

Bioboomb

DAS MAGAZIN FÜR KOPF UND BAUCH

*Kochbücher
gewinnen*

- RAMEN VEGAN
- GEMÜSE GUT,
ALLES GUT

(K)EINE
GLAUBENSFRAGE

Ist Bio gesünder?

INTERVIEW

Gesunde Umwelt
– gesundes Leben

TEMPEH

Unterschätzte
Fleischalternative

PFLANZENÖLE

Delikatesse
für die Haut

50
JAHRE
GEMEINSAM FÜR
EINE BESSERE WELT

Biō
Markt

**VOR UNS
WAR BI
NUR EINE
DEE.**



DAS BIO-ORIGINAL SEIT 1974.



Gesund im Großen und Ganzen

Ist Bio gesünder? Also, schmecken tun mir **Bio-Produkte fast immer besser** als ihr konventionelles Gegenstück und ich bin überzeugt davon, dass ich mir auch **gesundheitlich einen Gefallen tue**, wenn ich viel Bio esse. Möglicherweise liegt das daran, dass es eben gut sein kann, dass ein Bio-Apfel, den ich verpeise, tatsächlich mehr Zucker und weniger Wasser enthält und der Geschmack wirklich konzentrierter ist. Und vielleicht ist es auch nur einfach **ein gutes Gefühl**, zu wissen, dass so ein Apfel mir mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit mehr Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe liefert. Die Frage, ob eine **Ernährung mit Bio-Produkten** für Individuen **generell gesünder** ist, ist aus wissenschaftlicher Sicht sehr kompliziert zu bewerten und **noch nicht abschließend beantwortet**. Klar ist, dass Bio **gut für die kollektive Gesundheit**, also für uns alle, ist: Denn Bio-Anbau schont die Böden, das Wasser, die Luft — kurz die Elemente, die uns umgeben, auf, mit und von denen wir leben. Wir können uns entscheiden, Bio oder konventionell zu kaufen — aber wenn Pestizide überall in der Luft verweht sind, können wir uns nicht entscheiden, nicht zu atmen. Warum **Umwelt und Gesundheit zusammen gedacht** werden müssen, dazu hat Prof. Dr. Claudia Hornberg, Vorsitzende des Sachverständigenrats für Umweltfragen, einiges zu sagen.

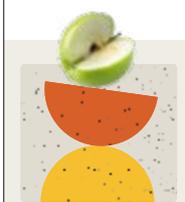
In unserem Schwerpunkt-Artikel streifen wir auch das Thema ultrahoch verarbeitete Lebensmittel (definitiv ungesund). Grund genug, Euch in dieser Ausgabe **zwei natürliche Bio-Liebliche** für Bauch und Haut ans Herz zu legen: Die traditionelle Fleischalternative Tempeh und reine Pflanzenöle.

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Lesen!

Herzlichst

und das Bioboom-Team

Inhalt



4 **Einstieg**

6 **Thema**
 (K)eine Glaubensfrage
Ist Bio gesünder?



12 **Interview**
 Prof. Dr. Claudia Hornberg
»Eine gesunde Umwelt ist die Basis für ein gesundes Leben«



14 **Kochen** → **GEWINNEN**
Grünzeug aus der Sterneküche
»Gemüse gut, alles gut«
 → *Chioggia-Antipasti*



16 **Gut essen**



18 **Kochen** → **GEWINNEN**
Nudeln à la Asia
»Ramen vegan«
 → *Laksa*



20 **Mehr Wissen**
 Tempeh
Unterschätzte Alternative



22 **Gut leben**



24 **Mehr Wissen**
 Pflanzenöle
Zurück zum Ursprung



26 **Susanns Garten**
 Jetzt ist Erdbeerzeit



27 **Gelesen, gesehen, gehört**



29 **Bio-Klassiker**
 Bauck Mühle
Hofmischung Hafer Müsli



30 **Impressum/Vorschau**



540 Tonnen

Antibiotika wurden in Deutschland 2022 an
Rinder, Schweine, Hühner und Co. verabreicht.



IST BIO



(K)
E
I
N
E
G
L
A
U
B
E
N
S
F
R
A
G
E



GESÜNDER?

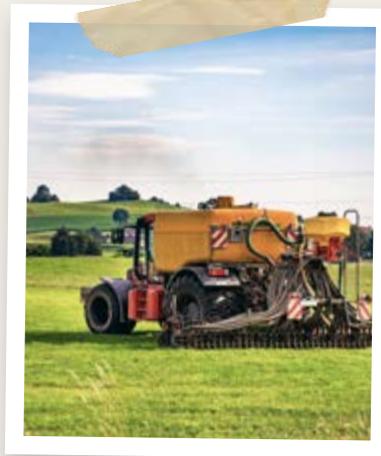


Du bist, was du isst – so sagt das Sprichwort, und *die eigene Gesundheit* ist für viele Menschen ein triftiger Grund, sich für Bio-Lebensmittel zu entscheiden: *Weniger Chemie, mehr Nährstoffe* und oft auch noch schmackhafter, *so das positive Image* von Bio-Produkten. Alles Quatsch, sagen andere, auch konventionelle Lebensmittel seien sicher, *die Qualitätsunterschiede vernachlässigbar*. Ja, was denn nun? Wir stellen vor, was in Bio drin ist, was eben nicht drin ist – und warum es bei dem Thema nicht nur um unsere persönliche Gesundheit geht.

Weniger Pestizidrückstände

Der Einsatz von chemisch-synthetischen Pestiziden ist im ökologischen Landbau verboten. Entsprechend niedrig sind die in Bio-Lebensmitteln gefundenen Rückstände. »Der überwiegende Teil der Bio-Proben ist rückstandsfrei«, sagt Holger Scharpenberg, der das BNN-Monitoring leitet. Mit dem von ihm aufgebauten Pestizid-Monitoring sorgt der Bundesverband Naturkost Naturwaren BNN e.V. seit über 20 Jahren für die Sicherheit von Bio-Ware. Er lässt Produkte stichprobenartig prüfen und legt dabei einen Orientierungswert zugrunde, der weit unter den gesetzlich festgelegten Grenzwerten liegt.

Dass Rückstände von Stoffen, die dazu bestimmt sind, Insekten, Pilze und Pflanzen zu töten, auch für Menschen nicht gesund sind, leuchtet ein. »Wissenschaftliche Studien belegen einen Zusammenhang zwi-



schen Pestiziden und Parkinson sowie Leukämie im Kindesalter«, stellt die Heinrich-Böll-Stiftung auf ihrer Website fest. Auch das Risiko für Adipositas und Diabetes sowie neurologische und Fortpflanzungsstörungen steige, so die Stiftung, die regelmäßig den »Pestizidatlas« veröffentlicht. Nun ließe sich kontern, dass auch konventionell erzeugte Lebensmittel in Deutschland in der Regel gering belastet sind: 2022 betrug

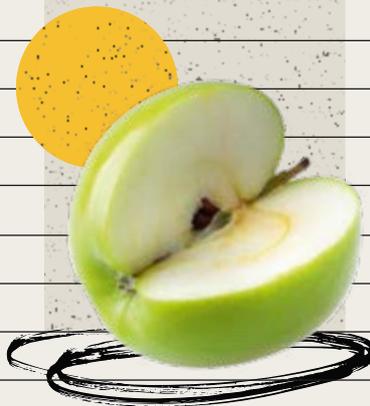
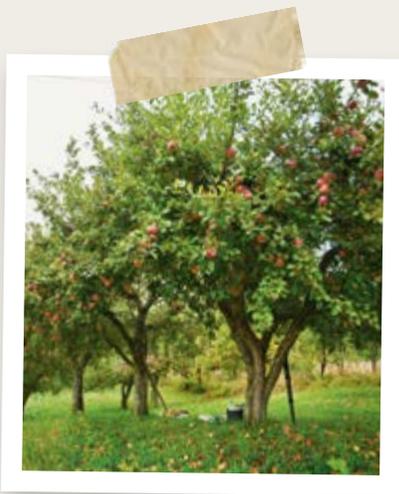
die Anzahl an Überschreitungen der Rückstandshöchstgehalte bei Lebensmitteln aus Deutschland 1,3 Prozent, bei Produkten aus anderen EU-Ländern 1,5 Prozent, so das Verbraucherschutzmagazin ÖkoTest. Allerdings: Gesetzliche Höchstmengen gelten jeweils für eine Substanz – Lebensmittel können jedoch mit gleich mehreren Pestiziden belastet sein, die sich aufsummieren. Die möglichen Wirkungen solcher »Pestizidcocktails« sind kaum erforscht.

Weniger Nitrat

Ein anderer unerwünschter Stoff, der vor allem in konventionellem Gemüse immer wieder von sich reden macht, ist Nitrat. Bei Nitrat handelt es sich um eine anorganische Stickstoffverbindung, die als Bestandteil von Kunstdünger auf die Felder ausgebracht wird. Nitrat an sich ist für den menschlichen Körper relativ unbedenklich. Im Körper kann es unter Umständen teilweise zu Nitrit umgewandelt werden, was vor allem für Babys gefährlich ist. Weiterhin kann Nitrit mit natürlich vorkommenden Aminen, die in fast jedem Lebensmittel vorkommen, zu Nitrosaminen reagieren, die krebserregend wirken können. Im ökologischen Landbau ist der Einsatz von synthetischen Düngemitteln verboten. Deshalb enthalten sie auch weniger Nitrat: Nämlich nur 49 Prozent im Vergleich zu konventionellem Gemüse, so eine Untersuchung aus dem Jahr 2007.

Mehr Nährstoffe

Eins vorweg: Nicht jedes Bio-Obst oder -Gemüse enthält automatisch mehr Nährstoffe als das konventionelle Gegenstück. Denn Einflüsse wie Sorte, Standort, klimatische Bedingungen, Lagerung etc. spielen ebenfalls eine große Rolle, wenn es darum geht, wieviel gesundheitsförderliche Nährstoffe im Endresultat stecken. Dennoch hat Bio oft die Nase vorn: Pflanzen aus Bio-Anbau bilden häufig mehr Zucker als konventionelle — das könnte ein Grund dafür sein, dass Bio vielen Menschen besser schmeckt. Die geernteten Produkte enthalten weniger Wasser und haben damit eine höhere Nährstoffdichte — dass das ernährungsphysiologisch vorteilhaft ist, liegt auf der Hand.



Pflanzen aus Bio-Anbau bilden häufig mehr Zucker als konventionelle — das könnte ein Grund dafür sein, dass Bio vielen Menschen besser schmeckt. Die geernteten Produkte enthalten weniger Wasser und haben damit eine höhere Nährstoffdichte — dass das ernährungsphysiologisch vorteilhaft ist, liegt auf der Hand.

