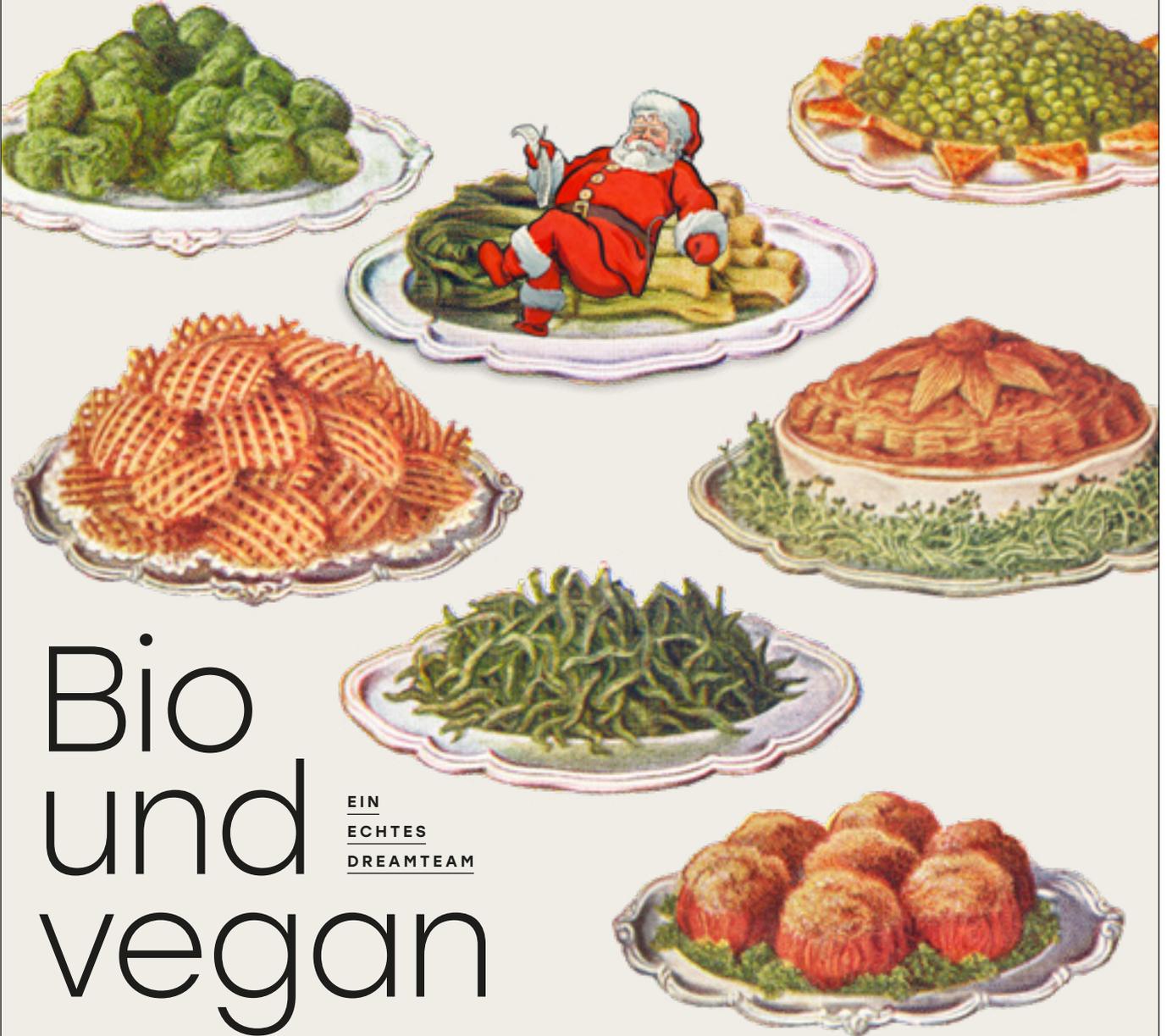


Bioboomb

DAS MAGAZIN FÜR KOPF UND BAUCH



Bio und vegan

EIN
ECHTES
DREAMTEAM

GÜLLE WAR GESTERN

Vegane
Landwirtschaft

HÄLT, WAS SIE VERSPRICHT

Echte Naturkosmetik
erkennen

KOCHBÜCHER GEWINNEN

- A very vegan Christmas
- Himmlische Verführungen
aus dem Einmachglas

BiōMarkt
GARANTIERT
PREIS

WERT. 



DAUERHAFT
GÜNSTIG

3,99

Bio bedeutet ...

- ... Vielfalt
- ... Verzicht auf
Mineraldünger
- ... Humusaufbau

BRAT- & BACKÖL

aus ölreichen Sonnenblumenkernen
gepresst, hoch erhitzbar

1 l

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

Biō
Markt

Sei Teil einer besseren Welt.



Mehr oder weniger. Oder anders.

Kollektiv **weniger Fleisch und tierische Produkte** zu essen, das wäre **gut für die Gesundheit und den Planeten**. Zu diesem Ziel führen unterschiedliche Wege. Rund drei Prozent der deutschen Bevölkerung ernähren sich bereits zu 100 Prozent rein pflanzlich, zirka 10 Prozent vegetarisch. Andere möchten zumindest gelegentlich Fleisch, Wurst und Fisch verspeisen, für noch andere ist jede Änderung der Ernährungsgewohnheiten sagen wir mal ... eine Herausforderung.

Fleischalternativen machen den Weg zu weniger Fleisch leichter: Ob Schnitzel oder Frikadelle, Aufschnitt oder Bratwurst, sie sehen aus wie die »normalen« Vorbilder. Immer häufiger sind sie auch in Geschmack und Konsistenz so ähnlich, dass es schon fast unheimlich ist. Möglich macht es die konventionelle Lebensmittelindustrie. Aber es geht auch anders: **Bio-Alternativen überzeugen** mit ökologisch erzeugten Zutaten und viel weniger Zusatzstoffen. Unser Fazit: Bio und vegan — ein echtes Dreamteam.

Wer konsequent vegan lebt, für den stellt sich irgendwann auch die Frage nach der **Erzeugung**: Können Pflanzen **ohne tierischen Input wie Mist und Gülle** wachsen? Und ist das tragfähig? Wir haben einen jungen Landwirt besucht, der nach den Richtlinien des biozyklisch-vegane Anbaus wirtschaftet.

Wusstet Ihr, dass der Umsatzanteil von **Naturkosmetik** in Deutschland bereits bei zehn Prozent liegt? Das ist eine positive Entwicklung. Trotzdem: Da sind noch **90 Prozent Luft nach oben**. Und wie erkennt man überhaupt echte Naturkosmetik im Regal? Bioboost stellt Euch zuverlässige Siegel vor.

Außerdem in dieser Ausgabe: Interessantes zum Winter-Liebling Gewürztee, Rezepte, Produkte und Tipps zum Entdecken und Genießen.

Das Bioboost-Team wünscht Euch eine schöne Advents- und Weihnachtszeit!

Herzlichst Eure

und das Bioboost-Team

Inhalt

4 **Einstieg**

6 **Thema**
Bio und vegan
Ein echtes Dreamteam

12 **Ortstermin**
Vegane Landwirtschaft
Gülle war gestern

18 **Kochen → GEWINNEN**
Pflanzliches Festmahl
»A very vegan Christmas«
→ *Geschichteter Nussbraten*

20 **Kochen → GEWINNEN**
Selbstgemachtes aus dem Glas
»Himmliche Verführungen aus dem Einmachglas«
→ *Café-Mousse au Chocolat*

22 **Grüner Weihnachtsmarkt**

24 **Mehr Wissen**
Masala Chai
Gewürz. Tee. Bio.

28 **Grüner Weihnachtsmarkt**

30 **Update Naturkosmetik**
Zum Tag der Naturkosmetik
Echte Naturkosmetik erkennen

34 **Gelesen, gesehen, gehört**

37 **Bio-Klassiker GSE**
Wie aus einem kleinen Kern eine Bio-Firma wuchs

38 **Impressum/Vorschau**







👁️ IST DAS RICHTIGES ESSEN?

Definitiv nicht. Dieses Bild wurde von KI erzeugt.

Anders sieht es bei Fleischalternativen aus: Wenn die vegan und gleichzeitig Bio sind, dann sind sie nicht nur echtes Essen, sondern auch echt lecker.

BIO & VEGAN



EIN ECHTES DREAMTEAM

Schnitzel, Steak und Würstchen, Käse, Joghurt, Skyr:
Kaum noch ein tierisches Produkt, zu dem es keine pflanzliche Alternative gibt. Wer nicht gleich auf alles Gewohnte verzichten muss, tut sich leichter, wenn es darum geht, weniger Fleisch und Milchprodukte zu konsumieren. Das wiederum ist gut für Mensch und Umwelt. Dass der Markt für pflanzliche Ersatzprodukte rasant wächst, ist also prinzipiell eine gute Nachricht.

Allerdings: In vielen Alternativen stecken nicht nur Soja, Weizen, Erbsen, Lupinen, Pilze und Co., sondern auch jede Menge Zusatzstoffe – wenn man nicht auf Bio setzt.



Der Wunsch, Fleisch durch pflanzliche Alternativen zu ersetzen hat Tradition: Tofu, das proteinreiche Lebensmittel aus der Sojabohne, wird bereits seit über 2.000 Jahren verspeist. Und bereits im 6. Jahrhundert entdeckten buddhistische Mönche in China, die aus religiösen Gründen kein Fleisch essen, wie man aus Weizenmehl das Weizeneiweiß herausbekommt und in eine schnittfeste, faserige und fleischähnliche Masse verwandelt. Aus dem stellten sie dann Alternativen zu »Schweinefleisch« und »gebratener Dickdarm« her. Georges Oshawa, Begründer der Makrobiotik, brachte das Weizeneiweiß, das er

Seitan nannte, in den 1960er Jahren in die USA, dort lernten es europäische Fans von Makrobiotik und alternativer Ernährung kennen. Das wiederum erklärt, dass Tofu und Seitan von Anfang an zum Sortiment der ersten Bio-Läden, die in den 1970er Jahren entstanden, gehörte, ebenso wie sehr bald auch die ersten »Würstchen« und Bratlinge.

600 PROZENT UMSATZ-ZUWACHS IN ZWEI JAHREN

Was lange eine Nische war, ist heute Megatrend: Der Umsatz mit vegetarischen und veganen Alternativen hat sich in Deutschland in den vergangenen fünf Jahren fast

verdreifacht. Den Großteil machen nach wie vor Pflanzendrinks aus – doch das »Pflanzenfleisch« holt auf. Von 2018 bis 2020 stieg der Umsatz in diesem Segment laut der Nichtregierungsorganisation »Pro-Veg« um 600 Prozent. Neben Soja und Weizen werden heute immer häufiger proteinreiche Lebensmittel wie Erbsen, Lupinen oder Pilze als Basis genutzt. Ein Ende des Booms ist nicht absehbar: Manche Prognosen gehen davon aus, dass »Fleisch« bis 2030 dem Markt für Fleisch und Wurst bereits 25 Prozent des Umsatzes abnehmen könnte. Entsprechend hat die Lebensmittelindustrie den Trend, der ursprünglich im Bio-Laden zuhause war, für sich entdeckt: Heute findet man »Fleisch« und »Fisch« in



Manche Prognosen gehen davon aus, dass »Vleisch« bis 2030 dem Markt für Fleisch und Wurst bereits 25 Prozent des Umsatzes abnehmen könnte. Entsprechend hat die Lebensmittelindustrie den Trend, der ursprünglich im Bio-Laden zuhause war, für sich entdeckt.

jedem Supermarkt und fast allen Discountern. Die Rügenwalder Mühle, ein Lebensmittelriese, bei dem die Wurst im Logo prangt, verkaufte 2021 erstmals mehr vegetarische und vegane Produkte als herkömmliche Fleisch- und Wurstwaren.

VEGANES IST NICHT PREISWERTER

Dass sich das Geschäft lohnt, dürfte auch daran liegen, dass die pflanzlichen Alternativen nicht unbedingt weniger kosten als das Original — obwohl die Rohstoffe in der Regel günstiger sind. Zum Beispiel fand die Autorin die veganen Mühlenfrikadellen aus Sojaprotein im Supermarkt für 18,12 Euro pro Kilogramm — die Frikadellen aus Fleisch waren für nur 16,91 Euro zu haben.

Wie der World Wild Life Fund For Nature (WWF) berichtet, ist das keine Ausnahme. Die Umweltorganisation vergleicht regelmäßig zu Beginn der Grillsaison Preise von Fleisch und vegetarisch-veganem Grillgut und stellte fest, dass 2023 ein Kilogramm Grillfleisch im Schnitt fast zwei Euro weniger kostete als rein pflanzliche Fleischalternativen.

