

# Bioboomb

DAS MAGAZIN FÜR KOPF UND BAUCH



GEWINNEN

- KOCHBÜCHER
- ADVENTSKALENDER
- DVDS

BIO UND GENUSS

## Eine Frage des Bauchgefühls

ORTSTERMIN

Genuss ohne  
Kompromisse

RÄUCHERWERK

In Rauch  
aufgehen

KAKAO

Lieb, aber  
teuer

**50**  
**JAHRE**  
GEMEINSAM FÜR  
EINE BESSERE WELT

**Biō**  
**Markt**

**DAS HABEN**  
**W****R SCHON**  
**IMM****R SO**  
**GEMACHT.**

**DAS BIO-ORIGINAL SEIT 1974.**

---



## Genießen ist auch *Kopfsache*

Diese Bioboom-Ausgabe widmet sich dem Thema Bio und Genuss. »Genuss ist eine positive Sinnesempfindung, die mit körperlichem und/oder geistigem Wohlbehagen verbunden ist«, so definiert es Wikipedia. Studien zeigen, dass Lebensmittel Testpersonen **besser schmeckten**, wenn sie glaubten, Bio-Produkte zu essen — auch wenn das gar nicht der Fall war. Ein Placebo-Effekt? Streng genommen ja. Aber ist es nicht ein völlig legitimes »geistiges Wohlbehagen«, zu wissen, dass diese Lebensmittel eben nicht die Welt kosten? Katrin ist dem **Zusammenhang** zwischen Bio und Genuss genauer nachgegangen.

Schmecken tut es auf jeden Fall den Gästen im Berliner **Restaurant Happa**. Kristin hat sich vor Ort angeschaut, wie dort das Thema Bio und (veganer) Genuss **täglich ganz praktisch** gelebt wird.

**Kakao** ist der unverzichtbare Rohstoff unserer Lieblingssüßigkeit Schokolade. Und auch hier geht es darum, den verständlichen Wunsch nach erschwinglichem Genuss mit den harten **Realitäten der Menschen** vor Ort in Einklang zu bringen.

Am Thema Räucherwerk scheiden sich die Geister: Für manche sind Räucherstäbchen, Weihrauch und Co. eine seltsame Zumutung, andere lieben die **traditionsreiche Praxis** — besonders mit **hochwertigen natürlichen Zutaten**.

Wer Lust auf ein kleines Extra hat: Mit **etwas Glück** könnt Ihr in dieser Ausgabe eins der vorgestellten Kochbücher, einen gärtnerischen Adventskalender oder eine spannende Doku auf DVD **gewinnen**. Außerdem haben wir für Euch natürlich wieder **Rezepte** sowie Infos und Tipps rund um Bio, Nachhaltigkeit und grünes Leben.

Das Bioboom-Team wünscht Euch viel Genuss beim Lesen und eine fröhliche Advents- und Weihnachtszeit!

Herzlichst

und das Bioboom-Team

## Inhalt

- 4 Thema**  
Bio ist Genuss  
*Eine Frage des Bauchgefühls*
- 10 Ortstermin**  
Happa  
*Genuss ohne Kompromisse*
- 14 Kochen → GEWINNEN**  
*Traditionelle Rezepte, neu entdeckt*  
»Deftig vegetarisch – Heimatküche«  
→ *Schupfnudeln mit Apfel-Sauerkraut*
- 16 Grüner Weihnachtsmarkt**
- 18 Kochen → GEWINNEN**  
*Klassisch italienische Gerichte*  
»Veganissimo«  
→ *Kichererbsen-Maronen-Suppe*
- 20 Mehr Wissen**  
Kakao  
*Lieb, aber teuer*
- 22 Grüner Weihnachtsmarkt**
- 24 Mehr Wissen**  
Räucherwerk  
*In Rauch aufgehen*
- 26 Susanns Garten**  
Wohin mit dem Laub?
- 27 Gelesen, gesehen, gehört**
- 29 Bio-Klassiker**  
Santaverde  
*Wie aus (Haut-)Problemen Lösungen wurden*
- 30 Impressum/Vorschau**



BIO IST GENUSS



# EINE FRAGE DES BAUCHGEFÜHLS



*Essen ernährt nicht nur unseren Körper.*

*Was und wie wir essen, das verändert*

*auch unsere Stimmung und unsere*

*Emotionen. Aber was macht gutes Essen*

*eigentlich aus? Was bedeutet Genuss?*

*Was kann Bio dazu beitragen? Und wie*

*lassen sich Genuss und Wohlbefinden*

*verbinden?*

*Bioboombirft einen Blick*

*über den Tellerrand.*



**E**in gutes Essen ist auch Balsam für die Seele — das werden wohl nahezu alle Menschen bestätigen. Auch Ernährungsberaterin und Diplom-Ökotrophologin Pamela Wieckmann: Sie ist seit über 25 Jahren in der Bio-Branche tätig und seit 2012 als Referentin im Bio-Bereich aktiv. Sie bestätigt, dass essen mehr ist als nur ein reiner Energielieferant: *»Was wir essen verändert unser Körpergefühl und hat selbst Einfluss auf unsere Emotionen«,* so Wieckmann. *»Wenn ich an einem stressigen Arbeitstag mittags schnell einen Fast-Food-Burger esse, habe ich zwar gegessen, ich bin satt. Aber ich fühle mich weder ausgewogen noch zufrieden.«*

Essen, das beschreibt den Vorgang der Nahrungsaufnahme. Ernährung dagegen ist umfassender: Der Begriff umfasst die

Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Spurenelemente, aber auch das Ganzheitliche. Das bedeutet: Eine gesunde Ernährung ist die Grundlage für Vitalität und Wohlbefinden. Und: Wer sich gesund ernähren will, muss vollwertig und nahrhaft essen, abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse.

#### **Wissen, was uns gut tut**

Im Optimalfall wisse man intuitiv, was gut tut, sagt Wieckmann. *»Als Ernährungsberaterin schreibe ich den Menschen nur ungern vor, was sie essen sollen.«* Stattdessen solle jeder Mensch auf den eigenen Körper hören und sich selbst fragen: Was nährt mich, was kann ich essen, damit ich mich ausgewogen und balanciert fühle? Und: Wie kann ich mich gut ernähren, ohne den Genuss beim Essen zu verlieren?

#### **Prägung, Trends und Überzeugung**

Leider essen die meisten von uns viel zu verkopft, findet die Expertin. *»Wir beschäftigen uns zu sehr über den Verstand mit der Frage, was wir essen sollten und was nicht, anstatt aus einer körperlichen Intelligenz heraus zu handeln«,* sagt sie. Dabei haben wir als Kinder noch ein ganz natürliches Nahrungsempfinden, wissen, was wir essen möchten und wann wir satt sind. Im Laufe des Lebens verändert sich das. Wir werden geprägt von dem Essverhalten unserer Eltern, grenzen uns dann während der Pubertät oft bewusst davon ab und werden im Erwachsenenalter beeinflusst sowohl von gesellschaftlichen Trends als auch eigenen Überzeugungen, verzichten zum Beispiel bewusst auf Fleisch, um Tiere und Klima zu schützen.

# BIO IST GENUSS

»Wir beschäftigen uns zu sehr über den Verstand mit der Frage, was wir essen sollten und was nicht, anstatt aus einer körperlichen Intelligenz heraus zu handeln.«



Dass Überzeugungen das Einkaufsverhalten beeinflussen, zeigt unter anderem das vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) in Auftrag gegebene Ökobarometer 2022: Von 859 Personen, die regelmäßig Bio-Lebensmittel kaufen, gaben 90 Prozent an, wegen der artgerechten Tierhaltung auf Bio-Lebensmittel zurückzugreifen. 88 Prozent wollen regionale Betriebe unterstützen und 87 Prozent kaufen Bio, um sich gesund zu ernähren.

## Genuss und Geschmack auf einem Nenner

Vor allem aber ist es der Geschmack, der eine entscheidende Rolle spielt, wenn es darum geht, was Menschen essen und wie sehr sie etwas genießen. »Über Geschmack lässt sich nicht streiten«, sagt der Volksmund — er ist nunmal bekanntlich von Mensch zu Mensch verschieden, entwickelt sich schon im Mutterleib und verändert sich mit dem Älterwerden. Ob Bio-Lebensmittel besser schmecken als konventionelle Lebensmittel — diese Frage lässt sich nicht

pauschal beantworten. Wenn es darum geht, in Sachen Geschmack zu überzeugen und gleichzeitig gesund zu bleiben, dann ist Bio auf jeden Fall engagiert dabei, wie zum Beispiel das Projekt ReformBIO zeigt: Forschende an der Hochschule Bremerhaven suchten von 2020 bis 2023 nach Möglichkeiten, wie sich der Zuckergehalt in verarbeiteten Bio-Lebensmitteln reduzieren lässt, ohne dass Geschmack und Konsistenz leiden. Mit Erfolg: Das Team konnte ein Knuspermüsli entwickeln, das genauso knusprig ist wie die herkömmlichen Alternativen, jedoch 30 Prozent weniger Zucker enthält.

## Wirksensorik fühlt Effekte

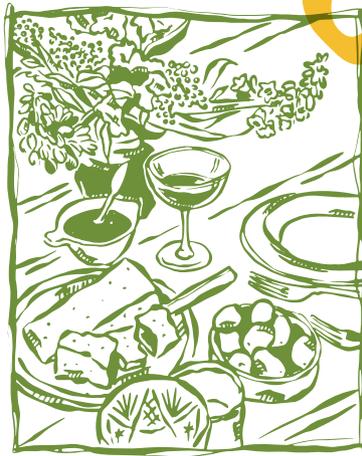
Dass Genuss nicht nur eine Frage des Geschmacks ist, erklärt Dr. Uwe Geier: »Es gibt einen Unterschied zwischen dem Geschmack eines Lebensmittels und dessen Wirkung auf unseren Körper und unsere Emotionen«, so der studierte Agrarwissenschaftler. Er forscht seit knapp 20 Jahren im Bereich Lebensmittelqualität und begründete 2016 die Wirksensorik-Methode. »Die



Wirksensorik macht einen Schritt hinter den Geschmack und fragt: wie fühle ich mich körperlich und emotional nach dem Verzehr eines Lebensmittels?«, erklärt er.

