem Graspapier. → herbalind-naturkosmetik.de



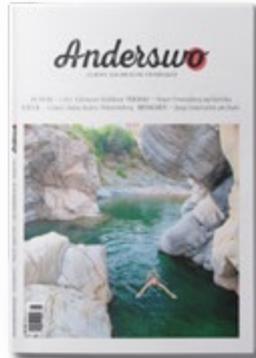
GUT LEBEN

Anderswo

Nachhaltig erholen

• Auf der Suche nach Urlaubsangeboten, die eine echte Alternative zur Pauschal-Flugreise sind? Anderswo, die Plattform für nachhaltiges Reisen, hat es sich zur Aufgabe gemacht, nachhaltige Urlaubsangebote sichtbar zu machen. Sowohl auf der Website als auch im einmal jährlich erscheinenden Magazin finden sich jede Menge Ideen und Infos zu Reisezielen in Europa. Hier lässt es sich gezielt nach Regionen, Unterkünften, nachhaltigen Reiseveranstaltern etc. suchen, denn schließlich haben Singles andere Bedürfnisse als Familien mit kleinen Kindern. Tipps, Reiseberichte und Reportagen runden das Angebot ab. Immer getreu nach dem Anderswo-Credo: Nachhaltig reisen bedeutet, seinen Horizont zu erweitern, ohne auf Lebensqualität oder Genuss zu verzichten. Es bedeutet aber auch, Rücksicht zu nehmen auf Klima und Umwelt, auf andere Menschen und andere Kulturen.

→ wirsindanderswo.de



Benecos

Immer wieder schön

• Ihr wollt jede Menge Farbauswahl ohne Verpackungsmüll? Dann sind die wieder befüllbaren Beauty ID Paletten von Benecos genau das Richtige. Die vier Varianten vermitteln das urbane Flair der Stadt, nach der sie jeweils benannt sind: New York (hier abgebildet) und Stockholm eignen sich besonders für kühle Hauttypen, Florenz und Marrakesch für warme. Praktisch: Mit so einer handlichen Palette habt Ihr quasi Euer ganzes Make-up dabei. Die Farben sind so gewählt, dass sie als Eyeshadow, Lip & Cheek, Blush, Highlighter und Contouring funktionieren. Die Produkte sind zertifizierte Naturkosmetik und PETA-approved. Und wenn eine Farbe verbraucht ist, könnt Ihr die Palette einfach wieder auffüllen.

→ cosmondial.com



Aus alten Sonett Flaschen werden neue Sonett Flaschen*

*Die ersten Sonett Flaschen mit bis zu 50% Sonett-eigenem Recycling-Anteil sind am Markt. Die Anzahl der Sonett Flaschen mit Sonett-eigenem Recycling-Anteil variiert, abhängig von der Rückgabe leere Kleingebinde.

Für die Sonett Flaschenrückgabe fragen Sie bitte in Ihrem Naturkostladen.

Sonett recycelt selbst!

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

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

Weil PE-Recyclat deshalb für Lebensmittel nicht zugelassen ist.

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

Sonett – so gut.

www.sonett.eu



Sonett ist Sieger des Deutschen Nachhaltigkeitspreises 2022



BUCH
TIPP

Vielleicht wird's ja doch ganz schön

→ Gestresst von den täglichen Horrornachrichten von Extremwetterereignissen, Ressourcenkriegen und den Prognosen für eine finstere Zukunft auf einem sterbenden Planeten? Zur Entspannung bietet sich diese fiktive Reportage an. Die ebenso fiktive Journalistin Liliana Morgentau bereitet darin im Jahr 2045 17 Städte in Deutschland, der Schweiz und Österreich. Sie berichtet aus einer Welt, in der der sozial-ökologische Wandel gelungen ist, die schöner, grüner, lebenswerter geworden ist. Dabei nehmen die Autor:innen Ansätze aus Mobilität, Bildung und Kultur, aus Landwirtschaft und Klimaschutz auf, die bereits existieren und denken sie konsequent zu Ende. So entsteht zumindest vor unserem inneren Auge eine Welt, in der das volle Potenzial einer nachhaltigen, gerechten und demokratischen Gesellschaft verwirklicht wurde und bietet damit selbst überzeugten Pessimist:innen eine angenehme, positiv motivierende Lektüre.