Durchaus nicht zweitrangig:

Die sekundären Pflanzeninhaltsstoffe

Als solche bezeichnet man die Stoffe in Pflanzen, die weder Makronährstoffe (Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate), noch Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sind: Dazu zählen Farbstoffe, aber auch Stoffe, mit denen sich die Pflanze vor Fressfeinden oder Sonne schützt, wie Antioxidanzien, Flavonoide, phenolische Substanzen und unzählige mehr. Heute wissen wir, dass sie durchaus nicht zweitrangig sind: Sie spielen eine wichtige, noch längst nicht vollständig erforschte Rolle für die menschliche Gesundheit und sind wahrscheinlich wesentlich verantwortlich für den positiven Effekt von Obst und Gemüse auf die Gesundheit. Da im Bio-Landbau Pestizide und Kunstdünger tabu sind, braucht es Pflanzen, die robust und unanfällig sind und trotzdem gute Erträge bringen. Sie basieren oft auf sogenannten »alten Sorten« — und es ist zu vermuten, dass sie, zum Beispiel zur Abwehr von Fressfeinden, mehr sekundäre Meta-

boliten bilden. Eine Studie britischer Forscher kam bereits 2011 zu dem Schluss: Würde man von 100 Prozent konventioneller Ernährung auf 100 Prozent Bio umsteigen, würde man 12 Prozent mehr sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe zu sich nehmen.

Qualitätsvorteil Bio:

Das Beispiel Milch

Wenn es um Fleisch, Milch und Eier geht, ist für viele Bio-Kund:innen Tierwohl ein wichtigeres Argument als die eigene Gesundheit. Bio-Tiere haben mehr Platz, bekommen besseres Futter, können artgerechter leben. Tatsächlich wirkt sich die Art der Haltung aber auch auf die Qualität der tierischen Bio-Lebensmittel aus. Zum Beispiel bei Milch: Wenn sich Kühe auf der Weide non Gras und Kräutern ernähren dürfen, hat ihre Milch einen höheren Gehalt an »guten« Fettsäuren, wie zum Beispiel n-3 Linolensäuren oder konjugierter Linolensäure als die von Tieren aus agrarindustrieller Tierhaltung.



Bio-Tiere: Weniger *Antibiotika*, mehr *Gesundheit*

Wie in der Landwirtschaft setzen Bio-Betriebe auch in der Tierhaltung gerne auf Rassen, die nicht »ertragsoptimiert« und entsprechend weniger anfällig sind. Dadurch benötigen die Tiere seltener Medikamente — das ist wichtig, weil deren Einsatz im ökologischen Landbau zwar nicht verboten ist (das wäre Tierquälerei), wohl aber streng reglementiert: Erhält ein Tier oder eine Tiergruppe innerhalb von zwölf Monaten mehr als drei Mal eine tierärztliche Behandlung mit chemisch-synthetischen allopathischen Tierarzneimitteln oder Antibiotika, dürfen die betreffenden Tiere und die von ihnen stammenden Erzeugnisse nicht als ökologische Erzeugnisse verkauft werden. Die Wartezeit zwischen der letzten Verabreichung eines allopathischen Tierarzneimittels an ein ökologisches Tier muss doppelt so lang sein wie die gesetzlich vorgeschriebene Wartezeit. In der konventionellen Tierhaltung, mit anfälligeren Rassen und stressigeren, oft beengten Haltungsbedingungen, ist der Einsatz von Antibiotika dagegen immer noch die Norm: 2014 legte die Bundesregierung im Rahmen des Arzneimittelgesetzes ein Antibiotika-Minimierungskonzept vor.



Kollektives Risiko *Antibiotikaresistenz*

Aus gutem Grund: denn Antibiotikarückstände im Fleisch oder Eiern haben nicht nur Konsequenzen für die individuelle Gesundheit. Der Antibiotikaeinsatz in der Tierhaltung trägt zu einem der aktuell größten Gesundheitsprobleme der Menschheit bei: Immer häufiger versagen bewährte Wirkstoffe bei der Behandlung von Menschen, weil die Krankheitskeime gegen immer mehr Antibiotika resistent werden. Je häufiger und breiter die Substanzen eingesetzt werden, umso mehr Chancen haben Erreger, effektive Abwehrstrategien zu entwickeln. 540 Tonnen Antibiotika wurden 2022 in der Tierhaltung verabreicht. Das sind zwar 10 Prozent weniger als im Jahr zuvor, eine echte Trendwende steht jedoch nicht dahinter: »Als ein weiterer möglicher Einflussfaktor für den Rückgang der abgegebe-

ST. LEONHARDS
Quellen

**TRINKST
DU GENUG
WASSER ?**

DAS KANN DIR HELFEN ...



Im Büro

Stell dir dein Lieblingswasser an deinen Arbeitsplatz.



Unterwegs

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



Zu Hause

Platziere überall in deiner Wohnung Wasserflaschen oder kleine Erinnerungen.

MEHR ZU DEINEN TRINK-TIPPS

stlq.de/trinktipps



nen Menge Antibiotika ist jedoch auch der zeitgleiche Rückgang der Tierzahlen in der landwirtschaftlichen Tierhaltung, vor allem bei Schweinen, zu berücksichtigen. Der tatsächliche Rückgang kann mit Blick auf die Tierzahlen dementsprechend kleiner ausfallen, als die Gesamtabgabemenge vermuten lässt«, wie Silvia Bender, Staatssekretärin im Bundeslandwirtschaftsministerium, anlässlich der Vorstellung der Zahlen erläuterte. Sogar der Einsatz von Reserveantibiotika ist erlaubt. Diese wichtigen Stoffe werden in der normalen Behandlung nicht eingesetzt, um Resistenzentwicklungen zu vermeiden und bei der Behandlung von Infektionen mit diesen Keimen noch etwas in der Hand zu haben. Für Menschen bedeutet der massenhafte Einsatz von Antibiotika in der Tierhaltung Risiken: Die Belastung des Lebensmittels mit resistenten Keimen erhöht das Infektionsrisiko des Individuums. Bereits 2018 wies eine Studie des Julius Kühn-Instituts solche Keime auf fertig verpackten Salaten und Kräutern nach. Über Gülle und Abwasser gelangen sie in die Umwelt und in die Trinkwasserreservoirs — eine Bedrohung für die Gesundheit gleichermaßen. »Als Verbraucher:in können Sie mit dem Kauf von Biofleisch, Biomilch und Bioeiern zur Verringerung des Antibiotikaeinsatzes beitragen«, stellt die Verbraucherzentrale auf ihrer Website fest — ein Beitrag für die individuelle und die kollektive Gesundheit.



Ultrahoch verarbeitete Lebensmittel sind vor allem schädlich für die Gesundheit, weil sie gesündere Lebensmittel weltweit vom Speisezettel verdrängen und damit die Entstehung von ernährungsbedingten Krankheiten wie Übergewicht und Diabetes begünstigen.



Verarbeitung zwischen Tradition und Industrie

Fast alle Lebensmittel werden bis zu einem gewissen Grad verarbeitet: Gurken werden eingekocht, Getreidekörner zu Haferflocken gepresst — es ist daher nicht hilfreich, verarbeitete Lebensmittel pauschal

zu kritisieren. Aber: Bei den Verfahren und den verwendeten Zusatzstoffen gibt es schon gewaltige Unterschiede. 320 Zusatzstoffe sind in der EU insgesamt zugelassen, für Bio-Lebensmittel sind es nur 56. Einige dieser konventionellen Zusatzstoffe sind durchaus umstritten. So gibt es Hinweise darauf, dass Emulgatoren wie Polysorbat 80, das in Bio-Lebensmitteln verboten ist, Einfluss auf die Darmflora und damit eventuell Einfluss auf die Entwicklung von Darmerkrankungen haben könnten. In Bio-Lebensmitteln ist als Emulgator lediglich Lecithin zugelassen, das natürlich in Tieren und Pflanzen vorkommt.

Ultrahoch verarbeitete Lebensmittel

Besonders im kritischen Fokus der Ernährungswissenschaft stehen aktuell ultrahoch verarbeitete Lebensmittel, die sogenannten Ultraprocessed Foods (UHPs). Dazu gehö-

ren zum Beispiel Limos und Fastfood, Tütensuppen, Kartoffelchips, Fertiggerichte und Co. Diese Nahrungsmittel inspirierten den Ernährungsjournalisten Michael Pollan zu der Warnung: »Essen Sie nichts, was Ihre Großmutter nicht als Essen erkannt hätte.« Damit meinte er Produkte, die in Verfahren und mit Substanzen hergestellt werden, die kein Mensch in der Küche verwenden würde (habt Ihr zu Hause etwa einen Extruder? Oder Kaliumhydrogensulfid im Küchenschrank?) UPFs sind vor allem schädlich für die Gesundheit, weil sie gesündere Lebensmittel weltweit vom Speisezettel verdrängen und damit die Entstehung von ernährungsbedingten Krankheiten wie Übergewicht und Diabetes begünstigen. Fairerweise sei angemerkt, dass nicht jedes Bio-Lebensmittel automatisch gesund ist. Limos, Kartoffelchips und Co. gibt es auch im Bio-Markt. Aber erstens sind viele Zusatzstoffe für Bio tabu und zweitens ist der Anteil solcher Produkte am Gesamtsortiment geringer.

Gesundheit hat *viele Facetten*

Weniger Pestizidrückstände, weniger Antibiotikaeinsatz, mehr gute Fettsäuren und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, weniger Zusatzstoffe: Indizien dafür, dass Bio für die Gesundheit jeder und jedes Einzelnen durchaus vorteilhaft sein kann, auch wenn die wissenschaftliche Absicherung noch nicht abgeschlossen ist, beziehungsweise wissenschaftliche Studien zu dem Thema zu sehr unterschiedlichen Einschätzungen kommen. Das liegt nicht zuletzt daran, dass es schwierig ist, den Gesundheitszustand einer Person auf einen bestimmten Faktor zu reduzieren: Menschen, die viele Bio-Lebensmittel kaufen, essen in der Regel mehr Obst und Gemüse und weniger verarbeitete Lebensmittel, oft haben sie auch einen generell gesünderen Lebensstil. Nicht zuletzt hat Essen auch eine sehr wichtige psychologische Komponente: Konsument:innen verbanden in Befragungen Bio-Lebensmittel mit Gesundheit, Genuss und Wohlbefinden — was durchaus zu einer Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens führen kann.