### Wärmend, belebend, aufhellend

Dieser Effekt trete etwa eine Minute nach dem Verzehr ein, so Geier. Rund ein Dutzend Lebensmittel hat Geier schon auf ihre Wirkung getestet, sowohl mit ungeschulten Versuchspersonen als auch mit geschulten Expert:innen. Im Test verkosten die Proband:innen Lebensmittel und bewerten anschließend deren Wirkung, zunächst auf Basis eines Punktesystems, aber auch mittels einer freien Beschreibung. Bei der Punktevergabe stehen zwölf polare Merkmale wie wach/müde, nervös/entspannt, oder warm/kalt zur Auswahl. Ein bekanntes Beispiel aus dem Alltag ist Kaffee: Der macht bekanntlich wach. Allerdings steigt Kaffee, so die Ergebnisse der Wirksensorik-Tests auch stark in den Kopf, regt den Atem an und kann ein beengtes oder nervöses Gefühl auslösen. Grüner Tee macht ebenfalls wach, aber



*Einfach mehr Zeit beim Essen lassen, einen Moment der Achtsamkeit einbauen, innehalten und wirklich nachspüren, was nach dem Essen mit unserem Körper und unserer Stimmung passiert.*

viel sanfter als Kaffee. Er löse ein warmes, wohliges Gefühl aus, dass nicht nur auf den Kopfbereich fixiert sei, so die Tester:innen. Nicht immer sind die Ergebnisse eindeutig, berichtet Geier. So wurde Kuhmilch als wärmend kategorisiert und Möhren eine wachmachende und aufhellende Wirkung attestiert. Aber: Diese Eigenschaften würden zwar ähnlich empfunden, aber könnten durchaus unterschiedlich bewertet werden. »Für manche ist die Wärme der Milch vielleicht unangenehm, andere bewerten diese als wohlig«, so der Wirksensorik-Trainer.

### Bewusstsein im Alltag einbauen

Für Uwe Geier ist es ein wichtiger Bestandteil von Genuss, wenn er nach dem Essen die eine positive Wirkung spüren kann. Und um diese Wahrnehmung zu entwickeln, muss man nicht in Wirksensorik ausgebildet sein: Einfach mehr Zeit beim Essen lassen, einen Moment der Achtsamkeit einbauen, innehalten und wirklich nachspüren, was nach dem Essen mit unserem Körper und unserer Stimmung passiert.



## Köstlich zum Kochen und Verfeinern: Unsere Brühen und Saucen

### Vielfalt für die feine Küche.

Unsere neuen Brühen & Saucen sind Ökoland-lecker und besonders vielseitig zu verwenden. Hühner- und Rindfleisch in Brühe gelten als Proteinquelle mit bestem mageren Bio-Fleisch. Beste Zutaten und sorgfältige Zubereitung garantieren ihren intensiven Geschmack. Ideal zum Kochen, Verfeinern von Suppen und Gerichten, aber auch pur ein Genuss.

- ✓ 24 h gekocht (Knochenbrühe)
- ✓ Ohne Wein (Sulfite)
- ✓ Ohne Sellerie
- ✓ Laktosefrei, glutenfrei\*

\*Gilt nicht für Bratensauce vom Bio-Gemüse, vegan



Zu allen Neuheiten auf [oekoland.de](http://oekoland.de)



Echt GUT, echt FAIR, echt Ökoland.

# BIO IST GENUSS

*Die Indizien sprechen ebenfalls dafür, dass wir uns mit Bio besser fühlen. Dabei spielen ganz unterschiedliche Faktoren eine Rolle: Der Anbau und die Verarbeitung gehören ebenso dazu wie unsere Einstellung zu Ernährung und die subjektive Wahrnehmung.*

»Dann essen wir Lebensmittel, die uns im ersten Moment zwar gut schmecken, uns aber nicht gut fühlen lassen, automatisch nicht mehr im Überfluss«, sagt Geier. Bestes Beispiel sei die ganze Packung Schokolade oder das zweite Stück Sahnetorte.

## Bio punktet

Auch die Wirkung von Bio-Lebensmitteln im Vergleich zu konventionellen Lebensmitteln hat Dr. Uwe Geier in einigen Tests untersucht. Das Ergebnis: Nach dem Genuss von Bio-Lebensmitteln fühlten sich die Testpersonen tendenziell besser. So probierten zwölf Testpersonen 2023 im Blindtest zwei Roggenbrötchen: Eines war mit Lichtkornroggen aus biologischem Anbau gebacken worden, das andere mit konventionellem Roggen. Nach dem Brötchen aus Lichtkornroggen fühlten sich die Testpersonen nach eigener Auskunft signifikant leichter, heller, wacher, konzentrierter, erfrischter, motivierter, zufriedener und ausgewogener, als nach dem Verzehr des konventionellen Vergleichsbrötchens. »Die Sortenvielfalt im Bio-Bereich sorgt für vitalere Lebensmittel mit mehr Charakter«, kommentiert Pamela Wieckmann die Ergebnisse. »Zudem sind viele Zusatzstoffe bei Bio-Lebensmitteln nicht erlaubt. Gerade bei Backwaren, bei denen in der konventionellen Herstellung häufig technische Hilfsstoffe eingesetzt werden, macht sich dieser Unterschied bemerkbar.«

## Gefühlt besser

Nun ließe sich argumentieren, dass die Wirksensorik auf subjektiver Wahrnehmung beruht. Zu ähnlichen Ergebnissen kommt aber auch die Studie »Eat organic — feel good« aus dem Jahr 2018. Für sie wurden 600 Personen zum Konsum von Bio-Produkten befragt. Es zeigte sich, dass Glück und Genuss eng mit dem Verzehr von Bio-Lebensmitteln verbunden sind: Auch hier berichteten die, die Bio-Lebensmittel konsumierten, über mehr Wohlbefinden. Allerdings zeigte sich ebenfalls, dass das Bio-Label allein schon die Wahrnehmung der Konsument:innen beeinflussen kann und eine Art Placebo-Effekt herbeiführen kann: Allein zu wissen, dass ein Lebensmittel Bio ist, konnte die Wahrnehmung beeinflussen. Besonders ausgeprägt zeigte sich dieser Effekt — nicht überraschend — bei Menschen, die großen Wert auf ihre Gesundheit legten.

## Bio-Kund:innen ernähren sich bewusster

Kein Wunder ist es, dass Menschen, die viele Bio-Produkte einkaufen, sich allgemein gesünder ernähren. Das stellte die zweite Nationale Verzehrsstudie des Max-Rubner-Instituts in Karlsruhe aus dem Jahr 2008 fest. Für die Studie wurden über 20.000 Bürgerinnen und Bürger zwischen 14 und 80 Jahren in allen Teilen Deutschlands befragt.





1340  
D'ESCOMPTE DE PARIS  
Spéciale  
numéro



Laut den Studienergebnissen kommen bei Bio-Käufer:innen mehr Obst und Gemüse auf den Teller, dafür weniger Süßigkeiten und Fleisch als bei Personen, die sich nicht für Bio-Lebensmittel interessieren. Und: Bio-Käufer:innen kannten sich besser in Sachen Ernährung aus: Rund 39 Prozent der Personen, die regelmäßig Bio kaufen, gaben an, sich mit dem Thema Ernährung zu beschäftigen. Das kann auch Pamela Wieckmann nachvollziehen: »Wer Bio kauft, hat schon ein gewisses Bewusstsein in das eigene Essverhalten gebracht«, so die Expertin.

### Genuss und Gesundheit auf einem Nenner

Was macht nun gutes Essen und Genuss aus? Der Geschmack? Die Wirkung auf unseren Körper und Geist? Oder soll es hauptsächlich nahrhaft und gesund sein? »Optimal ist, wenn der Geschmack und die Wirkung eines Lebensmittels zusammenpassen«, fasst Dr. Uwe Geier zusammen. Also wenn das, was uns schmeckt uns auch gut tut. Welche Lebensmittel das sind, wie viel und was wir essen sollten, das kann dabei von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein. Was für uns alle gilt: langsamer und achtsamer beim Essen sein. Dann können wir wieder mehr genießen, ein Gefühl für unseren Körper entwickeln und mit der Zeit verstehen, was wir täglich an Essen brauchen, um die Energie für unser Leben zu haben. Die Indizien sprechen ebenfalls dafür, dass wir uns mit Bio besser fühlen. Dabei spielen ganz unterschiedliche Faktoren eine Rolle: Der Anbau und die Verarbeitung gehören ebenso dazu wie unsere Einstellung zu Ernährung und die subjektive Wahrnehmung. Wer zu Bio-Lebensmitteln greift, ist hier gleich doppelt auf der sicheren Seite: »Bio-Lebensmittel haben oft einen intensiveren Geschmack und sind tendenziell bekömmlicher und vitaler«, so Pamela Wieckmann. Kurz gesagt: Bio schmeckt gut und tut gut — und ist damit ein perfekter Begleiter für den gesunden Genuss. ■

KATRIN BRAHNER

# Naturalcool

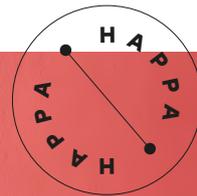
SEI BESSER ESSER



## Jumbo & Crinkle doppelt lecker...



[www.natural-cool.de](http://www.natural-cool.de)



# Genuss *ohne* Kompromisse

Mit veganer Bio-Küche wollen *Sophia Hoffmann* und *Nina Petersen* ihre Gäste glücklich machen. Ihr Berliner Restaurant *Happa* steht für Geschmack, Genuss und ein faires Miteinander. **TEXT – KRISTIN KASTEN**

**D**ie Herbstsonne wirft ihr warmes Licht auf Berlin. Gelbe Blätter rieseln von den Bäumen und wehen raschelnd über die Straßen am Schlesischen Tor. Auf den Außensitzen der Restaurants sitzen die Menschen zur Mittagszeit und genießen die letzten warmen Sonnenstrahlen des Jahres. Aus der weit offen stehen-

den Tür des »Happa« schallt Reggae, fröhlich wummernde Karibik-Beats, die gute Laune verbreiten. »*Wir wollen ein Wohlfühlort sein, ein Safe Space, ein Ort für Begegnungen abseits des eigenen Zuhauses*«, sagt Restaurantbesitzerin Sophia Hoffmann. Die vegane Köchin und erfolgreiche Kochbuchautorin träumte lange von einem

eigenen Restaurant. Vor zwei Jahren wurde dieser Traum wahr. Gemeinsam mit Nina Petersen eröffnete sie das vegane Bio-Restaurant Happa im Berliner Szene-Stadtteil Kreuzberg. Seitdem kommen dort gutes Essen, Begegnungen und soziale Werte zusammen.

