

Bioboomb

DAS MAGAZIN FÜR KOPF UND BAUCH

GEWINNEN

- KOCHBUCH »DEFTIG VEGAN ORIENT«
- KOCHBUCH »EVERYDAY COOKING«
- VEGANES BURGERPAKET



DER BIO-TÜV

WIE DIE ÖKO-KONTROLLE FÜR SICHERHEIT SORGT

ORTSTERMIN

Nicht glauben,
prüfen

SÜSSLUPINEN

Eiweiß vom
heimischen Acker

BIO-NAHRUNGSERGÄNZUNG

Auf Nummer
sicher



*Italienischer
Genuss*

Würziger Klassiker
**Parmigiano
Reggiano**
von dennree

Der beliebte Hartkäse **Parmigiano Reggiano** wird nach traditioneller Rezeptur in Italien hergestellt und erhält während der mindestens 18-monatigen Reifezeit sein unvergleichliches Aroma. Ob gehobelt oder gerieben, auf Pizza und Pasta oder im Pesto und Salat - der würzige Hartkäse rundet jedes Gericht ab und sorgt für eine würzige Note.





Vertrauen
ist gut.
Kontrolle
ist bestens.

Wenn wir mit Bekannten zusammensitzen und das Thema auf Bio kommt, dann dauert es meist nicht lange, bis irgendjemand so etwas sagt wie: »Das ist ja gut und schön, aber kann ich mich überhaupt darauf verlassen, dass Bio auch wirklich Bio ist?« Eine gute Frage. Die Antwort lautet: Man kann. Aber wie funktioniert das ganz genau? Warum kann man dem Bio-Siegel vertrauen? Deshalb dröseln wir in dieser Ausgabe einmal richtig gründlich auf, wie Bio in Deutschland kontrolliert wird.

Was ich spannend finde: Das System der Öko-Kontrolle ist dem des TÜVs für Autos ziemlich ähnlich — und das wird nach meiner Erfahrung in Kneipengesprächen nie angezweifelt. Jedenfalls, Theresa hat sich die Strukturen der Öko-Kontrolle in Deutschland und Europa genau angeguckt und Kristin war live bei einer Kontrolle im Laden dabei (jawohl, kontrolliert werden nicht nur Bio-Bauern und -Hersteller sondern auch Verkaufsstellen).

Ans Herz legen möchten wir Euch unsere neue Garten-Rubrik: Ab dieser Ausgabe gibt Susann, begeisterte Gärtnerin bei Dresden, Tipps für alle, die sich mehr Grün im Leben wünschen. Einen Garten braucht Ihr übrigens nicht, um sie umzusetzen (auch wenn Susann gleich zwei Gärten bewirtschaftet): Denn ein Topf mit einem duftenden Basilikum findet auf jeder Fensterbank Platz.

Außerdem stellen wir Euch die Süßlupine als heimische Eiweißlieferantin vor und erläutern, was bei Bio-Nahrungsergänzungen anders ist (Spoiler: Eine ganze Menge). Wir stellen inspirierende neue Kochbücher inklusive Rezept-Kostproben vor und haben natürlich jede Menge Tipps und Infos rund ums nachhaltige Leben.

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Lesen und ein fröhliches Frühjahr!

Herzlichst

und das Bioboom-Team

Inhalt

- 4 **Thema**
Der Bio-TÜV
Wie die Öko-Kontrolle für Sicherheit sorgt
- 10 **Ortstermin**
Unterwegs mit der Bio-Kontrolle
Nicht glauben, prüfen
- 14 **Kochen → GEWINNEN**
Fest für alle Sinne
»Deftig Vegan Orient«
→ *Warmer Hummus mit geschmorten Pilzen*
- 16 **Gut essen**
- 18 **Kochen → GEWINNEN**
Geht immer. Kann jeder.
»Everyday Cooking«
→ *Aromatischer Linsensalat mit Feta*
- 20 **Mehr Wissen**
Süßlupinen
Eiweiß vom heimischen Acker
- 22 **Gut leben**
- 24 **Mehr Wissen**
Bio-Nahrungsergänzungen
Auf Nummer sicher
- 26 **Susanns Garten NEU**
Basilikum — das Sommerkraut
- 27 **Gelesen, gesehen, gehört**
- 29 **Bio-Klassiker**
Lavera
Natur und Innovation
- 30 **Impressum/Vorschau**
→ **GEWINNEN vegane Burger**



DER BIO-TÜV



**PRÜFEN,
RECHERCHIEREN,
NACHHAKEN:**

**WIE DIE ÖKO-
KONTROLLE FÜR
SICHERHEIT SORGT**



Grünes Sechseck auf weißem Grund, darin groß das Wort »Bio« und ein grünes Häkchen: Das ist das staatliche Bio-Siegel der Bundesrepublik, das vor 20 Jahren eingeführt wurde. Laut einer Umfrage des Deutschen Instituts für Lebensmitteltechnik kennen es 99 Prozent der Verbraucherinnen — also fast alle. 58 Prozent der Befragten brachten dem deutschen Bio-Siegel ein »hohes« oder »sehr hohes Vertrauen« entgegen. Diesen Wert erreichte in der Umfrage kein anderes Label.

»KEIN VERGLEICHBARES KONTROLLSYSTEM«

Dieses Vertrauen ist wichtig, denn wer Bio kauft, tut das meist aus Überzeugung: Um Klima, Wasser und Böden zu entlasten, Tieren Leid zu ersparen oder den eigenen Körper vor Pestiziden und kritischen Zusatzstoffen zu schützen. Ob ein Produkt

Wer Bio kauft, will Gutes tun – ob fürs Klima, die Umwelt oder die eigene Gesundheit. Aber steckt wirklich immer Bio drin, wo Bio draufsteht? Dass die Antwort »Ja« lautet, garantieren die Öko-Kontrollstellen in Deutschland seit mehr als 30 Jahren. Mindestens einmal im Jahr überprüfen sie jeden Betrieb, der ökologische Ware erzeugt, verarbeitet, lagert oder verkauft – so streng wird in Europa kaum etwas anderes kontrolliert.

wirklich erfüllt, was der Aufdruck »Bio« verspricht, das können Verbraucher:innen in der Regel nicht selbst überprüfen. Deshalb ist es gut zu wissen, dass die Bio-Branche ein engmaschiges Kontrollsystem etabliert hat: Als 1992 die EU-Öko-Verordnung in Kraft trat, nahmen auch die Öko-Kontrollstellen ihre Arbeit auf. »Es gibt in Europa kein vergleichbares Kontrollsystem für Lebensmittel«, sagt Alexander Beck, geschäftsführender Vorstand der Assoziation ökologischer Lebensmittelhersteller (AÖL). Mindestens einmal im Jahr besuchen die Öko-Kontrollstellen jeden Betrieb, der in Deutschland Bio-Produkte anbaut, verarbeitet, lagert, importiert oder verkauft. »Das ist die dichteste Kontrolle, die wir im Lebensmittelbereich kennen«, erläutert Beck und vergleicht: »Bei konventionellen Lebensmittelunternehmen findet im Schnitt einmal in vier Jahren eine Kontrolle statt.« Zum Vergleich: Laut Informationen des Bund ökologische Lebensmit-

telwirtschaft (BOELW) werden die meisten konventionellen Höfe sogar nur einmal in einem Berufsleben überprüft.

VOM SAATKORN BIS INS REGAL

Die Bio-Branche schaffte es im Jahr 2022 dagegen auf einen Schnitt von 1,3 Kontrollen pro Betrieb. Das System umfasst die komplette Wertschöpfungskette — vom Saatgut bis zum verpackten Produkt, es ist ähnlich aufgebaut wie die Technischen Überwachungsvereine, besser bekannt als TÜV: Amtlich zugelassene Prüfinstitute, nämlich die Öko-Kontrollstellen, kontrollieren im Auftrag der Bundesrepublik, ob alle Bio-Betriebe sich an die EU-Öko-Verordnung halten. Die Kontrollstellen werden von der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) zugelassen und ebenfalls regelmäßig kontrolliert, nämlich von den zuständigen Behörden der Bundesländer. Auch die Qualifikation der Mitarbeiten-



den ist streng geregelt: Voraussetzung ist zum Beispiel ein Abschluss in einem einschlägigen Beruf. »Darüber hinaus sind die Kontrollstellen verpflichtet, ihr Personal einmal jährlich umfassend zu schulen«, erklärt Susanne Abe, Sprecherin bei der BLE. 584 Personen sind aktuell bundesweit für die Kontrollstellen unterwegs. Sie untersuchen Bücher und Rechnungen, inspizieren Ställe, Felder und Weiden, Medikamentschränke, Lagerhallen und Verkaufsräume. Und sie rechnen nach: Passt die Menge der eingekauften Rohstoffe zu dem, was der Betrieb produziert hat? Gibt es für alle eingekauften Waren Bio-Zertifikate? In rund fünf Prozent der Fälle nehmen sie zudem Proben. Gilt ein Unternehmen als möglicherweise besonders anfällig für Betrug, weil es zum Beispiel parallel auch konventionelle Ware verarbeitet, kann es häufiger und unangemeldet überprüft werden. 15 Prozent der Kontrollen 2022 waren Überraschungsbesuche.

Das System umfasst die komplette Wertschöpfungskette – vom Saatgut bis zum verpackten Produkt, es ist ähnlich aufgebaut wie die Technischen Überwachungsvereine, besser bekannt als TÜV.



MISSBRAUCH KONSEQUENT VERHINDERN

Kommt es zu Auffälligkeiten, darf sich das Unternehmen zunächst erklären. Falls Rückstände von chemisch-synthetischen Pestiziden gefunden wurden, muss das leider nicht bedeuten, dass der Hof diese ausgebracht hat. Oft ist die sogenannte Abdrift verantwortlich: Trotz Schutzvorkehrungen wehen Pestizide von einem konventionellen Feld auf den Bio-Acker. Erhärtet sich ein Verdacht jedoch, meldet die Kontrollstelle den Verstoß den zuständigen Behörden. 2022 stellten diese 1.500 Verstöße gegen die EU-Öko-Verordnung fest. In dieser Zahl sind auch Kleinigkeiten wie Schreibfehler bei der Angabe der Kontrollstelle enthalten. Die haben nämlich einen dreiteiligen Code, der sich meist direkt unter dem Siegel findet. So kann man erkennen, welche Kontrollstelle den Betrieb überprüft. Er beginnt mit dem Kürzel des Landes, in dem

die Kontrollstelle ihren Sitz hat — also zum Beispiel »DE« für Deutschland. Es folgen die Worte »BIO« oder »ÖKO« in der jeweiligen Landessprache und die dreistellige Kennzahl der Kontrollstelle.