Bio für die *kollektive Gesundheit*

Gesundheit betrifft nicht nur den einzelnen Menschen, es gibt auch eine kollektive Gesundheit: die der gesamten Bevölkerung und nicht zuletzt die künftiger Generationen. Und da kann der Bio-Landbau definitiv punkten: Pestizide, die nicht eingesetzt werden, verursachen keine Rückstände in Lebensmitteln und gelangen auch nicht in Böden, Luft und Wasser. Das sorgt für mehr Bio-Diversität: Stabile und vielfältige Ökosysteme sind von Vorteil für Tiere und Pflanzen und sorgen für langfristig gesunde Lebensbedingungen. Ein bewusster und sparsamer Antibiotikaeinsatz ist ein Beitrag dazu, das enorme Gesundheitsrisiko, das von multiresistenten Keimen ausgeht, zu begrenzen, weniger Wasserbelastung sorgt für bessere Trinkwasserqualität. Eine Metaanalyse des Thünen-Instituts kommt deshalb zu dem Schluss, »dass eine ökologische Bewirtschaftung verschiedene Umweltbelastungen gleichzeitig reduzieren kann.«

Die Frage, ob Bio gesünder ist, mag noch nicht für jedes Detail eindeutig zu beantworten sein. Betrachtet man das große Ganze, vom Samenkorn bis zum Produkt im Regal, von der individuellen bis zur kollektiven Gesundheit und der des Planeten, dann sind die Indizien überwältigend: Ja, Bio ist gesünder. ■



Vertrauen in die Kraft der Natur

NEU



Ideale Begleiter, wenn es mal nicht rundläuft: die sieben Kräuterteemischungen unserer Teelinie „Natürliche Kraft“.

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

BIO SEIT 1979



»Eine gesunde Umwelt ist die Basis für ein gesundes Leben«



Prof. Dr. Claudia Hornberg ist Vorsitzende des Sachverständigenrats für Umweltfragen (SRU). Das Gremium berät die Bundesregierung in der Ausrichtung ihrer Umweltpolitik. Im Sommer 2023 veröffentlichte der SRU das Sondergutachten »*Umwelt und Gesundheit konsequent zusammen denken*«.

FRAGEN: JEANINE TOVAR

JT Der SRU vertritt die Position, dass die Gesundheitsdimension des Umweltschutzes sehr viel stärker als bisher in der Politik zum Tragen kommen sollte. Warum ist das so wichtig?

CH Umweltschutz und Gesundheitsschutz sind eng miteinander verknüpft; sie sind zwei Seiten derselben Medaille. Eine gesunde Umwelt ist die Basis für ein gesundes Leben. Umweltbelastungen wie Luftverschmutzung, Lärm und Hitze haben negative Auswirkungen auf die Gesundheit. Besonders wichtig ist mir dabei das Thema

Umweltgerechtigkeit: Umweltbelastungen sind vor allem in Städten ungleich verteilt und treffen oft Menschen in sozial benachteiligten Vierteln besonders stark. Der Klimawandel verschärft gesundheitliche Risiken zusätzlich. Umweltschutz ist daher auch Gesundheitsschutz.

Gerade in der Stadt bietet die Natur viele Vorteile. Grünflächen und städtische Gewässer bieten nicht nur Erholungsräume, sondern mindern auch die Belastungen durch Hitze und Starkregen. Es gibt also viele positive Wechselwirkungen zwischen

Umwelt-, Klima- und Gesundheitsschutz, die wir nutzen sollten, um positive Veränderungen zu fördern. Leider sind Grünräume nicht für alle Bevölkerungsgruppen in gleichem Maße verfügbar, was ein weiteres Ungleichgewicht darstellt.

JT Welche Maßnahmen wären notwendig, um das konkret umzusetzen?

CH Wir sehen die Lösung in einem ganzheitlichen Ansatz, den wir »Ökosale Politik« nennen. Dabei geht es um eine Politik, die Gesundheit und Umweltschutz zusam-

men denkt. Das Ziel ist es, eine gesunde und gerechte Umwelt für alle zu schaffen. Dabei sollen die Synergien zwischen Naturschutz und Gesundheit besser genutzt und Schadstoffe in der Umwelt konsequenter reduziert werden. Städte sollten gesund und umweltgerecht gestaltet werden, was eine enge Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Sektoren und eine bessere Integration der Maßnahmen in der Politik erfordert. Ein konkretes Beispiel ist die Luftverschmutzung in Deutschland, die weiterhin Krankheiten verursacht, insbesondere durch Feinstaub. Am höchsten ist die Belastung an stark befahrenen Straßen. Weniger Autoverkehr und mehr Fuß- und Radverkehr sowie öffentlicher Nahverkehr würde die Luft- und Lärmbelastung reduzieren. Aktive Mobilität — also Radfahren und Zu-Fuß-Gehen — ist nicht nur gesund, sondern schützt auch das Klima.

JT Welche Rolle kann der ökologische Landbau bzw. der Konsum von Bio-Produkten in diesem Zusammenhang spielen?

dividuums und wo die der Politik, konkret im Hinblick auf gesunde Ernährung und eine gesunde Umwelt?

CH Wir alle können durch die Anpassung unseres Lebensstils etwas für unsere Gesundheit und die Umwelt tun. Aber unser Verhalten und unsere Entscheidungen werden stark vom Umfeld und den verfügbaren Angeboten beeinflusst. Hier kommt die Politik ins Spiel: Sie sollte dafür sorgen, dass gesunde Umweltbedingungen und Ernährungsumgebungen geschaffen werden. In unserem Gutachten »Politik in der Pflicht: Umweltfreundliches Verhalten erleichtern« schlagen wir vor, gesunde und nachhaltige Ernährungsentscheidungen einfacher und attraktiver zu machen. Pflanzliche Lebensmittel spielen dabei eine zentrale Rolle, da ihre Produktion klimafreundlicher und flächenschonender ist. Maßnahmen wie Preisreize, attraktivere vegetarische Angebote in Kantinen, Bildungsinitiativen und klare Kennzeichnungen der Umweltwirkungen von Lebensmitteln können helfen, den

»Der ökologische Landbau ist in vielen Bereichen vorteilhaft für den Umwelt- und Ressourcenschutz. Er fördert die Artenvielfalt, reduziert die Stickstoffbelastung und trägt zum Schutz von Wasser und Luft bei.«

CH Der ökologische Landbau ist in vielen Bereichen vorteilhaft für den Umwelt- und Ressourcenschutz. Er fördert die Artenvielfalt, reduziert die Stickstoffbelastung und trägt zum Schutz von Wasser und Luft bei. In der ökologischen Tierhaltung werden weniger Medikamente eingesetzt, was das Risiko von Antibiotikaresistenzen verringert. Diese Resistenzen sind ein wachsendes Problem auch in der Humanmedizin, das zeigt, wie eng die Gesundheit von Menschen und Tieren verknüpft sind. Allerdings ist der Ertrag pro Fläche im ökologischen Landbau niedriger als im konventionellen Anbau. Deshalb ist es umso wichtiger, den Flächenbedarf insgesamt zu reduzieren, beispielsweise durch eine stärker pflanzenbasierte Ernährung.

JT In Ihrer Arbeit weisen Sie auch auf den Zusammenhang zwischen individuellem Handeln und politischen Rahmenbedingungen hin. Wo sehen Sie die Rolle des In-

konsum von tierischen Lebensmitteln zu reduzieren. Letztlich geht es darum, dass Politik und Gesellschaft gemeinsam an einem Strang ziehen, um nachhaltige und gesunde Lebensweisen zu fördern.

Ähnlich ist es beim Verkehr: Menschen sollten ihr Mobilitätsverhalten ändern, aber die Politik sollte ökologische Optionen auch attraktiver machen — etwas durch einen guten ÖPNV und sichere Fahrradwege. Und wenn wir einen Garten oder eine Terrasse haben, können wir viel für die Biodiversität tun. Übrigens auch einfach durch weniger Pflege: Was wir als Unordnung bezeichnen gibt es in der Natur nicht. Selbst die Ritzen von Pflastersteinen haben ihre eigene Lebenswelt — wir müssen es nur zulassen.

JT Vielen Dank für das Gespräch!

» umweltrat.de

Lass deiner Kokos-Fantasie freien Lauf!

→ besonders cremig



Neu im praktischen Tetra Pak

vegan

ohne Zusätze

gesunde Fettsäuren

MorgenLand

CHIOGGIA-ANTIPASTI

REZEPTTIPP

Zutaten

Für das Antipasto

- 4 kleine Chioggia-Beten
- Meersalz
- Zucker
- 350 g Steinchampignons
- 9 kleine Topinambur-Knollen
- 5-6 EL Olivenöl zum Rösten

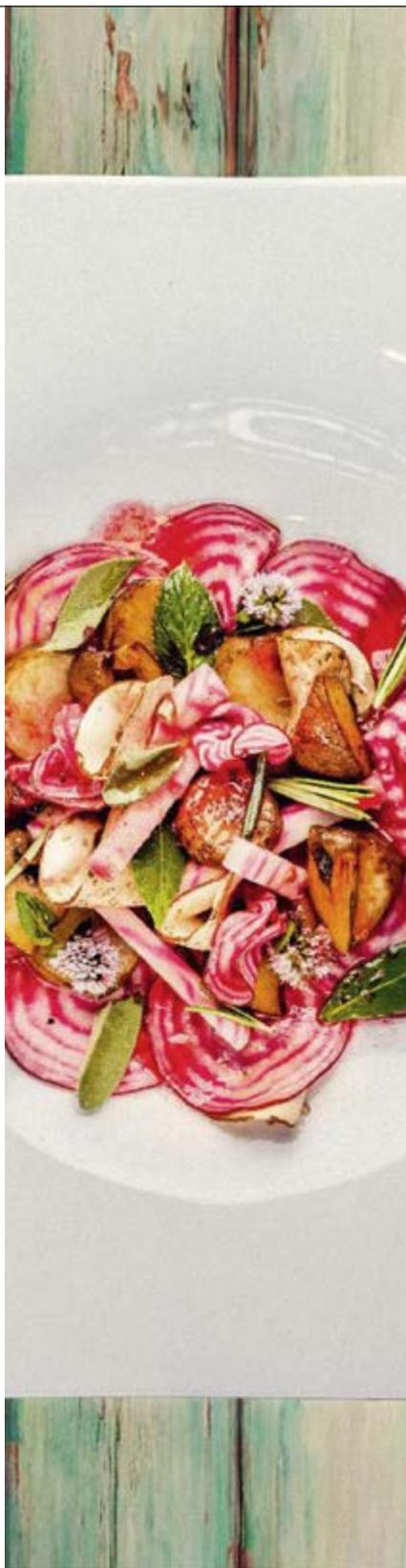
Für das Betendressing

- 50 g rote Zwiebeln
- 1 mittelgroße junge Knoblauchzehe
- 150 ml Apfelsaft
- 100 ml Rote-Bete-Saft
- 150 ml Kirschsafte
- 150 ml Himbeeressig
- 40 ml Ahornsirup
- 80 g Rübendicksaft
- 1 EL feiner Dijonsenf
- 1 EL Meersalz
- 1 Messerspitze Cayenpeffer
- 1 EL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Abrieb und Saft von ½ Bio- Zitrone
- 250 ml Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 250 ml kalt gepresstes Olivenöl extra vergine

Zum Garnieren

- 1 Bund frische Kräuter (Salbei, Minze, Rosmarin)

VEGAN



• Beten gründlich schälen, waschen und abtrocknen. 2 Beten in Stifte und 2 Beten in dünne Scheiben schneiden. Geschnittene Beten mit 2-3 Prisen Meersalz und 4 Prisen Zucker bestreuen, Scheiben und Stifte in 2 Schüsseln leicht vermengen und zum Marinieren zur Seite stellen.