## Bio und persönlich

An der Hauswand hängt eine rote Tafel mit handgeschriebener Speisekarte. »Zum Mittagstisch haben wir eine relativ kleine Karte, aber dafür wechselt sie jede Woche«, sagt Hoffmann. Das heutige Hauptgericht: Ofenkohl mit Thymianbutter, Röstkartoffeln und Kräuterdip für 13 Euro. Alternativ gibt es einen herzhaften Kürbis-Lauchentopf oder ein Grilled Sandwich mit Sojahack für je 8 Euro. Die Köchin hofft, dass sie mit ihrem Angebot möglichst viele Menschen im Kiez erreichen. »Uns hat der Gedanke ›Bio für alle‹ angetrieben«, sagt Hoffmann. »Aber unter Wert verkaufen können wir die Ware in Bio-Qualität natürlich auch nicht.« Hauptlieferant des Restaurants ist das Berliner Unternehmen Querfeld, das Lebensmittel vor der Tonne rettet. »Sie vertreiben ›Culinary Misfits, also Obst und Gemüse, das nicht dem optischen Standard entspricht, weil es zu groß, klein, krumm oder schief ist.« Geschmacklich sei die Ware einwandfrei. »Die etwas günstigeren Bio-Preise können wir dann auf die Gerichte umschlagen.« Auch direkt bezogene, regionale Produkte landen in den Kochtöpfen, zum Beispiel Kichererbsen aus Brandenburg oder Mais aus Mecklenburg-Vorpommern. »Wir haben uns mittlerweile ein Netzwerk aufgebaut. Die vielen Puzzleteile ergeben das Gesamtbild.« Sowohl die Produkte als auch die Dienstleistungen wollen die beiden Frauen so fair und nachhaltig wie möglich beziehen. »Das fängt bei der Reinigungsfirma an und reicht bis hin zu unserem Kaffee.«



*Hoffmann und Petersen lernten sich 2017 kennen. Schnell stellten sie fest, dass sie einen gemeinsamen Traum hegen: Den vom eigenen Lokal. »Uns hat der Gedanke ›Bio für alle‹ angetrieben.«*

Sophia Hoffmann sitzt auf einem restaurierten Vintage-Stuhl im hinteren Teil des Restaurants. An den knallbunt gestrichenen Wänden hängen schwarz-weiß Fotografien »Auf den Porträts sieht man unsere Kaffeebäuerinnen, die unseren Kaffee herstellen.« Den Kaffee im Happa röstet und vermarktet eine Frauenkooperative in Ruanda.

### Zwei Frauen, ein Traum

Hoffmann und Petersen lernten sich 2017 kennen. »Nina hatte ein Jahr zuvor mit dem Vereinsteam von ›Restlos Glücklich‹ Deutschlands erstes Reste-Restaurant in Berlin eröffnet.« Schnell stellten sie fest, dass sie einen gemeinsamen Traum hegen: Den vom eigenen Lokal. »Keine von uns wollte das alleine machen, also haben wir uns zusammengetan.« Eigentlich sollte es kurz darauf losgehen, aber erst kam die Familienplanung, dann die Pandemie dazwischen. »Im Nachhinein war das ganz gut so. Statt alles überstürzt anzugehen, hatten wir viel Zeit für die Planungen.« Zeit, die die zwei Gastronominnen genutzt haben: »Wir haben zunächst einen umfangreichen Wertekatalog erstellt und uns dafür entschieden, unser Restaurant bio-zertifizieren zu lassen.« Bio sei in der Gastronomie oft ein blinder Fleck, finden die beiden. »Viele Leute gehen Bio einkaufen, gucken

aber im Restaurant nicht genau hin. Wir geben ihnen die Garantie, dass alles, was auf den Tisch kommt, Bio ist.«

### Bio, weil es besser schmeckt

Ein gutes Ausgangsprodukt zu haben, ist den Frauen wichtig. »Wenn man Bio-Produkte statt konventionell angebaute Produkte nutzt, macht das geschmacklich einen Riesenunterschied.« Sie verzieht das Gesicht, wenn sie an konventionelles Obst und Gemüse denkt, ein gespritzter Apfel kommt der veganen Köchin schon längst nicht mehr in den Einkaufskorb. Ab halb drei wird es ruhiger im Restaurant. Sophia Hoffmann geht in die kleine Restaurantküche, die für Gäste einsehbar ist. Sie holt einen Beutel mit Haselnüssen. »Wer diese Haselnüsse probiert, wird nie wieder konventionell angebaute essen wollen«, sagt Hoffmann. »Der geschmackliche Unterschied ist frappierend.« Dann zieht sie einen Behälter mit hellbrauner, leicht sämiger Flüssigkeit aus dem Regal. »Das ist eine unserer wichtigsten Zutaten: Yuvals Tahina.« In der rein pflanzlichen Küche braucht das Küchenteam die Bio-Sesampastete nicht nur für die Herstellung von Humus, sondern sie verfeinert auch Soßen, Dips und Suppen damit. »Die Tahina ist so lecker nussig, dass man sie pur löffeln kann.«



## Kreative Pflanzenküche, glückliche Gäste

Heute verarbeitet Mitarbeiterin Monja die Sesampaste für das Frosting ihres Carrot Cakes. Sie rührt Zucker, Mehl, Salz und Zimt mit veganer Pflanzenmilch an. »Muskatnuss ist unsere Geheimzutat«, verrät sie. Auch gestiftelte Karotten, Natron und Backpulver finden ihren Weg in die Edelstahlschüssel, statt Eiern sorgt Apfelmus für die richtige Bindung. »Ich habe viel Erfahrung in der Gastronomie, aber hier im Happa arbeite ich zum ersten Mal in einer veganen Küche«, sagt Monja, die ihre Kindheit auf dem elterlichen Milchviehbetrieb verbracht hat. »Ich wollte in einem veganen Restaurant arbeiten, weil ich glaube, dass vegan die Zukunft ist«, sagt sie. Früher ist ihr der Unterschied zwischen Bio und konventionellen Produkten vor allem bei Eiern und Milchprodukten aufgefallen. »Heute schmecke ich auch bei frischem Gemüse einen deutlichen Unterschied heraus.« Während ihre Chefin und sie über die Qualität von Haselnüssen sprechen, kommt eine Frau, die draußen auf einer der Bänke saß, ins Restaurant und bringt ihren Teller zurück. »Das war alles mega nice, voll lecker«, sagt sie und verabschiedet sich. »Die kam ja wie auf Bestellung«, sagt Hoffmann und lacht. »Wir bekommen glücklicherweise sehr regelmäßig gutes Feedback von den Menschen, die bei uns essen.«

*»Es macht mich total glücklich, wenn Ware ankommt und alle erstmal daran riechen, weil sie so gut duftet.«  
Ein Genuss für alle Sinne sei das. Die spannendste Herausforderung für Hoffmann: Aus einfachen Lebensmitteln etwas Leckeres zaubern.*

## Gute Arbeitsbedingungen für guten Geschmack

Die Öffnungszeiten des Restaurants sind an die Bedürfnisse aller Mitarbeitenden angepasst. Von Montag bis Freitag gibt es im Happa jeden Tag einen Mittagstisch, an zwei Tagen ist bis in den späten Abend hinein geöffnet. »Freitags und samstags öffnen wir nur abends«, sagt Hoffmann. »Sonntags haben wir zu.« Ein nachhaltiger Umgang mit den Kräften ihres Personals und ihren eigenen ist ihnen wichtig. »Meine Geschäftspartnerin hat ein kleines Kind, deswegen war uns das Kerngeschäft zur Mittagszeit wichtig.« Beide Gründerinnen hatten vor der Eröffnung ihres eigenen Lokals bereits Erfahrungen mit dem Thema Burn-out gemacht. »Deswegen war es uns wichtig, den Laden auch mal einen Tag zu schließen, damit wir Zeit haben, durchzuatmen.« Ein rauer Umgangston und häufige Überstunden, wie sonst in der Gastronomie oft üblich: Das wollen sie im Happa nicht.

## Genuss statt Bekehrung

Die größte Herausforderung für die beiden Gründerinnen: Die Einnahmen konstant zu halten. »Der Zulauf ist einfach sehr unbeständig. Es gibt Phasen, da ist der Laden immer voll und dann gibt es Phasen, wie beispielsweise zu EM-Zeiten, da kommen deutlich weniger Menschen zu uns.« Wechselnde Dinner-Abende und Specials sollen deshalb Gäste anlocken: eine Taco Night, ein Abend mit polnischen Köstlichkeiten oder ein Hülsenfrüchte-Dinner mit lokalen Produzent:innen. Stammkundschaft sei wichtig, so die Gründerin. Ob Veganer:in oder nicht, das sei egal. »Wir wollen hier auch niemanden bekehren«, sagt Hoffmann. Immer mal wieder »verirren« sich Menschen ins Happa, die nicht wissen, dass hier ausschließlich veganes Essen auf der Speisekarte steht. »Wir haben das auch nicht wahnsinnig plakativ draußen dran stehen. Viele merken es nicht mal«, sagt Hoffmann. Das sei für sie das allerschönste Kompliment, »wenn wir mit dem Geschmack überzeugen.«

## Low Waste: Nachhaltigkeit bis zum letzten Bissen

Um tierfreie Kost ranken sich viele Mythen, weiß die Köchin. So sei es ein weit verbreiteter Fehlglaube, dass veganes Essen automatisch zucker-, gluten- und alkoholfrei sei. »Bei uns gibt es das alles, aber immer in Maßen«, sagt Hoffmann. Die Ausgewogenheit sei wichtig — und qualitativ hochwertige Produkte. Für die Köchin ist es ein Privileg, mit guten Bio-Zutaten arbeiten zu dürfen. »Es macht mich total glücklich, wenn Ware ankommt und alle erstmal daran riechen, weil sie so gut duftet.« Ein Genuss für alle Sinne sei das. Die spannendste Herausforderung für Hoffmann: Aus einfachen Lebensmitteln etwas Leckeres zaubern. »Kartoffeln, Karotten oder Kohlköpfe finden viele langweilig. Daher reizt es mich besonders, daraus etwas Neues und Ausgefallenes zu machen.« Müll produziert das Happa kaum, weggeschmissen wird so gut wie nichts: Hier wird das Prinzip Low Waste gelebt. »Wir schaffen es, so gut wie auf null zu arbeiten«, sagt Hoffmann, die mit ihrem Kochbuch »Zero Waste Küche« eine Art Manifest für müllarmes Kochen geschrieben

hat. »Für unsere Dinnerabende müssen sich unsere Gäste vorher anmelden, da können wir den Einkauf sehr gut planen«, berichtet sie. Für den Mittagstisch werde frisch gekocht. »Selbst Eintöpfe kochen wir meist nur für zwei Tage vor. Wenn sie früher alle werden, kochen wir lieber nochmal nach.« Gemüse- und Obstreste werden fast vollständig weiterverwertet. »Aus aufgeschnittenem Kohl machen wir Sauerkraut, Pflaumen und Zwetschgen wecken wir ein, Tomaten trocknen wir im Dörrautomaten.« Selbst aus den

Stängeln der Petersilie und Zwiebelschalen macht die Köchin noch Pulver und Gewürze.

Und woher kommt der Name »Happa«? Sophia Hoffmann lacht. »Das kommt tatsächlich aus der Kindheit«, sagt sie. »Alle, die in Deutschland aufgewachsen sind, verbinden mit dem Wort etwas.« Das Wort funktioniert aber auch international, denn: »Es erinnert die Menschen an ›happy‹, ist also ein durch und durch positives Wort. Und das passt gut zu uns.« [happa-berlin.com](https://happa-berlin.com)



50 1974-2024  
**ALLOS**  
NATÜRLICH GUT FÜR MICH



SEIT 50 JAHREN  
NATÜRLICH GUT FÜR DICH!