In Brandenburg fiel den Kontrolleur:innen auf, dass ein Betrieb bei der Angabe des Kontrollstellencodes »OEKO« statt »ÖKO« geschrieben hatte. In einem solchen Fall gibt es keine Sanktionen, trotzdem muss der Fehler innerhalb einer Frist behoben werden. In einem anderen Fall durfte ein Betrieb Ware nicht als »ökologisch« vermarkten, weil die Anlage nach der Verarbeitung konventioneller Rohstoffe nicht ausreichend gereinigt worden war. Lediglich in 13 Fällen führten Mängel 2022 zu einer vorübergehenden Aussetzung des Bio-Zertifikats — in sieben Fällen zu einem kompletten Entzug.

98 PROZENT DER KONTROLLEN OHNE MÄNGEL

»Das System funktioniert hervorragend, wenn es um die Aufdeckung von Fehlern geht«, resümiert Alexander Beck von der



AöL. Leider gebe es — wie überall — auch wenige Fälle, in denen Menschen vorsätzlich Dinge täten, die nicht in Ordnung seien. »Die suchen gezielt nach den Schwachstellen im System.« Umso wichtiger findet er, dass das Kontrollverfahren stetig weiterentwickelt wird. So regelt die EU-Öko-Verordnung seit 2022 sehr viel konkreter als bisher, welche Betriebe als risikoreich gelten — und daher strenger und öfter kontrolliert werden dürfen.

Die überwiegende Mehrheit der Betriebe hält sich jedoch an die Regeln: In 98 Prozent der Fälle hatten die Kontrollstellen 2022 nichts auszusetzen und stellten das Bio-Zertifikat für ein weiteres Jahr aus. Nur mit diesem Zertifikat darf ein Betrieb seine Waren als »biologisch« oder »ökologisch« vermarkten. Anders als Bezeichnungen wie »naturnah«, »nachhaltig« oder »aus kontrolliertem Anbau« sind diese Begriffe gesetzlich geschützt. Genauso wie die Synonyme »Bio«, »Öko«, »kontrolliert biologisch« und »kontrolliert ökologisch« dürfen sie nur benutzt werden, wenn ein Produkt der EU-Öko-Verordnung entspricht und eine Öko-Kontrollstelle das bestätigt hat.



SEIT 50 JAHREN
NATÜRLICH GUT FÜR DICH!



Vom Selbstversorgerhof zum Vorreiter für natürlich gute Bio-Produkte



ZWEI BIO-SIEGEL, EINE BEDEUTUNG

Gleiches gilt für das deutsche Bio-Siegel — das grüne Sechseck auf weißem Grund, das streng genommen veraltet ist. 2012 wurde es offiziell vom EU-Bio-Logo abgelöst: einem stilisierten Blatt aus zwölf weißen Sternchen auf grünem Grund. Für verpackte Bio-Ware ist dieses Symbol in der EU verpflichtend. Das staatliche Logo darf in Deutschland zusätzlich genutzt werden, weil es nach wie vor mehr Menschen kennen. Wer lose Bio-Ware herstellt oder verkauft — also zum Beispiel Obst oder Gemüse — oder Bio-Lebensmittel in die EU importiert, darf die beiden Siegel ebenfalls nutzen, ist aber nicht dazu verpflichtet. Auch hier gilt allerdings: Wer mit den Labeln werben will, muss sich bei einer der derzeit 19 Kontrollstellen anmelden.

BIO-SIEGEL STEHT FÜR GANZHEITLICHE QUALITÄT

In Deutschland traf das 2022 auf über 57.000 Unternehmen zu. Etwa 7.000 von ihnen nutzen zusätzlich das nationale Bio-Siegel. Sowohl das Blatt als auch das Sechseck garantieren, dass ein Produkt zu mindestens 95 Prozent aus ökologischen Zutaten besteht. Sie wurden ohne chemisch-synthetische Pestizide, mineralischen Dünger und Gentechnik erzeugt. Tiere aus ökologischer Haltung haben mehr Platz und Auslauf als ihre konventionellen Artgenossen. Sie dürfen nicht vorsorglich mit Antibiotika behandelt oder mit Leistungsförderern gefüttert werden. Stattdessen bekommen sie Bio-Futter, das zu einem gewissen Teil aus der Region kommt. Das Stutzen von Schnäbeln und andere brutale Praktiken sind tabu. Außerdem darf ein Bio-Hof nur so viele Tiere halten, wie seine Flächen verkraften. Im Ackerbau erhalten vielfältige Fruchtfolgen den Humus im Boden oder bauen ihn sogar auf. Weil das organische Material CO₂ speichert, schützt das auch das Klima.

AUCH DEMETER, NATURLAND UND CO. WERDEN KONTROLLIERT

Trägt ein Produkt zusätzlich zum EU-Bio-Logo ein Siegel von einem Anbauverband, erfüllt es sogar noch höhere Anforderungen: Zum Beispiel verlangen Bioland, Bio-kreis, Naturland, Demeter und Co., dass



Sowohl das Blatt als auch das Sechseck garantieren, dass ein Produkt zu mindestens 95 Prozent aus ökologischen Zutaten besteht.

das komplette Unternehmen auf Bio umgestellt wird — und nicht nur ein Teil. Sie lassen noch weniger Zusatzstoffe als die EU-Öko-Verordnung zu, beschränken die zulässige Distanz für Tiertransporte und haben strengere Regeln für Düngemittel. Ob ein Betrieb die Anforderungen eines Anbauverbands erfüllt, überprüfen ebenfalls die Öko-Kontrollstellen.

VERLÄSSLICHKEIT FÜR ALLE

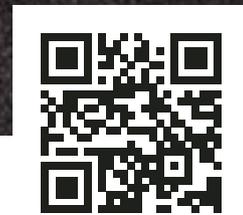
Für die Betriebe bedeutet die Öko-Kontrolle einen enormen Aufwand: Bei großen Unternehmen könne die Überprüfung auch mal eine Woche dauern, erklärt Martin Rombach vom Bundesverband der Kontrollstellen. Die Kosten lägen »je nach Aufwand und Betriebsstruktur meist im drei- bis unteren vierstelligen Bereich, können aber bis in den unteren fünfstelligen Bereich gehen«. Gerade kleine Betriebe scheuen mit Blick auf diese Zahlen womöglich eine Zertifizierung — obwohl sie vielleicht sogar nach Bio-Standards wirtschaften. Den Kund:innen bleibt dann nichts anderes üb-

rig, als sich auf das Wort der Gärtnerin oder des Verkäufers zu verlassen. Doch können diese wirklich überblicken, woher ihre Waren kommen und wie sie hergestellt wurden? Kann eine kleine Kaffeemanufaktur einmal im Jahr jemanden nach Südamerika schicken, um sicherzustellen, dass der Kaffee ohne Pestizide wächst?

Insbesondere vor diesem Hintergrund begrüßt AÖL-Vorstand Alexander Beck die neue EU-Öko-Verordnung. Sie erlaubt, dass kleine, risikoarme Betriebe — etwa eine Mutterkuhhaltung — nur noch alle zwei Jahre physisch kontrolliert werden. »Dazwischen überprüfen die Öko-Kontrollstellen weiterhin die Bücher und wichtige Dokumente«, erklärt Beck. Er hofft, dass das den Weg dafür ebnet, dass sich noch mehr Betriebe für eine Zertifizierung entscheiden. Denn die mag zwar aufwändig sein, aber sie sei den Einsatz wert: Ob für die Landwirt:innen, die Bäckerei, den Bio-Laden — und natürlich die Verbraucher:innen. ■

Theresa Horbach

NEU!



Einfach Code aufnehmen
und mehr erfahren!

ProbioPlus – aus Liebe zu deinem Bauch

Unser probiotisches Bio-Nahrungsergänzungsmittel mit seinen optimal aufeinander abgestimmten lebenden Milchsäurekulturen bringt dein Bauchgefühl ins Gleichgewicht.

ganz natürlich bio

Erhältlich im gut sortierten Naturkosthandel oder in Ihrer Apotheke.

gse
organic supplements



Nicht glauben, prüfen

Ist wirklich Bio drin, wo Bio draufsteht? Öko-Kontrollleurin Linda Tauber sorgt dafür, dass die Antwort ganz klar »Ja!« lautet. Sie besucht Unternehmen, die Bio-Ware herstellen, verarbeiten oder handeln. Ihr Motto: Nicht glauben, prüfen.



Der Fluss Urff rauscht direkt unter dem alten Tanzsaal im Bad Zwestener Ortsteil Niederurff. Einst wurde hier gefeiert, heute können hier im Dorf unverpackte Bio-Lebensmittel eingekauft werden. Vor zwei Jahren hat Sascha Hünermann, 36, das Geschäft »Herr Krämer« in der nordhessischen Provinz eröffnet, ein halbes Jahr später folgte die Bio-Zertifizierung. Heute steht schon zum dritten Mal die Öko-Kontrolle vor seiner Tür. Den Termin hat sie angekündigt. *»Beim ersten Besuch war ich noch aufgeregt, doch jetzt weiß ich, wie alles läuft und bin entspannt«,* sagt Sascha Hünermann. Der Unternehmer, der im Hauptberuf als Informatiker arbeitet, ist gut vorbereitet. Seine gesamte Buchführung läuft digital. *»Ich halte alle Unterlagen immer auf dem aktuellsten Stand. Schließlich kann jeden Tag jemand von der Öko-Kontrollstelle vor der Tür stehen.«*

TEXT UND FOTOS:
KRISTIN KASTEN



Unabhängige Kontrollen schützen Verbraucher:innen

Heute ist es Linda Tauber, Fachreferentin der Gesellschaft für Ressourcenschutz mbH (GFRS), die gleich am Morgen vor dem noch geschlossenen Laden steht. Die 31-Jährige führt im Jahr rund 50 Bio-Kontrollen durch. In kleine Betriebe, wie »Herr Krämer«, kommt sie allein, sonst sind sie auch schon mal zu zweit unterwegs. *»Insgesamt sind wir 80 Mitarbeitende, die jährlich rund 5.000 Unternehmen kontrollieren.«* Nicht alle Betriebe, die sie besuchen, sind so gut vorbereitet wie Sascha Hünermann. Oft fehlen Unterlagen oder müssen erst mühsam aus Aktenbergen herausgesucht werden. *»Je besser die Unternehmen vorbereitet sind, umso schneller geht es«,* sagt Linda Tauber, die weiß, dass ihr Besuch selten für Begeisterung sorgt. *»Es ist für viele Menschen doch eine Art Prüfungssitua-*

tion, einige sind spürbar angespannt«, sagt sie und lächelt, *»und dann wahrscheinlich auch froh, wenn ich wieder weg bin.«* Überall wo »Bio« oder »Öko« draufsteht, muss es auch drin sein. So schreibt es die EU-Öko-Verordnung vor. Ausnahmen gibt es nicht. Strenge Kontrollen sollen Täuschung oder unlauteren Wettbewerb verhindern. *»Mit unserer Arbeit als unabhängige Kontrollstelle schützen wir also die Verbraucherinnen und Verbraucher«,* sagt Linda Tauber, die ökologische Agrarwissenschaften studiert hat und seit drei Jahren als Öko-Kontrollurin Betriebe prüft, die Bioprodukte erzeugen, verarbeiten, lagern oder handeln — vom landwirtschaftlichen Betrieb über den Schlachthof bis hin zum Bio-Großhändler. *»Die Kundinnen und Kunden müssen am Ende immer unterscheiden können, ob sie ein Bio-Produkt oder ein konventionelles Produkt kaufen.«*

Espresso

di mio gusto



Kaffeereise nach Honduras

Der Espresso Honduras Santo Marcala verbindet alte Maya-Agrar-Traditionen mit dem Demeter-Landbau. Durch die biodynamische Produktion und das handwerkliche Trommelröstverfahren entsteht ein einzigartiger Geschmack — die Aromen von reifer Honigmelone, Vollmilkschokolade und einem Hauch Brombeere erzeugen einen wahrhaft guten Espresso!