↳ **STELLA SCHALLER, LINO ZEDDIES, UTE SCHEUB, SEBASTIAN VOLLMAR, REINVENTING SOCIETY**

Zukunftsbilder 2045 – Eine Reise in die Welt von morgen, Oekom Verlag

Alle Jahre wieder

Erdüberlastungstag viel zu früh

→ Die Meldung zum Erdüberlastungstag ist bereits eine traurige Tradition: Auch in diesem Jahr hat die Menschheit bereits am 2. August alle natürlichen Ressourcen verbraucht, die der Planet in diesem Jahr erzeugen und erneuern kann, wie das Global Footprint Network (GFN) berechnete. Für den Rest des Jahres leben wir auf Pump – und die Erde wird bereits seit mehr als 50 Jahren übernutzt. Für Deutschland besonders unrühmlich: Wenn man vom deutschen Ressourcenverbrauch ausgeht, wurde bei uns dieses Datum bereits am 4. Mai erreicht – lebte die ganze Welt wie wir, bräuchte es drei Erden. Dabei ist das Thema Übernutzung der Ressourcen wahrlich kein Nischenthema für

Umweltbewegte: Ressourcensicherheit werde zu einem zentralen Treiber der wirtschaftlichen Resilienz. *»Es ist unklar, ob Deutschland die Entschlossenheit hat, sich angemessen auf die absehbare Zukunft des Klimawandels und der Ressourcenknappheit vorzubereiten. Der Krieg in der Ukraine mag ein Weckruf gewesen sein, doch gleichzeitig ist der politische Wille zu einer Reorientierung noch gering«,* so Steven Tebbe, Exekutivdirektor des GFN. Risiken berge vor allem eine Verlängerung der Abhängigkeit von fossilen Brennstoffen, auch die globalen Risiken für die Ernährungssicherheit seien riskant für die global integrierte Wirtschaft Deutschlands.

↳ overshootday.org



Voelkel

Kampagne für das »Naturwunder Streuobstwiese«

→ Streuobstwiesen sind Heimat für bis zu 5.000 Tier- und Pflanzenarten, sie zählen damit zu den artenreichsten Biotop-Typen in Deutschland – doch die Vielfalt ist bedroht. Gemeinsam mit dem DJ, Biologen und Umweltaktivisten Dominik Eulberg will Voelkel speziell Kinder und Jugendliche für die einmaligen Wunder vor der eigenen Haustür begeistern. Dazu gibt es künstlerisch gestaltete Flaschenanhänger mit selten gewordenen

Tieren, die von Streuobstwiesen profitieren und ein Büchlein als Gratis-Zugabe zu Voelkel Aktionsprodukten. Das Engagement für Streuobstwiesen ist bei Voelkel eine Herzensangelegenheit: So fährt Stefan Voelkel, Seniorchef des Familienunternehmens in vierter Generation, mit dem »Voelkel Pflanzmobil« durch Deutschland und pflanzt zusammen mit Kindergärten und Schulen Bäume alter Obstsorten.

↳ voelkeljuice.de

Gemeinsamer Aufruf

Stadtwerke raus aus der Gaslobby



→ Das Umweltinstitut München, LobbyControl, 350.org, Campact, Greenpeace und das WeiterSo!-Kollektiv haben mit einem gemeinsamen Aufruf im Juli Stadtwerke und kommunale Energieversorgungsunternehmen aufgefordert, den Verband »Zukunft Gas« zu verlassen. Weitere bundesweit agierende Organisationen sowie lokale zivilgesellschaftliche Organisationen, Bio-Betriebe und Bürger-Energiegenossenschaften haben sich dem Aufruf angeschlossen. »Zukunft Gas« sei ein fossiler Lobby-Verband: So habe er Erdgas noch als klimafreundlichen Energieträger bezeichnet, als die verheerende Klimabilanz von Erdgas längst wissenschaftlicher Konsens gewesen sei. Heute schätze »Zukunft Gas« die Menge an zukünftig verfügbarem grünen Wasserstoff deutlich höher ein als etablierte Forschungsinstitute. Stadtwerke, die den Prognosen von »Zukunft Gas« vertrauten, liefen damit Gefahr, Fehlinvestitionen zu tätigen, heißt es in dem Aufruf. Die Kritik ist nicht neu: Bereits im Juni hatte das Umweltinstitut München mitgeteilt, dass über ein Dutzend Stadtwerke aus dem Lobby-Verband ausgetreten seien, weitere hätten dies angekündigt. »Stadtwerke sollten ihre Mitgliedsbeiträge beim Verband »Zukunft Gas« einsparen und stattdessen in erneuerbare Energien vor Ort investieren«, findet zum Beispiel Jean Petrahn, Geschäftsführer der Stadtwerke Hof, die kein Mitglied bei »Zukunft Gas« sind.