Vom Selbstversorgerhof zum Vorreiter  
für natürlich gute Bio-Produkte



GUTE ZUTATEN  
GUTE NÄHRWERTE  
GUTE ALTERNATIVE



# Schupfnudeln mit *Apfel-Sauerkraut*

»Die Formen der Schupfnudeln – in Schwaben heißen sie ›Bubespitzla‹ – geht mit etwas Übung ganz flott von der Hand. Perfekter Zeitvertreib für einen *Sonntagvormittag!*«

Zubereitungszeit ca. 55 Minuten  
+ 20–25 Minuten Garzeit

Zutaten für 4 Personen

## Für die Schupfnudeln

- 800 g mehlig kochende Kartoffeln
- 250–300 g Weizenmehl (Type 550) oder Dinkelmehl (Type 630) plus etwas zum Verarbeiten
  - Salz
  - schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 Prisen frisch geriebene Muskatnuss
- 2–3 EL Bratöl

## Für das Apfel-Sauerkraut

- 1 Zwiebel
- 200 g Räuchertofu
- 2 säuerliche Äpfel
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 TL Kümmelsamen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Majoran
- 750 g Sauerkraut
  - Salz
  - schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2–3 Stängel glatte Petersilie (nach Belieben)



**1** Für die Schupfnudeln die Kartoffeln waschen, ungeschält in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, aufkochen und 20–25 Minuten weich kochen. Abgießen, die Kartoffeln pellen, durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken oder fein zerstampfen. Das Mehl unterkneten, bis die Masse formbar ist, dann herzhaft mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

**2** Inzwischen für das Apfel-Sauerkraut die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Tofu ebenfalls fein würfeln. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Tofu darin anbraten, bis beides leicht gebräunt ist. Äpfel und Kümmel dazugeben und kurz mit anbraten. 250 ml Wasser angießen, Lorbeerblatt, Majoran und Sauerkraut dazugeben, das Kraut mit einer Gabel auflockern, den Deckel auflegen und bei kleiner Hitze 20 Minuten dünsten, eventuell zwischendurch etwas Wasser angießen.

**3** Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Schupfnu-

delteig halbieren, jede Portion auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer etwa 2 cm dicken Rolle formen und in fingerbreite Stücke schneiden. Die Teigstücke auf der Arbeitsfläche oder den Händen zu fingerlangen, an den Enden leicht spitz zulaufenden Würstchen formen.

**4** Diese portionsweise ins siedende Wasser geben. Sobald das Wasser wieder kocht und die Schupfnudeln an die Oberfläche steigen, die Hitze reduzieren und 2 Minuten gar ziehen lassen. Mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und zum Abtropfen auf ein Küchentuch geben. Die übrigen Schupfnudeln genauso verarbeiten.

**5** Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Schupfnudeln hineingeben und rundum 3–4 Minuten goldbraun anbraten.

**6** Inzwischen nach Belieben die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, hacken, unter das Apfel-Sauerkraut heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller verteilen und die Schupfnudeln daneben anrichten.

Heimat schmecken

# Traditionelle Rezepte, neu entdeckt

## KURZCHECK

- + traditionelle  
deutsche Küche
- + zeitgemäße Rezepte
- + regionale Vielfalt
- + vegetarisch, teils  
vegan/veganisierbar



## BUCHTIPP

Wie schön, dass wir heute italienische Pizza, vietnamesische Pho, japanisches Sushi, indische Curries, kurz jede Menge internationale Vielfalt ganz unkompliziert im Restaurant genießen und zu Hause nachkochen können. Aber manchmal, und gerade in der kalten Jahreszeit, überkommt uns die unbezwingliche Lust auf Lieblingsgerichte, die daran erinnern, wie man bei Oma auf der Eckbank saß — oder vielleicht habt Ihr ja auch einfach Lust, diese Küche kennenzulernen, wenn Ihr sie bisher nicht erlebt habt. Mit ihrem neuen Kochbuch »Deftig vegetarisch – Heimatküche« widmet sich Anne-Katrin Weber jedenfalls klassischen deutschen Gerichten und präsentiert sie neu für heutige Köch:innen. Ob Maultaschen oder Grünkohl, alle Gerichte sind mindestens vegetarisch, teilweise auch vegan. »Ich habe traditionelle Gerichte behutsam modernisiert, Klassiker entfettet und mit heimischen Zutaten zeitgemäße Wohlfühlgerichte kreiert«, beschreibt die Autorin ihr Konzept. Die Rezepte sind klar formuliert und schön fotografiert; die Kapitelaufteilung von Alltagsglück über Ofenfreuden, Suppenwonne, Sonntagsessen bis zu Brotzeit und Naschwerk macht es einfach, für jeden Anlass das passende Rezept zu finden.

 **ANNE-KATRIN WEBER** — *Deftig vegetarisch – Heimatküche*, 192 Seiten, Hardcover, Becker Joest Volk Verlag, 32,00 € (D)

## GEWINNEN

**BIOBOOM VERLOST\*** fünf Mal das Buch »Deftig vegetarisch – Heimatküche«. Schickt bis zum 31. Dezember 2024 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboomb, Stichwort: »Heimatküche«, Vorderer Schöneporth 17 a, 30167 Hannover, Fax 0511.16 15 925, gewinnen@bioboomb.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.



# Gemeinsam nachhaltiger

Seit jeher ist es unser Anspruch, gute, ehrliche Lebensmittel herzustellen. Entlang der gesamten Lieferkette handeln wir mit ökologischer Weitsicht und übernehmen soziale Verantwortung. In Äthiopien, zum Beispiel, haben wir die Kaffeebäuer:innen auf dem Weg zur Bio-Zertifizierung begleitet und ermutigt, sich in Kooperativen zu organisieren. Für Natur und Mensch.



ZUM ZWEITEN MAL WURDEN  
WIR FÜR UNSER ENGAGEMENT  
MIT DEM DEUTSCHEN  
NACHHALTIGKEITSPREIS  
AUSGEZEICHNET.

Sie finden all unsere Tees, Kaffees  
und Gewürze im Bioladen.  
[www.LEBENSBAUM.de](http://www.LEBENSBAUM.de)

BIO SEIT 1979



## ANZEIGEN



Lavera

### Gepflegt durch den Winter

• Egal, ob als Weihnachtspräsent oder Wichtelgeschenk — die Lavera Geschenksets mit der beliebten basis sensitiv-Pflege lassen Beauty-Herzen höherschlagen. Sie pflegen mit zertifizierter Naturkosmetik und sind ideal für alle Winter-Sensibelchen. Lavera hat für Euch und Eure Lieben gleich zwei praktische Sets gepackt: »Winter Essentials« enthält den basis sensitiv Lippenbalsam und die Handcreme — ideal für alle, die auch in der kalten Jahreszeit gerne draußen sind. Der Balsam schützt und pflegt sanft, die Creme spendet Feuchtigkeit. »From Nature with Love« bieten potenziell strapazierter Winterhaut die basis sensitiv Pflegedusche zini und Body Milk, die Haut und Haar sanft reinigen und 24 h Feuchtigkeit spenden. [↘ lavera.de](http://lavera.de)



ÖMA

### Zum Dahinschmelzen

• Ob Weihnachten, Silvester oder einfach so: Für ein gelungenes Raclette benötigt man einen aromatischen, pikant würzigen Raclette-Käse und nette Gäste. Wir empfehlen den ÖMA Allgäuer Raclette. Er überzeugt durch seine Vielfalt an Aromen und besondere Cremigkeit. Kein Wunder, denn schließlich wird er aus bester Bioland-Milch gekäst, reift mindestens sechs Wochen und wird dabei mit Rotkultur gepflegt, die ihm seinen würzigen Geschmack schenkt. Die praktischen Scheiben finden ihren Platz klassisch im Raclette-Pfännchen, machen aber auch beim Überbacken eine prima Figur. Tipp: Wer es kräftiger mag, genießt die verzehrbare Rinde einfach mit. [↘ oema.bio](http://oema.bio)



Ölmühle Solling

### Hingucker mit Format

• Hinter den Türchen dieses Adventskalenders aus der Ölmühle Solling verstecken sich 24 kaltgepresste Speiseöle, aromatische Würzöle, fruchtige Essige und wertvolle Vitalöle in praktischen 20-ml-Fläschchen. Dazu gibt es passende Rezeptideen, die weit über die Weihnachtszeit hinaus inspirieren. Der Kalender ist in drei Designs jeweils in limitierter Auflage erhältlich. Er wiegt beachtliche zwei Kilogramm und misst 52 x 46 Zentimeter. Ein echter Hingucker zum Verschenken oder Selbstgenießen! [↘ oelmuehle-solling.de](http://oelmuehle-solling.de)



## ANZEIGEN



BioLotta

### Winterlich würzen

• Diese drei Gewürze laufen gerade in der kalten Jahreszeit zu Hochform auf: Zimt Cassia für Plätzchen und winterliche Desserts, Muskatnuss für Kartoffelpüree und herzhaft, wärmende Suppen, Kurkuma für würzige Currys und wohltuende goldene Milch. Besonders praktisch bei den Bio-Ge-

würzen von BioLotta: Dank der zweckmäßigen Streuer mit drei Öffnungen, wahlweise für fein, grob oder ganz offen, könnt Ihr die Gewürze ganz präzise dosieren — und hinterher wieder aromatischer verschließen. Dieses Trio und alle weiteren Bio-Streuer von BioLotta findet Ihr im Bio-Markt Eures Vertrauens oder unter [biolotta.de](http://biolotta.de)



SONNENTOR

### Genussvolle Wartezeit



• Von A wie Adventstee bis Z wie Zimtzauber: Der Tee-Adventskalender von SONNENTOR begeistert Tag für Tag mit einer neuen Tee-Überraschung aus dem umfangreichen SONNENTOR-Sortiment. Aufgeklappt wird die liebevoll gestaltete Verpackung zur Adventsdeko in der Küche oder auf dem Schreibtisch. Und damit nicht genug: Täglich bringen digitale Erlebnisse Weihnachten etwas näher. So könnt Ihr zum Beispiel Teezutaten in eurer virtuellen Tasse sammeln oder euch selbst in den Nikolaus verwandeln oder ... findet es selbst heraus! [sonnentor.com/adventkalender](http://sonnentor.com/adventkalender)



Nabio

### Zimtschnecke zum Streichen

• Nicht nur in der Weihnachtszeit sind Zimtschnecken der Inbegriff von Wohlfühl-Food. Gute Nachricht für alle Leckermäulchen: Mit dem neuen Brotaufstrich Zimtschnecke von Nabio lässt sich Hygge-Feeling ganz einfach genießen: Er schmeckt zimtig süß und herrlich wohlrig, wie ein gemütlicher Nachmittag mit einem großen Becher Tee und



einem Teller voll duftendem Gebäck. Dabei enthält die vegane Creme 60 Prozent weniger Fett und Zucker als vergleichbare, fettbasierte süße Cremes. Produziert wird übrigens in eigener Herstellung in Thüringen.