Überall wo »Bio« oder »Öko« draufsteht, muss es auch drin sein. So schreibt es die EU-Öko-Verordnung vor. Ausnahmen gibt es nicht.

Höheres Risiko, häufigerer Besuch

Jeder Bio-Betrieb muss sich bei einer der aktuell 19 zugelassenen Öko-Kontrollstellen in Deutschland melden. »Die Kontrollstellen sind unabhängige Unternehmen, die sich ebenfalls zertifizieren lassen müssen«, sagt Linda Tauber. Die Kosten für die Öko-Kontrolle müssen die Betriebe selbst bezahlen, je größer der Aufwand, desto höher die Kosten. Eine jährliche Kontrolle schreibt die EU-Öko-Verordnung zwingend vor. Hinzu kommen unangekündigte Stichproben. »Das entscheiden wir risikoorientiert. In der fleischverarbeitenden Industrie oder auch in Schlachthöfen besteht beispielsweise ein höheres Risiko, dort kommen wir häufiger unangekündigt vorbei.« Auch Unternehmen, bei denen es Auffälligkeiten bei der Regelkontrolle gab, müssen mit einem erneuten — unangekündigten — Besuch der Öko-Kontrollstelle rechnen. Eine gewisse Kooperationsbereitschaft bei der Kontrolle sei wichtig. »Manche Unternehmerinnen und Unternehmer verstehen nicht, warum Vorgaben umgesetzt wer-

den müssen«, sagt Linda Tauber. Da gerieten Gespräche schnell auf eine persönliche Ebene, weil sich die Menschen angegriffen fühlten. »Meine Aufgabe ist es dann, Dinge in Ruhe zu erklären, Abstand zu wahren und darauf zu beharren, dass das, was ich fordere, umgesetzt wird.« Auffälligkeiten bei den Kontrollen kommen immer mal wieder vor: fehlende Dokumente, Ungereimtheiten in der Buchhaltung, falsch beschriftete Ware.

Lieferantenlisten, Lagepläne, Zertifikate

Auch im Niederurrfer Unverpacktladen gab es beim letzten Besuch der Kontrollstelle eine Beanstandung. »Auf den Etiketten an den Ladenregalen muss die Code-Nummer der Kontrollstelle stehen, ich hatte aber die vom Lieferanten draufgeschrieben«, sagt Sascha Hünermann. Er musste nachbessern und schickte Musterbeispiele der aktualisierten Etiketten an die Kontrollstelle. »Das passte soweit alles«, sagt Linda Tauber. Die Kontrolleurin und der Ladenbesitzer setzen sich an einen Tisch im hinteren

Bereich des Ladens und klappen ihre Laptops auf. »Wir machen zuerst die Unterlagen«, sagt Linda Tauber.

In der nächsten halben Stunde gleicht sie die Betriebsbeschreibung ab, überprüft den Lageplan, aktualisiert die Lieferantenliste, lässt sich Zertifikate von Lieferanten zeigen und hält fest, welche Waren im Sortiment konventionell hergestellt werden. Die Kontrolleurin greift nach einem kleinen Schild auf dem Tisch, auf dem »Kaffee« steht. »Ist das Bio-Kaffee?«, fragt sie. »Nein, das ist eines unserer wenigen konventionellen Produkte. Wir schenken ihn im Laden an unsere Kundschaft aus«, sagt der Ladenbesitzer und schaut nun doch etwas verunsichert. »Muss ich dabei irgendwas beachten?« Linda Tauber schaut sich um. »Schenken Sie auch Milch dazu aus?« Sascha Hünermann schüttelt den Kopf. »Nur schwarz.« Die Kontrolleurin nickt zufrieden. Auf dem Schild steht Kaffee und nicht Bio-Kaffee — so ist es richtig. Ein Großteil des Sortiments im »Herr Krämer« besteht aus Bio-Produkten. Die Ausnahmen müssen für die Kundschaft klar erkennbar sein.

Mengenberechnung für Plausibilität

Nachdem der digitale Papierkram erledigt ist, stehen die beiden auf und machen einen Rundgang durch den Laden. Die Eier kommen aus einem konventionellen Betrieb und werden nicht als Bio angepriesen, genauso wenig die in weiße Papiertütchen verpackte Zitronenmelisse und der Majoran aus der Region. »Das ist okay so«, sagt Linda Tauber und lässt ihren Blick weiter über die Produkte in den Regalen schweifen. Das Etikett der Bio-Walnusskerne, die als Bruch in Schütten verkauft werden, schaut sie sich genauer an und fotografiert es ab. »Bei diesem Produkt möchte ich eine Mengenberechnung machen«, sagt sie. Der Ladenbesitzer nimmt die Schütte aus dem Regal, holt die noch verpackte Ware aus dem Lager und legt alles zusammen auf die Waage. Den Wert gleicht die Kontrolleurin mit der eingegangenen und bereits verkauften Ware ab. Am Ende muss ein plausibler Wert stehen. »So soll die sogenannte »wundersame Bio-Vermehrung« vermieden und aufgedeckt werden«, sagt Linda Tauber, »es darf nicht mehr Bio verkauft als einge-

kauft werden.« Bei den Bio-Walnüssen berechnet die Kontrolleurin eine Differenz von 0,8 Kilo. »In Unverpacktläden gibt es immer etwas Schwund beim Umschütten«, sagt die Kontrolleurin, »Abschriften in kleinen Mengen sind völlig normal.« Bei fertig verpackten Waren wäre das etwas anderes. »Da müsste ich auf jeden Fall nachprüfen, wie es dazu kommen konnte.«

Schwerwiegende Verstöße sind selten

Linda Tauber hat klare staatliche Vorgaben, an die sich halten muss. »Wir als Kontrollstelle werden ebenfalls von den Län-



derbehörden kontrolliert.« So können sich bei einer Kontrolle vor Ort jederzeit Mitarbeitende der Behörden kurzfristig anmelden oder unangekündigt vor der Tür des zu kontrollierenden Betriebs warten. »Bei einer von etwa zwanzig Kontrollen ist das der Fall«, sagt die 31-Jährige. »Sie begleiten dann meinen Besuch, prüfen also, ob ich meine Arbeit richtig mache.« Linda Tauber kontrolliert nicht nur EU-Bio-zertifizierte Betriebe, sie ist auch für die Bio-Verbände Bioland, Demeter und Naturland im Einsatz, die auf noch strengere Regeln setzen. »Dafür werden wir von den Verbänden regelmäßig geschult.« Nach einer Kontrolle werden die Berichte an die Verbände geschickt, die sie auswerten und dann im Nachgang die Zertifikate ausstellen.

Auf schwerwiegende Verstöße trifft die Kontrolleurin selten. »Wir haben ein dichtes Kontrollnetz. Das Risiko erwischt zu werden, ist also sehr hoch.« Betrug ist dementsprechend selten. Kürzlich hat sie tatsächlich mal eine Pizzeria kontrolliert,

die Bio-Pizza mit Bio-Tomaten auf ihrer Speisekarte anpries, in der Küche gab es aber nur konventionelle Tomaten. Der Gastronom sprach von einer unentdeckten Fehllieferung. Für die Kontrolleurin macht das keinen Unterschied. »Das hätte bei der Wareneingangsprüfung auffallen müssen. Ich schreibe meinen Bericht und leite ihn weiter«, sagt Linda Tauber. »Die Pizzeria wurde im Nachgang von uns abgemahnt, weil das ein schwerwiegender Verstoß war.« Eine unangekündigte Nachkontrolle ist der Pizzeria damit sicher. In besonders schlimmen Fällen drohen auch Geldstrafen. »Aber das entscheiden dann die Behörden.«

»Alles in bester Ordnung«

Auch im »Herr Krämer« nimmt die Kontrolleurin jedes Regal in Augenschein, zieht immer mal wieder ein Produkt heraus oder stellt Fragen zum Lieferanten. »Werden alle Waren hier im Laden gelagert?« Sascha Hünermann nickt und führt die Kontrolleurin zu einem orangenen Vorhang, hinter dem sich der Lagerraum befindet. In den blauen Regalen stapeln sich Säcke, Kartons und Eimer. Der Ladenbesitzer zeigt eine Verpackung, die ohne Etikett in seinem Laden ankam. »Das habe ich dann beim Hersteller direkt nachgefordert.« Den entsprechenden Schriftverkehr zeigt er der Kontrolleurin auf seinem Handy. Das von der GfRS bei der letzten Kontrolle ausgestellte Bio-Zertifikat hat Sascha Hünermann eingerahmt und für alle sichtbar an die Wand gleich neben der Kasse gehängt. Auch in diesem Jahr wird er das Zertifikat bekommen. »Er hat die Auflagen vom letzten Jahr erfüllt und umgesetzt«, sagt die Kontrolleurin, »es war alles in bester Ordnung.« ■

CHANGE BAKER



Wir als Bio-Pioniere tauschen schon immer in die Zukunft und hören, was uns von dort entgegen kommt.

Seit fast 30 Jahren arbeiten wir mit KI - unserer menschlichen KÜNSTLERISCHEN INTELLIGENZ. Sie hilft uns, unsere Herzqualitäten weiterzuentwickeln, damit wir öfter ICH statt EGO sagen und mehr WIR statt DIE DA meinen.