• Die Champignons mit einer Bürste oder einem feuchten Tuch putzen. 2-3 feste Champignons zum späteren Anrichten zur Seite legen. Die restlichen Champignons vierteln, je nach Größe gegebenenfalls achtern.

• Topinambur waschen, abtrocknen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Geschnittene Champignons und Topinamburscheiben getrennt mit Olivenöl scharf von allen Seiten kräftig rösten, bis sie nussbraun sind.

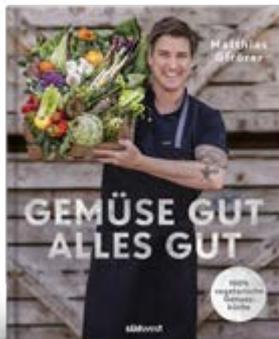
• Dressing: Die Zwiebeln und den Knoblauch grob hacken und zusammen mit dem Apfelsaft in den Mixer geben und fein mixen. Anschließend die übrigen Zutaten – mit Ausnahme des Öls – dazugeben und alles zusammen noch einmal gründlich mixen. Dann das Öl nach und nach einrühren, bis eine feine Vinaigrette entsteht.

• Da das Dressing seine Aromen mit der Zeit besser entfaltet, kann es im Voraus zubereitet werden. Dafür das Dressing mindestens 6 Stunden, besser über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Das Dressing hält sich problemlos 3 Wochen im Kühlschrank.

• Anrichten: Die marinierten Betescheiben auf den Teller im Kreis auslegen. Die Betenstifte gleichmäßig verteilen. Scharf angebratene Champignons und Topinamburscheiben ebenfalls lauwarm dazulegen. Frische Champignons fein hobeln, falten und zwischen die Betescheiben stecken. Den fertig angerichteten Salat mit dem Dressing beträufeln und mit den frischen Kräutern ausgarnieren.



Grünzeug aus der Sterneküche



KURZCHECK

- + vom grünen Sterne-Koch
- + für Fortgeschrittene
- + Kreatives zwischen Tradition und Moderne
- + vegan (oder veganisierbar)

BUCH TIPP

»Gemüse gut, alles gut«, behauptet Matthias Gfrörer auf dem Titel seines neuen Kochbuchs. Der Mann muss es wissen: Schließlich kocht er in der Gutsküche auf dem Bioland-Betrieb Gut Wulksfelde und hat damit direkt vor seiner Küchentür eine reiche Auswahl an frischem, saisonalem Gemüse, Kräutern, Früchten und Co., die er verarbeiten kann und die im Mittelpunkt seiner vegetarischen Kreationen stehen. Koch und Gastronom Gfrörer wurde mit einem Michelin-Nachhaltigkeitsstern ausgezeichnet. In seinem Restaurant will er mehr als den Hunger seiner Gäste stillen, »ich möchte die Vielfalt guter Küche zeigen und erleben lassen.« Und das spiegelt sich auch in den Rezepten. Dies ist kein Kochbuch für ein schnelles Essen in Familie oder WG, hier geht es um vegan-vegetarisches Fine-Dining. Und da kommen dann eben auch mal 14 verschiedene Zutaten in ein Dressing und die Zubereitung einer Schmorsauce kann an die drei Stunden dauern. Für alle, die sich einmal selber an vegan-vegetarischer Spitzenküche versuchen möchten und Kreationen wie »Römische Nocken mit Datteltomaten-Konfekt« oder »Artischockenböden mit Aioli und Mandelcreme« daheim auf den Tisch bringen möchten, ist dieses Buch eine wunderbare Begleitung — und für alle anderen auf jeden Fall ein Lese- und Augenschmaus!



MATTHIAS GFRÖRER — *Gemüse gut, alles gut*, 224 Seiten, Hardcover, Südwest Verlag, 32,00 € (D)

GEWINNEN

BIOBOOM VERLOST* fünf Mal das Buch »Gemüse gut, alles gut«. Schickt bis zum 31. Oktober 2024 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »Gemüse«, Vordere Schöneporth 17 a, 30167 Hannover, Fax 0511.16 15 925, gewinnen@bioboom.de. Bitte vergesst nicht, Eure Postadresse anzugeben!

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

NEU



SONNENTOR®

ZUM

(R)EIN-
LEGEN



SAUER MACHT LUSTIG ...

... und fruchtig macht fröhlich! Da kommen die trendigen Einlegegewürze zum Einkochen und Konservieren gerade recht.

Mit den drei Varianten ist es ein Leichtes, die Obst- und Gemüseflut aus dem Garten in knackiges Essiggemüse, milchsauer fermentiertes Kimchi und fruchtiges Kompott zu verwandeln.

WWW.SONNENTOR.COM



LaSelva

Zitrone trifft Basilikum

• Pasta al pesto oder Pasta al limone? Dank La Selva könnt Ihr beides auf einem Teller haben: Pesto al limone kombiniert die beiden südlichen Aromalieblinge gekonnt miteinander. Intensiv duftendes Basilikum, das unter toskanischer Sonne heranwachsen konnte, wird charaktervoll ergänzt mit aromatischem Zitronenabrieb, genau dem richtigen Spritzer Zitronensaft — ganz ohne zusätzliche Aromen. Selbstverständlich schmeckt das Pesto al limone großartig mit Pasta. Darüber hinaus ist es ein echtes Multitalent und verfeinert gekonnt zum Beispiel Fisch, Gebrilltes aller Art, Gemüse, zum Beispiel Aubergine und Paprika ... Und nicht zu vergessen: Eine Schicht Pesto al limone macht Eure Sommer-Sandwiches zur Delikatess!

↳ laselva.bio

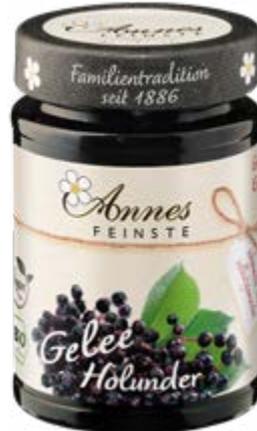


Annes Feinste

Starker Charakter

• Holunder, regional auch Holler oder Fliederbeere genannt, ist eine heimische Köstlichkeit: Im Frühling können die duftenden Blüten verarbeitet werden, im Spätsommer die dunklen, intensiv schmeckenden Beeren mit ihrem intensiven Geschmacksbouquet, in dem sich fein-herbe, fruchtige, duftige und süße Noten verbinden. Allerdings: Wer die Dolden mit den kleinen, dunklen und kräftig färbenden Beeren schon mal selbst geerntet hat, weiß, dass der Weg zum köstlichen Saft oder Gelee langwierig ist. Deshalb freuen wir uns, dass Annes Feinste für uns Holunder-Gelee in bester Bio-Qualität gekocht hat. In jedem Glas stecken 55 Prozent Fruchtanteil, die streichzarte Textur macht das Holundergelee nicht nur als Brotbelag, sondern auch als Topping für Joghurt oder Eiscreme zum Genuss.

↳ maintal-konfitueren.de



Biolotta

Macht mehr draus



• Mehr Knoblauch? Mehr Chili? Wenn Deine Antwort grundsätzlich lautet: »Ja, bitte!«, dann ist diese Gewürzmühle von Biolotta Deine neue beste Freundin. In ihr stecken nämlich Knoblauch und Chili, fein abgerundet mit weiteren Gewürzen. Die scharf-würzige Kombi macht aus jedem Essen mehr, zumal Du die Würze immer frisch gemahlen genießt. Ein Twist über der dampfenden Pasta, eine Prise auf dem brutzelnden Grillgut oder ein Hauch als Finish über knackigem Gemüse — diese Mischung ist dein Geheimtipp für Gerichte mit Pfiff. Am besten stellst Du die Knoblauch-Chili Mühle übrigens einfach direkt auf den Esstisch. So kann jeder nach Belieben das Essen mit frisch gemahlenden Gewürzen verfeinern und den Schärfegrad ganz nach eigenem Geschmack dosieren. Übrigens: Die formschöne und funktionale Mühle ist natürlich nachfüllbar!

↳ biolotta.de

Espressone

Numero Uno

• Nummer eins in Eurer Tasse, das will dieser vollmundige Espresso von Espressone sein. Die nötigen Voraussetzungen dafür bringt er mit: Ein cremig-weiches Geschmacksprofil mit nicht zu viel Säure, feine gehaltvolle Fruchtaromen und harmonische Nuancen von Edelbitterschokolade. Dadurch ist die ausgewogene Komposi-

tion aus 75 Prozent Arabica- und 25 Prozent Robustabohnen sowohl als Espresso pur als auch in Verbindung mit Milch oder Milchalternativen ein Genuss. Das fränkische Unternehmen Espressone steht für nachhaltigen und fairen Bio-Kaffee, der aus ausgewählten Rohkaffees im handwerklichen Trommelröstverfahren schonend geröstet wird. Um gleichbleibend hohe Qualität zu gewährleisten, werden die gerösteten Kaffees sorgfältig im Hause sensorisch geprüft.