[nabio.de](http://nabio.de)



# Lass deiner Kokos-Fantasie freien Lauf!

→ besonders cremig



Neu im praktischen Tetra Pak



VEGAN

250 ml

WIR BRINGEN BIO IN DIE WELT

vegan

ohne Zusätze

gesunde Fettsäuren

MorgenLand

WIR BRINGEN BIO IN DIE WELT

[www.morgenland.bio](http://www.morgenland.bio)



# Zuppa di ceci e castagne

## Kichererbsen- Maronen-Suppe

»Sättigende Suppen mit Hülsenfrüchten, Kartoffeln oder Maronen gehören zur Alltagsküche der italienischen Landbevölkerung seit eh und je dazu. Die Bewohner:innen der Toskana wurden liebevoll sogar Bohnenesser genannt – Mangiafagioli – und man kannte dort locker zwei Dutzend Hülsenfrüchtesorten.«

VEGAN

45 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten für 4 Personen

Für die Suppe

- 2 Knoblauchzehen
  - 1 Zwiebel
  - 1 kleine, milde Peperoni
  - 2 Lorbeerblätter
  - Olivenöl
- 100 ml Weißwein  
160 g Kichererbsen (Dose)  
400 g gegarte Maronen
- 1 EL Gemüsebrühe (Paste oder Pulver)
- Salz
  - Pfeffer

Für das Topping

- 2 Zweige Rosmarin
- ½ Bio-Zitrone
- 80 g Kichererbsen (Dose)
- 130 g gegarte Maronen
- Olivenöl
- Salz



→ Für das crunchy Topping die Rosmarinadeln waschen, trocken tupfen und von den Zweigen streichen. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, dann halbieren, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Kichererbsen und Maronen mit Rosmarin, Zitronenscheiben, etwas Olivenöl und 1/2 TL Salz vermischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech bei

160 °C (Umluft) für ca. 45 Minuten im Ofen knusprig backen. Dabei mehrfach wenden.

Für die Suppe Knoblauch und Zwiebel schälen, die Peperoni entkernen und alles fein schneiden. Knoblauch, Zwiebeln, Peperoni und Lorbeerblätter in Olivenöl anschwitzen. Nach 2–3 Minuten mit dem Weißwein ablöschen und wenige Minuten reduzieren.

Dann die Kichererbsen und Maronen zugeben, Gemüsebrühe und 700 ml Wasser einrühren und alles aufkochen. Ca. 20 Minuten garen.

Die Suppe fein pürieren oder cremig mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem knusprig gebackenen Topping aus dem Ofen dekorieren. Heiß servieren.

# Klassisch italienische Gerichte *gelungen veganisiert*

**BUCHTIPP** Viele italienische Klassiker kommen ohne Fleisch aus: Caprese, Pizza Quattro Fromaggi oder Tiramisu, um nur einige zu nennen. Für vegan lebende Menschen ist es deutlich schwieriger, die authentische italienische Küche zu genießen. Und das, obwohl frisches Gemüse, Olivenöl und Pasta dort doch eigentlich Hauptrollen spielen. »Veganissimo — Das vegane Italien-Kochbuch« von Maria Panzer und Estella Schweizer schafft Abhilfe: Die beiden Autorinnen haben über 80 Rezepte in rein pflanzliche Varianten adaptiert. »Das ist zum einen lecker und ist darüber hinaus auch gut für unsere Umwelt. Außerdem entspricht es dem, was die ursprüngliche Mittelmeerküche einmal ausmachte«, so beschreibt es Maria Panzer im Vorwort. Jede Menge Grundrezepte wie zum Beispiel für »schnellen Mandelricotta« oder »würzig-cremigen Bröselkäse« machen Milch, Käse und Eier überflüssig. Auf den Einsatz konventioneller Fleisch-, Milch- und Käsealternativen wird konsequent verzichtet. Im Kapitel »Grundlagen« erfahrt Ihr ganz nebenbei jede Menge über italienische Esskultur und wie sie zelebriert wird.

## KURZCHECK

- + ganze Bandbreite italienischer Gerichte
- + Rezepte ohne konventionelle Alternativ-Produkte
- + viel Hintergrundinformation
- + konsequent vegan



Die Bandbreite der Rezepte reicht von Klassikern wie Spaghetti alla Carbonara, Lasagne oder Minestrone bis hin zu kreativen Gerichten wie Risotto mit Heidelbeeren. Auch Liebhaber:innen italienischer Dolci kommen mit Cantuccini, Tartufo oder Schokoladen-Mandel-Parfait voll auf ihre Kosten. Ein spannendes Kochbuch, das eine echte Lücke schließt!



**MARIA PANZER/ESTELLA SCHWEIZER —**  
Veganissimo – Das vegane Italien-Kochbuch,  
224 Seiten, Hardcover, EMF Verlag, 34,00 € (D)

**Gewinnen**

**BIOBOOM VERLOST\*** fünf Mal das Buch »Veganissimo«. Schickt bis zum 31. Dezember 2024 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »Veganissimo«, 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.

# GENUSS MOMENTE



**AUF DER SUCHE  
NACH EINEM  
PASSENDEN  
BEGLEITER?**

Ein Glas Wasser zum  
Kaffee- oder Wein-  
Genuss bereitet den  
Gaumen vor und  
verstärkt Dein  
Geschmackserlebnis.

ERFAHRE  
MEHR →



**ST. LEONHARDS**  
Quellen

K A K A O

# LIEB, ABER TEUER

*Die Schoko-Preise sind auf einem Allzeit-Höchststand.  
Das schmerzt. Woran es liegt und warum es sich lohnt,  
trotzdem keine Qualitäts-Kompromisse zu machen.*

**S**chokolade ist unangefochten die Liebessüßigkeit der Deutschen: Nahezu acht Kilo pro Kopf wurden im vergangenen Jahr verspeist. Damit steht Deutschland europaweit auf Platz zwei, lediglich in der Schweiz wird noch mehr Schoko verbraucht. Umso schmerzhafter, dass die Preise für den Schokoladen-Grundrohstoff Kakao explodiert sind: Knapp 6.800 US-Dollar kostete eine Tonne Kakao im August 2024 auf dem Weltmarkt. Zum Vergleich: 2014 waren es noch ca. 2.900 Dollar — und ein Ende der »Schokoflation« ist nicht absehbar.

## *Massive Ernteverluste in Westafrika*

Dafür gibt es mehrere Gründe: Ein großer Teil des Kakao für den Weltmarkt stammt aus Westafrika, Länder wie Ghana und Elfenbeinküste zählen zu den Hauptlieferanten für Kakao. Doch 2023 fiel rund ein Drittel westafrikanischer Ernte aus: Eine Pflanzenkrankheit breitete sich dort aus und sorgte für massive Ernteverluste. Dass diese so heftig ausfielen, lag auch am periodisch auftretenden Wetterphänomen El Niño, das unter anderem zu extremer Nässe führte. Und natürlich: Die Klimakrise, deren Auswirkungen gerade den globalen Süden treffen, führt dazu, dass der Stress



für die Ökosysteme vor Ort sich noch verstärken wird. Hinzu kommen strukturelle Probleme: Kakao wird nach wie vor überwiegend in kleinbäuerlichen Betrieben erzeugt. Die niedrigen Preise der Jahrzehnte davor hielten die Einkommen der Erzeuger:innen schmal, sodass sie nicht in die Verjüngung der Kakaobäume investieren konnten. Das rächte sich jetzt, denn im überalterten Baumbestand haben Krankheiten und Schädlinge leichtes Spiel. Das gilt erst recht, wenn die Bäume konventionell in Monokulturen angebaut werden.

## *Kakao als Spekulationsobjekt*

Auf dem Weltmarkt führten die Ernteauffälle in Westafrika zu einer Verknappung des Angebots. Gleichzeitig steigt

die Nachfrage kontinuierlich, denn auch in asiatischen Ländern wie China steigt der Kakaoverbrauch. Das alleine hätte schon zu Preissteigerungen geführt. Aber damit nicht genug: Das Angebotsdefizit rief zusätzlich Spekulation auf den Plan — mit der Knappheit wurde und wird an den Börsen zusätzliches Geld verdient, auf Kosten von Produzent:innen und Konsument:innen.



## *Bio-Tafeln häufig mit hohem Kakaogehalt*

Die Knappheit am Weltmarkt betrifft alle, die Kakao verarbeiten. Konventionelle Unternehmen und Bio-Firmen sahen sich gezwungen, ihre Preise zu erhöhen. Im konventionellen Bereich lässt sich zudem beobachten, dass Rezepturen »optimiert« werden, zum



Beispiel mit kakaofreien Schokoladenalternativen. Bio-Schokoladenmarken macht die Situation allerdings besonders zu schaffen, denn dort sind gerade Schokoladen mit einem hohen Kakaoanteil von bis zu 99 oder gar 100 Prozent besonders beliebt und machen einen hohen Anteil im Sortiment aus. Häufig finden sich im Bio-Regal auch Sorten, die mit Kakao aus definierten Herkunftsländern wie Ghana, Ecuador oder Costa Rica oder aus speziellen Edelkakaos wie Criollo, Trinitario oder Nacional hergestellt werden. Deshalb können die Bio-Schokoladenfirmen nicht einfach Kakao von irgendwo zusammenkaufen oder mischen.

### Gerangel um südamerikanische Kakaovernten

Bio-Kakao kommt häufig gar nicht aus Westafrika, sondern aus Südamerika, zum Beispiel Ecuador, Costa Rica oder der Dominikanischen Republik. Dort gedeiht der Bio-Kakao in Mischkulturen. Zwischen Erzeugenden und deutschen Bio-Firmen gibt es zum Teil langfristige Lieferbeziehungen. Problematisch ist die Lage trotzdem: Denn natürlich versuchen alle Marktbeteiligten, sich nun auf dem südamerikanischen Kontinent einzudecken. Das führt im Extremfall dazu, dass der Kakao dort direkt auf der Straße aufgekauft wird. Sollten sich die westafrikanischen Kakao-Erträge nicht erholen, könnte sich die Wettbewerbssituation im Einkauf zukünftig noch weiter verschärfen.