So kann uns gemeinsam der Wandel gelingen, den die Welt braucht: Gutes Essen verbindet!



SEI TEIL DES WANDELS.

Unsere feinen Teige und Backwaren findest du an der Backtheke und in der Tiefkühlung zahlreicher Bio-Märkte in ganz Deutschland.

MOIN Bio Backwaren GmbH
Hinterm Hofe 15 | 25348 Glückstadt
www.moin.eu | @moinbiobackwaren

Warmer Hummus mit geschmorten Pilzen

VEGAN

»Warmer Hummus mit Hamshuka (Hackfleischsauce) ist in Israel ein beliebtes Gericht. Bei mir gibt's zum Kichererbsenmus eine geschmorte, durch Räuchertofu besonders herzhaft Pilzsauce.«



Zubereitungszeit ca. 35 Minuten
Für 4 Personen

Für den warmen Hummus

- 500 g Kichererbsen (Konserven, Abtropfgewicht)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- 150 g Tahin
- 4 EL Zitronensaft
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Pilze

- 400 g kleine Champignons
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Räuchertofu
- 250 g Cocktailtomaten
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Ajowansamen, alternativ getrockneter Thymian
- 1-2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Zimt
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Harissa (ca.)
- 500 ml Gemüsebrühe (ca.)
- 2-3 TL Speisestärke
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1-2 Prisen Zucker
- ½ Bund glatte Petersilie oder Koriander

1 Für den warmen Hummus die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und grob würfeln. Kichererbsen, Knoblauch, Kreuzkümmel, ½ TL Salz und 250 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und 5 Minuten bei geringer Hitze abgedeckt köcheln.

2 Die Kichererbsen mit dem Kochwasser, Tahin und Zitronensaft in den Standmixer oder Hochleistungsmixer geben und sehr fein pürieren. Wieder in den Topf füllen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt beiseite stellen.

3 Inzwischen für die Pilze die Champignons putzen, waschen, trocken tupfen und vierteln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, weiße und grüne Teile getrennt in dünne Röllchen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Tofu grob reiben. Cocktailtomaten waschen und halbieren.

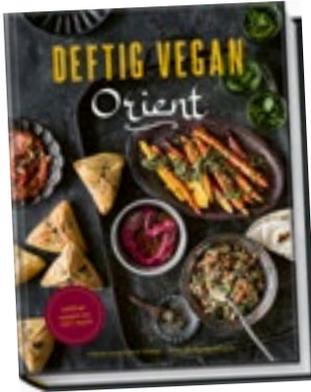
4 Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze darin etwa 5 Minuten rundum kräftig anbraten. Weiße Frühlingszwiebelröllchen, Knoblauch und Tofu dazugeben und kurz mit anbraten. Tomaten, Ajowan, Kreuzkümmel, Zimt, Tomatenmark, Harissa und Gemüsebrühe dazugeben, alles aufkochen und etwa 5 Minuten offen einkochen. Die Speisestärke mit 1-2 EL kaltem Wasser glatt rühren und die Kochflüssigkeit damit binden. Grüne Frühlingszwiebelröllchen unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und nach Geschmack mehr Harissa scharf abschmecken.

5 Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Den Hummus unterrühren, aufwärmen und bei Bedarf nachwürzen. Auf vier Tellern verstreichen, die Pilzsauce darauf anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Tipp: Der Hummus kann auch mit dem Stabmixer püriert werden, aber dann wird er nicht ganz so fein-cremig.

Fest für alle Sinne

Vegane Orientküche



KURZCHECK

- + Nordafrika, Türkei, Israel, Libanon
- + duftend, farbenfroh und intensiv
- + schön gestaltet und fotografiert
- + vegan

 **ANNE-KATRIN WEBER** *Deftig Vegan Orient*, 192 Seiten, Hardcover, Becker Joest Volk Verlag, 32,00 € (D)

• Ein Leben ohne Salzzitronen, Minze, Tahin, Kreuzkümmel und Co. kann sich Kochbuchautorin Anne-Katrin Weber nur schwer vorstellen — und zum Glück ist es ja auch nicht notwendig. Ihr neuestes veganes Kochbuch ist eine kulinarische Entdeckungsreise durch die Vielfalt der orientalischen Küchen von der Türkei über den Libanon und Israel bis nach Nordafrika. Eine große Auswahl an farbenfrohen Kleinigkeiten bildet den Auftakt, gefolgt von üppigen Salaten, herzhaften Suppen, beliebtem Streetfood, aromatischen Hauptgerichten mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, Kräutern und Gewürzen und von süßen Köstlichkeiten — alles vegan! Im Buch findet Ihr zum einen Klassiker der orientalischen Küche wie die türkische Rote-Linsen-Suppe Mercimek Çorbası, den libanesischen Brotsalat Fattoush, knusprige Falafel oder Mejadra, arabischen Linsen-Reis mit goldgelben Röstzwiebeln. Dazu kommen moderne Kreationen, die von der pulsierenden Food-Szene Tel Avivs oder Marrakeschs inspiriert sind. Übrigens: Die meisten Zutaten und Gewürze findet Ihr auch in Bio-Qualität! ■

+++ Gewinnen +++

BIOBOOM VERLOST* fünf Mal das Buch »Deftig Vegan Orient«. Schickt bis zum 30. April 2024 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »Orient«, Vordere Schöneporth 17a, 30167 Hannover, Fax 0511.16 15 925, gewinnen@bioboom.de. Bitte vergesst nicht, Eure Postadresse anzugeben!

* Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Umtausch oder Barauszahlung der Gewinne nicht möglich. Ebenfalls ausgeschlossen ist die Teilnahme über Dritte, die die Teilnahme an Gewinnspielen vermitteln. Die Daten von Gewinnentnahmen werden ausschließlich in Zusammenhang mit diesen genutzt und nach Ablauf gelöscht/vernichtet, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten bestehen.

DEINE FASTEN- ZEIT



Mit St. Leonhards Quellen zu mehr Bewusstsein

Beim Fasten geht es vor allem um die ganzheitliche Regeneration von Körper, Geist und Seele. Egal für welche Art des Fastens Du dich entscheidest, Wasser ist die Basis für Deinen Erfolg.

Dein Fastenbegleiter:
Stilles, naturbelassenes Quell- & Mineralwasser mit niedriger und ausgewogener Mineralisierung.



Weitere Infos:
www.stlq.de/fasten



ST. LEONHARDS
Quellen



Alberts Lupine auf den Grill

• Alberts Lupinen-Rostbratwürstchen bieten nicht nur eine Alternative zum immer unbeliebteren tierischen Produkt, sondern auch zu Fleischalternativen aus Tofu: Sie werden in Deutschland hergestellt und setzen auf regionale Bio-Lupinensamen. Ob vom Grill oder aus der Pfanne, sie überzeugen mit ihrem feinen Kräutergeschmack und dem authentischen Biss. [purvegan.de](https://www.purvegan.de)

Govinda Goodel statt Nudel

• Goodels sind die leckeren Nudeln aus gekeimtem Buchweizen, Dinkel oder Erbsen, die es von Govinda Natur gibt. Für dieses vitale Lebensmittel werden Samen mit Wärme, Wasser und Licht aktiviert, bis sie keimen. Aus diesen nährstoffreichen Pflänzchen werden dann wiederum die Goodels. Praktisch: In der Küche lassen sie sich ganz einfach wie »normale« Nudeln verwenden. [govinda-natur.de](https://www.govinda-natur.de)



bio inside Pizza trifft BBQ

• In der veganen Steinofenpizza BBQ Jack von bio inside vereinen sich die beiden Lieblingsessen Pizza und Barbecue. Würzig marinierte Jackfruitstücke verleihen ihr eine fein-rauchige Note, zusätzlich punktet sie mit fruchtiger Tomatensauce, roten Zwiebeln, Mais, gegrillter Paprika und einer veganen Käsealternative. Wie alle original italienischen Steinofenpizzen von bio inside verdankt sie ihren leckeren Boden der traditionell italienischen Teigführung mit Bio-Hefe. [bio-inside.de](https://www.bio-inside.de)



Allos Better statt Butter

• Ihr liebt die klassischen Butterkekse, die viereckigen Kindheits-tröster mit dem unnachahmlichen Geschmack? Aber mittlerweile setzt Ihr lieber auf vegane Alternativen? Kein Problem: Der Allos Better-Keks braucht keine Butter, um großartig zu schmecken. Dieser Keks sieht nicht nur genauso aus wie ein Butterkeks, er schmeckt auch mindestens genauso lecker: Eben ein Better-Keks. Kein Wunder, denn schließlich wird er mit bestem Dinkel-Vollkornmehl gebacken und mit raffinerter Bourbon-Vanille verfeinert. [allos.de](https://www.allos.de)



Sanchon Sonntagssauce

• Ob Braten oder Bratling: Mit der perfekten Sauce schmeckt alles einfach noch besser, aber nicht immer hat man Zeit und Lust, sie zuzubereiten. Mit der veganen Bratensauce von Sanchon gibt es jetzt ein würzig aromatisches Allroundtalent, das auch im Alltag spontan für Sonntags-Feeling am Esstisch sorgt. Wie es sich für eine gute Bratensauce gehört, wurde sie liebevoll mit Gemüse, Pilzen und vielen Gewürzen von den Lebensmittelhandwerker:innen bei Sanchon geschmurgelt, um Euer Leben leckerer zu machen. [sanchon.de](https://www.sanchon.de)

Pukka Beerenstarker Morgen

• Ob zum Wachwerden, während des Berufspendelns aus dem To-Go-Becher oder zum gemütlichen Brunch — Pukkas neue Bio-Teekreation »Morning Berry« ist die koffeinfreie Alternative für die Morgenroutine voller Wohlfühlmomente. Die sanfte beerige Mischung vereint südafrikanischen Rooibos mit fruchtiger schwarzer Johannisbeere. Ergänzt wird die Bio-Mischung durch die »Kraftwurzel« Ginseng und einer sanften Note aromatischen Rosmarins. [pukkaerbs.de](https://www.pukkaerbs.de)



HIER STECKT GEMEINWOHL DRIN.

Bei Bio-Pionier SONNENTOR ist Gemeinwohl-Ökonomie mehr als eine Bilanz: Sie lebt in jedem Produkt.

Das ethische Wirtschaftsmodell der Gemeinwohl-Ökonomie hat das Ziel, ökologisch und sozial verantwortungsvolles Handeln entlang der gesamten Wertschöpfungskette messbar zu machen. So werden Leistungen transparent und können mit anderen Gemeinwohl-Unternehmen verglichen werden.