↳ espressone.de

GUT ESSEN GUT

VIVANI

Mehr Schoko an der Waffel

• Knusprige Waffelröllchen, umhüllt von Schokolade: Diese leckeren Klassiker dürfen viele von uns schon bei Besuchen bei Oma genossen haben. Vivani hat die Keks-Nostalgie frisch und knusprig in die Jetztzeit gebracht, und das selbstverständlich in bester Bio-Qualität. Und, wie man es vom Schoko-Spezialisten erwarten darf, mit extra viel Schokolade: Die feinen, gerollten Waffelblättchen werden dick ummantelt von feinsten VIVANI Bio-Schokolade und punkten mit einem Schokoladenanteil von satten 52 Prozent — einfach die perfekte Allianz von Keks und Schokolade.



Die Vivani-Waffelröllchen gibt's in den beiden Varianten Vollmilch und Zartbitter, mit letzterer wurde auch an die wachsende Zahl der Veganer:innen gedacht. vivani.de



JO Snack

Chips vom Bioland-Hof

• So bodenständig gut können Kartoffelchips sein: Wenn sie nämlich vom Bauern handgemacht werden. Hinter den Chips von Bauer JO steckt Heiner JO(hanning), der bereits in dritter Generation den Kartoffelhof Johanning führt und Bioland-Kartoffeln zu knusprigen Kesselchips verarbeitet. Für die Bio-Landkartoffelchips werden die Kartoffeln nach dem Waschen mit Schale in extra dicke Scheiben geschnitten

und anschließend chargenweise im Kessel ausgebacken. Dadurch bekommen sie ihren besonderen und langanhaltenden Crunch. Besonders überzeugend finden wir die Variante mit Steinsalz, die aus nur drei Zutaten besteht: Kartoffeln, Sonnenblumenöl und Steinsalz aus der Alpenregion. Einziger Nachteil: Kartoffelchips haben bekanntlich Suchtpotenzial, einmal geöffnet ist die Tüte also schnell leer. jo-snack.com

**PETIT
ABER GANZ
GROSS IM
GESCHMACK.**

biokäse ist unser ding.



DE-ÖKO-006

Unser Petit Chili und Petit Walnuss.

Erhältlich in Ihrem Bioladen.



www.oema.bio

Laksa

Eine würzige
Kokosnuss-
Nudelsuppe,
die herrlich
aromatisch duftet

»Die Würzpaste sollte man selbst herstellen, weil sie so authentischer schmeckt.
Die Mühe lohnt sich!«

Zutaten

Für die Würzpaste

- 2 mittelgroße Schalotten, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Stängel Zitronengras, gehackt
- 2 cm frische Kurkumawurzel, gehackt (oder 1 TL Kurkumapulver)
- 4 cm frischer Ingwer, gehackt
- 3 frische rote Chilis, gehackt
- 2 EL Nori, zerkrümelt
- 70 g Cashewkerne
- 1 Handvoll frische Korianderblättchen
- 2-3 EL geschmacksneutrales Pflanzenöl
- 1 EL gemahlene Korianderkörner
- 1 EL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 TL Paprikapulver

Für die Suppe

- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL brauner Zucker
 - Saft von 1 Limette
 - etwas Salz

Zum Anrichten

- 5 Brokkoli-Röschen
- ½ Karotte, in Scheiben geschnitten
- 5 braune Champignons
- 200 g Reisbandnudeln
- 1 Block Tofu, in Würfel geschnitten
 - Mungbohnenprossen
- ½ Bund frischer Koriander
- 2 Limettenspalten



R
E
Z
E
P
T

T
I
P
P

1 Für die Würzpaste die angegebenen Zutaten (bis auf das Öl und die trockenen Gewürze) im Universalzerkleinerer zu einer Paste verarbeiten.

2 Das Öl in einem großen Topf erhitzen, die Paste hineingeben und bei schwacher Temperatur unter Rühren 10 Minuten anbraten. Die trockenen Gewürze hinzufügen und 3 Minuten mit anbraten.

3 Für die Suppe die Würzpaste mit Gemüsebrühe aufgießen, gut umrühren und zum Kochen bringen, dann 30 Minuten sanft köcheln lassen. Die Kokosmilch, den braunen Zucker sowie den

Limettensaft hinzufügen und alles mit Salz abschmecken. Nochmals einige Minuten köcheln lassen und nach Geschmack nachwürzen.

4 Zum Anrichten noch während die Brühe köchelt in zwei weiteren Töpfen das Gemüse al dente dämpfen und die Nudeln nach Packungsanleitung garen, dann abschrecken und abtropfen lassen.

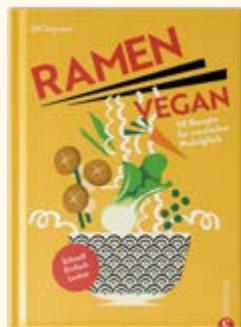
5 Das Gemüse in die Brühe geben und nochmals 5 Minuten garen.

6 Brühe, Gemüse und Nudeln in Essschalen geben, Tofu, Sprossen, Koriander und Limetten darauf verteilen.

Schnell, einfach, lecker

Nudeln à la Asia

Ramen, Pho und Co. – dafür müsst Ihr nicht mehr ins Restaurant gehen und auch nicht auf das berühmteberühmte Instant-Viereck aus dem Asia-Markt zurückzugreifen. Für »Ramen vegan« hat die vegan lebende, französische Influencerin Cheynese Khachame 50 Rezepte zusammengetragen, die Euch zu einer kulinarischen Reise durch die asiatische Nudel-Welt einladen, in der zum Beispiel Ramen, Glasnudeln, Somen, Reismudeln, Soba, Udon und Mie heimisch sind. Die gute Nachricht: Die Rezepte sind größtenteils unkompliziert. Was Ihr allerdings braucht, sind etliche Grundzutaten, die ausgiebig und verständlich vorgestellt werden. Für Asia-Nudel-Fans lohnt sich die Investition, denn Basics wie Sojasauce, Wakame- und Nori-Algen oder Gewürze wie Gochugaru sorgen für authentischen Geschmack und ermöglichen Euch, viele neue Rezepte zu kochen. Zum Einstieg gibt's Grundrezepte wie Kimchi oder eine vegane Version der Suppengrundlage Dashi. Zwei Kapitel widmen sich kalten Nudelsuppen und -gerichten, die besonders an heißen Tagen schmecken. Und natürlich gibt es Rezepte für klassische Nudelsuppen wie das japanische Shoyu-Ramen, das Nationalgericht Pad Thai und die vietnamesische Pho.



• KURZCHECK

- + unkompliziert
- + vegan
- + schnell zubereitet
- + Japan, China, Thailand, Korea und Co.

 **@CHEYNESE** — *Ramen vegan*, 128 Seiten, Hardcover, Christian Verlag, 21,99 € (D)

Gewinnen

BIOBOOM VERLOST* fünf Mal das Buch »Ramen vegan«. Schickt bis zum 31. Oktober 2024 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »Ramen«, 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 Gewinnteilnahmen werden ausschließlich in Zusammenhang mit diesen genutzt und nach Ablauf gelöscht/vernichtet, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten bestehen.



Spread the goodness

100% biologisches Nussmus. Einfach pur, ohne unnötige Zusätze. So weißt du immer genau, was du isst. Wir machen unser biologisches Nussmus mit viel Liebe und nachhaltig in unserem eigenen Haus. Super lecker auf Brot, in Backwaren, zum Frühstück oder als Basis für Saucen.



REZEPT SCHOKO-EIS



Du brauchst für 4-5 Kugeln veganes Schoko-Eis

- | | |
|------------------------------|--------------------------------------|
| 2 Bananen | 2 EL Kakaopulver * |
| 100 g Kokosmilch (80%) * | 1 gehäufter EL Mandelmus weiß * |
| 1 EL Kakao-Haselnuss-Creme * | Optional: 100 ml Kokos-Schlagcreme * |
| 1 EL Ahornsirup Grad C * | |

So geht's:

1. Die Bananen in Scheiben schneiden. Mindestens 1 Nacht lang einfrieren.
2. Die Dose TerraSana Kokosmilch mindestens über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. Unbedingt eine Kokosmilch mit einem hohen Kokos- und Fettgehalt verwenden (unsere Kokosmilch besteht aus 80 % Kokos).
3. Die gefrorenen Bananenscheiben in den Standmixer geben.
4. 100 g des festen Teils der Kokosmilch aus der Dose nehmen und zu den Bananenscheiben geben, zusammen mit dem Ahornsirup, dem Kakaopulver und dem Mandelmus.
5. Zu Eis vermischen. Mit einem Messer die Schoko-Creme in die Masse einarbeiten, so dass ein Eis mit cremigen Einschlüssen entsteht.
6. Mit einem Eisportionierer in die Schüsseln geben.

* TerraSana-Produkt

Mehr Rezepte? Geh auf terrasana.de.



TEMPEH

Unterschätzte Alternative



Fleischalternativen sind mega angesagt. Viele der konventionellen Produkte imitieren Schnitzel, Frikadelle und Co. perfekt. Es gibt aber auch traditionelle rein pflanzliche Lebensmittel, die jede Menge Nährstoffe plus ganz eigenständige Geschmackserlebnisse auf den Teller bringen. Ein (noch) Geheimtipp: Tempeh, sozusagen der kleine Bruder des Tofu.

Wie Tofu wird Tempeh aus Sojabohnen hergestellt und übernimmt kompetent die Rolle des Proteinlieferanten in der Mahlzeit. Im gut sortierten Bio-Regal ist er in der Regel vertreten, manchmal nur ein bisschen weiter unten. Es lohnt sich, ihm eine Chance zu geben: Denn Tempeh überzeugt nicht nur ernährungsphysiologisch sondern schmeckt auch ausgesprochen gut.

Herstellung: Dank Pilzkulturen wird aus Soja Tempeh

Gehässige Menschen, die Tempeh nicht mögen, behaupten gerne, es handele sich eigentlich um verschimmelte Sojabohnen. Damit haben sie im Grunde recht, wir möchten das allerdings doch mal deutlich netter formulieren: Tempeh ist ein Fermentationsprodukt. Er wird hergestellt, indem ganze Sojabohnen eingeweicht, gegart und getrocknet werden, bevor sie mit Edelpilzstämmen wie *Rhizopus oligosporus* geimpft

werden. Anschließend dürfen sie zirka zwei Tage unter sorgfältig kontrollierten Bedingungen reifen. In dieser Zeit verbindet sich der appetitliche weiße Edelschimmel, der durchaus Ähnlichkeit mit einer milden Camenbertrinde hat, mit den Sojabohnen zu einem kompakten Lebensmittel. Nach der Reifezeit wird der Tempeh dann in Blöcke geschnitten, verpackt und pasteurisiert. Ambitionierte Tempeh-Fans können sich sogar an der Herstellung zu Hause versuchen, im Internet gibt es zahlreiche Rezepte und Videos dazu.