BESSER FÜR KLIMA UND UMWELT

Für den WWF ist das ein Unding: »Der Lebensmitteleinzelhandel sollte von Rabatten und Lockangeboten für tierische Produkte absehen«, fordert er. Denn dass die pflanzlichen Alternativen besser für Umwelt und Klima sind, daran besteht kein Zweifel. Wer

sich vegan ernährt, verursacht je nach Berechnung allein durch seine Essgewohnheiten bis zu 70 Prozent weniger CO₂-Ausstoß als Menschen, die regelmäßig Fleisch essen. Und das gilt auch, wenn einfach nur Fleisch statt Fleisch gegessen wird. Das Umweltbundesamt (UBA) verglich 2020 die Ökobilanz von Fleisch und Fleischalternativen. Das Ergebnis war eindeutig: Produkte auf Pflanzenbasis schnitten besser ab als herkömmliche Fleisch- und Wurstwaren — und übrigens auch besser als Lebensmittel aus Insekten oder Fleisch aus der Petrischale. Um 100 Gramm Fleischprotein zu erhalten, braucht man sechs- bis siebenmal mehr Fläche als für 100 Gramm Eiweiß aus Soja — der Umweg über das Tier ist einfach nicht effektiv. Auch in Sachen Klima können die Ersatzprodukte punkten: Laut UBA



liegt der CO₂-Ausstoß von Rindfleisch 27-mal über dem eines Ersatzes auf Sojabasis. Wer die Lasagne mit Sojagranulat statt Rinderhack backt, reduziert ihren CO₂-Fußabdruck so um mehr als die Hälfte. Das hat das ifeu (Institut für Energie- und Umweltforschung) aus Heidelberg berechnet. Positiver Nebeneffekt: Soja, Lupine und Erbse, auf denen viele Ersatzprodukte basieren, verbessern die Qualität des Bodens. Wer sie in die Fruchtfolge integriert, braucht weniger Dünger — der dann gar nicht erst vom Feld ins Grundwasser gelangen kann. Und wo wir schon dabei sind: Noch besser wird die Umweltbilanz, wenn die Rohstoffe aus kontrolliert-biologischem Anbau stammen, in dem grundsätzlich kein Kunstdünger und keine Pestizide eingesetzt werden.

IST DAS GESUND?

Als »Killer« bezeichnete Ernährungsmediziner Matthias Riedl aufmerksamkeitswürdig vegane und vegetarische Ersatzprodukte Anfang des Jahres in der Sendung »stern TV«. Sie enthielten zu viele Zusatzstoffe, Salz und Fett. Für diese Aussage erntete er massive Kritik — unter anderem von Markus Keller, der das Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE) in Gießen leitet.



Ein echter Glücklichermacher

Ein echter Glücklichermacher ist unser Tee „Zeit zum Glücklichsein“ aus der neuen Wohlfühltee-Serie: Kakaoschale, Honigbusch und Rooibos verleihen dieser Kräuterteemischung ihr weiches, samtiges Aroma. Orangenschale rundet die tiefgoldene Tasse mit feinen Fruchtnoten ab. Manchmal liegt das Glück so nah!



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

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

BIO SEIT 1979





Seit den 60er-Jahren können sich in der Bundesrepublik die meisten Haushalte reichlich tierische Produkte leisten. Wer heute volljährig ist, wuchs daher höchstwahrscheinlich mit Fleisch, Milch und Käse auf: »Viele Menschen macht das Schnitzel eben nicht nur satt, es spendet auch Trost, gibt ein Gefühl von Geborgenheit, ist Heimat und Identität.«



So pauschal könne man das nicht sagen, findet er, man müsse schon genauer hinschauen. Genau das haben Keller und sein Team nämlich getan: Bereits 2017 untersuchten sie 80 Lebensmittel auf ihren Nährwert. Die veganen Alternativen schnitten dabei oft besser ab als die tierische Option. Sie enthielten zum Beispiel deutlich weniger gesättigte Fettsäuren, aber mehr und hochwertigere Proteine. Und eine Studie der landwirtschaftlichen Fakultät an der Uni Göttingen stellte fest, dass in pflanzenbasierten Würstchen und Burgern ähnlich viel Zink und sogar mehr Eisen als im Original steckten. Verbesserungsbedarf sieht auch Keller allerdings beim Thema Salzgehalt, der in vielen Produkten hoch war. Spitzenreiter war eine vegane Salami mit 3,4 Gramm Salz pro 100 Gramm, auch in Bio-Produkten steckte übrigens reichlich Salz. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, pro Tag nicht mehr als sechs Gramm zu essen. Doch auch dieser Befund ist relativ: Die herkömmliche Salami enthielt noch mehr Salz.

WENIGER ZUSATZSTOFFE IN BIO-PRODUKTEN

Im September 2023 nahm das Verbrauchermagazin Öko-Test vegane Fischstäbchen unter die Lupe und listet auf, was so alles drinsteckt: Emulgatoren, Stabilisatoren und natürlich Aroma. »Besser wäre es in unseren Augen, die Produkte erzeugten allein mit leckeren Zutaten einen guten Geschmack, anstatt diesen künstlich aufpimpen zu müssen«, garstelten die Autorinnen. Und genau das schaffen vegane Bio-Produkte: Denn viele der bemängelten Zutaten kommen in Bio-Lebensmitteln schlicht nicht vor. Denn hier kommen nur 56 der insgesamt über 300 Zusatzstoffe zum Einsatz, die in Deutschland zugelassen sind (und die sich übrigens auch in vielen Fleisch- und Wurstwaren finden).

Das IFPE fand im Schnitt in bio-veganen Alternativen genau einen Zusatzstoff. Viele kommen sogar ganz ohne Stabilisatoren, Farb- und Konservierungsstoffe aus. In pflanzlichen Alternativen aus konventioneller Herstellung waren es durchschnittlich 3,5 Zusatzstoffe — darunter auch umstrittene wie das Verdickungsmittel Konjak (E 425). Künstliche Aromen sind in Bio-Lebensmitteln ohnehin tabu.

»ERSATZPRODUKTE ERLEICHTERN DEN ÜBERGANG«

Ob Fleisch oder Fleischalternative: Wer Lust auf Schnitzel, Aufschnitt und Wurst hat, greift besser zu Bio. Und wie beim tierischen Produkt gilt: Sie können Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung mit vielen frischen pflanzlichen Zutaten sein, wie die DGE sie empfiehlt. Damit weniger Tiere auf unseren Tellern enden, findet Pamela Kerschke-Risch solche Lebensmittel dennoch wichtig. »Ersatzprodukte erleichtern den Übergang«, sagt die Ernährungssoziologin, die an der Uni Hamburg unter anderem zu Veganismus forscht. »Ernährung ist eine Frage der Sozialisation«, erklärt sie. Und die sei für viele Deutsche, die heute im Erwachsenenalter sind, recht fleischlastig verlaufen: Seit den 60er-Jahren können sich in der Bundesrepublik die meisten Haushalte reichlich tierische Produkte leisten. Wer heute volljährig ist, wuchs daher höchstwahrscheinlich mit Fleisch, Milch und Käse auf: »Viele Menschen macht das Schnitzel eben nicht nur satt, es spendet auch Trost, gibt ein Gefühl von Geborgenheit, ist Heimat und Identität«, erklärt

Kerschke-Risch. Sie würden daher stets die bekannten Gerichte essen. Wolle man sie dazu bewegen, weniger tierische Lebensmittel zu verspeisen, sei es hilfreich, wenn sie ihr Essverhalten nicht großartig ändern müssten. Mittags Fleisch, Kartoffeln und Gemüse, abends Brot mit Aufschnitt: Vegane Ersatzprodukte ermöglichen, dass sich (fast) nichts ändert.

VEGAN CUISINE – BLICK ÜBER DEN TELLERRAND

Der klassische »Dreiteiler« aus Fleisch, Stärkebeilage und Gemüse ist in anderen Regionen weit weniger verbreitet. In anderen Ländern hat es die vegane Ernährung daher bisweilen leichter. Arne Ewerbeck, der in Hamburg die vegane Kochschule »Kurkuma« leitet, empfiehlt Menschen, die ihren veganen Horizont erweitern wollen, deshalb eher nicht den Griff zum fleischlosen Gulasch — sondern den Blick über den kulinarischen Tellerrand: »In vielen asiatischen Ländern aber zum Beispiel kommt man gar nicht in die Verlegenheit, Fleisch ersetzen zu müssen.« An seiner Kochschule setzt er auf traditionelle pflanzliche Proteinlieferanten wie Tofu, Tempeh und Hülsenfrüchte. Diese Zutaten sind für ihn aber kein Ersatz, sondern eine vollwertige Zutat — und eine gesunde noch dazu: »Tofu, Tempeh und Co. sind nicht nur tolle Proteinquellen. Sie stecken auch voller wertvoller Nährstoffe — und lassen sich sehr vielfältig zubereiten.«

Weniger Tierhaltung, weniger Fleisch und tierische Produkte auf den Tellern: Das tut Gesundheit, Umwelt und Klima gut — erst recht, wenn die Zutaten aus ökologischem Landbau stammen. Bio und vegan sind eben ein echtes Dreamteam. ■

Theresa Horbach

Vegane Landwirtschaft



Gülle war gestern

Der vegane Ökolandbau arbeitet ohne Nutztiere und Düngemittel tierischen Ursprungs. Für den sächsischen Bio-Landwirt Daniel Hausmann ist der biozyklisch-vegane Anbau eine klima- und umweltfreundliche Alternative mit Zukunftspotenzial. Sein Traum: Eine bio-vegane Hafermilch aus eigener Ernte.

Am Ende eines mit Büschen und Bäumen umrahmten Kopfsteinpflasterweges liegt der Biohof Hausmann. An einem Hofgebäude rankt sich das Efeu bis zum Dach hinauf. Hinter dem Hof liegen grüne Hügel, Felder, Gemüsebeete, Streuobstwiesen und ein Wäldchen: Idylle pur. *»Wir sind das letzte Haus und können nach hinten raus machen, was wir wollen«,* sagt Daniel Hausmann. Der 32-Jährige hat den elterlichen Hof im sächsischen Rochlitz nach dem Tod des Vaters im Jahr 2012 übernommen. Seitdem hat sich einiges verändert. *»Mein Vater hat konventionell Getreide angebaut und Rinder gehalten.«* Heute wächst veganes Gemüse und Getreide auf den Äckern. Vegane Karotten? Tierfreier Hafer? Was viele nicht wissen: Längst nicht jedes vegane Produkt wird auch vegan erzeugt. In vielen landwirtschaftlichen Betrieben werden Gülle, Haarmehlpellets, Hühnerschnäbel oder Hornspäne zur Düngung auf die Äcker gebracht. Die meisten Bio-Betriebe müssen Abfälle aus konventionellen Schlachtbetrieben nutzen, da viel zu wenig Bio-Betriebe Tiere halten. Der Hof von Daniel Hausmann kommt ganz ohne Nutztiere oder tierische Produkte aus. Und hat Erfolg. Der



Betrieb wächst. Zu Beginn bewirtschaftete der Landwirt den Hof nur zusammen mit seiner Mutter, heute arbeiten sieben Menschen fest in dem landwirtschaftlichen Betrieb mit, dazu kommen Praktikanten und Freiwillige. Die Anbaufläche hat sich mit 65 Hektar mehr als verdreifacht. Zweimal wöchentlich gehen über 200 Abo-Kisten mit saisonalem Gemüse, Kräutern und Obst in das nur 50 Kilometer entfernte Leipzig.

Mehr Vielfalt auf dem Bio-Acker

Dass Daniel Hausmann mal den elterlichen Hof übernehmen würde, war so nicht geplant. Er steckte gerade mitten in der Ausbildung zum Heilerziehungspfleger als der Vater starb. *»Ich wusste, ich muss den Hof entweder jetzt übernehmen oder nie.«* Der

Rochlitzer brach seine Ausbildung ab und studierte Ökolandbau und Vermarktung. *»Die Rinder haben meine Mutter und ich aus Zeitgründen direkt verkauft.«* Und es sollte noch mehr Veränderungen geben. *»Ich wollte die Prozesse auf dem Hof ökologischer gestalten«,* sagt Daniel Hausmann, *»wollte lieber mit der Natur wirtschaften als dagegen.«* Die Frage war nur: Wie kann das ohne wirtschaftliche Einbußen gelingen? Er wollte mehr Vielfalt auf dem Feld, mehr Lebensräume für Vögel und Insekten. Doch er merkte schnell, dass der konventionelle Anbau ihn in seinen Möglichkeiten einschränkt. *»Da ist man sehr begrenzt, vor allem was die Kulturen angeht«,* sagt der junge Landwirt. Und so entschied sich seine Mutter und er zwei Jahre nach der Übernahme dazu, den Hof auf Bio umzustellen.