Die Daten aus verschiedenen Unternehmensbereichen werden von externen Auditor:innen geprüft und mit Punkten bewertet. Klingt trocken? Ist es nicht — zumindest nicht bei SONNENTOR. Denn die Ziele der Gemeinwohl-Ökonomie wie Transparenz, Fairness und Beziehung sind hier in jedem Produkt erlebbar.

Ihr seid die Besten: Kund:innen als Teil des Teams

Die SONNENTOR Community ist engagiert und kreativ. Und ihre Ideen fließen bei SONNENTOR direkt in die Produktentwicklung ein: So wurde sowohl der Kopf hoch Kräutertee als auch die Beste für Reste Gewürzmischung gemeinsam mit der Community entwickelt.

Träume wahr werden lassen: Bio-Bengelchen Probier mal!

Die Erfüllung eines Herzenswunsches kann die Lebensqualität eines Kindes nachhaltig verändern — besonders, wenn es krank ist. Deshalb ist jedes Päckchen Bio-Bengelchen Probier mal! ein kleiner Beitrag, der Träume von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung oder schwerer Krankheit wahr werden lässt.

Probier mal! für die Großen: Guter Job für alle

Das Tee-Probier mal!-Päckchen für die großen Fans steht für einen klaren Gemeinwohl-Standpunkt: Alle haben ein Recht auf einen guten Arbeitsplatz. Die Teebeutel jeder Packung werden per Hand von Menschen mit Behinderung einsortiert.



SONNENTOR Lavendelblüten: Grenzenlos verbunden

Die SONNENTOR Lavendelblüten stammen aus langjährigen Anbaupartnerschaften mit Bauernfamilien in Österreich und in Albanien.

Anbauprojekt Peru: Man kennt sich

Na klar, die Kaffeebohnen für die SONNENTOR Melange haben ein Bio-Zertifikat. Aber mindestens genauso wichtig ist die persönliche Beziehung: Das Anbauprojekt in Peru, aus dem die Kaffeebohnen für die Melange und den Espresso stammen, wird von den Schätzesammler:innen von SONNENTOR regelmäßig persönlich besucht: Hier ein Foto aus dem Herbst 2023. Die Wege sind direkt und ermöglichen eine möglichst hohe Wertschöpfung für die Bio-Bäuerinnen und -Bauern selbst.

Auch wenn Zahlen also längst nicht alles sagen, soll trotzdem nicht unerwähnt bleiben, dass die Zahlen der SONNENTOR Gemeinwohl-Bilanz richtig gut aussehen: Das Unternehmen erreicht 746 von 1.000 möglichen Punkten. Bemerkenswert, da bereits Ergebnisse ab 300 Punkten als vorbildlich gelten. Und apropos Transparenz: Die jüngste Gemeinwohl-Bilanz ist im aktuellen Gemeinwohl-Bericht enthalten und ist unter sonnentor.com/gemeinwohl abrufbar.



Aromatischer Linsensalat mit Feta

»Wenn du diesen Salat machst, kann sich dein Zukunfts-Ich schon darauf freuen, ihn die nächsten Tage zum Lunch zu essen (vorausgesetzt, es bleibt noch etwas übrig). Die aromatische Kombi aus Feta, Linsen, Kapern und Kräutern schmeckt nämlich lauwarm genauso gut wie kalt. In den kälteren Monaten passen stattdessen übrigens auch Schwarz- oder Grünkohl sowie Spinat sehr gut.«

REZEPTTIPP



↓ ZUBEREITUNG

Die Linsen abspülen, in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen, bis es etwa 5 cm über den Linsen steht. Zum Kochen bringen, die Temperatur auf schwache bis mittlere Hitze reduzieren und mit geschlossenem Deckel 20–30 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Mangold waschen. Die Stiele von den Blättern trennen und in 1-cm-Streifen schneiden. Die Blätter in etwa fingerdicke Streifen schneiden. Alles in eine Servierschüssel geben, mit etwas Olivenöl und Salz vermengen und beiseite stellen.

Die Mandeln grob hacken. Den Knoblauch schälen. Knoblauch und Kapern fein hacken.

Die 80 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die Mandeln zugeben und fast goldbraun anbraten. Dann den Knoblauch zugeben und weiter erhitzen, bis er hellbraun wird. Die Pfanne vom Herd nehmen und Kreuzkümmel und Chiliflocken unterrühren. Salzen und pfeffern, dann abkühlen lassen.

Nach Ende der Kochzeit die Linsen durch ein Sieb abgießen, mit Salz abschmecken und zum Mangold in die Schüssel geben. Den Feta mit den Händen zerbröseln und ebenfalls zugeben. Koriander, Petersilie und Basilikum waschen, abtrocknen, die Blätter abzupfen, ein paar fürs Garnieren zur Seite legen, den Rest ebenfalls in die Schüssel geben.

Kapern, die Hälfte des Würzmandel-Öls sowie den Rotweinessig zugeben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Würzmandeln darüber streuen und mit dem Zitronensaft abschmecken. Mit Zitronenabrieb und den aufbewahrten Kräutern garnieren. Der Salat kann sofort serviert werden oder im Kühlschrank gekühlt bis zu drei Tage aufbewahrt werden.

→ Für 2 Portionen | Zubereitung: 45 Minuten

150 g Belugalinsen
300 g Mangold
80 ml Olivenöl, plus etwas mehr
70 g Mandeln
3 Knoblauchzehen
50 g Kapern
1 EL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Chiliflocken

150 g Feta (Anm. d. Red: ggf. einfach veganen Feta nehmen!)
4 Stängel Koriander
4 Stängel Petersilie
4 Stängel Basilikum
3 EL Rotweinessig
• Saft und Abrieb von ½ Bio-Zitrone



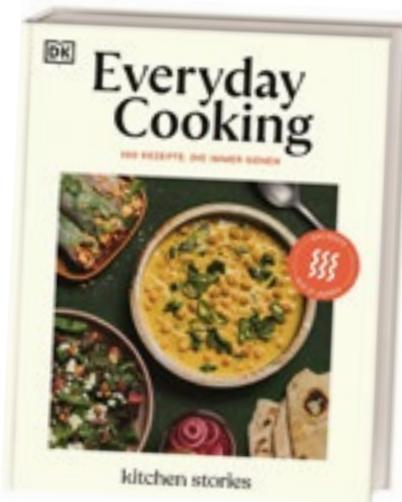
Kochen geht immer.

Für mehr Spaß in der Küche

»Anyone can cook!« — Jede:r kann kochen, das ist das Motto der Kochplattform Kitchen Stories. Ihre Mission: sowohl angehende als auch ambitionierte Köchinnen und Köche beim alltäglichen Kochen zu inspirieren, zu befähigen und zu begeistern. Es geht nicht nur darum, im Alltag zu Hause häufiger zu kochen, sondern Spaß dabei zu haben und Sicherheit zu gewinnen. Und das, so das Kitchen Stories-Team, ist eigentlich ganz einfach: Der Trick dabei ist (und war schon immer) erst einmal loszulegen und zu kochen. Everyday Cooking liefert dafür eine solide Grundlage und verrät jede Menge Küchenwissen, Tipps und Tricks, die auch per QR-Code abgefragt werden können. Von One-Pot-Lasagne über Kimbap zum Mitnehmen bis zu den fluffigsten Pancakes aller Zeiten, ob 5 Zutaten-Küche, no bake, günstige Küche oder kochen in unter 25 Minuten: Hier gibt es Rezepte für jede Gelegenheit. Was uns gut gefällt: Alle Rezepte sind nicht zum sturen Nachkochen ausgelegt, sondern bieten viele Variationsmöglichkeiten und ermutigen zum kreativen Ausprobieren. Dies ist ein »Allesesser-Kochbuch«, das sowohl Rezepte mit Fleisch, Vegetarisches und Veganes enthält. Etliche Rezepte, wie zum Beispiel der hier vorgestellte Linsensalat, sind auch problemlos veganisierbar. ■

↓ KURZCHECK

- + gelingsicher und alltagstauglich
- + 100 Rezepte
- + ermutigt zum Kochen
- + flexitarisch, vieles veggie/vegan/veganisierbar



EVERYDAY COOKING — 100 Rezepte, die immer gehen, 240 Seiten, Hardcover, DK Verlag, 26,95 € (D)

+++ Gewinnen +++

BIOBOOM VERLOST* fünf Mal das Buch »Everyday Cooking«. Schickt bis zum 30. April 2024 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »Everyday«, Vordere Schöneworth 17a, 30167 Hannover, Fax 0511.16 15 925, gewinnen@bioboom.de. Bitte vergesst nicht, Eure Postadresse anzugeben!

* Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Umtausch oder Barauszahlung der Gewinne nicht möglich. Ebenfalls ausgeschlossen ist die Teilnahme über Dritte, die die Teilnahme an Gewinnspielen vermitteln. Die Daten von Gewinnnehmern werden ausschließlich in Zusammenhang mit diesen genutzt und nach Ablauf gelöscht/vernichtet, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten bestehen.



Extra crunchy - extra lecker!

Kokoschips der besonderen Art, erhältlich in den Geschmacksrichtungen **Kakao, Ananas und Karamell.**

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



Eiweiß vom heimischen Acker

SÜSSLUPINEN
SÜSSLUPINEN



Immer mehr Menschen essen immer mehr Fleischalternativen – das ist grundsätzlich eine gute Sache, kommt der Umwelt, dem Tierwohl und der Gesundheit zugute. Hergestellt werden die Alternativen zu tierischen Buletten, Würsten und Co. oft aus Soja, Weizen oder Erbsen. Gefragt sind vor allem Basis-Zutaten, die auch hierzulande gedeihen – so wachsen Sojabohnen mittlerweile auch auf europäischen Äckern. Eine (noch) weniger bekannte, aber ausgesprochen interessante Protein-Lieferantin ist die Lupine.

Moment mal, sind Lupinen nicht eigentlich Gartenblumen? Stimmt, die Schmetterlingsblütlerin gedeiht auch im Staudenbeet und erfreut mit weißen, violetten, rosa, gelben oder roten Blütenkerzen. Dort ist sie ausgesprochen dekorativ, zum Essen aber komplett ungeeignet. Denn Lupinen enthalten von Natur aus jede Menge Bitterstoffe, sie sind nicht nur nicht lecker, sondern sogar giftig. Die Lupinen, die heute in der (Bio-)Landwirtschaft genutzt werden, sind spezielle Züchtungen, die sogenannten »Süßlupinen«. Ihr Alkaloidgehalt liegt bei unter 0,05 Prozent – und können von Mensch und Tier problemlos verspeist werden. Im Bio-Anbau wird gerne auf die weiße Lupine gesetzt.



Das sanfte Geheimnis aus den Höhen des Schwarzwalds.