➤ umweltinstitut.org

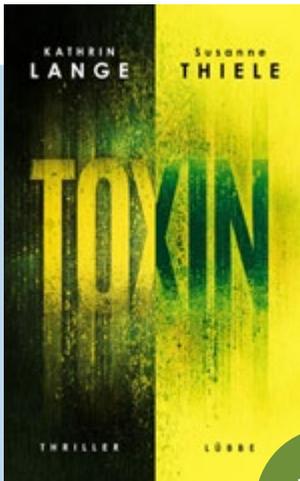
Architekt des eigenen Lebens werden. So smart.



Gleich informieren unter #mhSchwarzwald auf www.baufritz.de/mh-msgh



BAUFRITZ®
WIR BAUEN GESUNDHEIT



BUCH
TIPP

Gemütliches Schmökern mit Milzbrand

→ Was passiert, wenn uralte Viren und Bakterien in den auftauenden Permafrostböden von Alaska bis Sibirien an die Oberfläche kommen? Hier sind es Milzbranderreger, die Journalist:innen und Wissenschaftler:innen nötigen, in Aktion zu treten. Dabei stoßen sie – natürlich – auf skrupellose verdeckte Machenschaften, Beziehungskomplikationen inklusive. Der Klimawandel darf dabei als Aufhänger dienen, unter anderem Alaska und Berlin als Schauplätze und wir gleiten in flottem Tempo durch die Handlung, bis wir – upps – schon am Ende sind. Ob »Toxin«, wie in der Ankündigung verhieß, ein »Öko-Thriller« ist? Hmm... Aber ein mit realistischen Prämissen gut recherchierter, spannender Roman, ist, wie wir finden, nicht die schlechteste Eskapismus-Variante, um einer ungemütlichen Realität für ein paar Stunden zu entkommen. Und wo steht schließlich, dass Lesen nicht einfach nur Spaß machen darf?

→ KATHRIN LANGE & SUSANNE THIELE
Toxin, Bastei Lübbe Verlag

SEKEM

Helmy Abouleish wird Mitglied im Club of Rome

→ Helmy Abouleish, Geschäftsführer der SEKEM-Initiative, ist eingeladen worden, neues Mitglied im Club of Rome zu werden. Der Club of Rome bringt Führungspersönlichkeiten aus Forschung, Politik und Praxis zusammen, die sich mit komplexen Themen wie Klimawandel, Ressourcenknappheit, Armut, Bevölkerungswachstum und sozialer Gerechtigkeit auseinandersetzen. 1972 wurde der Club of Rome mit seinem Bericht »Die Grenzen des Wachstums« schlagartig bekannt, er gab wichtige Impulse auch für die Entwicklung der Bio- und Nachhaltigkeitsbranche in Deutschland. Die Mitgliedschaft bedeute eine hohe Anerken-

nung auch für die Arbeit, die SEKEM leiste, so Abouleish. »Ich freue mich sehr darauf, unsere Erfahrungen der letzten Jahrzehnte zu teilen, die beispielsweise zeigen, wie die ökologische und biodynamische Landwirtschaft einen wichtigen Beitrag zur Bekämpfung des Klimawandels, gegen den Verlusts von Biodiversität, zur Ernährungssicherheit oder zur Förderung der menschlichen Entwicklung leisten kann.« Die SEKEM-Gruppe ist ein ägyptischer Bio-Pionier und wurde bereits 2003 mit dem Alternativen Nobelpreis ausgezeichnet.