»Jetzt bauen wir eine viel größere Fruchtvielfalt an — insgesamt rund 60 verschiedene Kulturen wachsen in den Gemüsebeeten und Gewächshäusern.« Der Anblick der konventionellen Getreidefelder sei rückblickend recht traurig gewesen. »Da wuchs halt wirklich nur Getreide, kein Unkraut, keine Kräuter, keine Blumen.« Dementsprechend habe es auch keine Tiere dort gegeben. Schmetterlinge, Bienen, Libellen? Fehlanzeige. »Die haben auf den Feldern schlichtweg nichts zu fressen gefunden.«

Kompost statt Kuhmist

Noch im gleichen Jahr entschied sich der überzeugte Veganer, noch einen Schritt weiter zu gehen. »Es hat für mich einfach keinen Sinn gemacht, mich vegan zu ernähren, aber Tiere beruflich auszubeuten.« Tiere gab es zu dem Zeitpunkt auf dem Hof sowieso keine mehr. »Aber für die Kuh brauchten wir eine Alternative.« Kompost sollte die Lösung sein. »Dort passieren ähnliche Vorgänge wie in der Kuh.« In der Kuh seien es die Bakterien in den Pansen, die das verfütterte Klee gras umwandeln und nach dem Düngen die Nährstoffe für die Pflanzen und den Boden verfügbar machen. »Die Bakterien im Komposthaufen können das aber genauso gut — halt ohne den Umweg Kuh«, sagt der Bio-Landwirt. Das Tier selbst produziere schließlich keine Nährstoffe. »Das ist ein Irrglaube. Es nimmt halt nur die Stoffe, die im Futter sind, auf und wandelt sie um. Aber ob das nun die Kuh oder der Komposthaufen macht, macht keinen großen Unterschied.« Seine vier Hektar Grünland mäht der Landwirt zweimal im Jahr. »Der Aufwuchs wird geschreddert und auf einen Haufen gelegt, ab und zu gewendet und dann irgendwann als Dünger wieder ausgebracht.«

Pflanzliche Kreislaufwirtschaft

So entsteht ein organischer Stoffkreislauf, der nicht auf Tieren sondern auf Pflanzen basiert — daher auch der Begriff »biozyklisch-vegan«. Abfallprodukte fallen auf dem Hof der Hausmanns so gut wie keine an. Einiges müssen sie dazukaufen. »Für das Gemüse brauchen wir teilweise Fertigkompost«, sagt der Landwirt, »denn mit jeder



»Ich wollte die Prozesse auf dem Hof ökologischer gestalten«, sagt Daniel Hausmann, »wollte lieber mit der Natur wirtschaften als dagegen.«

Ernte werden Nährstoffe vom Acker getragen, die wir mit dem Kompost schnell wieder zurückbringen können.« Das müssten aber auch viele andere Betriebe machen, egal ob Bio oder konventionell. »Und für den Folientunnel kaufen wir den Biodünger Kleepura. Die gepressten Weißklee-Pellets sehen aus wie Hasenfutter und riechen auch so.« Mineralische Dünger oder Erden kommen je nach Bedarf auf die Felder und Beete.

Auf den großen Ackerflächen der Hausmanns wachsen verschiedene Getreidesorten: Dinkel, Weizen, Hafer, Roggen, aber auch Lupine und Leguminosen. Und natürlich Klee gras. »Das bringt auch Stickstoff in den Boden rein, hilft beim Humusaufbau und unterdrückt das Unkraut.« In dem ehemaligen Kuhstall ist längst ein kleiner Hofladen eingezogen. »Unsere Auswahl dort ist allerdings begrenzt, weil unser Hof eher abseits liegt und niemand zufällig an ihm vor-

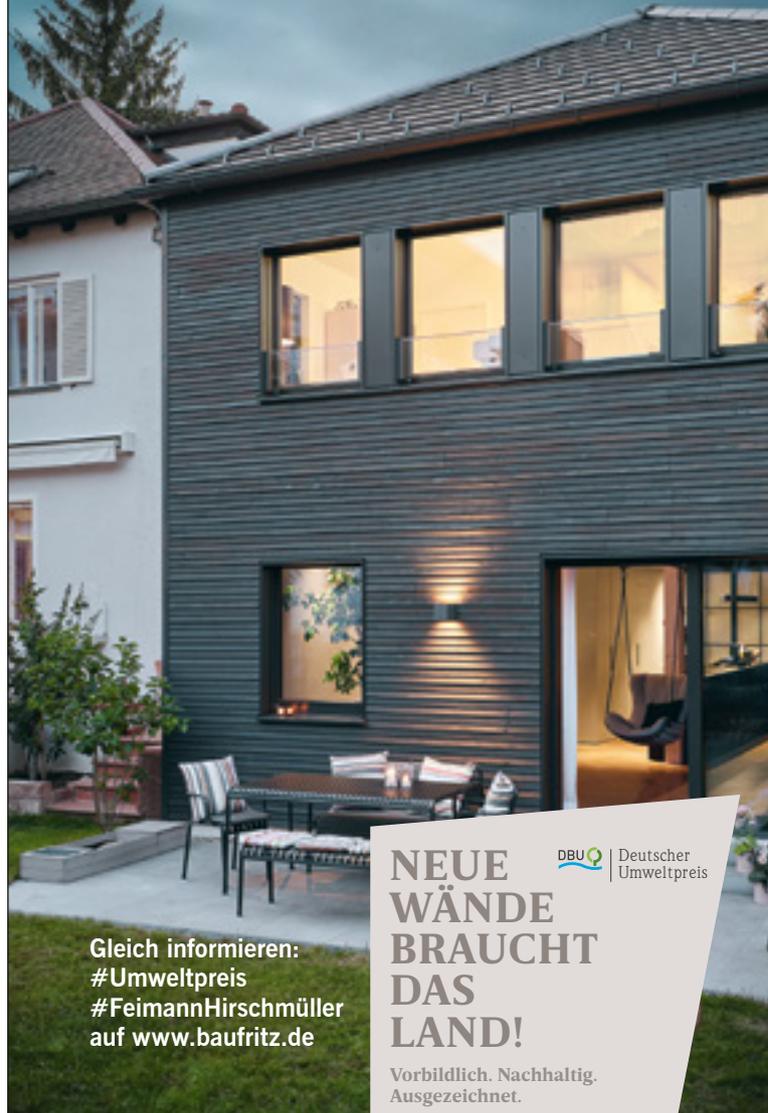
beiführt.« Das meiste Gemüse verkauft der Bio-Hof über die Abo-Kisten nach Leipzig. »Unser Getreide geht fast vollständig an den Zwischenhandel oder Großhändler. Je nach Qualität verkaufen sie das dann weiter an verschiedene Mühlen.« Bei der Vermarktung seiner Ware spielt der biozyklisch-vegane Anbau nur eine begrenzte Rolle. »Es gibt Leute, die unsere bio-vegane Produkte bewusst kaufen, andere wollen einfach nur regionales und saisonales Gemüse haben, denen ist der Anbau egal.« Beim Bio-Getreide sei der biozyklisch-vegane Anbau kein Verkaufsargument. »Da gibt es leider keinen Markt für — noch nicht. Aber das ist alles im Kommen.«



Vegan ab Feld

Auch die Strukturen rund um die biozyklisch-vegane Landwirtschaft befinden sich noch im Aufbau. Der Betrieb von Daniel Hausmann ist Mitglied im Förderkreis Biozyklisch-Vegane Anbau e.V. Der Verein ist Teil eines größeren Netzwerks ähnlicher Organisationen in verschiedenen europäischen Ländern und setzt sich für die Weiterentwicklung des biozyklisch-vegane Anbaus ein. Das gemeinsame Ziel: Den kreislaufbasierten und veganen Ökolandbau ohne kommerzielle Nutz- und Schlachttierhaltung und ohne den Einsatz von Düngemitteln tierischen Ursprungs zu fördern. Momentan hat der Verein rund 110 Mitglieder. Tendenz steigend. Seit 2022 ist der Biohof Hausmann zudem mit dem Biozyklisch-Vegane Gütesiegel zertifiziert. Damit haben sie schwarz auf weiß, dass ihre Produkte bereits ab Feld vegan sind.

Mut zur Lücke beweisen. Nachverdichten in bester Lage.



Gleich informieren:
#Umweltpreis
#FeimannHirschmüller
auf www.baufritz.de

DBU | Deutscher
Umweltpreis
**NEUE
WÄNDE
BRAUCHT
DAS
LAND!**

Vorbildlich. Nachhaltig.
Ausgezeichnet.



BAUFRITZ[®]
WIR BAUEN GESUNDHEIT

»Laut Richtlinien müssen mindestens vier verschiedene Kulturarten in Gewächshäusern und Folientunneln wachsen.« Das ist nicht nur gut für die Biodiversität und das Bodenleben, es sieht auch hübsch aus: In den Folientunneln der Hausmanns wachsen pralle gelbe Paprika, rote und grüne Tomaten hängen üppig von den Sträuchern. Zwischen den Gemüsepflanzen lugen bunte Blumen und Kräuter hervor. Ein Schmetterling fliegt durch die Luft. »Wir müssen nicht extra Hummeln bei uns ins Tomatenhaus setzen, die Blüten locken genug Insekten an«, sagt Daniel Hausmann. Die wiederum würden die Tomaten bestäuben. Eine Win-win-Situation. »Und jede Pflanze hat verschiedene Wurzelausscheidungen, so dass auch das Bodenleben unter der Oberfläche angeregt wird.«



Von draußen dringt Entengeschnatter durch die Folie. Daniel Hausmann lacht. »Das sind die einzigen tierischen Bewohner auf unserem Hof«, sagt er und zeigt auf vier Laufenten, die vor einer kleinen Holzütte in der Nähe des Folientunnels herumwatscheln. »Die haben wir im Frühling besorgt — als Schneckenfresser.« Nicht nur die Schnecken ärgern den Landwirt, sondern auch Mäuse, die die jungen Wurzeln der frisch gepflanzten Bäume anknabbern sind ein Ärgernis — allerdings eines, das viele Landwirte kennen. »Durch die biozyklisch-vegane Landwirtschaft haben wir keine Probleme, die wir sonst nicht auch hätten.« Nur im Frühjahr muss sich der Landwirte etwas länger gedulden als seine Kollegen in der Nachbarschaft. »Der tierische Dünger wirkt im Vergleich zum pflanzlichen etwas schneller«, sagt der Landwirt, »deswegen dauert es bei uns im Frühling etwas länger bis beispielsweise der Spinat groß ist.«



Bio-vegane Produkte als Trend

Noch werden aus den Produkten der Hausmanns keine veganen Aufstriche, Bratlinge oder Getränke hergestellt. »In unserer Gegend gibt es nicht viele verarbeitende Bio-Betriebe«, sagt der Landwirt. Das sei generell ein Problem in den neuen Bundesländern. »Die Bio-Bewegung gab es im Westen schon viel länger. Fast unser gesamtes Getreide geht in den Westen, der größte Anteil nach Baden-Württemberg.« Interesse an der Weiterverarbeitung seiner Produkte hätte der Landwirt schon, Gespräche mit einem Betrieb in Brandenburg laufen. »Die machen Hafermilch und wollten in diesem Jahr unseren Hafer kaufen.« Doch gleich mehrere Hindernisse erschweren die Zusammenarbeit. »Das Unternehmen produziert glutenfrei, sprich, wir hätten unseren Hafer glutenfrei zertifizieren lassen müssen.« Ein kompliziertes Verfahren sei das. Auch der logistische Aufwand wäre groß gewesen. Trotzdem hofft Daniel Haus-

mann, dass es im nächsten Jahr vielleicht klappt. »Sie wollen ihre Hafermilch ›biozyklisch-vegan‹ labeln. Da wären wir einfach gerne dabei.« Vegane Produkte seien längst Mainstream. »Die Tatsache, dass wir weniger Tiere halten müssen, ist mittlerweile in der breiten Gesellschaft angekommen«, sagt er. Es brauche Alternativen, die weniger ressourcenraubend sind und die weniger Treibhausgase freisetzen. »Der Bio-vegane Landbau ist ein Weg von vielen, die Tierzahlen runter zu bekommen.« Der Landwirt fände es schade, wenn die großen, oft fleischverarbeitenden Konzerne, die jetzt eigene vegane Produkte rausbringen, auch diese Nische besetzen würden. »Schließlich sind es erneut die Bio-Produzenten, die die Idee dazu hatten.« Bio-vegane Produkte könnten der nächste große Trend sein, davon ist Daniel Hausmann überzeugt. Eine biozyklisch-vegane Hafermilch mit Hafer aus Rochlitz wäre ein Anfang. ■

KRISTIN KASTEN



Grün an den Ohren.

Für alle, die nicht grün hinter den Ohren sind:
Mit Amiva telefonierst und surfst du klimaneutral
und unterstützt sozial-ökologische Projekte –
in zuverlässiger D-Netz-Qualität. www.amiva.de

25 €

Wechselbonus

Gutscheincode:

BIO25

Unser
Bestseller

amiva

15 GB

17 00
€ / Monat

- ✓ soziales Engagement
- ✓ monatlich kündbar
- ✓ eSIM möglich

Tarifübersicht:



Wechselservice:



Bis zum 29.02.24 zu Amiva wechseln und Rufnummer
mitnehmen. Mit dem Gutscheincode **BIO25** bekommst du
25 € mit einer deiner ersten Rechnungen gutgeschrieben.