Fermentation: Sorgt für Charakter und Nährstoffdichte

Durch die Fermentation ist der Geschmack charaktvoller als bei Tofu, dadurch, dass ganze Sojabohnen verwendet werden, ist der Biss substantieller. Durch den Fermentationsprozess werden die Proteine in den Sojabohnen aufgeschlossen und es entstehen probiotische Eigenschaften, weshalb Tempeh als leichter verdaulich gilt. Tempeh enthält mehr pflanzliches Eiweiß und mehr Ballaststoffe als Tofu. Nicht zuletzt liefert er nennenswerte Mengen von Calcium, Phosphor und Eisen — und ist von Natur aus glutenfrei, laktosefrei und vegan. Das macht ihn zum perfekten Akteur in der zeitgemäßen pflanzlichen Küche.



Geschichte: Aus dem ländlichen Indonesien ins Naturkostregal

Tempeh ist ursprünglich ein indonesisches Lebensmittel, das dort seit vielen Jahrhunderten hergestellt wurde und speziell in ländlichen Regionen als effektive und kostengünstige Proteinquelle genutzt wurde. Während der niederländischen Kolonialherrschaft verbreitete sich Tempeh über die Landesgrenzen hinaus bis nach Europa. Mit dem aufkommenden Interesse an alternativer Ernährung ab den 1970er Jahren wurde er auch in Deutschland allmählich beliebter und fand den Weg in die Regale der damals entstehenden Naturkostläden.

Zutaten: Am besten Bio

Tempeh im Bio-Markt wird selbstverständlich aus Bio-Sojabohnen hergestellt. Wer Bedenken hat, dass für Soja aus Südame-

rika Regenwald gerodet werden könnte, findet heute auch problemlos Bio-Tempeh, der aus europäischen Sojabohnen hergestellt wird — oder ganz ohne Soja. Denn das »Prinzip Tempeh« funktioniert auch mit anderen Hülsenfrüchten wie Lupinen, einer (ebenfalls noch unterschätzten) heimischen Alternative zu Sojabohnen, Erbsen oder schwarzen Bohnen.

Zubereitung: Schnell und einfach

Theoretisch könnte man Tempeh direkt aus der Packung essen, da er aus gegarten Sojabohnen zubereitet und pasteurisiert wurde. Am besten schmeckt er aber — so die Mehrheitsmeinung — wenn er in Würfel oder Streifen geschnitten und dann

in Öl schön knusprig gebraten wird. Tempeh hat einen angenehm milden, nussigen und pilzartigen Geschmack, der mit praktisch jeder Würze harmoniert; die Struktur sorgt für einen festen, aber zarten Biss und ermöglicht dem zubereiteten Produkt, Gewürze gut aufzunehmen. Durch das Braten entstehen zusätzliche Röstaromen und der Geschmack kommt optimal zur Geltung. Tempeh schmeckt in Currys und Gemüsepfannen, macht als Topping einen Salat oder ein Sandwich zur vollwertigen Mahlzeit.

Angebot: Umfangreich und lecker

Neben dem neutralen, sozusagen Ur-Tempeh, gibt es mittlerweile jede Menge vorgewürzte Varianten: Gerne mit asiatischen Geschmacksnoten wie Curry oder Chili, aber auch mit Kräutern oder Barbecue-Soße entstehen spannende Geschmacksnuancen außerhalb der Asia-Küche. ■



QUELLE DER
Freude

PURE
Reinheit
FÜR GROSS
UND KLEIN





Logona

Rosige Zeiten

• Das Logona Rose Moisture Lift 2-Phasen Serum liefert jede Menge wertvolle Feuchtigkeit und intensive Pflege — genau das Richtige, um sommergestresste Haut zu verwöhnen. Die hochwertige Formel mit regionalem Bio-Rosenextrakt und Apfelsamenextrakt strafft die Haut und unterstützt die Schutzbarriere. So wird die Haut von innen mit Feuchtigkeit gepolstert und fühlt sich sofort angenehm geschmeidig an. Fürs tägliche Schönheitsritual wird die Flasche gut geschüttelt, so dass sich die beiden Phasen zu einer cremigen Emulsion vermischen, und dann drei bis fünf Tropfen des Serums auf Gesicht, Hals und Dekolleté aufgetragen. Übrigens: Beim Naturkosmetikpionier Logona haben Pflanzenextrakte Tradition: So werden bereits seit 1978 Rosenblätter in der eigenen Extraktionsanlage in Salzhemmendorf verarbeitet.

↳ logona.de

Waschbär

Haltbarmachen und genießen

• Mit dem bei Waschbär erhältlichen Fermentationsset lassen sich Kraut, Gurken, Möhren oder selbst gemachtes Kimchi ganz einfach und sachgerecht haltbar machen. In das große, dekorative Glas passen 3 Liter beziehungsweise 1,5 kg. Der Deckel hat eine Luftschleuse, die für eine reibungslose Fermentation sorgt, die mitgelieferten Keramiksteine sorgen dafür, dass alles schön von Flüssigkeit bedeckt bleibt — eine wichtige Voraussetzung für gutes Gelingen. Das Prinzip der Fermentation ist einfach und überzeugend: Das Gemüse wird ins Glas gefüllt und mit Salzwasser bedeckt und darf dann je nach Geschmack ruhen und reifen. Durch die Fermentation entsteht der besondere Geschmack und es bilden sich zusätzliche Nährstoffe!

↳ waschbaer.de



Dr. Hauschka

Pflege-Klassiker

• Das Moor Lavendel Pflegeöl ist mit Recht ein Klassiker im Dr. Hauschka-Sortiment. Wir wollen es allen ans Herz legen, die jetzt schon mit Grausen an die früher oder später kommenden nasskalten Herbsttage denken. Im Mittelpunkt dieser Komposition steht ein Moorextrakt, der nach einem aufwändigen rhythmischen Verfahren in Licht und Dunkelheit, Ruhe und Bewegung hergestellt wird, hinzu kommen Tinkturen aus Ackerschachtelhalm und Rosskastanie und natürliches ätherisches Lavendelöl. Das Moor Lavendel Pflegeöl wird nach dem Duschen oder Baden aufgetragen. Es legt sich als schützende (aber nicht klebende!) Hülle um die Haut, verwöhnt sie und hält sie zart und geschmeidig. Dabei tut es dem ganzen Menschen gut: Morgens verleiht es Kraft für einen kalten und herausfordernden Tag, Abends hilft es, zur Ruhe zu kommen.

↳ drhauschka.de



Govinda

Ballast, der gut tut

• Ballaststoffe sind wichtiger Bestandteil einer bewussten Ernährung. Allerdings ist es im stressigen Alltag oft nicht ganz einfach, ausreichend von dieser wichtigen Unterstützung für den Darm zu sich zu nehmen. Die Bio-Akazienfaser von Govinda verspricht willkommene und gleichzeitig angenehme Abhilfe: Das Produkt besteht zu 100 Prozent aus Akazienfaser — und zu über 90 Prozent aus Ballaststoffen. Gut zu wissen: Für die Herstel-

lung müssen keine Bäume gefällt werden, denn Akazienfaser wird aus dem getrockneten Milchsaff von Akazien hergestellt. Den Bäumen wird bei der Ernte immer nur jeweils soviel entnommen, dass sie weiter gedeihen können — das macht Akazienfaser zu einer sehr nachhaltigen Ballaststoffquelle. Punkten kann auch die unkomplizierte Anwendung: Das Pulver ist geschmacksneutral und wasserlöslich. Es kann einfach ins Müsli oder in Smoothies, in Suppen oder Soßen eingerührt werden, ohne den Eigengeschmack der Speisen zu verändern.

↳ govinda-natur.de

Lavera

Federleichter Schutz

• 365 Tage im Jahr ist unsere Gesichtshaut der UV-Strahlung ausgesetzt — und genau diese gilt als Hauptursache der Hautalterung. Täglicher Sonnenschutz ist also sinnvoll — und mit dem Anti-UV Fluid LSF 30 von Lavera klappt das ganz ohne Weißeln, Kleben oder Fetten. Das zarte Fluid mit mineralischem Lichtschutz punktet mit unsichtbarem Schutz und federleichtem Finish. Natürliche Hyaluronsäuren wirken als Feuchtigkeitsbooster, antioxidatives Vitamin E schützt vor freien Radikalen. Als zertifizierte Naturkosmetik ist das Produkt selbstverständlich frei von Mineralölen und Mikroplastik. Es wird einfach morgens nach der täglichen Pflegeroutine und vor dem Make-up gleichmäßig auf Gesicht, Hals und Dekolleté aufgetragen.



↳ lavera.de

apeiron

Ohne Schaum



• »Normale« Zahncremes schmecken für Euch zu penetrant, und Schaum vorm Mund beim Putzen mögt Ihr auch nicht? Dann könnte die Auromère®-Kräuter-Zahncreme genau das Richtige sein. Das charaktervolle und unverwechselbare Produkt enthält 24 ayurvedische Pflanzenextrakte, die für eine stabile Mundflora sorgen, darunter Neem, Nelke, Süßholz, chinesische Dattel, Gelbholz, Akazie und Rosenapfel. Sanfte Putzkörper aus natürlichen Mineralien reinigen auch empfindliche Zähne schonend; Ceylon Zimt sowie Öle aus Thymian, Minze und Anis sorgen für frischen Atem und angenehmen Geschmack. Die Auromère®-Kräuter-Zahncreme enthält keine Tenside (schäumenden Stoffe) oder zugesetzte Fluoride.

↳ iplusm.berlin

Erhältlich im Naturkostfachhandel und im Sonett Online-Shop.



Sonett – so gut. Für zarte Kinderhaut und sensible Menschen – das neue Waschmittel Color sensitiv



- Wäscht Farbiges schonend und gründlich
- Für Outdoor- und Sportbekleidung
- Rein pflanzliche Tenside
- Ohne petrochemische Inhaltsstoffe
- Ohne Duftstoffe, Farbstoffe und Komplexbildner
- Ohne Konservierungsmittel
- Ohne Enzyme und ohne Gentechnik
- 100 % biologisch abbaubar

Mittel für Waschen und Reinigen, die das Wasser achten als Träger alles Lebendigen

Sonett – so gut.
www.sonett.eu

 **sonett**
ÖKOLOGISCH KONSEQUENT



ZURÜCK ZUM URSPRUNG

PFLANZEN
ÖLE



*Reine Pflanzenöle spielen eine Hauptrolle in hochwertiger Naturkosmetik.
Was sie können und warum sie so gut tun.*

Viele Öle, die wir in der Küche als kulinarische und gesunde Bereicherung schätzen, sind auch für die Haut eine Wohltat: Argan, Kokos, Avocado, Aprikose, Sesam, Soja, Weizenkeim, Mandel, um nur einige zu nennen. Ernährungsexpert:innen wissen, dass hochwertige Speiseöle oder bestimmte Öle wie Lein- oder Hanföl auch als Nahrungsergänzungen das Hautbild positiv beeinflussen können. Und wo immer es um Pflege aus der Natur geht, da kommen Pflanzenöle ins Spiel.