↘ sekem.com

35 Jahre Sonnentor

Bio mit Idealismus und Ideen

→ Noch mal locker zehn Jahre der Bio-boom voraus ist der österreichische Kräuter- und Gewürzspezialist Sonnentor. 1988 gründete Johannes Gutmann, damals wie heute der Mann mit der roten Brille, sein Unternehmen. Mit den Sonnentor-Geschichten ließe sich locker ein Buch füllen (und Johannes hat das tatsächlich auch schon getan). Nur soviel: Es ist eine typische Bio-Pioniergeschichte, die viel mit Idealismus zu tun hat und Ideen, die ihrer Zeit manchmal auch ein bisschen voraus waren. Auf der Sonnentor-Website könnt Ihr im Jubiläumsjahr 35 Jahre Sonnentor in 35 Geschichten verfolgen: Mit einem außerordentlich sympathischen Humor und jeder Menge Selbstironie berichten die Waldviertler dort über die Entwicklung von den noch nicht immer ganz professionellen Anfängen bis zum erfolgreichen Bio-Unternehmen, das Sonnentor heute ist.

↘ sonnentor.com





BIOBOOM SAGT

Danke für 25 spannende Jahre!



Danke an alle Bio-Unternehmen, die mit ihren Anzeigen in Bioboom dafür sorgen, dass Ihr Bioboom kostenlos im Bio-Laden mitnehmen könnt (und Euer Bio-Markt auch nichts dafür bezahlen muss).

Danke an alle Bio-Großhandel, die dafür sorgen, dass Bioboom in die Bio-Läden kommt: BODAN, dennree, Grell, Kornkraft, Naturkost Elkershausen, Naturkost Erfurt, Naturkost Nord, Naturkost West, Ökoring, hakopaxan, Terra, Rinklin, Weiling.

Danke an alle Bio-Märkte, Bio-Läden, Hofläden, Marktstände, Abo-Kisten, Bio-Hotels usw., die dafür sorgen, dass Ihr Bioboom beim Einkaufen vorfindet.

Danke an unsere Leserinnen und Leser, die treuen und die neuen!



JETZT NEU!

BIO LECKER GLUTEN FREI!



**Gutes Brot. Für alle.
Auch für alle, die Gluten
nicht vertragen.**

Das war unser Ziel, als wir angefangen haben mit unseren Freunden von Moilas aus Finnland unsere natürlichen, glutenfreien Haferbrötchen zu entwickeln.

Knusprig von außen, saftig und zart von innen und komplett ohne Konservierungsstoffe.



GLUTEN- &
WEIZENFREI



VEGAN



98%
HAFER
2% REIS*



HYVÄÄ
LEIPÄÄ!

WWW.MOIN.EU/HAFFYS

* bezieht sich auf die Getreidemenge

IMPRESSUM

Bioboom Heft 100 – Herbst 2023
(25. Jahrgang) bioboom.de

HERAUSGEBER

Harting & Tovar GmbH
Vordere Schöneworth 17 a
30167 Hannover · bio@bioboom.de
T 05 11 16 15 92 0 · F 05 11 16 15 92 5

REDAKTION

Jeanine Tovar (V.I.S.D.P.) & Detlef Harting

REDAKTIONSANSCHRIFT

Vordere Schöneworth 17 a
30167 Hannover

MITARBEIT

Theresa Horbach, Kristin Kasten,
Nadine Pinezits

ANZEIGEN

Brita Habecker, Maxi Jacques,
Rebecca Lorey

VERTRIEB/LOGISTIK

Mathis Junker

GESTALTUNG & BILDREDAKTION

Luisa Fabienne Bertram, Aaron Pallokot

BILDER & ILLUSTRATIONEN

(wenn nicht anders gekennzeichnet):
Adobe Stock, iStock, unsplash, pexels,
Rawpixel

ERSCHEINUNGSWEISE

Bioboom erscheint 4 x jährlich

AUFLAGE 165.000

BEZUG Bioboom gibt's gratis in Bio-Läden,
Bio-Supermärkten und Reformhäusern. Kei-
ne Ausgabe verpassen? Bioboom im Jahres-
abo für 16 Euro bequem per Post nach Hause/
Einzelheft 4 Euro (beides Inlandspreise).