- Freier Quellaustritt, lebendiges Wasser aus dem jahrhundertealten Stollen
- Aus unberührtem Wasserschutzgebiet
- Gänzlich unbehandelt abgefüllt
- Hohe ganzheitliche Qualität
- Sehr leicht mineralisiert
- Für Babynahrung geeignet
- Weich und quellfrisch im Geschmack

Soviel Eiweiß wie Sojabohnen

Wie Sojabohnen, Erbsen, Kichererbsen ist auch die Lupine eine Hülsenfrucht und damit ein pflanzlicher Proteinlieferant: Sie enthält alle lebensnotwendigen Aminosäuren, mit 35 bis 48 Prozent Eiweißgehalt kann sie locker mit der Sojabohne mithalten. Außerdem sind die Lupinensamen glutenfrei, cholesterinfrei, reich an Ballaststoffen, liefern Vitamin E, Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen: Das macht sie zu einer hochinteressanten veganen Nährstofflieferantin.

Vorsicht bei Erdnussallergie

Vorsicht beim Lupinenverzehr ist lediglich für Allergiker:innen geboten, insbesondere für alle, die auf Erdnüsse oder Soja reagieren. Deshalb müssen Zutaten aus der Lupine seit 2007 auf dem Etikett von Lebensmitteln aufgeführt werden, was besonders wichtig ist, wenn zum Beispiel Lupinenmehl als Zusatz in Brot- oder Pizzateigen zum Einsatz kommt.

Vollwertig und vielseitig

Die Süßlupine sollte aber nicht zum Zusatzstoff degradiert werden: Sie ist ein vollwertiges und vielseitiges Bio-Lebensmittel. Die eingelegten Samen sind im Mittelmeerraum ein beliebter Snack. Tradition hat auch die Verarbeitung zu Lupinenkaffee, zum Beispiel in Südtirol, wo der »Altreier Kaffee« bereits seit dem 19. Jahrhundert eine regionale Spezialität ist. Da-

für werden die Bohnen wie Kaffeebohnen geröstet und zu Pulver zermahlen, welches dann zu einem würzigen Heißgetränk aufgegossen wird, das koffeinfrei und weniger bitter als herkömmlicher Kaffee ist. Noch am Anfang, aber vielversprechend, ist Lupine als Fleischalternative. Was die Sojabohne kann, kann die Lupine nämlich auch: Sie kann zu Lupinentofu und -tempeh verarbeitet werden, zu Würstchen, Burgern oder Geschnetzeltem. Dazu punktet sie in Brotaufstrichen, Nudeln, als Mehl, Flocken und sogar als Milchalternative.

Lupine macht den Boden besser

Was den Anbau der Lupine spannend macht: Die Pflanzen versorgen sich sozusagen selber mit Dünger. In Zusammenarbeit mit sogenannten Knöllchenbakterien sammelt die Lupine, wie auch andere Hülsenfrüchte, Stickstoff und bindet diesen im Boden, ihre tiefen Wurzeln lockern ihn dabei auf. Deshalb können in der Fruchtfolge nach der Lupine gut stickstoffzehrende Pflanzen wie zum Beispiel Weizen angebaut werden.

Chance verdient

Noch ist der Anteil der Lupine an der Eiweißversorgung hierzulande gering. Angesichts ihrer vielen guten Eigenschaften könnte sich das bald ändern — für mehr Vielfalt auf dem Teller, weniger Abhängigkeit von importiertem Eiweiß und zum Vorteil der Böden. ■





Weleda Gutes Bauchgefühl

• Jede:r von uns bietet im Darm eine Heimstätte für Milliarden von Bakterien. Und das ist auch gut so: Denn sie helfen uns, damit die Verdauung reibungslos vonstatten geht und Nährstoffe effektiv aufgenommen werden. Mit »Meine Bakterienkulturen« hilft Weleda, Naturweisheit für gute Gemeinschaft im Darm zu nutzen: Das Nahrungsergänzungsmittel in Bio-Qualität liefert 12 Stämme lebender Lactobacillus- und Bifidobakterien, die für eine normale Darmflora sehr wichtig sind, hinzu kommt Bio-Inulin aus der Zichorienwurzel. Mit nur zwei Kapseln am Tag lässt sich so die Ernährung ganz einfach ergänzen — denn Wohlbefinden beginnt im Bauch. Übrigens: »Meine Bakterienkulturen« ist von Natur aus glutenfrei. [↘ weleda.de](https://www.weleda.de)



Beehome Schöner wohnen für Wildbienen

• Beehome bietet alles, um Wildbienen ein gemütliches Zuhause zu bieten — und Menschen zu Wildbienenfans zu machen. Die robusten, hübschen Häuschen wurden von promovierten Biolog:innen und Insektenexpert:innen entwickelt. Sie werden aus Riesenschilf und unbehandeltem Holz in Deutschland gefertigt. So könnt Ihr direkt bei Euch zuhause im Garten oder auf dem Balkon erleben, wie die Bienen im Frühjahr schlüpfen, wie sie herumsummen und Nachwuchs bekommen. Damit Euer Beehome auch wirklich lebendig wird, könnt Ihr dazu kostenlos eine Startpopulation mit harmlosen Mauerbienen bestellen. Auf der Website finden angehende Wildbienen-Herbergsväter und -mütter jede Menge Hintergrundwissen, Tipps und Tricks. [↘ beehome.net](https://www.beehome.net)



Klar Klarer Fall von Sauberkeit

• Der Klar Universalreiniger reinigt alles, was wisch- und wasserfest ist: Fußböden, Fliesen, Küchenschränke, Arbeitsflächen, Türrahmen, Gartenmöbel, Tierbehausungen... Das vegane und ökozertifizierte Produkt kommt ohne unnötige Zutaten wie Farbstoffe und synthetische Konservierungsmittel aus, die Verpackung besteht aus Recyclingmaterial. Besonders angenehm: Der Klar Universalreiniger ist frei



marie w. Kraftvoller Ausdruck

• Die lebendigen Grüntöne der Natur waren Inspiration für den neuen Duo Lidschatten-Stift »KraftSchöpferin« von marie w. Die wertvolle Rezeptur mit echtem Gold lässt sich sowohl flächig als auch punktuell auftragen. Praktisch: In nur einem Stift gibt's hier gleich zwei perfekt aufeinander abgestimmte Töne, mit denen sich raffinierte Effekte erzielen lassen. Vielleicht denkt Ihr jetzt: Steht mir denn grün als Augen Make-up? Diese Frage hat marie w. beantwortet, indem mit viel Farbexpertise genau die natürlichen Töne komponiert wurden, die blauen, grauen, braunen und natürlich grünen Augen eine gleichermaßen perfekte Umrahmung bieten. So ist die KraftSchöpferin auch eine willkommene Abwechslung zu den beliebten neutralen Beige-/Grau-/Brauntönen. [↘ marie-w.de](https://www.marie-w.de)

von Duftstoffen — eine Wohltat für empfindliche Nasen und ideal für alle Haushalte, in denen Allergiker:innen, Kinder oder/und Haustiere leben. Der Klar Universalreiniger ist ein Konzentrat und äußerst sparsam in der Dosierung. Das bedeutet auch: weniger Rohstoffverbrauch, kleinere Verpackungen und weniger Verbrauch bei Euch zuhause. So profitieren Umwelt, Klima und Haushaltsbudget. [↘ almawin.de](https://www.almawin.de)

GUT LEBEN

KleePura

Ernährt Pflanzen rein pflanzlich

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



Sonnentor

Frühlingsmuntermacher

• Wohl jeder hat schon einmal mit der Brennnessel Bekanntschaft gemacht, meist ungewollt: Denn — wie der Name sagt — die Berührung auf der Haut kann ganz schön unangenehm sein. Trotz der gemeinen Brennhrärgen ist die Brennnessel eine wichtige Heilpflanze, die Blätter sind reich an Eisen, Mineralien und Spurenelementen, in der Volkskunde gilt sie als »entschlackend«. Die frischen jungen Blätter werden gerne als Wildkräuter-Salat und -Gemüse verspeist. Aus den getrockneten Blättern lässt sich ein Tee aufbrühen, der gerade im Frühling, zur Fastenzeit und zum Detoxen sehr geschätzt wird. Auch für Haut und Haar ist Brennnesseltee ein prima Tipp: Abgekühlt lässt er sich sowohl als reinigendes Gesichtswasser als auch als kräftigende Haarspülung verwenden. Lust auf Frühlingsgefühle: Bei Sonnentor gibt's den Kräuterklassiker in bester Bio-Qualität.

[sonnentor.com](https://www.sonnentor.com)



Foto: Ralf Rühmeier



Sonett hat erneut den Deutschen Nachhaltigkeitspreis gewonnen!

„Die Sonett GmbH möchte als Wasch- und Reinigungsmittelproduzent die eigene Branche Richtung Nachhaltigkeit transformieren. Das Unternehmen setzt auf schadstofffreie, für Gewässer und Ökologie unbedenkliche Wasch- und Reinigungsmittel mit Inhaltsstoffen aus ökologischem Anbau. Sonett bietet außerdem ein Rücknahme- und Recyclingsystem zur Wiederverwendung von Gebinden und Verpackungen an.“ (Laudatio, DNP 2024) www.sonett.eu | **Sonett – so gut.**



Auf Nummer sicher



BIO - NAHRUNGS -
ERGÄNZUNGEN



Mit einer ausgewogenen, *vollwertigen Ernährung* den Körper mit allem versorgen, was er braucht, um gesund und fit zu sein, das ist das Ideal. Und gerade Bio steht für nachhaltige, nährstoffreiche, *unbelastete Lebensmittel*. Trotzdem: Auch Bio-Kund:innen nehmen zusätzlich Vitamine, Mineralien etc. in Form sogenannter *Nahrungsergänzungsmittel* ein.

Die Gründe sind unterschiedlich: Schließlich haben Schwangere und Veganer:innen eine erhöhten Bedarf an bestimmten Nährstoffen. Für andere könnten bestimmte Pflanzen eine sinnvolle Ergänzung sein, um sich vor Beschwerden zu schützen. Ein weiteres, vielleicht sogar das häufigste Motiv: Der Alltag ist hektisch und stressig, gesunde Ernährung bleibt doch mal auf der Strecke und man möchte einfach auf der sicheren Seite sein. Im Bio-Regal hat sich längst ein entsprechendes Angebot etabliert — wir haben geschaut, was bei Bio-Nahrungsergänzung anders ist, als bei den herkömmlichen Produkten aus Drogeriemarkt und Apotheke.