Zauberwort nativ

Aber natürlich nicht irgendwelche: Nativ, also bei möglichst niedrigen Temperaturen gepresst, sollten die Pflegeschätzchen sein, nicht hochohitzt, desodoriert, raffiniert oder ähnlich rabiatischen Verfahren unterzogen worden. Und natürlich sollen sie am liebsten aus Bio-Anbau stammen. Nur dann können wir all das Gute, das in ihnen steckt, hautnah erleben. Gesättigte und vor allem ungesättigte Fettsäuren, Vitamine, Antioxi-

danzien und jede Menge der sogenannten Fettbegleitstoffe. Im Grunde ist ein Pflanzenöl ein Wirkstoffcocktail von mehreren hundert Inhaltsstoffen — frei geliefert aus der Natur zum Wohle der Haut und den künstlichen Kreationen aus den Industrielabors in mancher Hinsicht überlegen.

Geballte Kraft und Lebensenergie

Eigentlich kein Wunder: Denn pflanzliche Öle werden aus Nüssen, Samen, Kernen

gewonnen — die wiederum enthalten die geballte Energie dessen, was zum Werden einer neuen Pflanze gebraucht wird. Ein weiterer Vorteil: Anders als Erdölderivate wie Paraffine oder Silikone liegen sie nicht einfach als Film auf der Haut, sondern verbinden sich mit dem hauteigenen Lipidfilm und stärken so die Hautbarrieren.

Hauptrolle in der Naturkosmetik

Ob Gesichtscreme oder Körperlotion: In der Naturkosmetik, zumal der hochwertigen, spielen wirkstoffreiche (Bio-)Pflanzenöle eine der Hauptrollen und werden mit wässrigen Kräuterextrakten, pflanzlichen Wirkstoffen, ätherischen Ölen etc. kombiniert. Pure Pflanzenöle eignen sich aber auch bestens für die Naturpflege daheim. Denn sie können direkt und ohne weitere Umstände als reine Pflege für Gesicht und Körper, Haut und Haar eingesetzt werden.

Sparsam und minimalistisch

Viele Naturkosmetik-Fans stehen den reinen Ölen ein bisschen skeptisch gegenüber: Wer möchte schon glitschig in die Klamotten schlüpfen? Oder mit fettglänzendem Gesicht herumlaufen? Um das zu vermeiden, werden pure Öle sparsam und direkt nach der Reinigung auf Gesicht oder Körper aufgetragen — die Haut soll noch ein bisschen feucht sein. Denn dann bildet sich direkt beim Einmassieren ganz ohne jede Chemie eine ganz natürliche Emulsion — das Öl kann schnell einziehen und die Haut wird seidig gepflegt. Gleichzeitig verleiht die Pflege der Haut einen ganz natürlichen seidigen Schimmer. Deshalb ist Öl auch ein guter Tipp für nackte Arme und Beine im Sommer. Bei der Anwendung als Haaröl fangt Ihr am besten mit ein paar Tropfen an und arbeitet Euch von den Spitzen nach oben vor.

Unkompliziert aber lichtscheu

Da die wertvollen Inhaltsstoffe nativer Pflegeöle lichtempfindlich sind, empfiehlt es sich, angebrochene Flaschen an einem dunklen Plätzchen aufzubewahren. Sie vertragen Zimmertemperatur, möchten aber nach Anbruch zügig aufgebraucht werden. Tipp: Das Gewinde der Flasche nach jedem Gebrauch sauber abwischen.

Ein Öl, viele Möglichkeiten

Wir sind es gewohnt, für Körper und Gesicht, Hände und Füße, Augenpartie oder Dekolleté usw. ein Spezialprodukt zu verwenden. Pflanzenöle können uns den Weg zu einer neuen Einfachheit zeigen. Eine Flasche reines Bio-Mandelöl kann zum Beispiel gleichzeitig als Make-up-Entferner, Nagelöl oder Babyöl dienen. Mit ein paar Tropfen ätherischem Öl angereichert wird es zum duftenden Körper- oder Massageöl; mit Milch oder Sahne verquirlt zum Badeöl.

Wir sind es gewohnt, für Körper und Gesicht, Hände und Füße, Augenpartie oder Dekolleté usw. ein Spezialprodukt zu verwenden. Pflanzenöle können uns den Weg zu einer neuen Einfachheit zeigen.

Kreativ pflegen

Natürlich geht es den meisten von uns nicht darum, nur noch eine Flasche Öl im Bad stehen zu haben. Die Vielfalt von Düften und Konsistenzen abseits der reinen Nützlichkeit macht viel zu viel Freude. Pflanzliche Öle können die Vielfalt sogar vergrößern: Mit ein paar Tropfen Arganöl vermischt, wird eine »zu leichte« Creme reichhaltiger, etwas Wildrosenöl peppt die Körperlotion zu Anti-Aging Bodypflege auf.

Naturkosmetische Vielfalt

Ob als edles Gesicht Öl, duftendes Körperöl, pflegendes Haaröl, ob pur oder als duftendes Erlebnis: Es lohnt sich, im Naturkosmetikregal das persönliche Lieblingsöl zu entdecken. ■



RAW
NATURKOSMETIK

FÜR DEIN HAUTPROBLEM
DIE NATÜRLICHE LÖSUNG
DU BIST SCHÖN

Hochwertige, kaltgepresste Bio Öle versorgen auch extrem sensible Haut mit wichtigen, natürlichen Fettsäuren, Vitaminen und Mineralien.

WWW.RAW-NATURKOSMETIK.DE

Jetzt ist Erdbeerzeit

Das glaubst Du nicht? Doch, denn der Spätsommer und Frühherbst sind genau die richtige Zeit, um die Erdbeeren zu pflanzen, die Dich im nächsten Jahr mit leckeren, süßen Beeren versorgen. Denn so haben die Pflanzen noch genug Zeit, über den Herbst anzuwachsen und starke Wurzeln auszubilden.

Ein sonniges Plätzchen

Je mehr Sonne die kleinen Früchte abbekommen, desto süßer gedeihen sie. Deshalb freuen sie sich über einen Platz, der vollsonnig, wind- und frostgeschützt ist, also zwischen anderen Beeten oder in einer geschützten Ecke. Übrigens: Auf dem ausgesuchten Beet sollten in den letzten Jahren keine Erdbeeren gestanden haben!

Genug für alle

Viele (Bio-)Gärtnereien bieten jetzt verschiedene Erdbeersorten an — am besten schaust Du Dich dort um und lässt Dich beraten — oder vielleicht bekommst Du Ableger von Freund:innen. Wer ein paar Nascherdbeeren ernten möchte, beschränkt sich auf wenige Pflanzen — im Selbstversorgungsgarten dürfen es durchaus 10 bis 12 Pflanzen pro Person sein.

Das Beet vorbereiten

Mit der Vorbereitung der Pflanzung beginnst du direkt, wenn Du geerntet hast, was vorher auf dem Beet stand. Dann wird der Boden erstmal circa 30 cm tief umgegraben. Mische reifen Kompost und Gartenkalk ein. Das Einmischen von Gartenkalk wirkt dem natürlichen Versauerungsprozess entgegen und unterstützt einen gesunden pH-Wert.



In Reih und Glied — gerne bunt gemischt

Die Reihen im Erdbeerbeet haben zueinander einen Abstand von ca. 50 Zentimetern, in der Reihe braucht jede Pflanze 25 bis 30 Zentimeter für sich. Du kannst Dein Beet auch als Mischkultur anlegen: Dann wechselt sich eine Reihe Erdbeerpflanzen mit einer anderen Kultur ab. Passend sind zum Beispiel Knoblauch, Schnittlauch, Zwiebel, Borretsch, Ringelblume oder Tagetes. Der Vorteil einer Mischkultur: Der Boden wird gleich für das kommende Jahr gut vorbereitet.



Erdbeeren mögen es gemütlich

Deshalb solltest Du jeder Pflanze ein ausreichend tiefes und breites Pflanzloch gönnen. Erdbeeren sind Starkzehrer (Fachausdruck für gefräßig), also mische bei jeder Pflanze gleich einen hochwertigen organischen Bio-Dünger mit ein. Wusstest Du übrigens, dass Erdbeeren ein Herz haben? Die sogenannten Herzblätter sind die untersten Blätter der Erdbeere. Sie sind sehr empfindlich und wichtig für gesundes Wachstum, deshalb sollten sie nicht verletzt oder mit Erde bedeckt werden. Auch die Wurzeln sollen unbeschädigt bleiben, wenn Du die Erdbeerpflanzen in das Pflanzloch setzt. Das Pflanzloch mit Erde auffüllen und angießen. Das Beet mit Rasenschnitt oder Laub mulchen — das schützt vor Verdunstung und Frost. Fertig! Die Pflege ist einfach: Gießen, mit Bio-Dünger versorgen, mulchen und natürlich: auf die Erdbeerernte im nächsten Sommer freuen!

Übrigens: Auch in Kübeln und Kästen auf Balkon und Terrasse könnt Ihr jetzt schon Eure Erdbeeren wie oben beschrieben pflanzen!

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

Alle Jahre wieder

Erdüberlastungstag viel zu früh

→ Die Meldung zum Erdüberlastungstag ist bereits eine traurige Tradition: In diesem Jahr hat die Menschheit bereits am 2. August alle natürlichen Ressourcen verbraucht, die der Planet in diesem Jahr erzeugen und erneuern kann, wie das Global Footprint Network (GFN) berechnete. Für Deutschland besonders unruhlich: Wenn man vom deutschen Ressourcenverbrauch ausgeht, wurde bei uns dieses Datum bereits am 2. Mai erreicht — lebte die ganze Welt wie wir, bräuchte es drei Erden. Zwar hat sich das Datum des Erdüberlastungstags seit einer Dekade auf Anfang August eingependelt, trotzdem besteht wenig Grund zum Optimismus, denn die Erde wird bereits seit mehr als 50 Jahren übernutzt.