### Steigende Preise – keine besseren Lebensbedingungen vor Ort

Wenn die Kakaopreise steigen und das Produkt gefragt ist, dann sollten das doch wenigstens gute Nachrichten für die Anbau-

den sein, könnte man denken. Doch speziell der Kakao aus Westafrika ist leider nur auf dem Weltmarkt unbezahlbar. Denn in den jeweiligen Ländern gibt es einen staatlich festgelegten Preis. Eigentlich soll dieser den Anbauenden einen Mindestpreis garantieren. Doch wenn die Nachfrage steigt und die Ernte schlecht ausfällt, können sie ihn nicht erhöhen. Das führt aktuell dazu, dass in Afrika nur 20 Prozent der aktuellen Preissteigerungen bei den Kakaobäuer:innen ankommen, während es in der Dominikanischen Republik immerhin 80 Prozent sind. Existenzsichernde Einkommen, ein Ende der Kinderarbeit und faire Strukturen für alle, die Kakao erzeugen: Das ist immer noch eine Utopie und es steht zu befürchten, dass diese Ziele in den Hintergrund geraten.

Kakao, und damit Schokolade, ist teurer geworden. Das tut weh, schon klar. Aber was brauchen wir, was braucht die Welt nötiger: Schokolade für 79 Cent pro 100 Gramm oder resiliente Kakaoplantagen, faire Löhne und Kinder, die zur Schule gehen? Schokolade ist kein Grundnahrungsmittel (ja, schon gut, ein bisschen vielleicht schon). Mit der Entscheidung für hochwertige, faire Bio-Schokoladen können wir nicht nur in der Weihnachtszeit ein Zeichen setzen: Für echten Genuss und eine anständige Welt. ■



## Unsere grüne Tüte.

Frankens beste Bohne geht beim Thema Nachhaltigkeit den nächsten Schritt zu einer optimal recycelbaren Verpackung. Unsere grüne Tüte ist ab sofort eine Mono-Verpackung, besteht also aus einem einzigen Material – frei von Aluminium. Die drei Aromaschichten der Mono-Tüte schützen dabei nicht nur unseren Kaffee, sondern schonen auch die Umwelt.

Übrigens: Trotz unseres grünen Daumens bleibt die Tüte natürlich weiß!



## ANZEIGEN



*St. Leonhards Quellen*

### Jodbedarf natürlich decken

• Jod ist nicht gleich Jod: Auf die Bioverfügbarkeit kommt es an. Natürliches Jod kann vom Körper besser verwertet werden, da sind sich Ernährungsexpert:innen einig. JODNATUR aus dem Hause St. Leonhards ist mehr als nur ein Wasser: es ist eine einzigartige Mischung aus Mineralwasser artesischen Ursprungs und jodhaltiger Sole im Verhältnis 54:1. Dieser Schatz stammt aus den Überresten des Bayerischen Urmeers und ist noch ursprünglich rein. Als trinkfertige Mischung liefert JODNATUR Deinem Körper den Jod-Boost für jeden Tag. Eine natürliche Geschenkidee: Das JODNATUR Kurpaket mit 12 x 0,33 l Flaschen. [jod-natur.de](http://jod-natur.de)



*CulumNATURA®*

### NATURborstenbürste für gesundes Haar

• Regelmäßiges Bürsten mit einer hochwertigen 100 Prozent NATURborstenbürste ist die Grundlage für gesunde Kopfhaut und schönes Haar. Die NATURborstenbürste des niederösterreichischen Haar-Spezialisten CulumNATURA® eignet sich perfekt: Ihre NATURborsten ähneln in der Struktur dem menschlichen Haar. Der Bürstenkörper besteht aus heimischen Hölzern, die ungewöhnliche Form ist nicht nur dekorativ, sondern vor allem ergonomisch sowie für Rechts- und Linkshändigkeit gleichermaßen geeignet. Jedes Stück ist ein Unikat. Die CulumNATURA® Bürste gibt es in zwei unterschiedlichen Borstenstärken. [culumnatura.com](http://culumnatura.com)



*LEBENSBAUM*

### Vorfreude und Tee Genuss

• Kühle Luft, duftende Tannen und warmer Kerzenschein – dafür steht die Adventszeit. Die Tage sind erfüllt von Gemütlichkeit und der Vorfreude auf die kommenden Feiertage. Mit dem dekorativen Adventskalender von LEBENSBAUM lässt sich diese besondere Zeit noch besser genießen: Denn an jedem der 24 Tage vor Weihnachten darf aus der Lieblingstasse der herrliche Duft eines anderen leckeren Bio-Tees von LEBENSBAUM aufsteigen. Winterliche Geschmacksvielfalt zum Verschenken oder Selbstgenießen!

[lebensbaum.de](http://lebensbaum.de)



ANZEIGEN



## Vivani Edler Marzipangenuss

• Pures Bio-Honigmarzipan, veredelt mit echtem Amaretto und ummantelt mit feiner, dunkler Schokolade: Die Feine Bitter Marzipan Amaretto von Bio-Schokopionier Vivani ist ein Hochgenuss für alle, die die traditionelle Weihnachtssüßigkeit Marzipan lieben. Die Tafel bietet gegenüber den so oft angebotenen, einzeln verpackten Häppchen ein solides Preis-Leistungsverhältnis und spart obendrein Verpackung. Übrigens: Vivani wurde gerade mit dem Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2024 ausgezeichnet. [vivani.de](https://www.vivani.de)



# HAFER FLOCKEN KEKSE MIT SULTANINEN



Saat & Gut

## 24 Ideen fürs Hochbeet

• Kein Wunder, dass immer mehr Gartenfans auf Hochbeete setzen: Dort gibt es weniger Probleme mit Unkraut und Schädlingen, die Erntephasen sind länger und rückenschonend ist das Ganze auch. Für alle, die sich jetzt schon aufs Loslegen freuen, hat Saat & Gut einen ganz besonderen Adventskalender zusammengestellt: Er enthält 24 Würfel mit Bio-Saatgut, das speziell fürs Hochbeet geeignet ist. Die Saaten harmonieren untereinander und nicht zuletzt: Es handelt sich durchweg um sogenannte „alte Sorten“, die nicht nur robust und lecker, sondern auch samenfest sind. [saat-und-gut.de](https://www.saat-und-gut.de)

der zusammengestellt: Er enthält 24 Würfel mit Bio-Saatgut, das speziell fürs Hochbeet geeignet ist. Die Saaten harmonieren untereinander und nicht zuletzt: Es handelt sich durchweg um sogenannte „alte Sorten“, die nicht nur robust und lecker, sondern auch samenfest sind. [saat-und-gut.de](https://www.saat-und-gut.de)

## Gewinnen

**BIOBOOM VERLOST\*** fünf Hochbeetkalender von Saat & Gut. Schickt bis zum 26. November 2024 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »Hochbeet«, Vordere Schöneworth 17 a, 30167 Hannover, Fax 0511.16 15 925, [gewinnen@bioboom.de](mailto: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.



## IDEAL FÜR DIE WEIHNACHTS BÄCKEREI

NEU  
IM BIOLADEN\*  
SORTIMENT



[bioladen.de](https://www.bioladen.de)



@bioladen\_de



Händler suchen, Rezepte entdecken, inspirieren lassen!

Nur im inhabergeführten Biofachhandel.



## RÄUCHERSTÄBCHEN

Sie sind die wohl bekannteste und einfachste Art zu räuchern: Anzünden, auspusten (oder wedeln), in einen Ständer auf eine feuerfeste Unterlage oder in ein Gefäß mit Sand oder Erde stecken, fertig. Grundsätzlich gibt es zwei Typen von Räucherstäbchen: Bei den indischen Räucherstäbchen wird eine klebrige Masse aus Holzpulver oder -kohle und pflanzlichem Gummi um ein Holz- oder Bambusstäbchen aufgebracht. Erst dann wird das Räucherstäbchen parfümiert, indem es in eine ölige Mischung mit Duftstoffen getunkt wird. Japanische Räucherstäbchen kommen ohne Stäbchen aus. Sie sind fest gepresste Mischungen aus Harzen, Hölzern, Kräutern und weiteren Pflanzen, entwickeln weniger Rauch und riechen etwas weniger intensiv.

## RÄUCHERBÜNDEL

Räucherbündel, auch Smudge Sticks genannt, kommen aus der indianischen und schamanischen Tradition des Räucherns. Sie können aus den Kräutern der jeweiligen Richtung, wie Weißer Salbei oder Yerba Santa, aber auch aus heimischen Kräutern bestehen. Ein Räucherbündel wird an der Spitze angezündet, wenn es etwas gebrannt hat, pustet Ihr die Flamme aus, sodass das Bündel glüht. Eine feuerfeste Schale oder ein Teller sorgt dafür, dass die Asche nicht auf den Boden fällt.

## RÄUCHERWERK

Egal ob Harze, wie Weihrauch, Hölzer wie Sandelholz, Kräuter und Gewürze oder Mischungen, wie zum Beispiel die (angeblich) ägyptische Tempelmischung Kyphi: Hier wird zunächst spezielle Räucherkohle angezündet, sobald sie glüht, kommt das Räucherwerk darauf. Wem das zu intensiv und zu rauchig ist, kann auch zu Räucherstövchen greifen, die das Räucherwerk lediglich über einem Teelicht erhitzen.

# IN RAUCH AUFGEHEN



Das Räuchern ist eine *uralte Kulturtechnik*. Heute ist es weitgehend aus unserem Alltag verschwunden – wir werfen einen *Blick in die Nische* und stellen fest: Auch hier kommt es auf Bio an.

**G**ut möglich, dass schon die Steinzeitmenschen ihre Höhlen austräucherten. Auf jeden Fall ist das Räuchern über alle Zeiten und Kontinente verbreitet: In asiatischen Tempeln glühen edle Hölzer, in Nordamerika aromatische Kräuterbündel, in katholischen Kirchen werden Weihrauchfässer geschwenkt. Auch hierzulande verbrannten Bäuerinnen und Bauern Räucherwerk in Höfen und Stallungen, um Mensch und Vieh vor Übel zu schützen. Gerade die Raunächte zwischen Heiligabend und dem 6. Januar gelten traditionell als ideal zum Räuchern und bis heute gehören Räuchermännchen in vielen Haushalten zur Weihnachtsdekoration.

### *Heilen, Reinigen, Befreien*

In Ayurveda oder TCM wird Räuchern als Heilmethode eingesetzt. In religiösen und spirituellen Traditionen dient das Räuchern der energetischen Reinigung, zum Beispiel von Wohnungen, der Vertiefung der Meditation oder zur Untermalung von Ritualen.

### *Warum räuchern*

Aber man muss durchaus nicht esoterisch veranlagt sein, um das Räuchern als persönliches Wohlfühlritual zu schätzen: Ein angenehmer Duft, der den Raum allmählich erfüllt. Zarte Rauchscheifen, deren Mustern man versonnen nachgucken kann – Düfte und Mischungen für jeden Anlass können

auch im ganz normalen Alltag helfen, zur Ruhe zu kommen, die Atmosphäre zu reinigen oder sich besser konzentrieren zu können oder ganz pragmatisch hartnäckigen Mief vertreiben.