Lebensmittel mit besonderen Vorzügen

Nahrungsergänzungsmittel sind weder Arznei noch »normales« Lebensmittel, sondern machen genau das, was der Name sagt: Sie liefern konzentrierte Nährstoffe oder andere Stoffe mit ernährungsspezifischer Wirkung, entweder für sich allein oder in Kombination. So ergänzen sie die allgemeine Ernährung da, wo erhöhter Bedarf vermutet wird — zum Beispiel Eisen oder Vitamin B12 bei vegan lebenden Menschen. Was sie mit Arzneimitteln gemeinsam haben ist, dass sie in einer Form angeboten werden, die eine exakte Wirkstoff-Dosierung ermöglicht: Als Kapseln,



Tabletten, Tropfen, Pulver u.ä. So kann die Menge, die aufgenommen wird, gemäß der Verzehrempfehlung exakt dosiert werden. Da sie von der Gesetzgebung als Lebensmittel betrachtet werden, dürfen die Anbietenden nicht kommunizieren, dass die Produkte »helfen«. Konkret: »Vitamin C ist gut bei Erkältung« wäre ein abmahnfähiges No-go. Zugelassen sind laut EU-Gesetzgebung lediglich ganz bestimmte Aussagen, die so genannten Health Claims. In diesem Beispiel würde er lauten: »Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.«



Gesundheit aus dem Chemie-Baukasten?

Nahrungsergänzungsmittel, kurz NEM, gibt es in jedem Supermarkt, im Drogeriemarkt, in der Apotheke, dem Reformhaus — und auch im Bio-Markt. Wie bei Lebensmitteln sind auch hier die Unterschiede zwischen Bio und Nicht-Bio signifikant: Konventionelle Produkte setzen häufig auf Wirkstoffe, die industriell synthetisiert wurden. Um beim Beispiel Vitamin C zu bleiben: Der Löwenanteil der weltweiten Produktion von Ascorbinsäure, so der chemische Name der Substanz, wird mit Hilfe gentechnisch veränderter Organismen hergestellt. Ansonsten dürfen sich konventionelle NEM aus dem gesamten Baukasten der Lebensmittelindustrie bedienen: Farbstoffe, Zusatzstoffe, synthetische Aromen etc., auch die Verpackung ist oft alles andere als nachhaltig.

Ganzheitliche Komplexe statt isolierter Substanzen

Kein Wunder also, dass Bio-Nahrungsergänzungsmittel immer mehr Fans haben: Das Bio-Siegel garantiert, dass die Zutaten aus kontrolliert-biologischem Anbau stammen und auch alle Zusatzstoffe der EU-Bio-Verordnung entsprechen. Diese verbietet auch den Zusatz isolierter Vitamine und Mineralien in Bio-Produkten. Deshalb set-

zen Bio-Nahrungsergänzungsmittel auf mikronährstoffreiche Pflanzenkonzentrate aus Obst und Gemüse, Algen, Pilzen, Wildkräutern etc. — das entspricht nicht nur der Bio-Gesetzgebung, sondern auch der Philosophie der Bio-Anbietenden. Denn statt isolierter Wirkstoffe bieten sie so einen ganzheitlichen Nährstoffkomplex, der Vitamine und Mineralien im natürlichen Verbund mit allen Begleitstoffen der Pflanze enthält. Schließlich enthält eine Acerola-Kirsche nicht nur Vitamin C, sondern jede Menge Flavonoide und sonstige so genannte sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die für die Aufnahme des Vitamins im Körper und das Wohlbefinden ebenfalls wichtig sein können.



Viel hilft nicht viel

Immer wieder wird kritisiert, dass Vitamine und Mineralien in Nahrungsergänzungen zu hoch dosiert sind, besonders wenn es um herkömmliche Produkte geht, die auf industriell synthetisierte Stoffe setzen. Werden dagegen Pflanzenkomplexe ganzheitlich verarbeitet, ist es naturgemäß weniger wahrscheinlich, zu überhöhten Dosierungen zu kommen. Auf der Verpackung findet Ihr in jedem Fall genaue Angaben, wieviel Prozent der empfohlenen täglichen Zufuhr in einer Portion enthalten sind. Genau hinschauen sollte auf jeden Fall auch, wer regelmäßig Medikamente einnimmt, denn auch pflanzliche Wirkstoffe aus Lebensmitteln können unter Umständen Wechselwirkungen haben.

Am Ende muss jede:r selbst entscheiden, ob und welche Nahrungsergänzung in einer bestimmten Situation sinnvoll ist. Wer auch hier auf Bio-Qualität setzt, kann sich auf jeden Fall sicher sein, dass »Nahrung« nicht nur im Namen, sondern wirklich auch im Produkt steckt. Und das ist doch auf jeden Fall eine gute Option. ■



MIT LEICHTIGKEIT DURCH DIE Fastenzeit



LA GIOIA – QUELLE DER Freude



Basilikum — das Sommerkraut

Botanisch gesehen gehört das einjährige Basilikum (OCIMUM BASILICUM) zur Familie der Lippenblütler. Bis zu einen Meter hoch kann ein Basilikumbusch unter optimalen Bedingungen werden. Basilikum erinnert an mediterrane Urlaube, Tomatensalat beim Lieblingsitaliener und leckere Pasta. Und das Beste: Es ist ganz einfach, eine üppige und kräftige Basilikumpflanze zuhause zu haben. So geht's:

→ Vorbereiten

Als erstes findet Ihr einen warmen, sonnigen und windgeschützten Ort, entweder im Garten oder in einem Topf für Balkon, Terrasse oder Fensterbank. Ab April kannst Du mit der Vorkultur starten. Du brauchst Basilikum-Saatgut, Aussaaterde, kleine Aussaattöpfe (vielleicht hast Du sogar ein Anzuchtgewächshaus) und ein warmes, helles Plätzchen. *Übrigens:* Sehr dekorativ ist es, wenn Ihr verschiedene Basilikumsorten, zum Beispiel grüne und rotblättrige, mischt. Die Aussaattöpfe werden bis zirka zwei Zentimeter unter den oberen Rand gefüllt, die Erde leicht andrücken und anfeuchten.

→ Aussäen

Jetzt wird's ernst: Eine kleine Vertiefung in die Erde drücken und 10 bis 15 Samen hineinlegen. Zwischen den Vertiefungen jeweils vier bis fünf Zentimeter Platz lassen. Wichtig: Basilikum ist ein Lichtkeimer, deshalb wird das Saatgut nicht mit Erde bedeckt. Dann werden die Samen angegossen. Damit die auf der Erde liegenden Samenkörner nicht wegschwimmen, macht Ihr das am besten mit einer Sprühflasche. Wenn Ihr ein Anzuchtgewächshaus verwendet: Deckel drauf, Töpfe könnt Ihr mit Folie abdecken. Dann an einen hellen und war-



men Platz stellen, zum Beispiel ein Fensterbrett auf der Südseite. Die Samen quellen binnen 24 Stunden auf und sehen ein wenig aus wie kleine weiße Bällchen? Super, Du hast alles richtig gemacht! Die Basilikum-samen dürfen nicht austrocknen, also regelmäßig befeuchten. Nach 10 bis 14 Tagen kannst Du sehen, wie aus den Vertiefungen jeweils mehrere kleine Basilikumpflänzchen wachsen. Die dürfen nun an einen kühleren Standplatz (16 bis 18 °C) umziehen, denn ein langsames Pflanzenwachstum beschert Dir stabile, kräftige Pflanzen.

→ Genießen

Nach zirka vier bis sechs Wochen kannst Du Dein Basilikum in große Töpfe, Kübel oder ins Beet pflanzen (warte aber lieber bis die »Eisheiligen« Mitte Mai vorbei sind). Vergiss nicht, beim Einpflanzen einen hochwertigen Bio-Dünger unterzumischen, denn Basilikum ist ein sogenannter Starkzehrer. Jetzt musst Du nur noch regelmäßig gießen, nachdüngen und natürlich: Ernten! Damit Deine Pflanzen hübsch kräftig bleiben, nicht die gesamten Stengel, sondern immer nur die Nebentriebe aus den Blattachsen abzupfen. Im Laufe des Sommers wird das Basilikum anfangen zu blühen: Das freut Bienen, Hummeln und Wildbienen!

Tipp: Sogar eine gekaufte Basilikumpflanze im Plastiktöpfchen kann Euch durch den Sommer begleiten, wenn sie in einen ausreichend großen Topf gepflanzt und mit Dünger versorgt wird!

Ob im Garten, Hochbeet oder auf der Terrasse und dem Balkon: Grün ist Susanns Leidenschaft. Hier findet Ihr ab dieser Ausgabe ihre Jahreszeiten-Tipps. Mehr von Susann findet Ihr unter → kleepura.de/ratgeber

»Wir haben es satt!«

Für eine ökologische und sozial-gerechte Agrarwende



→ Bereits zum 14. Mal ist am 20. Januar dieses Jahres ein breites Bündnis aus Landwirtschaft und Zivilgesellschaft für Höfe und Klima und gegen Gifte, Gentechnik und Patente auf die Straße gegangen. 8.000 Menschen forderten lautstark die Abkehr von einer Agrarpolitik, die Bäuer:innen und Gesellschaft gleichermaßen im Stich lässt und den sozialen Frieden gefährdet. »Die richtige Antwort auf Klimakrise, Artensterben

und Hunger in der Welt ist eine bäuerliche und ökologischere Landwirtschaft«, sagt Inka Lange, Sprecherin des Bündnisses. Gefragt ist, so die Demonstrierenden, ein klarer Fahrplan für eine zukunftsfähige Landwirtschaft und ein krisenfestes Ernährungssystem. Neben Organisationen aus den Bereichen Umwelt- und Tierschutz, Ernährung, Menschenrechte und Entwicklungszusammenarbeit gehören 35.000 Bäuer:innen dem Bündnis an. Sie forderten die sicheren politischen Rahmenbedingungen ein, die für die Transformation zur umwelt- und tiergerechten Landwirtschaft erforderlich sind und kritisierten, dass das Landwirtschaftsministerium notwendige Maßnahmen trotz vollmundiger Absichtsbekundungen und vorliegender Lösungsvorschläge verschleppt habe.