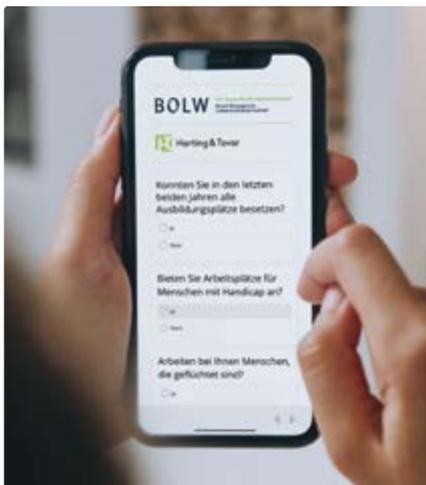


Nach wie vor leben wir nach nur sieben Monaten des Jahres auf Pump, übernutzen die natürlichen Ressourcen und erhöhen den Druck auf unseren Planeten.

↘ overshootday.org

BÖLW

Mit Strukturdaten Bio-Branche sichtbar machen



→ Wie viele Arbeitsplätze bietet die deutsche Bio-Branche? Wie viele Bio-Betriebe verarbeiten in Deutschland welche Rohstoffe? Kaum zu glauben, aber wahr: Diese Informationen liegen bis jetzt nicht oder nur unvollständig vor. Dadurch wird das volle Potenzial der Bio-Branche in der Wirtschaftspolitik bislang zu wenig wahrgenom-

men. Der Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft (BÖLW) hat sich vorgenommen, das zu ändern und hat eine Datenerhebung zu Arbeitsplätzen und Struktur der deutschen Bio-Branche gestartet. So will der Bio-Spitzenverband im kommenden Wahljahr mit handfesten Zahlen unterstreichen, dass Bio wesentlicher Baustein einer zukunftsfähigen deutschen Wirtschaft ist. Das ist wichtig, denn das Ergebnis der anstehenden Bundestagswahl im Jahr 2025 wird die Weichen für die Wirtschafts- und Umwelt-Politik der nächsten vier Jahre stellen. Wir wissen, dass nicht wenige unserer Leser:innen selber in der Bio-Branche tätig sind. An Euch unsere Bitte: Macht mit — beteiligt Euch an der Umfrage oder macht die passende Ansprechperson in Eurem Unternehmen darauf aufmerksam!

↘ boelw.de



← HIER GEHT'S ZUR UMFRAGE

by Gilda Rachelli

Seit 1935 steht der Name Rachelli für außergewöhnlichen Eisgenuss mit natürlichen Zutaten. Ein Eis wie aus Kindheitstagen, traditionell mit viel Liebe zum Produkt hergestellt. Vor 25 Jahren startete die erste Bio-Eisproduktion in Demeter-Qualität. Seither besteht das Eis von Rachelli ausschließlich aus natürlich reinen Demeter- und Bio-Zutaten.



Natürlicher Genuss pur

Entdecken Sie unsere köstlichen Sorten



Bündnis für eine enkeltaugliche Landwirtschaft (BEL)/Umweltinstitut

»Technische Verlängerungen« für Pestizide wie Pendimethalin verhindern

→ Das Herbizid Pendimethalin steht im Verdacht, ungeborene Kinder im Mutterleib zu schädigen, hormonell wirksam und krebserregend zu sein. Es ist sehr giftig für Wasserorganismen, der Stoff reichert sich auch in Lebewesen an und wird durch die Luft unkontrollierbar verweht, wie eine gemeinsame Studie des BEL und des Umweltinstituts zeigt. Die schädlichen Umweltauswirkungen des Unkrautvernichters sind unbestritten. Deshalb ist es ein »Substitutionskandidat«, das heißt, er steht auf der Liste der Stoffe, die die EU durch weniger giftige Alternativen ersetzen soll. Trotzdem wurde die Zulassung von Pendimethalin im Juli dieses Jahres für zwei weitere Jahre verlängert — und das ohne Risikobewertung. Möglich macht das die so-



genannte »technische Verlängerung«. Bei dieser wird nur darüber abgestimmt, ob ein Stoff weiter auf dem Markt bleiben darf, bis die Risikobewertung abgeschlossen wurde und die eigentliche, inhaltliche Abstimmung nachgeholt werden kann. Solche technischen Verlängerungen sollten eigentlich die Ausnahme sein. Inzwischen kommen sie jedoch schon fast routinemäßig zum Einsatz, bemängelt das Umweltinstitut. Das sorgt dafür, dass zahlreiche problematische Stoffe oft jahrelang weiterhin in unserer Umwelt landen, ohne dass ihre Risiken für Mensch und Umwelt ausreichend geprüft sind — eine Praxis, die dringend beendet werden muss, wie beide Organisationen fordern.

↘ enkeltauglich.bio ↘ umweltinstitut.org

Ab dem 17. Oktober 2024 in deutschen Kinos

Urgewald – Auf den Spuren des Geldes



Drohnenaufnahme der Banken in Frankfurt © W-FILM / urgewald

→ Hinter Naturzerstörung und Missachtung von Menschenrechten stecken oft Großkonzerne und Banken, die auch unser Geld nutzen. Seit über 30 Jahren deckt die Umwelt- und Menschenrechtsorganisation Urgewald solche Finanzströme auf und leistet Widerstand: Urgewald hat Zwangsumsiedlungen verhindert, Streununtionskredite blockiert und den Bau

eines Atomkraftwerks gestoppt: Der Dokumentarfilm »Urgewald — auf den Spuren des Geldes« von Peter und Karin Wejdling blickt zurück und zeigt, wie aus einem kleinen Verein eine einflussreiche Organisation wurde, die Umwelt und Menschenrechte wirksam schützt. Die NGO, die von einer Handvoll Aktivist:innen am Küchentisch einer münsterländischen WG gegründet wurde, wird mittlerweile auch in Chefetagen der Finanzbranche als kritische Stimme respektiert und gehört. Neben den Gründer:innen und Teammitgliedern von Urgewald kommen im Film auch Finanz-Insider:innen, Aktivist:innen und Politiker:innen wie Claudia Kemfert,



FILM TIPP

Luisa Neubauer und Jürgen Trittin zu Wort. Der 65-minütige Dokumentarfilm läuft ab dem 17. Oktober 2024 in deutschen Kinos.

↘ w-film.de

Hofmischung Hafer Müsli – das erste, das zart war

Bio und Müsli – das gehört so sehr zusammen, dass die ersten Bio-Fans im Volksmund gerne als »Müslis« bezeichnet wurden. Die Bauck Mühle gehört zu den ersten, deren Flocken und Müslis in den Holzregalen der ersten Bio-Läden, damals vollmundig »Naturkostfachgeschäfte« genannt, standen – und ihre Hofmischung begeistert seit nunmehr über 25 Jahren.



Die Werte bleiben, die Technik kommt neu:
Die Bauck Mühle gestern und heute

»Der Klassiker unter den Klassikern ist das Hafer Müsli Hofmischung«, findet Bauck-Produktentwicklerin Mirja Neigel. »Es ist ein echter Allrounder und zeigt die gesamte Mühlenkompetenz.« Die grundsätzlichen Rezepturkomponenten, nämlich Demeter-Hafer aus regionalem Anbau, Kerniges wie Haselnüsse, Sonnenblumenkerne und Leinsaat, abgerundet mit Sultaninen, die für natürliche Süße sorgen, ist gleich geblieben. Dabei hat das Müsli schon viele Verbesserungen erfahren. »An den Start ging es als klassisches Frühstücksmüsli mit den damals typischen Großblattflocken«, erinnert sich Mirja. »Außer Haferflocken waren auch noch Weizen, Roggen und Gerste enthalten.« Ein gutes Müsli, sagt Mirja, das von Anfang an in Demeter-Qualität hergestellt wurde, was der Bauck Mühle aus Tradition immer ein wichtiges Anliegen war. Trotzdem: Es gab jede Menge ähnliche Müslis. Aus der Bauck Mühle kam eine

entscheidende Innovation: An den kernigen Großblattflocken der ersten Bio-Müslis hatten speziell werdende Bio-Fans mehr zu kauen, als ihnen lieb war. »Wir haben damals gemerkt, dass es eine echte Marktlücke für zarte Müslis gab«, erinnert sich die erfahrene Entwicklerin. Das Bauck-Team ersetzte die kernigen Großblattflocken durch Haferflocken aus Zartblatt, die sozusagen auf der Zunge zergingen – geboren war die Linie der zarten Müslis, die schnell große Beliebtheit erlangten. 2024 setzte einen weiteren Meilenstein in der Entwicklung der Bauck-Müslis: Seitdem ist die Hofmischung Hafer auch noch glutenfrei. Heute hat die Bauck Mühle über zwei Dutzend Müslis und Cerealien im Sortiment. »Das Hafer Müsli Hofmischung ist immer noch unglaublich beliebt«, freut sich Mirja. Und: Seine Geschichte zeigt, wie sich ein Bio-Klassiker über Jahrzehnte hinweg immer wieder neu erfinden kann. ■
➤ [bauck.de](https://www.bauck.de)



2024

2003

HIER STÖBERN WIR FÜR EUCH BIO-KLASSIKER AUF: Produkte, die es seit mindestens zwanzig Jahren gibt. Wo sich – logisch – die Verpackung 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 104 — Herbst 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

REDAKTIONELLE MITARBEIT

Dina Tovar

REDAKTIONSANSCHRIFT

Vordere Schöneworth 17 a
30167 Hannover

ANZEIGEN

Brita Habecker, Sophie Reuter

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.



Die nächste Ausgabe



erscheint am

7. November 2024

Heuschrecke.com

Willkommen auf unseren
Gewürzreisen

Rezepte für Euch:

Baobab Fruchtpulver
100% natürlich
100% Bio
100% getrocknet
100% kontrolliert
100% biologischem Anbau
100% trockene Pulver aus dem
100% Ästernen des afrikanischen
100% Brotbaumes vom
100% Bauernprojekt Kaito Organic
100% in Zimbabwe, Z.B. für
100% Smoothies und Desserts. 150 g

Gewürze und Tee
von Heuschrecke

Unser Rezept:
Genuss, Verantwortung
und Freude an Bio!

in Eurem
Bioladen

DE-ÖKO-013

Bio auf allen Kanälen.



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

Bioboost

FÜR DICH 
für jeden Tag

**SAHNIG-MILD
& CREMIG
GERÜHRT!**

10% Fett

NEU

Ab September
erhältlich!



Mehr zur Marke:
bioladen.de





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