Geschichteter Nussbraten



»DIESES GERICHT IST EIN HIGHLIGHT AUF DER WEIHNACHTSTAFEL. SCHICHTEN VON CREMIGEM GEMÜSE WECHSELN MIT HERZHAFTEN NÜSSEN AB UND LIEFERN GRANDIOSE KONTRASTE HINSICHTLICH GESCHMACK, TEXTUR UND FARBE. DER BRATEN LÄSST SICH AUSSERDEM GUT VORBEREITEN.«

FÜR ACHT PERSONEN

SÜSSKARTOFFELSCHICHT

625 g Süßkartoffeln, geschält, in dünnen Scheiben
2 EL Olivenöl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
3 Zweige Thymianblättchen
1 EL Ahornsirup

SPINATSCHICHT

300 g Blattspinat
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel, fein gewürfelt
4 Knoblauchzehen, sehr fein gehackt
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

ROTE-BETE-SCHICHT

300 g gekochte Rote Bete
280 g abgetropfte Kichererbsen (Konserve)
1 Knoblauchzehe, zerdrückt

1 EL Zitronensaft
2 EL Tahin
1/4 TL Rauchpaprika
1-2 EL Olivenöl, bei Bedarf

NUSSSCHICHT

2 EL Olivenöl, plus etwas mehr für die Form
4 rote Zwiebeln, fein gewürfelt
6 Salbeiblätter, gehackt
1 Blätter von einem Zweig Rosmarin, gehackt
2 EL veganer Rotweinessig
2 EL hellbrauner Zucker
750 g gemischte Nusskerne/Mandeln
100 g gekochte Esskastanien (Fertigprodukt), grob zerkleinert
2 EL dunkle Sojasauce
2-3 EL Tahin
100 g frische Weißbrotbrösel
• Salz und Pfeffer

BUCH TIPP

Pflanzliches Festmahl

KURZ-CHECK

- + vegan
- + von aufwändig bis unkompliziert
- + Festtagsküche und Buffets
- + vieles auch alltagstauglich

Ihr möchtet Heiligabend, Weihnachten, Silvester mit richtig gutem Essen zelebrieren? Ihr lebt vegan oder möchtet eure vegan le-

benden Lieben glücklich machen? Dann ist dieses Buch für Euch. Der Brüte Sam Dixon liefert nämlich hier die Rezepte für vegane Menüs, die allen gleichermaßen gut schmecken: Kleine Häppchen für gemütliches Beisammensein, Mitbringsel fürs Buffet, deftige Hauptgerichte und feine Beilagen, Weihnachtsgebäck und verführerische Desserts. Von ganz einfach bis festlich-auf-

wändig, von saisonalen Köstlichkeiten wie Weihnachtstorte bis zu Allroundern wie pikante Maismuffins. Auch dabei: Tipps zur kreativen Resteverwertung! Gerne würden wir noch mehr schwärmen, aber leider ist der Platz aufgebraucht, denn wir wollen Euch dieses schöne, aber längere Rezept nicht vorenthalten! In diesem Sinne: Enjoy!



SAM DIXON *A very vegan Christmas* — 70 köstlich vegane Rezepte zum Fest, 176 Seiten, Hardcover, DK Verlag, 16,95 € (D)

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Süßkartoffelscheiben mit Olivenöl, Thymian, Kreuzkümmel, Ahornsirup und etwas Salz und Pfeffer mischen. Auf einem großen Backblech verteilen und 20 Minuten im Ofen rösten, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Spinat mit einem Schuss Wasser in einen großen Topf geben, abdecken und kurz bei schwacher Hitze dünsten, bis er zusammenfällt. Abgießen und die überschüssige Feuchtigkeit ausdrücken. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze darin 6 Minuten weich dünsten. Spinat, Muskatnuss, Salz und Pfeffer hinzufügen, gut umrühren und offen kochen, bis die restliche Flüssigkeit verdunstet ist. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Für die Rote-Bete-Schicht alle Zutaten außer dem Öl in der Küchenmaschine pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann gerade so viel Öl untermischen, dass die Zutaten sich verbinden. Die Masse muss deutlich fester sein als herkömmlicher Hummus, damit sie nicht aus der »Torte« läuft.

Für die Nussschicht das Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebeln darin etwa 8 Minuten

hellbraun braten. Kräuter, Essig und Zucker einrühren und 2 Minuten kochen, bis der Essig verdunstet und der Zucker aufgelöst ist. Die Pfanne vom Herd nehmen. Nüsse und Esskastanien in einer Küchenmaschine relativ fein zerkleinern. Einige größere Stücke sollen für den Biss verbleiben. In einer großen Schüssel mit den gebratenen Zwiebeln und den übrigen Zutaten vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann kneten, bis die Masse zusammenhält, wenn man sie in der Hand drückt. Falls das noch nicht der Fall ist, etwas mehr Tahin hinzufügen.

Den Backofen auf 160°C vorheizen. Eine Springform (Ø 25cm) einfetten und mit Backpapier auslegen. Ein Viertel der Nussmischung auf dem Formboden verteilen und andrücken. Darauf die Süßkartoffeln geben und mit einem Viertel der Nussmischung bedecken. Dann folgen Spinat und ein Viertel der Nussmischung, danach die Rote Bete und die restliche Nussmischung. Fest andrücken.

40 Minuten backen, dann aus dem Backofen nehmen und 15 Minuten in der Form abkühlen lassen. Aus der Form lösen und zum Servieren in Stücke schneiden. ■



+++ Gewinnen +++

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

← **FRÜHER EINSENDESCHLUSS**, damit Ihr Weihnachtsrezepte kochen könnt!

* 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 Gewinnteilnahmen werden ausschließlich in Zusammenhang mit diesen genutzt und nach Ablauf gelöscht/vernichtet, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten bestehen.

für Groß und klein



Zum Gewürz-Adventskalender!



Würzige Weihnachtszeit!

Werde kreativ mit unserem ausmalbaren Gewürz-Adventskalender! Entdecke 24 spannende Bio-Gewürze und passende Rezeptideen hinter jedem Türchen.

biolotta.de

CAFÉ-MOUSSE AU CHOCOLAT



»Sechs Portionen großes Schokoglück.«

Für 6 Portionen à 100g

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kühlschrankzeit: 2 Stunden

ZUTATEN

6 Weck Rundgläser à 220ml
150 g dunkle Kuvertüre
100 g Medjool Datteln
400 g Seidentofu
3 geh. TL Instant-Kaffee oder
Instant-Getreidekaffee
1 Prise Salz
2 Msp. Vanillemark

ZUBEREITUNG

- 1 Kuvertüre grob hacken, in eine Schüssel geben und über einem heißen Wasserbad schmelzen.
- 2 Datteln entkernen und fein hacken. Anschließend die Datteln, Seidentofu, Instant-Kaffee, Salz und Vanille in einem Mixer cremig fein pürieren. Zum Schluss die Kuvertüre unterpürieren.
- 3 Die Masse in eine Schüssel geben oder portionsweise in kleine Gläser abfüllen und im Kühlschrank 2 Stunden fest werden lassen.

TIPPS & TRICKS

→ Besonders feincremig wird die Mousse, wenn sie mit einem Hochleistungsmixer püriert wird.
→ Wer es noch cremiger mag, serviert die Mousse mit veganer Schlagsahne on top.
→ Haltbarkeit im Kühlschrank etwa 5 Tage.
(Anm. d. Red.: Wir glauben nicht, dass dieses Zeitfenster jemals ausgereizt wird!)

Selbstgemachtes aus dem Glas

BUCH
TIPP

• Das Einmachglas ist längst mehr als ein schnödes Glas mit Deckel: Meal Prep, Take-away, Vorratsbehälter, Dekorationsbehälter, Essgeschirr und Getränkeglas — die immer wieder verwendbaren Gläser mit Deckel stehen für einen nachhaltigen Lebensstil. Mit »Himmlische Verführungen aus dem Einmachglas« zeigt Udo Einkenkel, was so alles in Gläser wandern kann. Frühstück und Mittagessen für unterwegs, natürlich: Zum Beispiel ein leckeres Woodstock Granola oder ein Kartoffel-Rote Bete-Gratin. Aber auch Desserts (siehe links) und Brot machen sich gut im Glas, ebenso wie kulinarische Mitbringsel für Buffets oder Vorratsschrank. Dazu gibt's Getränke wie Maibowle oder Iced Kinderkaffee. Passend zur Jahreszeit: Ein Kapitel widmet sich weihnachtlichen Rezepten wie »Himbeer-Dominas« und Nuss-Männern: Insgesamt 55 Rezepte, die sich allesamt ideal im Glas transportieren lassen. Die Rezepte sind vegetarisch, viele auch vegan bzw. veganisierbar. Das Buch bietet deutlich mehr als Standard Meal Prep: Rezepte wie italienisches Gemüsegelee, arabische Berglinsensuppe mit Feigen oder Muttis Kochkäse machen Lust aufs Ausprobieren. Da sehen wir auch



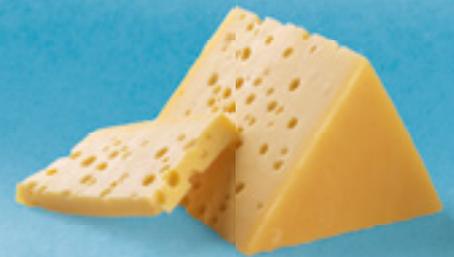
KURZCHECK

- + vegetarisch/mit veganen Rezepten
- + vielseitig
- + inspirierend
- + alltagstauglich

gerne darüber hinweg, dass das Einmachglas als Behältnis nicht für alle der Rezepte notwendig oder auch nur naheliegender wäre: Denn verführerisch sind sie allemal. ■

EIN STÜCK
ALLGÄU
FÜR DIE
GANZE
WELT.

biokäse für alle,
die echt bio wollen.



+++ GEWINNEN +++

BIOBOOM VERLOST* fünf Mal das Buch »Verführungen aus dem Einmachglas«. Schickt bis zum 31. Dezember 2023 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »Einmachglas«, 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 vermitteln. Die Daten von Gewinnnehmern werden ausschließlich in Zusammenhang mit diesen genutzt und nach Ablauf gelöscht/vernichtet, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten bestehen.



ANZEIGEN



Söbbeke

Würzig-pikanter Wintergenuss

• Würzig-pikant und traditionell von Hand gekäst: Das ist der köstliche Winter Wenzel aus der Biomolkerei Söbbeke. Gut zu wissen: Da er mit mikrobiellem Lab hergestellt wird, ist er ein konsequent vegetarischer Genuss. Der herz hafte Hartkäse darf neun Monate auf Fichtenholzbrettern reifen, dann verleiht er Herbst- und Wintergerichten eine kräftige Note (übrigens gerne auch als Alternative zu klassischem Parmesan). Der Winter Wenzel schmeckt pur, auf Brot oder überbacken und Ihr bekommt ihn in Eurem Bio-Fachhandel. Übrigens: Je verkauftem Kilogramm spendet Söbbeke einen Euro für einen guten Zweck. → soebbeke.de

Vivani

Adventskalender für Gourmets

• Getreu dem Motto »The Art of Chocolate« erfreut VIVANI in diesem Jahr mit einem ganz besonderen Kunststückchen: Dem ersten VIVANI Premium-Adventskalender. Er enthält nicht nur 24, sondern sogar 25 feinste handgeschöpfte Bio-Pralinen und -Konfekte (allesamt vegan), die von der befreundeten Wuppertaler Genussmanufaktur Das Bernsteinzimmer eigens für dieses Herzensprojekt mit VIVANI Schokolade entwickelt wurden. Etwas ganz Besonderes verbirgt sich im Innenteil, wo es märchenhaft weihnachtlich wird (mehr wird nicht verraten). Schnell sein ist gefragt: Der Kalender ist strikt limitiert auf nur 250 Exemplare. Es gibt ihn ausschließlich im VIVANI Onlineshop: → bioschokolade.de



Ölmühle Solling

Kulinarische Inspiration pur

• In diesem besonderen Adventskalender aus der Ölmühle Solling verbergen sich 24 kulinarische Überraschungen. Hinter den Türchen stecken 20-ml-Fläschchen mit wertvollen kaltgepressten Speiseölen wie Walnuss- oder Hanföl, aromatischen Würzölen wie zum Beispiel Basilikum, fruchtigen Essigen wie der exotischen Mango Essigcreme — aber mehr wird hier nicht verraten. Nur so viel: Zu jeder Spezialität gibt es gleich die passende Rezeptidee — das schenkt Kochinspiration für das ganze Jahr. Mit seinen zirka zwei Kilogramm und dem Gardemaß von 52 x 46 Zentimetern ist er ein echter Hingucker zum Aufstellen, Öffnen und Genießen. Der Kalender ist in drei Motiven erhältlich. → oelmuehle-solling.de