### Bewusster Umgang

Das Räuchern ist eine uralte Kulturtechnik. Dennoch gibt es auch kritische Stimmen: Räuchern kann Augen und Schleimhäute reizen und Allergiker:innen zu schaffen machen. Auch kleine Kinder und Haustiere sollten dem duftenden Rauch lieber fernbleiben. Es gibt Studien, die darauf hinweisen, dass die Feinstaubbelastung, die beim Räuchern entsteht, gesundheitliche Risiken birgt. Daher gilt: Wer räuchert, tut das stets auf eigene gesundheitliche Verantwortung (dass beim Hantieren mit Feuer grundsätzlich Umsicht geboten ist, versteht sich eh von selbst). Deshalb sollte man nicht täglich räuchern und sich dem Rauch nicht zu intensiv aussetzen. Wer nach dem Räucheritual gründlich lüftet, sorgt dafür,

dass sich die Rauchpartikel verziehen können. Und: Wie bei Lebensmitteln und Kosmetik kommt es auch hier auf die Qualität an. Wer will schon industriell erzeugte Aromen, billiges Holzmehl oder Pestizidrückstände einatmen?



*Bio, fair und vegan auch beim Räuchern*  
Bei vielen Räucherstäbchen, die Ihr auf Märkten oder in Geschenkkläden findet, handelt es sich um Billig-Produkte mit Bil-

lig-Rohstoffen. Insbesondere Duftrichtungen à la »Erdbeere« oder »Grüner Apfel« lassen darauf schließen, dass es sich nicht um natürliche Düfte handelt. Auch die Bedingungen, unter denen Stäbchen und Co. hergestellt werden, sollten uns nicht kalt lassen: So verdrängt die industrielle Massenproduktion immer mehr Manufakturen, wichtige Arbeitsplätze vor Ort gehen verloren — hier lohnt es sich, auf Fair-Trade Zertifizierungen zu achten (Aromandise, Farfalla). Glücklicherweise gibt es Räucherstäbchen, die aus natürlichen pflanzlichen Zutaten hergestellt werden (Farfalla, Khadi) Bio sind (Aromandise) oder sogar Demeter-Qualität haben (Nepali Gardens). Auch Räucherbündel und klassisches Räucherwerk sind in Bio-Qualität zu haben (Kruut beziehungsweise Sonnentor). Übrigens: Die genannten Anbietenden\* findet Ihr mit etwas Glück sogar im Bio-Markt Eures Vertrauens. ■

*\*ohne Anspruch auf Vollständigkeit*

[Heuschrecke.com](http://Heuschrecke.com)

## Willkommen auf unseren Gewürzreisen

Rezepte für Euch:

**Heuschrecke**  
Komm in die Natur

**Exotische Gewürze**

**Muskat Nüsse**  
- ganz -

von Bio-Bauernfamilien,  
biolog. Anbau

3 Stück

Gewürze und Tee von Heuschrecke

Unser Rezept: Genuss, Verantwortung und Freude an Bio!

in Eurem Bioladen

**muskatnüsse**

DE-ÖKO-013

**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](http://WWW.RAW-NATURKOSMETIK.DE)

# Wohin mit dem Laub?

*Saftig grüne Bäume? Toll. Buntes Herbstlaub? Wunderschön. Aber spätestens im November lässt die Begeisterung nach: Was tun mit den Bergen auf Wegen, Rasen und Beeten? Ab in die Biomülltonne oder zum Wertstoffhof? Susann hat bessere Ideen.*



## Beete mulchen

Laub von Linden, Obstbäumen und Birken kann einfach als Mulch direkt auf Beeten verteilt werden. Dort liefert es Nährstoffe und wird letztlich zu Humus. Gemüsebeete liegen im Winter brach — eine Laubdecke schützt das Bodenleben und verhindert Erosion, Reste werden im Spätwinter einfach mit dem Spaten eingearbeitet.

Auch den Boden rund um Beerensträucher und Obstbäume kannst Du mit einer dicken Schicht Laub bedecken. Oder Du nutzt das Laub als Kälteschutz für empfindliche Gartenpflanzen, zum Beispiel Gewächse im Kübel. **TIPP:** Trockenes Laub gießen, Stöcke darüberlegen oder mit einer dünnen Schicht Komposterde oder Mist beschweren. An stürmischen Tagen bleibt das Laub dort, wo es hingehört.

## Ab in den Kompost

Ein ganzer Laubberg im Kompost ist keine gute Idee. Aber als Zwischenschicht zwischen den Küchenabfällen lässt es sich ebenfalls unterbringen und sorgt sogar dafür, dass die Zersetzung schneller voranschreitet.

## Laub auf dem Rasen

Mit Hilfe des Rasenmähers wird Laub zerkleinert. Wird es beim Mähen nicht aufgefangen, so nutzen die wichtigen Bodenlebewesen das organische Material. Landet der Grasschnitt-Laub-Häcksel im Auffangkorb des Rasenmähers, so wird es im Kompost als Zwischenschicht verwendet.

## Winterquartier für Gartengäste

Einfach und ausgesprochen sinnvoll: Alles, was an Blättern anfällt, einfach in einer windgeschützten Ecke des Gartens zu einem großen Laubhaufen (oder mehreren) schichten. Igel und Co. freuen sich über ein gemütliches Winterquartier.



## Sonderfall: Walnuss-, Eichen-, Platanen- und Pappellaub

Die Blätter dieser Bäume sind bei vielen Gärtner:innen unbeliebt, denn sie enthalten viel Gerbsäure. Tatsächlich solltest Du sie nicht als Mulch im Gemüsegarten verwenden, da sie den pH-Wert senken und das Pflanzenwachstum hemmen würden. Ausnahme: Für Rhododendren, Blaubeeren oder einen Heidegarten, ist das perfekt. Diese Pflanzen mögen nämlich einen niedrigen pH-Wert.

## Ein Hoch auf das Laub-Workout

Zum Schluss noch etwas, das mir als Öko-Gärtnerin am Herzen liegt: Das Zusammenrechen von Laub gelingt bestens und geräuschlos mit herkömmlichen Rechen und Laubbesen. Laubsauger bringen es nicht! Im Gegenteil: Sie sind laut, stinken nach Benzin und mit dem Laub saugen sie auch die Vielfalt an Kleinstlebewesen in der obersten Bodenschicht weg. **TIPP:** Betrachtet das Laub-Workout doch einfach als achtsame Ergänzung zur Yogastunde!

*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](https://kleepura.de/ratgeber)*

*Europäischer Rechnungshof*

## Lücken und Unstimmigkeiten in der Bio-Politik

→ Die Europäische Kommission hat das Ziel festgelegt, dass bis 2030 25 Prozent der landwirtschaftlichen Fläche in der EU ökologisch bewirtschaftet werden sollen (2022 waren es erst 10,5 Prozent). In einem im September erschienenen Sonderbericht bemängelt der Europäische Rechnungshof nun Lücken und Unstimmigkeiten in den dafür vorgesehenen Maßnahmen. Es fehlten wichtige Elemente wie quantifizierbare Ziele, auch wie Fortschritte gemessen werden sollten, bliebe unklar. Zwar trügen die rund 12 Milliarden Euro EU-Mittel, die im Zeitraum 2014 bis 2022 für den ökologischen Landbau zur Verfügung standen, zur Vergrößerung der ökologisch bewirtschafteten Fläche bei, doch würden die Umwelt- und



Marktziele nicht hinreichend berücksichtigt. Vor diesem Hintergrund müsse die Strategie zum Einsatz und die Prüfung der Wirksamkeit der EU-Mittel für den ökologischen Sektor dringend verbessert werden.

↘ [bund.net](https://www.bund.net)

*BUND*

## Verfassungsklage für mehr Naturschutz

→ Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) hat im Oktober 2024 eine Verfassungsbeschwerde beim Bundesverfassungsgericht eingereicht. Mit der Klage soll der Gesetzgeber verpflichtet werden, ein umfassendes gesetzliches Biodiversitäts-Schutzkonzept vorzulegen, das den Biodiversitätsverlust stoppt und Maßnahmen zur Wiederherstellung von biologischer Vielfalt beinhaltet. Neben dem BUND gibt es weitere Einzelklagende, wie den Schauspieler Hannes Jaenicke und Naturschützer Christof Martin. Begründung der Klagenden: Das Tempo bei Artensterben und Naturzerstörung ist noch dramatischer als die Geschwindigkeit der Klimakrise.



Ohne intakte Ökosysteme, Bodenneubildung, funktionierende Bestäubung und Süßwasserkreisläufe ist die menschliche Existenz langfristig bedroht. Die Überschreitung der planetaren Grenzen gefährdet die physischen Grundlagen jeglicher menschlichen Freiheit. Sie bedroht damit die Menschenrechte, insbesondere die auf Leben und Gesundheit. Und: Es ist auch ökonomisch unumstritten, dass der Biodiversitätsverlust um ein Vielfaches teurer zu werden droht als ein wirksamer Naturschutz.

↘ [bund.net](https://www.bund.net)

*Bundesumweltministerium*

## Erstmals Förderung für Repair-Cafés und Selbsthilfe-Werkstätten



→ Ab Dezember 2024 können ehrenamtliche Initiativen, die es Menschen ermöglichen, ihre defekten Produkte zu reparieren statt sie wegzuerwerfen, Fördermittel beantragen. Mit den Mitteln aus dem Förderprogramm »Reparieren statt Wegwerfen« des Bundesumweltministeriums können dann neue Maschinen, Werkzeuge oder Ausstattung angeschafft werden. In der ersten Förderrunde stehen mehr als drei Millionen Euro für gemeinnützige Vereine zur Verfügung, die jeweils einmalig eine Förde-

rung von bis zu 3.000 Euro beantragen können. Im weiteren Verlauf sollen auch Einrichtungen gefördert werden, die nicht als gemeinnütziger Verein konstituiert sind. Das Förderprogramm ergänzt die auf EU-Ebene getroffenen Regelungen zum Recht auf Reparatur, nach denen zum Beispiel ab Ende Juni 2025 Tablets und Smartphones reparierbar sein müssen sowie Anleitungen sowie bestimmte Ersatzteile wie Akkus zur Verfügung stehen müssen. In der EU-Richtlinie zum Recht auf Reparatur erhalten die Verbraucher auch eine längere Gewährleistungsfrist, wenn sie sich bei einem Mangel für eine Reparatur statt Umtausch entscheiden. Verteilt werden die Fördermittel über die »Anstiftung«, Initiatorin und Betreiberin des Netzwerks der Reparatur-Initiativen in Deutschland. Über ein Förderportal sollen Initiativen dort ab Dezember die Unterstützung unbürokratisch elektronisch beantragen können.