→ wir-haben-es-satt.de

Bundeswettbewerb Ökologischer Landbau 2024

Vorbilder und Motor für innovative, nachhaltige Landwirtschaft

→ Lösungen für eine zukunftsfeste, ressourcenschonende und nachhaltige Landwirtschaft, Antworten auf drängende Fragen der Biodiversitäts- und Klimakrise sowie im Tierschutz: Die gibt es und das beweisen die Preisträger:innen des Bundeswettbewerbs Ökologischer Landbau Jahr für Jahr. Drei Gewinnerbetriebe wurden von einer Fachjury aus vielen Bewerbungen ausgewählt und im Januar von Bundeslandwirtschaftsminister Cem Özdemir ausgezeichnet. »Mich beeindruckt der Innovationsgeist, das Engagement und die Kreativität der Höfe«, so der Minister im Rahmen der Preisverleihung im Januar. Der Haslachhof der Familie Wiggert in Löffingen im Hochschwarzwald (Baden-Württemberg) gewinnt den Preis für ein ökologisch und ökonomisch besonders nachhaltiges Betriebskonzept. Der Bioland-Betrieb Gut Fahrenbach



GbR in Witzenhausen bei Kassel (Hessen) wurde ausgezeichnet für ein Konzept, das auf Tierwohl, Regionalität und Handwerk setzt. Christiansens Biolandhof in Silberstedt bei Schleswig (Schleswig-Holstein) erhält die Auszeichnung für das große Engagement der Betriebsleitung im Bereich der ökologischen Gemüsezüchtung.

→ haslachhof.de → gutfahrenbach.de
→ christiansens-biolandhof.de



EXKLUSIV IM BIOMARKT

Das BioLotta
Versprechen



BUND

»Ewigkeits-Chemikalien« und kein Ende



→ Vor einem Jahr machten sie bereits Schlagzeilen: PFAS, per- und polyfluorierte Alkylsubstanzen, sind eine große Familie von über 4.700 von Menschen hergestellten Chemikalien. Seit ihrer Einführung in den späten 1940er Jahren wurden PFAS in einer immer breiteren Palette von Konsumgütern und Industrieanwendungen eingesetzt, von Lebensmittelverpackungen und Bekleidung bis hin zu Elektronik, Luftfahrt und Schaumlöschmitteln oder Kosmetik. Aufgrund einer Kohlenstoff-Fluor-Bindung sind sie fett- und wasserabweisend, stabil und hitzeresistent. Sie haben aber auch eine extreme Langlebigkeit in der Umwelt — deswegen werden sie »Forever Chemicals« (»ewige Chemikalien«) genannt. Und: Es gibt erdrückende Hinweise auf eine globale Kontamination von Umwelt, Menschen und Tieren durch PFAS. Ein EU-Vorschlag,

der von deutschen, niederländischen, dänischen, schwedischen und norwegischen Behörden erarbeitet wurde, sieht zumindest eine Beschränkung dieser Stoffgruppe vor. Der Bund Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) unterstützt den Vorschlag, zumal eine differenzierte Vorgehensweise mit langen Übergangsfristen für sogenannte »essenzielle Anwendungen« sichergestellt sei. Mit Unverständnis reagiert der BUND auf einen Vorstoß der CDU im Bundestag, die Substanzen weiter zu nutzen. In sensiblen Bereichen, wie Lebensmittelverpackungen und Kosmetika fordert der BUND ein besonders schnelles und umfassendes Verbot von PFAS — wie nötig das ist, zeigt eine Untersuchung des BUND, nach der in zwei von sieben Zahnseide-Produkten PFAS enthalten waren. ↘ [bund.net](https://www.bund.net)

Initiative Konzernmacht beschränken

Gegen Marktmacht des Lebensmitteleinzelhandels vorgehen



→ Das NGO-Bündnis »Initiative Konzernmacht beschränken« fordert von Bundesregierung und Bundeskartellamt klare Maßnahmen gegen die Marktmacht des Lebensmitteleinzelhandels. Um unfaire Handelspraktiken zu unterbinden, müssten das Agrarorganisations- und Lieferkettengesetz (AgrarOLKG) verschärft werden und das Bundeskartellamt sollte eine Sektoruntersuchung zum LEH starten, so die Forderungen. Aktuell zeigten die Bauernproteste die schwierige Situation landwirtschaftlicher Betriebe. Ein drängender Teil des Problems dabei sei der hohe Preisdruck durch den Lebensmitteleinzelhandel. Mehr als 85 Prozent des Marktes entfallen auf die vier großen Supermarktketten Edeka, Rewe, Aldi sowie die Schwarz Gruppe aus Lidl und Kaufland.



Diese Konzentration gibt den Supermärkten eine enorme Marktmacht, deren Leidtragende die Landwirt:innen seien, so die Initiative. Nur ein kleiner Teil der Preise, die Kund:innen an der Supermarktkasse bezahlen, lande tatsächlich bei den Landwirt:innen, laut einer Auskunft der Bundesregierung seien es nur etwa 14 Prozent. Das Bundeskartellamt solle eine Sektoruntersuchung zum Lebensmitteleinzelhandel starten und dabei seine neuen Befugnisse für Abhilfemaßnahmen ausschöpfen, so das Bündnis, dem unter anderem Forum Umwelt und Entwicklung, Forum Fairer Handel, LobbyControl, Oxfam Deutschland, Foodwatch, Rebalance Now, WEED und Goliathwatch angehören. ↘ forumue.de/themen/handel/konzernmacht-initiative

Natur und Innovation



Der Bio-Klassiker dieser Ausgabe ist ausnahmsweise nicht essbar (obwohl das theoretisch ohne nachteilige Konsequenzen möglich wäre): Die Rezeptur des basis sensitiv Lippenbalsams von lavera geht zurück auf das Jahr 1975. Das Produkt erfreut sich – mit minimalen Veränderungen – bis heute ungebrochener Beliebtheit.

Sein Faible für gesunde, sanfte Körperpflegemittel ist lavera-Gründer und Inhaber Thomas Haase im wahrsten Sinne des Wortes in die Wiege gelegt worden: Bereits als Kleinkind bekam er eine heftige Neurodermitis. Heute weiß Haase, dass er auf Milcheiweiß allergisch reagiert. Vor dreißig, vierzig Jahren waren Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten kein großes Thema, es blieb nur das Ausprobieren. Doch leider: Alle konventionellen Kosmetika und medizinischen Salben halfen nichts. Auch als er erwachsen ist, lässt das Thema Thomas Haase nicht los. Inmitten der aufkommenden Alternativ-Bewegung jener Jahre beginnt er, mit natürlichen Wirkstoffen zu experimentieren, studiert Literatur zum Thema Salben und Kosmetik, statt sich mit dem, was es gibt (un)zufrieden zu geben. Und tatsächlich: Er findet Pflege-Alternativen für seine Haut. Mehr und mehr stellt er fest, dass diese andere, neue und doch ursprüngliche Art des Umgangs mit der Natur, mit Lebensmitteln und Körperpflege, der richtige Weg ist.

1987

2002

HEUTE

2001

2015

Thomas Haase beginnt mit ein paar Freunden, selbst Pflanzen anzubauen, aus denen er Kräuterextrakte gewinnt. Er beginnt damit, Rezepturen zu entwickeln. Im Sommer 1975, in winziger Serie, aber mit den höchsten Ansprüchen an Bio-Inhaltsstoffe und Wirksamkeit hält er sein erstes Produkt in der Hand: Einen Lippenbalsam. »Der hat es wirklich geschafft, dass ich in diesem Sommer keine verbrannten Lippen bekam!« erzählt Thomas Haase noch heute begeistert.

Naturkosmetik für jeden zu entwickeln, auf Basis von Natur und Tradition und gleichzeitig offen für Innovation: Diese Vision lässt Thomas Haase nicht mehr los. Und so wird dieser erste Erfolg der Grundstein für die Erfolgsgeschichte der Naturkosmetikmarke lavera. Die wiederum hat längst den Sprung aus der Nische geschafft: Im Herbst 2023 wurde lavera mit dem Deutschen Nachhaltigkeitspreis ausgezeichnet. Für den basis sensitiv Lippenbalsam brachte der Herbst 2023 eine kleine, zeitgemäße Veränderung: Statt Bienenwachs wird nun Reiswachs eingesetzt, so dass der Bio-Klassiker auch für die wachsende Zahl der Veganer:innen eine Option für zarte und geschmeidige Lippen ist. ■

➔ lavera.de

→ HIER STÖBERN WIR FÜR EUCH BIO-KLASSIKER AUF: Produkte, die es seit mindestens zwanzig Jahren gibt. Wo sich – logisch – das Etikett mit den Zeiten verändert hat, aber die damals wie heute einfach gut sind und mittlerweile schon von der zweiten oder gar dritten Generation geliebt werden. Übrigens: Wenn Ihr so einen Favoriten habt, dann sagt uns gerne Bescheid unter: bio@bioboom.de.

**KEIN FLEISCHIMITAT
SONDERN KREATIVE
GEMÜSEKOMBINATIONEN**



BIO **100% VEGAN** **NO FAKE MEAT**



GENIESSE MICH PUR, ALS BURGER ODER IM WRAP

IN AUSGEWÄHLTEN MÄRKTEN




+++ Gewinnen +++

Wir verlosen fünf Pakete mit je sechs Packungen Bunte Burger (2 x Green Forest Funghi Style, Red Lentil BBQ Style und Red Bean Umami Style).

Schickt bis zum 30. April 2024 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »Everyday«, 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 Gewinneinnehmern werden ausschließlich in Zusammenhang mit diesen genutzt und nach Ablauf gelöscht/vernichtet, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten bestehen.

IMPRESSUM

Bioboom Heft 102 — Frühjahr 2024
(26. 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

ANZEIGEN

Brita Habecker, Maxi Jacques, Rebecca Lorey

VERTRIEB/LOGISTIK

Mathis Junker

GESTALTUNG & BILDREDAKTION

Aaron Pallokat

BILDER & ILLUSTRATIONEN

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

ERSCHEINUNGSWEISE

Bioboom erscheint 4 x jährlich

AUFLAGE

165.000

BEZUG

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

Für Naturkost- und Naturwarenfachgeschäfte, Reformhäuser und Bio-Märkte ist Bioboom kostenlos abonnierbar: 05 11.16 15 920

DRUCK

Evers-Druck GmbH
Ernst-Günter-Albers-Straße 13
25704 Meldorf

Bioboom wird klimakompensiert gedruckt:



Alle Angaben ohne Gewähr. Nachdruck oder Verbreitung in digitalen Medien, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Für den Inhalt der Anzeigen sind die Inserenten verantwortlich.

Bio auf allen Kanälen.



Zum Mitnehmen in Bio-Läden und Bio-Märkten, auf [bioboost.de](https://www.bioboost.de) und auf Instagram

Bioboost

Die nächste Ausgabe erscheint am 8. Mai 2024

UNSERE GETREIDE-HELDEN!

Jetzt neu!

FÜR DICH 
für jeden Tag



Produkte & Infos:
[bioladen.de](https://www.bioladen.de)



Ohne Dich
fühle ich mich
leer



Finde dein Match!

Erfahre, warum Rose
und Marienkäfer nicht
ohne einander leben
können.



artenvielfalt-geht-nur-zu-zweit.de