SONNENTOR

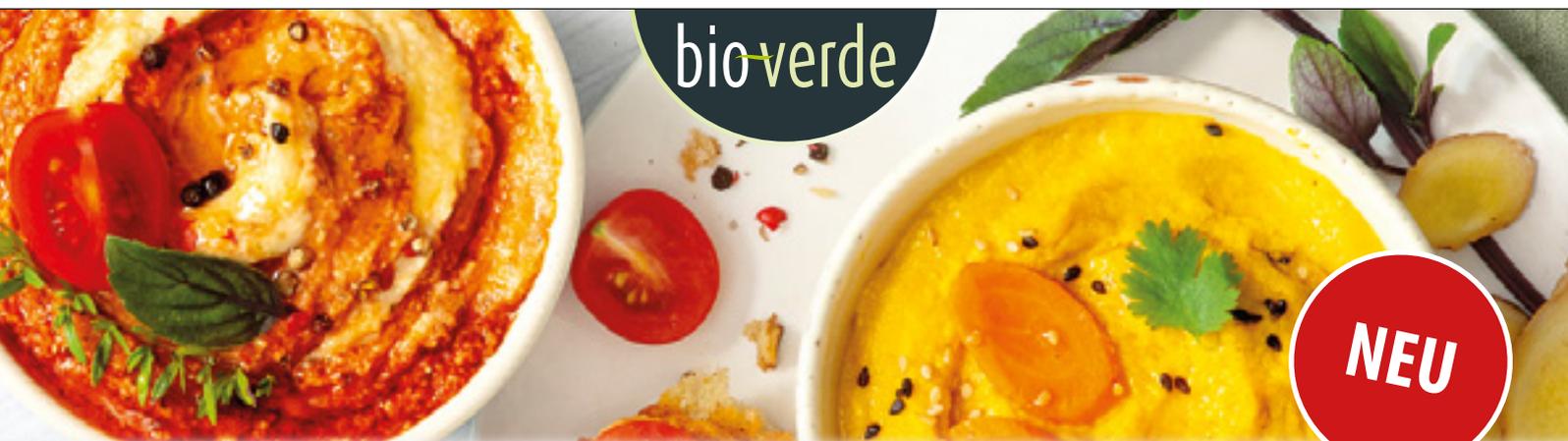
Ein Karton voll Duft und Würze

• Mit leckerem Weihnachtsgebäck und wohlig warmen, duftenden Tees können wir auch der kalten Jahreszeit durchaus etwas abgewinnen. Der österreichische Kräuter- und Gewürzspezialist SONNENTOR hält dafür einen wunderbaren Karton zum Verschenken und sich selbst Verwöhnen bereit: In der gewohnt liebevoll gestalteten Verpackung stecken mit Kaminknistern, Orangen Früchtetee und Lichterglanzttee gleich drei Lieblingsheißgetränke sowie die unentbehrlichen Gewürzklassiker Zimt und Lebkuchengewürz für Eure Weihnachtsbäckerei. Der Winter darf kommen!
→ sonnentor.com



St. Leonhards Quellen Jodbedarf natürlich decken

• Jod ist nicht gleich Jod: Auf die Bioverfügbarkeit kommt es an. Natürliches Jod kann vom Körper besser verwertet werden, da sind sich Ernährungsexpert:innen einig. JODNATUR aus dem Hause St. Leonhards ist mehr als nur ein Wasser: es ist eine einzigartige Mischung aus Mineralwasser artesischen Ursprungs und jodhaltiger Sole im Verhältnis 54:1. Dieser Schatz stammt aus dem bayerischen Urmeer und ist noch ursprünglich rein. Als trinkfertige Mischung liefert JODNATUR dem Körper das tägliche gesunde Plus für die Schilddrüse. Eine natürliche Geschenkidee: Das JODNATUR Kurpaket mit 12 x 0,33 l Flaschen.
→ jod-natur.de



Weißer Bohne & Tomate



Die neuen Super Mousse: Super lecker & super vielfältig!

Die neuen Super Mousse überzeugen vor allem mit ihrer locker-leichten Konsistenz und ihrem fein-würzigen Geschmack. Sie sind super vielfältig einsetzbar: Als Brotaufstrich oder Dip, zum pur Löffeln oder zum Verfeinern von Gerichten.

Karotte & Ingwer





Gewürz.
Tee.

Bio.

Die Kombi von Tee und Gewürz oder Gewürz als Tee überzeugt und lässt sich im Bio-Regal optimal entdecken. Bekanntester Vertreter seiner Gattung ist der Masala Chai.



Winter, Wärme, Würze — das passt gut zusammen. Entsprechend ist es kein Zufall, dass in den Wintermonaten viel mehr und viel lieber Tee getrunken wird als im Hochsommer. Grund genug, in dieser Jahreszeit über duftende Wintertees zu reden, insbesondere einen persönlichen Liebling der Bioboom-Redaktion: Den Chai und seine kreativen Anverwandten, von denen wir in diesen Wochen täglich mindestens zwei Kannen konsumieren.

MASALA CHAI: DIE MISCHUNG MACHT'S

Der Chai, den wir im Bio-Regal finden oder immer öfter auch im Café genießen können, hat eigentlich noch einen Vornamen: Masala. Das Wort Chai leitet sich nämlich vom nordchinesischen »Chá« ab, was übersetzt einfach »Tee« bedeutet, wenn man von Chai-Tee reden würde, hieße das »Tee-Tee«. Das Wort »Masala« bedeutet auf Hindi so viel wie Mischung beziehungsweise Ge-

würzmischung. Während die sogenannten Mono-Tees aus einer Zutat bestehen, sei es schwarzer Tee, grüner Tee, Rooibos oder Kräuter, ist der ursprünglich in Indien beheimatete Masala Chai eine harmonische Kombination aus Gewürzen und einer Prise schwarzem Tee. Zu den häufig verwendeten Zutaten gehören Ingwer, Kardamom, Zimt, Nelken und schwarzer Pfeffer — alles Gewürze, die durchaus Anklänge an heimische Weihnachtsgewürze haben. Das ist sicherlich auch eine Erklärung dafür, dass Chai bei uns im Winter besonders beliebt ist, während er in Indien rund ums Jahr getrunken wird. Zutaten und Mischung variieren dabei je nach Region und Rezept, ganz ähnlich wie beim Curry, das ja auch eine Art Masala ist.

TRADITIONELL: MÖRSERN UND KÖCHELN

Einen traditionellen Masala Chai zu kochen, ist nicht schwierig, aber braucht ein bisschen Zeit: Die Gewürze werden zerkleinert und mit heißem Wasser, in manchen Re-

zepten auch direkt mit Milch, je nach Geschmack wenige Minuten bis zu einer halben Stunde geköchelt, die letzten Minuten kommt noch schwarzer Tee dazu (und Zucker: traditioneller Chai ist süß). Im Westen verbreitete sich Chai durch das Interesse an neuen Küchen und die ersten indischen Restaurants, vor allem aber durch die Alternativbewegung und ihr Interesse an Meditation, Indien etc. — kein Wunder, dass Chai bereits in den Regalen der ersten Bio-Läden stand und »Yogi-Tee« für viele Menschen hierzulande fast zum Synonym für Chai wurde.

FREISTIL: ERLAUBT IST, WAS GEFÄLLT

Angesichts des menschlichen Grundbedürfnisses nach Abwechslung entstanden aus dem klassischen Chai jede Menge Varianten: Mit Schwarztee, Grüntee oder Rooibos-Tee. Ganz ohne Tees, nur aus Gewürzen. Mit und ohne Süßholz, in ganz individuellen Mischungsverhältnissen. Ist das noch Chai? Für Purist:innen vielleicht nicht,



Angesichts des menschlichen Grundbedürfnisses der Nahrungswechselung entstand der klassische Chai je nach Region in verschiedenen Varianten: Mit Schwarztee, Grüntee oder Rooibos-Tee ...



doch letztlich: Masala Chai heißt eben einfach »Gemischter Tee«. Eine weitere — typisch westliche — Variante, die sich schnell verbreitete und heute nicht nur bei Gewürztees den Löwenanteil des Umsatzes ausmacht: Schnell wurde der Chai auch in Teebeutel gepackt. So lässt sich das leckere Heißgetränk ganz unkompliziert zwischen durch, zum Beispiel am Arbeitsplatz genießen. Na klar, das ist nicht ganz dasselbe. Aber wenn die im Beutel fein zerkleinerten

Gewürze mit kochendem Wasser aufgegossen werden und in Ruhe ziehen dürfen, ist das Resultat ebenfalls aromatisch lecker.

JEDE MENGE ZUCKER, WENIG WÜRZE: CHAI GOES CONVENIENCE

Nicht genug, Chai als komfortablen Tee im Aufgussbeutel anzubieten, der Geschmack der Chai-Gewürzmischung kam so gut an, dass sie als Instant-Chaipulver von der kon-

ventionellen Lebensmittelindustrie noch bequemer gemacht wurde. »Beim Chai Latte handelt es sich um eine Mischung aus Zuckerarten, Pflanzenfett, Milchpulver, Schwarztee-Extrakt — oft nur wenige Prozent — Aromen, Stabilisatoren, Gewürze wie Zimt und Salz«, sagt Annegret Hager vom VerbraucherService Bayern über die Instantprodukte.

schlichen nach Ab- ten aus dem de Menge

CHAI ALS TREND: DIRTY, ICED, LATTE

Wenn Kaffee mit aufgeschäumter Milch lecker ist, dann funktioniert das auch mit Chai, oder? Richtig, wie der Aufstieg des Chai Latte in urbanen Hipster-Coffee-Shops beweist. Eigentlich eine super Idee, doch leider oft mit Instant-Lösungen und viel zu süß umgesetzt. Im Sommer gibt's den Chai Latte dann als »Iced« Variante — wie der Eiskaffee eine genuin westliche Erfindung mit Zeug zum Klassiker. Und da wäre noch der Dirty Chai Latte, das neueste Trend-Getränk mit dem Gewürztee: »Schmutzig« macht ihn ein ordentlicher Schuss Espresso, mit dem das von Haus aus koffeinfreie Getränk zum Muntermacher wird. Laut Legende entstand das Trendgetränk durch Zufall, als ein Barista versehentlich einen Espresso in einen Chai Latte kippte. Der Gast wollte das Getränk trotzdem probieren und war begeistert.

SELBSTGEMACHT GENIESSEN

Lust auf Chai Latte oder Dirty Chai bekommen? Es muss nicht immer der Coffee-Shop sein. Wer auf Selbermachen setzt, spart dabei Geld und hat vor allem die volle Kontrolle über die Zutaten: Ob lose oder Beutel, serviert doch einfach mal einen Chai mit aufgeschäumter Milch, tut einen Schuss Espresso oder starken Kaffee dazu und genießt ein bisschen Extra im Alltag. »Bei der Selbstzubereitung mit Tee-

aufguss, Milch oder Ersatzmilch sowie Süßungsmitteln habe ich die individuelle Mischung je nach Geschmack selbst in der Hand«, betont Hager. Zucker braucht es im Chai übrigens nicht immer: »Ein süßer Geschmack kann auch kalorienfrei mit Hilfe von Süßholzwurzel und Steviablättern erzielt werden«, fügt die Expertin hinzu.

BEI ZUTATEN AUF BIO SETZEN

Im Bio-Laden gibt es übrigens nicht nur eine Riesenauswahl an Chai, Gewürztee und Co. Hier könnt Ihr auch sichergehen, dass wirklich alle Bestandteile aus kontrolliert-biologischem Anbau stammen. Das wiederum bedeutet, dass beim Anbau keine Kunstdünger und keine Pestizide eingesetzt werden, dass die Pflanzen nicht aus riesigen Monokulturen stammen. Die Zutaten werden streng auf Rückstände kontrolliert. Oft sind die Zutaten auch Fairtrade-zertifiziert — eine gute Lösung für Genuss ohne Nachgeschmack. Und: Bio-Tees werden nicht mit künstlichen Aromen geschönt.

GEWÜRZ UND TEE: NICHT NUR CHAI

Duftende Kombinationen von Tee und Gewürz gibt es natürlich nicht nur in Indien: In China, der Heimat des »Chá« wird grüner oder schwarzer Tee mit Jasmin- oder Rosenblättern verfeinert. In vielen nordafrikanischen und vorderasiatischen Ländern wird Tee mit frischer Minze und Zucker getrunken. Und überhaupt: Einig sind wir uns wohl alle, dass »Tee« schwarzer, grüner und weißer Tee aus den Blättern der Pflanze *Camellia sinensis* ist. Aber eigentlich ist die Definition, was Tee und was Gewürz ist, fließend: Das wiederum könnte erklären, warum Chai hierzulande so mühelos heimisch werden konnte und gerade die Bio-Teehersteller immer wieder inspiriert: Nicht nur »normaler« und Rooibos-Tee, auch Früchtetee geht mit den klassischen »Weihnachts-« oder Chai-Gewürzen Allianzen ein, die ans Christkindl und Kaminknistern statt an Jugendherberge denken lassen. Und was ist mit Thymian oder Salbei, Pfefferminze oder Kümmel? So gesehen sind auch unsere heimischen Kräutertees in gewisser Hinsicht Gewürztees — aber das würde einen neuen Artikel füllen. ■

NADINE PINEZITS

Espresso

di mio gusto

FESTIVO
2023
GUATE
MALA
NAVIDEÑO



Unser Kaffee für genussvolle Festtage!