↘ [bmu.de](https://www.bmu.de) ↘ [anstiftung.de](https://www.anstiftung.de)

Bio-Wasseruhr

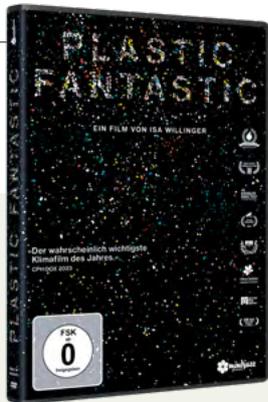
## Sauberes Wasser durch deutsche Öko-Landwirtschaft

→ Imposante vier Milliarden Kubikmeter Wasser hat der deutsche Öko-Landbau 2023 durch seinen konsequenten Verzicht auf alle Ackergifte vor Pestiziden, Kunstdüngern und anderen Chemikalien geschützt und sauber in die Grundwasserspeicher einsickern lassen. Das ist ungefähr so viel Wasser wie der Chiemsee, der Tegernsee und die Müritz zusammen enthalten. Den Bürger:innen bleiben damit bis zu 2,6 Milliarden Euro potenzielle Wasseraufbereitungskosten erspart, wie die Bio-Wasseruhr der Qualitätsgemeinschaft Bio-Mineralwasser e.V. auf Basis neuester Daten zeigt. Zur Berechnung des auf landwirtschaftlichen Flächen geschützten Wassers setzt die Bio-Wasseruhr auf Basis amtlicher und ergänzen-



der wissenschaftlicher Daten drei Dinge ins Verhältnis: Die durchschnittliche Menge an Niederschlägen in Deutschland innerhalb eines Jahres, die ökologisch bewirtschaftete Fläche in Deutschland im entsprechenden Jahr und die durchschnittliche Grundwasserneubildungsrate auf ökologisch bewirtschafteten Flächen. Zur Berechnung des monetären Mehrwerts für die Gesellschaft legt die Bio-Wasseruhr die Kosten zugrunde, die bei Wasserversorgern bei der Aufbereitung eines Kubikmeters von Nitrat und Pestiziden belasteten Wassers anfallen und die von den Haushalten ansonsten mit der Wasserrechnung bezahlt werden müssen. Diese liegen aktuell bei etwa 65 Cent pro Kubikmeter — Tendenz steigend.

↳ [bio-wasseruhr.de](http://bio-wasseruhr.de)



Gewinnen

**BIOBOOM VERLOST\*** fünf Mal die DVD »Plastic Fantastic«. Schickt bis zum 31. Dezember 2024 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bio-boom, Stichwort: »Plastic«, Vordere Schöneworth 17 a, 30167 Hannover, Fax 0511.16 15 925, [gewinnen@bio-boom.de](mailto:gewinnen@bio-boom.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.

Dokumentarfilm

## Plastic Fantastic

FILM TIPP



→ Es gibt 500 Mal mehr Plastikpartikel in den Ozeanen als Sterne in unserer Galaxie. Plastik ist in den Flüssen und Meeren, in unserer Luft, im Boden und sogar in unseren eigenen Körpern. Welche Lösungen für die Plastikkrise hält die Kunststoffindustrie bereit und wie ernsthaft verfolgt sie diese? Gibt es echte Alternativen? Und könnten wir überhaupt auf Plastik verzichten? Diesen Fragen widmet sich Isa Willingers »Plastic Fantastic«. Der mehrfach ausgezeichnete Dokumentarfilm begleitet Wissenschaftler:innen und Umweltaktivist:innen und zeigt das Ausmaß der glo-

balen Verschmutzung. Zu Wort kommen aber auch Kunststoff-Lobbyist:innen, die vertreten, dass ihre Industrie die Zeichen der Zeit erkannt habe. So ermöglicht die mehrfach ausgezeichnete Doku nicht nur eindrucksvolle Einblicke in die Probleme, die das allgegenwärtige Plastik verursacht und Menschen, die versuchen, Wege zur Bewältigung Plastik-Krise zu finden, sondern auch interessante Einblicke in das Denken und Handeln der Plastikindustrie. Plastic Fantastic gibt es als DVD sowie auf gängigen Streaming-Plattformen.

↳ [mindjazz-pictures.de](http://mindjazz-pictures.de)

BIO-KLASSIKER

# DAS ALOE VERA GEL PUR VON

SANTAVERDE



## Wie aus (Haut-)Problemen Lösungen wurden



Santaverde-Gründerin Sabine Beer in den 1980ern



Wie so viele Pionier-Geschichten aus der Bio-Branche beginnt auch diese mit einer persönlichen Erfahrung: 1985 kaufte Sabine Beer mit ihrem Ehemann Kurt eine alte Finca in Andalusien. Dank ihres amerikanischen Nachbarn lernte sie die traditionelle Heilpflanze Aloe kennen. *»Er sprach mich direkt auf meine Haut an — was mir gar nicht gefiel, sondern eher peinlich war. Ich hatte damals massive Hautprobleme, die ich unter einem dicken Make-up versteckte«,* erinnert sich Sabine. *»Er holte direkt aus seinem Garten ein frisch geschnittenes Aloe-Blatt. Ich konnte mir zu diesem Zeitpunkt absolut nicht vorstellen, dass dieses merkwürdige Gel mir helfen könnte, probierte es dann aber doch aus, obwohl ich damals fest von der Wirkung teurer Kosmetik aus der Parfümerie, im Wechsel mit Hautarztbesuchen, überzeugt war.«* Schon nach einer Woche sah ihre Haut besser aus, binnen kurzer Zeit waren die jahrzehntelangen Hautprobleme gelöst. Sie beschloss, diese Wunderpflanze auf ihrer Finca nach ökologischen Richtlinien anzubauen und als Rohstoff an Kos-

metikfirmen zu verkaufen. Doch schnell war klar, dass es für ihren reinen Bio-Aloe Vera-Saft keinen Markt gab: *»Uns wurde erklärt, dass man ein Aloe Vera-Trockenkonzentrat verwendet, dass 1:200 mit Wasser rückverdünnt wird. Davon kommt dann 0,5 Prozent in das Produkt.«* Sie klingt heute immer noch empört: *»Wie kann man diese großartige Pflanze so malträtiert?«* Sabine Beer entschied sich, selbst Kosmetik herzustellen und den frischen, naturbelassenen Aloe Vera-Saft statt Wasser als Hauptinhaltsstoff einzusetzen: Bis heute das besondere Santaverde Rezepturprinzip. Im Jahr 1997 gingen die ersten Santaverde Naturkosmetikprodukte in den Verkauf: Von Anfang an bis heute dabei ist das Aloe Vera Gel pur — ein regenerierender, kühlender, feuchtigkeitsspendender und beruhigender Klassiker. Mehr als 40 Aloe Vera-Naturkosmetikprodukte bietet das nach wie vor von der Gründerin geführte Unternehmen an, rund 30 Menschen arbeiten heute in Hamburg und Andalusien für Santaverde. Und damals wie heute wird jedes Aloe-Blatt von Hand geerntet und frisch verarbeitet: Bio, vegan, mit dem strengen NATRUE-Siegel ausgezeichnet. ■

➤ [santaverde.de](https://santaverde.de)



**HIER STÖßERN 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](mailto:bio@bioboom.de).

## IMPRESSUM

Bioboom Heft 105 — Winter 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

### AUTORINNEN

Katrin Brahner, Kristin Kasten

### REDAKTIONSANSCHRIFT

Vordere Schöneworth 17 a  
30167 Hannover

### ANZEIGEN

Brita Habecker, Sophie Reuter

### VERTRIEB/LOGISTIK

Mathis Junker

### GESTALTUNG & BILDREDAKTION

Aaron Pallokat  
Daniel Wojciechowski

### 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).

Ihr handelt mit Bio-Lebensmitteln, Naturkosmetik oder grünen/nachhaltigen Angeboten? Dann abonniert Bioboom kostenlos für Eure Kund:innen: Mail an bio@bioboom.de oder Telefon 0511.16 15 920

### DRUCK

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

Bioboom wird klimakompensiert gedruckt:

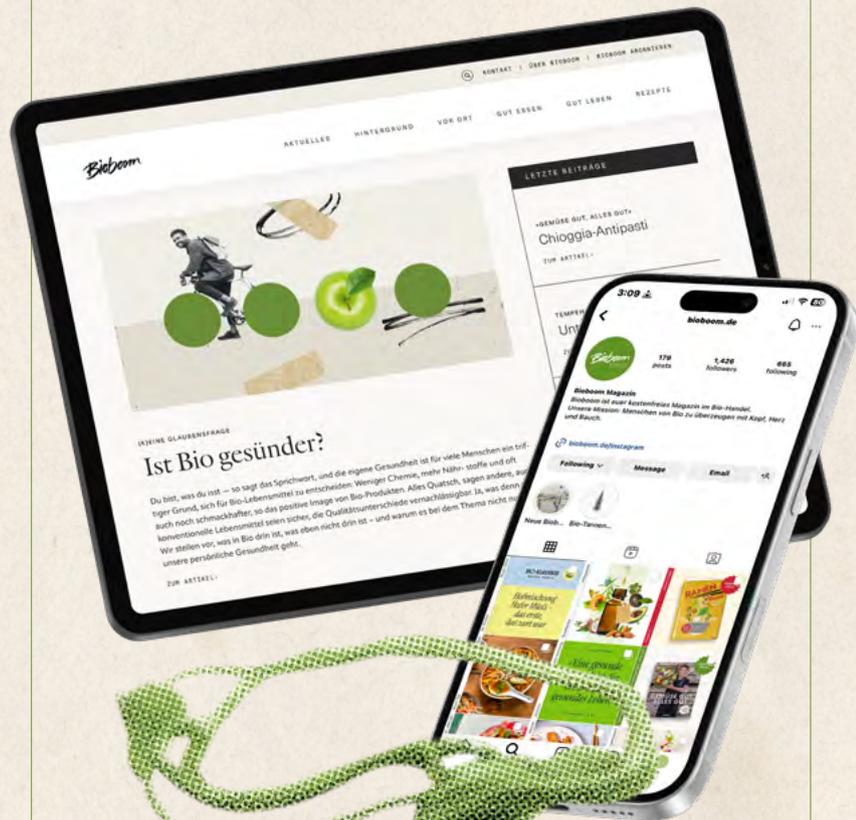


Alle Angaben ohne Gewähr. Nachdruck oder Verbreitung in digitalen Medien, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Für den Inhalt der Anzeigen sind die Inserenten verantwortlich.

# Bio auf allen Kanälen.

Kostenlos zum Mitnehmen

in Bio-Läden und Bio-Märkten,  
auf *bioboom.de* und auf *Instagram*.



Die *nächste* Ausgabe

erscheint *am*

11. Februar 2025

# Bioboom



Hier kommst Du zu unserem Instagram →



Ohne Dich  
kann ich gar  
nicht sein



## Finde dein Match!

Erfahre, warum Aurorafalter und  
Wiesenschaumkraut nicht ohne  
einander leben können.

[artenvielfalt-geht-nur-zu-zweit.de](https://artenvielfalt-geht-nur-zu-zweit.de)