Für Naturkost- und Naturwarenfachgeschäf-
te, Reformhäuser und Bio-Märkte ist Bio-
boom 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 Genehmi-
gung des Herausgebers. Für den Inhalt der
Anzeigen sind die Inserenten verantwortlich.

WAS IHR SAGT

Vielen Dank an alle, die uns erzählt haben, wie und wo
sie Bioboom kennen gelernt haben und wie und wo sie
Bioboom lesen. Hier eine kleine Auswahl: Nur so viel: Ein
guter Tee oder Kaffee scheint gut zum Heft zu passen!



»Heute morgen saß ich am Früh-
stückstisch, trank meinen
(bitteren) Kaffee und las die
letzten Seiten der Bioboom. Die
Zeitschrift habe ich erst kürz-
lich entdeckt, sie lag als Bei-
gabe einer Bestellung bei. Mir
gefällt euer Heft und ich freue
mich schon auf die nächste Aus-
gabe! Besonders gefesselt hat
mich der Artikel »Bitter. Die
Renaissance eines ungeliebten
Geschmacks«. Ich liebe bittere
Lebensmittel und werde dafür
manchmal belächelt. Euer Arti-
kel hat mir gezeigt, dass es gar
nicht so verkehrt ist, bitteres
Essen zu konsumieren. Vielen
Dank für die Inspiration!«

Anna E.

»Ich habe das Bioboom Heft ge-
rade heute bei meinem morgend-
lichen Kaffee das allererste
Mal gelesen. Wollte nur mal so
schnell durchblättern - da nicht
wirklich so viel Zeit. Ja leider
wurde aus dem nichts... es waren
so interessante Artikel, dass
ich regelrecht hineingefallen
bin (noch ein Artikel und noch
einer...). Der ganze Vormittag
vorbei.«

Ilona L.

»Ich habe Euch im schönsten Bio-
Laden Deutschlands, der Moorrübe
in Worpswede zwischen Kunst und
guten Lebensmitteln beim Tee ge-
lesen. Bitte weitermachen.«

Lucia O.

»Wann ich das erste Mal die
Bioboom gelesen habe, weiß ich
gar nicht mehr, weil das schon
etliche Jahre zurückliegt. Seit-
dem lese ich aber jede Ausga-
be, derer ich habhaft werden
kann. Die Bioboom hat mich für
das Thema plastikfreies Bade-
zimmer sensibilisiert, wofür ich
sehr dankbar bin. Es ist schon
erschreckend, wie viele Plastik-
verpackungen ich dadurch schon
habe einsparen können.«

Sandra S.

»Gratulation zu 25 Jahren bester
Medienarbeit im Bio-Bereich.
Das Bioboom Magazin ist immer
interessant und enthält viele
Informationen, die nicht überall
zu finden sind. Wir haben viele
neue Produkte durch Bioboom
kennengelernt und ins Sortiment
aufgenommen.«

Sofie B., Das Berliner Frühstück

»Eure Zeitschrift kenne ich (62)
schon mehrere Jahre, habe sie
aber lange ignoriert, weil mir
der Name nicht gefallen hat. Das
Wort »Bioboom« hat mein Unter-
bewusstsein immer zu »Babyboom«
gemacht (keine Ahnung, warum)
und ich hab sie liegengelassen.
Vor zirka eineinhalb Jahren
allerdings hab ich mal genauer
hingeschaut und ein Exemplar
mitgenommen, seitdem bin ich ein
großer Fan, praktisch ein alter
junger Fan.«

Christa B.

Bio auf allen Kanälen.



Als Gratis-Magazin,
auf bioboost.de
und auf Instagram



Bioboost

Die nächste Ausgabe erscheint
am 02. November 2023



DIESE FAIRÄNDERT DIE WELT!

Pro gekaufter fairer
bioladen*Banane
unterstützt ihr soziale
Projekte mit je 1 Cent.



Mehr über die
Projekte erfahren!

bioladen.de/bioladen-fair





**WIR
KAMEN,
SAHEN
UND
SÄTEN.**



**40 JAHRE
Naturland**