Unser harmonischer Festtags-Blend ist eine erlesene Mischung feinsten Kaffeeeraritäten aus **80% GUATEMALA LOS VOLCANES** und **20% INDIEN MALABAR MONSOONED**. Mit seinen Aromen von Rosinen, gebratenem Apfel und Mandeln bringt er die zauberhafte Winterzeit in Ihre Kaffeetasse. Und das Beste daran: Für jede verkaufte Festivo-Dose spenden wir **50 Cent** an das **Kinder- und Jugendzentrum Alpha 1** in Fürth.

www.espressone.de

ANZEIGEN

Pukka

Countdown aus der Teetasse

• Auch in diesem Jahr bietet der Pukka Wohlfühlkalender eine willkommene Alternative zu den allgegenwärtigen Schokoladen-Adventskalendern. Er enthält 24 der wunderbaren, sorgfältig komponierten Pukka Bio-Tees: Ob fruchtig, süß oder würzig — jeder von ihnen schenkt während des Countdowns zum Heiligabend, in der oft als so stressig empfundenen Vorweihnachtszeit, einen täglichen Moment zum Wohlfühlen. Der dekorative Kalender ist aufklappbar und macht sich bestens als schöner, stimmungsvoller Wand-schmuck. → pukkaherbs.de



Primoza

Wachsende Geschenke



• Du möchtest mehr Nachhaltigkeit in den Alltag holen und mit kleinen Schritten Großes bewirken? Dann lohnt sich ein Besuch im Webshop von Primoza! Dort findest Du wunderschöne und innovative Pflanzenprodukte, die Mensch und Natur wieder näher zusammenzubringen — und zum Selbermachen und Ausprobieren einladen. Zum Beispiel »Wachsende Kalender«, einpflanzbare Grußkarten oder den »Wachsenden Tee«. Einfach Teebeutel nach Gebrauch aufschneiden, das Etikett mit den eingearbeiteten Pflanzensamen hineingeben, befeuchten und abwarten. Schon bald sprießen die ersten Keime und Du kannst das Beutelchen in Topf oder Beet pflanzen. → primoza.de

Aloke

Licht und Duft



• Sanftes Licht und wohltuender Duft: Dafür stehen die Bienenwaxkerzen von Aloke, die in der Manufaktur am Kaiserstuhl aus reinem Bienenwachs handgefertigt werden (und das übrigens schon seit 40 Jahren). Die Stumpenkerze »Weihnachtsdorf« ist das perfekte Advents-Mitbringsel für alle, die traditionelle Motive und hochwertige natürliche Qualität lieben. Reine Bienenwaxkerzen wie diese erfreuen übrigens nicht nur das Auge mit ihrem warmen, strahlenden Licht, sondern auch die Nase, wenn sich der zarte, typische Duft nach Honig und Wachs sanft im Raum verbreitet. → aloke.de

PlanToys

Für die Gourmets von morgen

• Mit dem Chef Set wird das Kinderzimmer zum Sterne-Restaurant: Mit Fleischklopfer, Gasbrenner zum Flambieren, Pfannenwender, Probierlöffel, Messer, Kochmütze und Schürze sind die Kleinen bestens ausgestattet, sich als zukünftige Spitzenköch:innen zu erproben. Und auch wenn die Werkzeuge gefährlich klingen, ist das Spiel selbstverständlich ohne Risiko: Gefertigt werden sie nämlich aus dem Holz des Gummibaums und zwar aus nachhaltigem Einschlag. Im Spiel, gerne gemeinsam mit den Großen, lässt sich so erfahren, dass aus der Küche nicht nur Pommes und Pizza kommen. Auf Seite 38 könnt Ihr eins von drei Chef Sets gewinnen! → plantoy.com

GEWINN
SPIEL
Seite 38



ÖMA

Zum Dahinschmelzen

• Für ein gelungenes Raclette benötigt man zweierlei: einen aromatischen, pikant würzigen Raclette-Käse und nette Gäste. ÖMA erledigt netterweise schon mal 50 Prozent der Aufgabe: Der ÖMA Allgäuer Raclette überzeugt durch seine Vielfalt an Aromen und seine besonders cremige Struktur. Aus bester Bioland-Milch der umliegenden Allgäuer Wiesen gekäst, reift er mindestens sechs Wochen und wird derweilen mit Rotkultur gepflegt — das macht ihn so lecker würzig. Als praktische Scheibe findet er seinen Platz klassisch im Raclette-Pfännchen, macht aber auch beim Überbacken eine gute Figur. Wer den Käse kräftiger mag, kann die verzehrbare Rinde einfach mitschmelzen. Bei diesem Genuss bleiben die Gäste auch gerne etwas länger. Also, wen ladet Ihr ein? → oema.bio



Zukunftsstiftung Landwirtschaft

Ökologische Zukunft schenken

• Wie wäre es, wenn Ihr in diesem Jahr nicht nur Euren Lieben etwas schenkt, sondern auch der Zukunft? Die Biodynamische Ausbildung, ein Förderprojekt der Zukunftsstiftung Landwirtschaft, befähigt dazu, die Bio-Landwirtschaft von morgen zu gestalten und unsere Lebenswelt, das Klima und die ökologische Vielfalt positiv zu prägen. Mit nur 40 Euro ermöglicht Ihr einem jungen Menschen die Teilnahme an einem Seminartag zu Themen wie wesensgemäße Tierhaltung, ökologischer Ackerbau oder Bodenkunde. Hier geht's zum Weihnachtsgeschenk für eine ökologische Zukunft:

→ bildungsfonds-landwirtschaft.de/ausbildung

JETZT
NEU



BITTERSTOFFSPRAY

DAS ALKOHOLFREIE ORIGINAL AUS 55 BIO-PFLANZEN



BitterStoffSpray basiert auf der erstklassigen Rezeptur unseres BitterStoffPulver aus 55 Bio-Pflanzen. Zusammen mit palmölfreiem, veganem Bio-Glycerin und Reinstwasser haben wir so das hochwertige BitterStoffSpray geschaffen.

Da wir bewusst auf Alkohol verzichtet haben, ist unser BitterStoffSpray auch für Schwangere, Stillende und Kinder geeignet.

Selbstverständlich ist unser BitterStoffSpray soja-, gluten-, laktosefrei, frei von Hilfs-, Duft-, Aroma-, Farb- und Konservierungsstoffen, vegan und natürlich wie alle M. Reich-Produkte

„Made in Germany - with love“.



AUCH ALS
PULVER &
TROPFEN

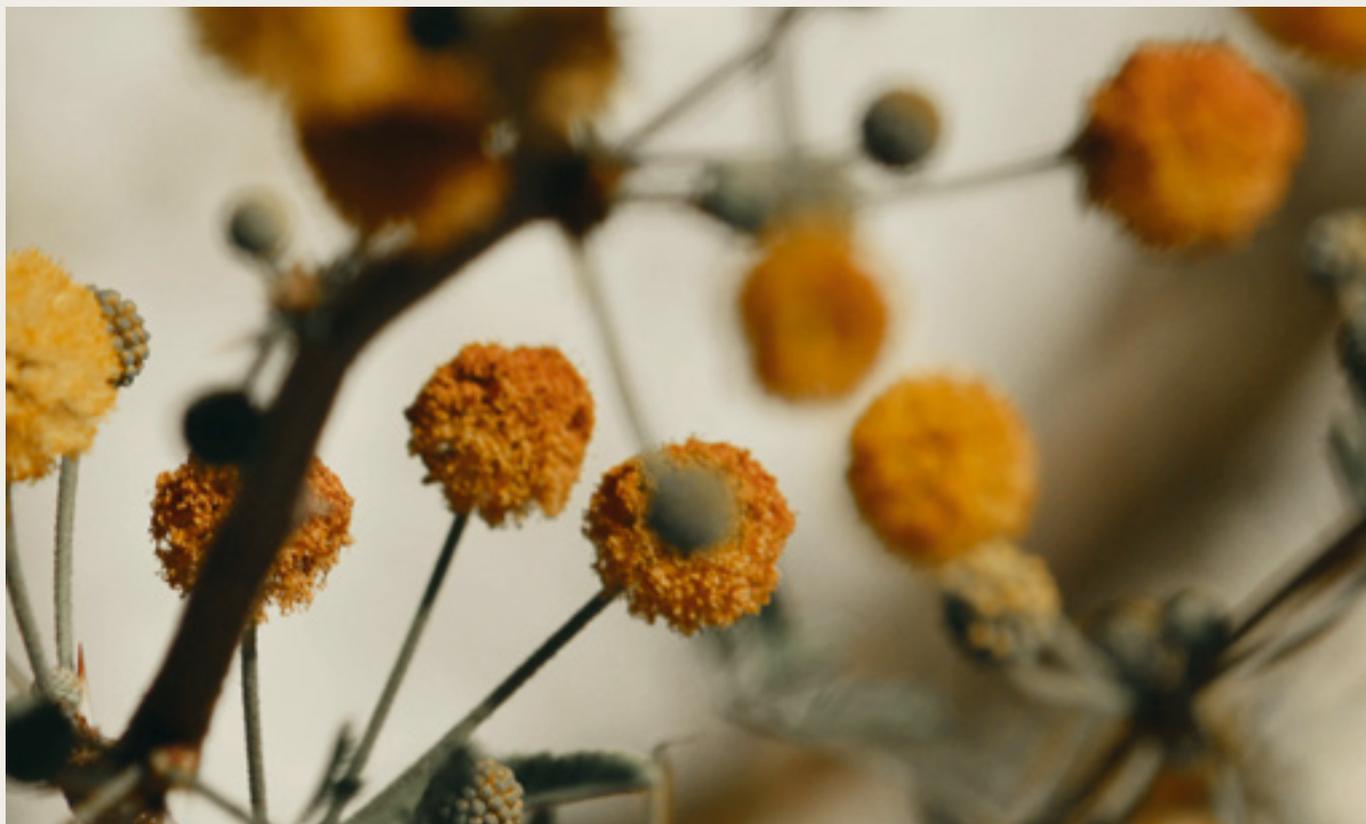
REGENERIERT. NATÜRLICH. BASISCH.

WWW.M-REICH.COM

Echte *Naturkosmetik* erkennen

ZUM TAG DER NATURKOSMETIK





Naturkosmetik ist angesagt. Aber wer sicher sein will, dass Natur nicht nur draufsteht, sondern auch drinsteckt, muss nach wie vor genauer hinschauen – oder einfach im Bio-Markt einkaufen.



Um die zehn Prozent des Umsatzes mit Kosmetik in Deutschland werden mittlerweile mit Naturkosmetik gemacht (zum Vergleich: Bei Bio-Lebensmitteln sind es lediglich rund sieben Prozent). Das hört sich viel an und tatsächlich ist der europäische Markt für Naturkosmetik der größte weltweit. Im Umkehrschluss heißt das aber auch: 90 Prozent der hierzulande verwendeten Kosmetik sind nach wie vor konventionell. Grund genug für Naturkosmetik-Pionier Laverana, einfach mal den 23. November zum Tag der Naturkosmetik zu erklären. Der findet übrigens zeitgleich mit dem »*Iss eine Cranberry*« sowie dem »*Fibonacci-Tag*« statt, die wohl beide eher eine Publikumsnische ansprechen (ich entschuldige mich vorbeugend bei allen Bio-Cranberry-Anbietern). Das Thema Naturkosmetik dagegen

ist längst aus der Nische heraus — wir nehmen die Anregung auf und laden Euch ein, zu entdecken: Echte Naturkosmetik, was ist das überhaupt?

NATÜRLICHKEIT IST KEINE SELBSTVERSTÄNDLICHKEIT

Längst nicht jedes Produkt, das mit Natürlichkeit wirbt, ist wirklich echte Naturkosmetik. Ein Grund dafür: Während die EU-Bio-Gesetzgebung ganz klar sicherstellt, dass nur da Bio draufsteht, wo auch Bio drin ist, gibt es für Naturkosmetik keine europäische Richtlinie und Reglementierung. Das führt dazu, dass Aussagen wie »*pflanzlich*«, »*natürlich*«, »*Bio-Kosmetik*« etc., unterstützt von hübschen Pflanzenbildern, botanischen Bildwelten, auch auf Produkten prangen können, die alles andere als natürlich sind.

GRUNDLAGENARBEIT GELEISTET

Verbraucher:innen, denen Natürlichkeit am Herzen liegt, müssen sich also wohl oder übel damit vertraut machen, woran sich »echte« Naturkosmetik erkennen lässt. Und das ist zum Glück letztlich gar nicht so schwierig: Denn es gibt zwar kein staatliches beziehungsweise europäisches Naturkosmetiksiegel. Wohl aber gibt es verlässliche Siegel für zertifizierte Naturkosmetik. Übrigens: Genauso war es in der Frühzeit der Bio-Branche. Lange bevor es die EU-Bio-Verordnung gab, waren die ökologischen Anbauverbände wie Bioland und Demeter mit ihren Richtlinien und Kriterien verbindliche Garanten für »echtes Bio« und leisteten damit auch die Grundlagenarbeit für die EU-Bio-Gesetzgebung.

VERLÄSSLICHE ZERTIFIZIERUNGEN

Die beiden größten und bekanntesten Naturkosmetiksiegel sind NaTrue und COSMOS. NaTrue entstand 2007, mit dabei Naturkosmetik-Größen wie Wala, Laverana, Logocos, Primavera und Weleda. Der COSMOS-Standard wurde von den Zertifizierungsunternehmen BDIH, Cosmebio, Eco-cert, ICEA und Soil Association gegründet, um ihre Standards international zu harmonisieren. Daneben gibt es kleinere Verbände wie ICADA, aber auch Demeter zertifiziert Naturkosmetik.



»GRÜNE CHEMIE« DEFINIEREN

Grundsätzlich müssen natürlich alle in der EU in Verkehr gebrachten Kosmetikprodukte zunächst einmal die Vorgaben der EU-Kosmetikverordnung erfüllen. Diese regelt welche Stoffe, zum Beispiel als Konservierung oder UV-Filter, generell zugelassen sind — allerdings stehen etliche der zugelassenen Substanzen immer wieder in der Kritik. Wenn es darum geht, was Naturkosmetik ist, kommen also NaTrue, COSMOS und Co. ins Spiel: In ihren Richtlinien definieren sie für ihre Mitglieder und deren Produkte, welche Inhaltsstoffe in Naturkosmetik gehören und welche nicht. Das ist eine relativ simple und einleuchtende Sache, solange es um Bestandteile wie Wasser oder Alkohol geht, um Pflanzenöle und -extrakte, um ätherische Öle oder Pulveriges wie Tonerde oder Pflanzenhaarfärben. Dann wird es allerdings komplizierter: »Die Beurteilung der »Natürlichkeit« von Lebensmitteln einerseits und kosmetischen Mitteln andererseits sind jedoch nicht direkt vergleichbar«, heißt es dazu trocken auf der NaTrue-Website. Einleuchtend, denn die meisten Produkte in deutschen Badezimmern bestehen aus Dutzenden unterschiedlicher Zutaten, die als ellenlange, winzig gedruckte INCI-Deklaration auf dem Etikett auftauchen. Eine lange INCI heißt übrigens nicht zwangsläufig, dass ein Produkt keine Naturkosmetik sein kann: Shampoos und Duschgele schäumen nur mit Tensiden, in Lotionen und Cremes sorgen Emulgatoren dafür, dass sich Fett- und Wasserphase zu einem sahnigen Ganzen verbinden. Ohne »Chemie« funktioniert auch Naturkosmetik nicht. Die Frage ist: Welche Chemie kommt zum Einsatz? Welche Verfahren gewährleisten Verträglichkeit für Haut und Haar, wie umweltschonend ist die Produktion, wie sieht es mit der Abbaubarkeit aus? COSMOS fasst diesen Komplex unter »Green Chemistry« zusammen. Die beiden Großen unterscheiden sich dabei durchaus in der Systematik und Details von Bewertungen, nicht aber, wenn es ums Prinzip geht: Pflanzliche Zutaten, so wenig verarbeitet wie möglich, nur bestimmte Verfahren sind zulässig, Arten- und Tierschutz wird Rechnung getragen, Mikroplastik und Rohstoffe von toten Wirbeltieren sind tabu.



Verbraucher:innen, denen *Natürlichkeit* am Herzen liegt, müssen sich also wohl oder übel damit vertraut machen, woran sich »echte« *Naturkosmetik* erkennen lässt.

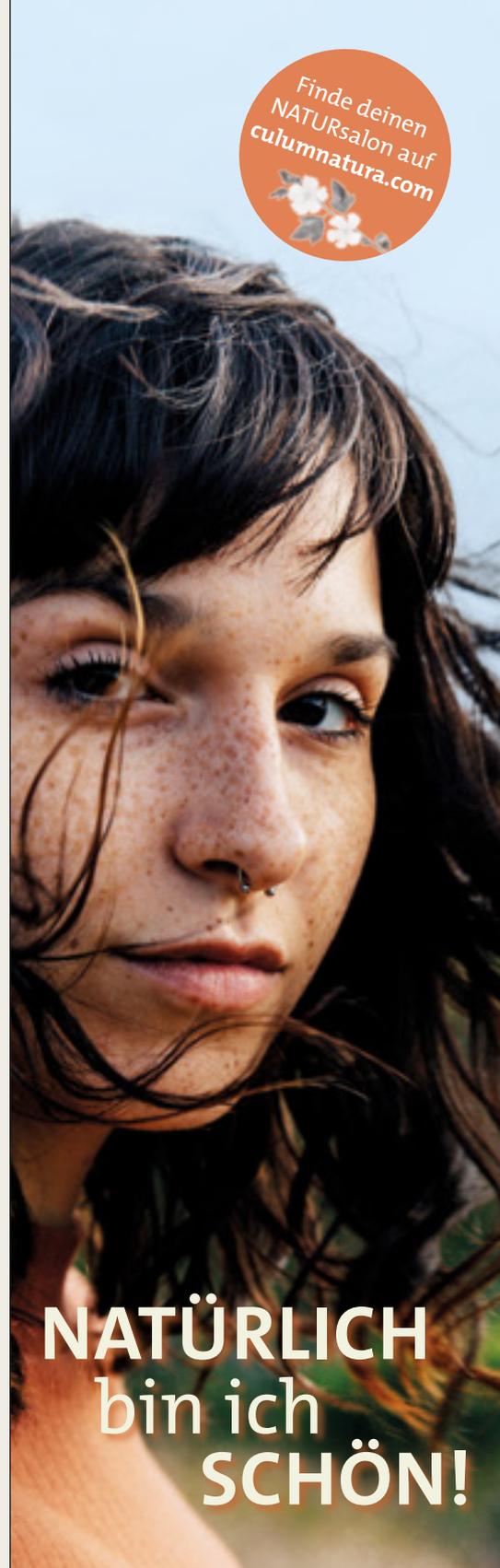
Finde deinen
NATURsalon auf
columnatura.com



VON NATUR- ZUR BIO-KOSMETIK

Während der Begriff Bio für Lebensmittel streng geschützt ist — mindestens 95 Prozent Bio im Produkt — loben viele konventionelle Kosmetikfirmen »Bio« aus, ohne dass sie nennenswerte Bio-Anteile im Produkt erreichen. Deshalb definieren sowohl NaTrue als auch COSMOS einen zusätzlichen Standard, sozusagen die Kür für Naturkosmetik, die zusätzlich auch Bio ist. Je weniger Rohstoffe in einem Produkt stecken und je weniger verarbeitet diese sind, desto einfacher und unkontroverser ist eine Bio-Zertifizierung. Reine Öle oder Ölmischungen, wie Körper-, Haar- oder Badeöle, vielleicht beduftet mit 100 Prozent reinen ätherischen Ölen. Hydrolate wie Rosen- oder Lavendelwasser, aber auch Pflanzenhaarfarben: Sie alle können 100 Prozent Bio sein. Hier liegt das Problem eher in der zuverlässigen Beschaffung der richtigen Qualitäten. Wie ihre Kolleginnen und Kollegen im Bio-Lebensmittelbereich setzen Naturkosmetik-Unternehmen wie Weleda, Wala, Martina Gebhardt oder Primavera, um nur einige Beispiele von vielen zu nennen, deshalb auf eigene Anbauprojekte beziehungsweise eine langfristige verbindliche Zusammenarbeit mit ihren Partnerunternehmen.

Na klar, Naturkosmetik mit NaTrue- oder COSMOS-Siegel gibt es mittlerweile auch im Drogeriemarkt. Wer allerdings nicht jedes Produkt in die Hand nehmen und erst mal das Kleingedruckte lesen möchte, der ist in der Kosmetikabteilung seines Bio-Marktes am besten aufgehoben. Denn dort gibt es keine »naturnahe« oder »grüngewaschene Kosmetik« — aber im Idealfall gleich kompetente Beratung. Dafür sorgt nicht zuletzt der Bundesverband Naturkost Naturwaren BNN, der für den Naturkosmetik-Bereich eine Sortimentsrichtlinie erarbeitet hat, die für Bio-Verkaufsstellen, die Mitglied sind, verbindlich ist. *Wir finden:* Es spricht einiges dafür, im eigenen Badezimmer alle 365 Tage des Jahres zu Tagen der Naturkosmetik zu erklären! ■



**NATÜRLICH
bin ich
SCHÖN!**



**Konsequent.
Natürlich.
Ehrlich.**

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

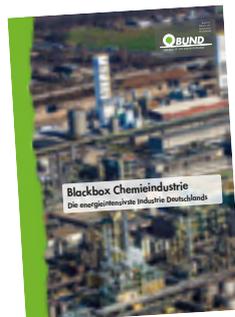
BUND

Deutsche Chemieindustrie größter fossiler Rohstoffverbraucher



→ Die Chemieindustrie stellt Ausgangsstoffe für nahezu alle Industrieerzeugnisse her. Deutschland ist der mit Abstand führende Standort der europäischen Chemieindustrie und Sitz einiger der größten global agierenden Konzerne. Eine Studie im Auftrag des Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) zeigt nun, dass die Chemieindustrie der größte Verbraucher fossiler Rohstoffe in Deutschland ist. So verbrauchten die deutschen Chemieriesen im Jahr 2020 383 Milliarden Kilowattstunden Energie und Rohstoffe wie Öl und Gas. Ganze 20 Prozent ihres enormen Energie- und Rohstoffbedarfs verwendet der Chemiesektor dabei alleine für die Produktion von Plastikverpackungen — also letztlich Plastikmüll. Die BUND-Studie beleuchtet als erste Studie eines Umweltverbandes den Status Quo der deutschen Chemieindustrie umfänglich. Sie zeigt unter anderem, welche Firmen wo in Deutschland welche Produkte in welchen Mengen produzieren und ordnet den jeweiligen Energie- und Ressourcenverbrauch einzelnen Produkten zu. Neben Massenchemikalien und Plastik werden in der Studie auch die Herstellenden von Ewigkeitschemikalien (PFAS) und Düngemitteln identifiziert. »Weltweit warnen Forscher, dass Schadstoffe und Plastik eine Bedrohung für

unsere Gesundheit und ganze Ökosysteme sind. Aber auch die schiere Menge an Chemikalien ist eine enorme Belastung für den Planeten. Die Chemikalienproduktion und damit der Hunger nach fossilen Rohstoffen hat in den letzten Jahrzehnten weltweit dramatisch zugenommen — und eine weitere Zunahme ist prognostiziert. Zukunftsfähig wird die Branche nur, wenn sie ihren Energie- und Ressourcenverbrauch drastisch und absolut senkt«, kommentiert BUND-Geschäftsführerin Antje von Broock. Die Bundesregierung hat im Koalitionsvertrag versprochen, den Ressourcenverbrauch zu senken und die rechtlichen Rahmenbedingungen entsprechend anzupassen. Der BUND appelliert an die Ampelparteien, auf hohe Ressourceneffizienz in der Chemieindustrie hinzuwirken, zum Beispiel durch ein Ressourcenschutzgesetz



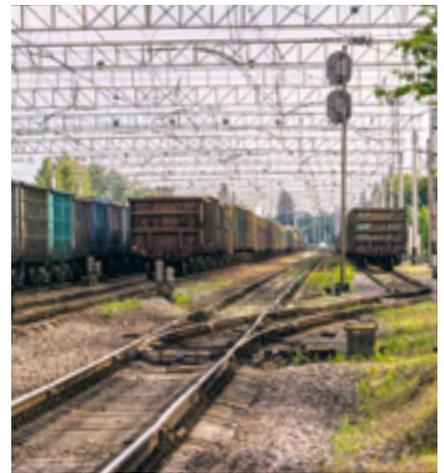
mit ambitionierten Zielen. Die Studie steht auf der Website des BUND im Bereich Publikationen zur Verfügung.

↳ [bund.net](https://www.bund.net)

Greenpeace

Deutsches Bahnnetz auf dem Abstellgleis

→ In einer im September veröffentlichten Studie analysiert die Umweltorganisation Greenpeace die Ausgaben für Straßen- und Schienenverkehr im europäischen Vergleich. Tauriges Ergebnis: Das deutsche Bahnnetz schrumpft am stärksten. Zwar haben grundsätzlich die Länder der Europäischen Union sowie Norwegen, Schweiz und Großbritannien zwischen 1995 und 2018 im Durchschnitt 66 Prozent mehr in den Bau von Straßen als in die Schieneninfrastruktur investiert. Deutschland gab sogar doppelt so viel Geld für Straßenverkehr aus, wie eine Studie des Wuppertal Instituts und »T3 Transportation Think Tank« im Auftrag von Greenpeace zeigt.



Und: Kein anderes Land hat mehr Zugstrecken stillgelegt als Deutschland. In der Bundesrepublik wurde das Schienennetz für Personenverkehr seit 1995 um 2.700 Kilometer gekürzt. Gleichzeitig wurden 2.000 Kilometer Autobahnen gebaut. Die deutschen Pro-Kopf-Ausgaben für den Bahnverkehr liegen mit rund 1.600 Euro pro Jahr nur an zwölfter Stelle im europäischen Vergleich.

↳ [greenpeace.de](https://www.greenpeace.de)



Slow Food

Digitale Hülsenfrüchtekarte zum Mitmachen

→ Bohnen, Erbsen, Lupinen, Kichererbsen und Co.: Hülsenfrüchte sind lecker und liefern dazu pflanzliches Protein. Ihr ökologischer Fußabdruck ist klein und beim Anbau verbessern sie sogar gleich noch die Bodenqualität. Noch werden viele Hülsenfrüchte importiert, die auch hier gedeihen können. Die von Slow Food und Slow Food Youth Deutschland veröffentlichte Hülsenfrüchtekarte zeigt, wo hei-

mische Hülsenfrüchte und aus ihnen hergestellte Produkte zu haben sind. Dafür stehen unterschiedliche Filtermöglichkeiten nach Bundesland und Hülsenfrucht zur Verfügung. Ausdrücklich erwünscht sind neue Einträge — die können über ein Online-Formular neue Einträge eingereicht werden, um lokalen Produzierenden eine Plattform zu bieten.

↘ slowfood.de



Entdeckungen in Sachen nachhaltiger Konsum

→ Angucken, Kennenlernen, Ausprobieren: Auf dem Messe-Doppelpack Veggienale & Fairgoods könnt Ihr jede Menge nachhaltige Alternativen entdecken. Gezeigt wird auf den Veranstaltungen nicht nur eine große Vielfalt guter Produkte, sondern auch, wie sich Lebensfreude und Verantwortung im Alltag praktisch miteinander verbinden lassen. Neben dem Marktplatz gibt es ein buntes Rahmenprogramm mit Vorträgen, Workshops, Kochshows etc.

Termine 2023/2024

- BERLIN** Loewe Saal — 18./19. November 2023
- HAMBURG** Cruise Center Altona — 20./21. Januar 2024
- FREIBURG** Messe Freiburg — 3./4. Februar 2024
- MÜNCHEN** MTC world of fashion — 16./17. März 2024
- LEIPZIG** agra Messenpark — 13./14. April 2024
- HANNOVER** Congress Centrum — 27./28. April 2024
- KONSTANZ** Bodenseeforum — 11./12. Mai 2024

↘ veggienale.de

Heuschrecke.com

Lieferkette

Bio-Sternanis aus einem kleinbäuerlichen Dorfprojekt in Vietnam

vor Ort verarbeitet und handsortiert

von uns in Eurem Bioladen



DE-ÖKO-013



Einkaufstipp

Oh Bio-Tannenbaum...

→ Rund 28 Millionen Weihnachtsbäume werden jährlich in Deutschland verkauft, der größte Teil davon stammt aus landwirtschaftlich bewirtschafteten Weihnachtsbaumkulturen. Nur wenige — vermutlich weniger als ein Prozent dieser Weihnachtsbäume — wachsen unter kontrolliert ökologischen Bedingungen ohne den Einsatz von Pestiziden, Mineraldünger und Wachstumsregulatoren, wie die Umweltschutzorganisation Robin Wood berichtet. Wer auch beim Weihnachtsbaum auf Bio setzen möchte, steht angesichts dieser Zahlen vor den Fragen: Woran erkennt man einen ökologischen Weihnachtsbaum und wo bekommt man ihn?

Bio-Weihnachtsbäume stammen entweder von bio zertifizierten Betrieben, die einem ökologischen Anbauverband wie zum Beispiel Biokreis, Bioland, Demeter und Naturland angehören oder EU bio zertifiziert sind. Oder sie stammen von Flächen, die nach den Naturland Richtlinien für ökologische Waldnutzung bewirtschaftet werden. Mehr zum Thema findet sich auf der Robin Wood-Website beim Schwerpunkt ökologische Weihnachtsbäume. Ach ja: Dort findet sich natürlich auch eine Liste mit Verkaufsstellen, die regelmäßig aktualisiert wird.

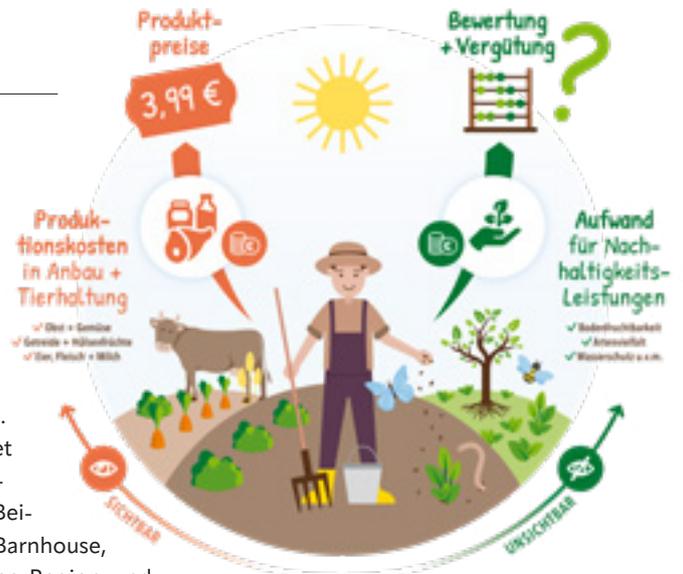
→ robinwood.de

Regionalwert Leistungsrechnung

Nachhaltigkeit konkret sichtbar machen

→ Blühstreifen für Insekten, abwechslungsreiche Fruchtfolgen für die Bodenfruchtbarkeit, Tier-, Natur- und Wasserschutz — als Treuhänder:innen unserer Kulturlandschaft investieren Höfe und Gemüsegärtnereien viel Zeit und Geld, um diese und viele andere Nachhaltigkeitsleistungen zu erbringen und unsere Lebensgrundlagen zu sichern. Damit handeln sie ganz im Sinne des Strategieplans der Bundesrepublik zur GAP (Gemeinsame Agrarpolitik der EU) für eine nachhaltige Landwirtschaft. Allerdings bleiben die meisten ihrer Zusatzleistungen nicht nur unsichtbar, sie werden auch nicht angemessen entgolten — weder durch Produktpreise noch durch Agrar-Subventionen, die bislang vor

allem flächenabhängig sind. Das muss sich ändern, findet eine ganze Gruppe von Bio-Unternehmen, zu der zum Beispiel die Bohlsener Mühle, Barnhouse, Bio-Höfe aus der Bodensee-Region und der Bio-Großhandel Bodan gehören, der die Initiative ergriff und 100 Lizenzen der Regionalwert Leistungen erwarb, um sie Partnerbetrieben in der Lieferkette zur Verfügung zu stellen. »Wir verändern mit unseren Nachhaltigkeitsleistungen die Welt. Aber heute bekommen wir deswegen nicht einmal einen besseren Kreditrahmen. Ich fände es gerecht und auch zielführend für die Gesellschaft, wenn diese Leistungen irgendwann honoriert und gefördert



würden«, sagt Achim Heitmann vom Hof Höllwangen in Überlingen. Erfasst und bewertet werden die Leistungen anhand von etwa 300 Kennzahlen in einem eigens entwickelten Online-Tool. Die Gruppe ist nicht die einzige in der Bio-Branche: Insgesamt wurde die Regionalwert-Leistungsrechnung bereits von über 350 Bio-Höfen und -Gärtnereien genutzt.

→ regionalwert-leistungen.de

Wie aus einem *kleinen Kern* eine *Bio-Firma* wuchs

Ein Unternehmen gründen wollte Michael Gracher eigentlich nicht. Der Heilpraktiker und Homöopath hatte einfach in den USA den dort damals schon sehr angesagten Grapefruitkernextrakt kennengelernt, der im Deutschland der frühen 90er-Jahre nicht zu haben war. Befreundete Heilpraktiker:innen wurden ebenfalls neugierig — netterweise brachte Gracher für sie Grapefruitkernextrakt von seinen Reisen mit. Die Begeisterung war groß, die Nachfrage wuchs und plötzlich war ein kleiner Grapefruitkernextrakt-Vertrieb entstanden, den er nebenbei zu seiner Praxis führte. Er nannte ihn GSE, was einfach für Grapefruit Seed Extract steht. Ihr ahnt, was kommt: Die Nachfrage wuchs, die ersten Mitarbeitenden wurden eingestellt und plötzlich hatte Gracher eben doch ein Unternehmen.

Aber was ist überhaupt Grapefruitkernextrakt? »In den unscheinbaren Kernen der Grapefruit stecken jede Menge Bioflavonoide«, erläutert Anja Binger, Geschäftsführerin von GSE. »Diese sogenannten sekundären Pflanzenstoffe gehören zu den Polyphenolen. Pflanzen dienen sie zum Beispiel als Schutz vor Fraßfeinden und UV-Strahlung. Auch im menschlichen Körper erfüllen sie eine ganze Reihe von Funktionen.« 2003 gelang GSE als weltweit erstem Unternehmen, Grapefruitkernextrakt, der bei GSE damals wie heute CitroPlus® heißt, in Bio-Qualität anzubieten. So können unerwünschte chemisch-synthetische Rückstände und Begleitstoffe zuverlässig vermieden werden. Eine echte Pionierleistung — und es blieb nicht die einzige.

Seit 2013 steht GSE für ganzheitliche natürliche Vitamine und Mineralstoffe, die eine gezielte und standardisierte natürliche Nahrungsergänzung ermöglichen — auch dies eine echte Pionierleistung, selbst wenn der Bio-Handel sich anfangs manchmal schwer tat. »Da haben wir schon öfter gehört, wer sich gesund und Bio ernährt, braucht sowas nicht«, erinnert sich Anja Binger. »Dabei sind es gerade Bio-Kundinnen und -kunden, die ihre Gesundheit gezielt und konsequent natürlich unterstützen wollen.« Der CitroPlus® Grapefruitkernextrakt ist übrigens immer noch einer der Dauerbrenner im Sortiment, speziell in der feucht-kalten Jahreszeit. Und die Frage, ob Nahrungsergänzungsmittel und Bio zusammengehen? Die lässt sich heute — nicht zuletzt dank der Pionierarbeit von GSE — ganz einfach mit einem Blick ins entsprechende Regal im Bio-Markt beantworten. → gse.bio



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 101 — Winter 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 Pallokat

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

Bioboom wird klimakompensiert gedruckt:



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.



Gewinnen

Für Eure Kinder, Enkelkin-
der, Nichten, Neffen und
Co.: Wir verlosen dreimal
das PlanToys »Chef Set«
von Seite 28.

Schickt bis zum 15. Dezember 2023 eine
E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Re-
daktion Bioboom, Stichwort: »Chef Set«,
Vordere Schöneworth 17 a, 30167 Hannover,
Fax 0511.16 15 925, gewinnen@bioboom.de,
bitte vergesst nicht, Eure Postadresse an-
zugeben!

* 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 Gewinnbeteiligten werden ausschließlich in Zusammenhang mit diesen genutzt und nach Ablauf gelöscht/vernichtet, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten bestehen.

Eine Erde.
Ein Klima.
Eine Menschheit.

act.greenpeace.de/friedensmanifest



GREENPEACE

Bio auf allen Kanälen.



Zum Mitnehmen in Bio-Läden
und Bio-Märkten, auf bioboost.de
und auf Instagram

Bioboost

Die nächste Ausgabe erscheint
am 12. Februar 2024

bioladen

IST UNS WICHTIG:



MENSCHLICHKEIT

„WIR DENKEN UND HANDELN
MITEINANDER, AUF AUGENHÖHE,
FÜREINANDER UND WOHLWOLLEND.
DAS IST FÜR UNS 100 % BIO.
DANKE, DASS IHR MITMACHT!“

FREUDE VERSCHENKEN!

Kleine Geschenkideen im Glas

Ihr sucht noch nach festlichen Mitbringseln zur Weihnachtszeit? Lasst euch auf bioladen.de inspirieren!



Glühweinkuchen

Feigen-Zwiebel-Chutney



Espresso-Pralinen

ZUSAMMEN GENIESSEN!

Upside-Down-Orangenkuchen

Dieser saftige Orangenkuchen ist das Highlight auf jedem Weihnachtstisch. Schaut euch jetzt das Video zum Rezept an!



bioladen





Naturland



Ohne Dich
ist alles aus und
vorbei

Finde dein Match!

Erfahre, warum Tequila-Fledermaus und Agave nicht ohne einander leben können.

artenvielfalt-geht-nur-zu-zweit.de

