

Bioboomb

DAS MAGAZIN FÜR KOPF UND BAUCH



- KOCHBÜCHER
- SCHOKO-PAKET

JOBMOTOR BIO-BRANCHE

Arbeitsplätze mit Sinn

ORTSTERMIN

Bio im
Großformat

ÖKOLOGISCH WASCHEN

Vorteile statt
Vorurteile

FRUCHTSÄFTE

Ausgequetscht

BIO FÜR JEDEN
TAG

Biō
Markt

DAS
BIO-ORIGINAL
SEIT 1974.

200

PRODUKTE DAUERHAFT GÜNSTIG

Leckere Bio-Produkte zu niedrigen Preisen –
in deinem BioMarkt



BIOMARKT.DE



Die Bio-Branche *sichtbar machen*

Es gibt Branchen und Berufsgruppen, die sind in Medien und Politik gefühlt allgegenwärtig: Aufgebrachte Landwirt:innen zum Beispiel oder die Automobilindustrie. Wenig präsent sind dagegen die Menschen, die sich von Berufs wegen mit Ökologie, Umwelt- oder Klimaschutz beschäftigen, zum Beispiel im Bio-Landbau, der ökologischen Lebensmittelwirtschaft oder den erneuerbaren Energien. Das ist schade, denn so bleiben die erheblichen Beiträge, die sie zur deutschen Wirtschaft leisten, unsichtbar und werden unterschätzt.

Hättet Ihr zum Beispiel gewusst, dass in der Bio-Branche mehr Menschen arbeiten als in der Chemiebranche? Oder dass sich die Zahl der Bio-Beschäftigten seit 2009 mehr als verdoppelt hat? Wir zeigen, warum es höchste Zeit ist, Bio als Jobmotor und wichtigen Wirtschaftsfaktor endlich ernstzunehmen und politisch entsprechend zu unterstützen.

Weitgehend unsichtbar für Verbraucher:innen macht der Bio-Großhandel seinen Job: Er sorgt dafür, dass Kartoffeln, Milch, Tofu, Brot-aufstrich und Co. effektiv in die Bio-Regale gelangen. Wir haben Naturkost Elkershausen besucht.

Immer häufiger erleben wir, dass beliebte und stets als selbstverständlich betrachtete Produkte plötzlich knapper und teurer werden. Aktuelles Beispiel: Saft, namentlich Orangensaft. Wir werfen einen Blick auf die Hintergründe.

Wenn es um Öko-Waschmittel geht, haben auch Bio-Fans oft Vorurteile. Dabei können die Öko-Pulver mit konventionellen Produkten schon lange locker mithalten — und sind ihnen in punkto Nachhaltigkeit sowieso weit überlegen.

Zum Schluss noch eine Bitte an Euch: Schenkt uns ein paar Minuten Eurer Zeit und macht mit bei unserer Lesendenumfrage! Als Dankeschön könnt Ihr mit etwas Glück leckere Schoko-Überraschungspakete gewinnen.

Herzlichst

und das Bioboom-Team

MITMACHEN UND SCHOKO GEWINNEN:
BIOBOOM LESENDENUMFRAGE!
EINFACH DEN QR-CODE SCANNEN
ODER ÜBER BIOBOOM.DE



Inhalt



- 4 Thema**
Jobmotor Bio
Grüne Jobs mit Herz und Verstand



- 10 Ortstermin**
Naturkost Elkershausen
Bio-Handel im Großformat



- 16 Kochen → GEWINNEN**
Esst mehr Vielfalt!
»30 Pflanzen pro Woche«
→ Lauch-, Rote-Rüben- und Spinataufstrich



- 18 Kochen → GEWINNEN**
Die pflanzliche Seite der griechischen Küche
»kalí órexi«
→ Tiganites



- 20 Gut essen**



- 22 Mehr Wissen**
Fruchtsäfte
Ausgequetscht



- 24 Gut leben**



- 26 Mehr Wissen**
Öko-Waschmittel
Vorteile statt Vorurteile



- 28 Gelesen, gesehen, gehört**

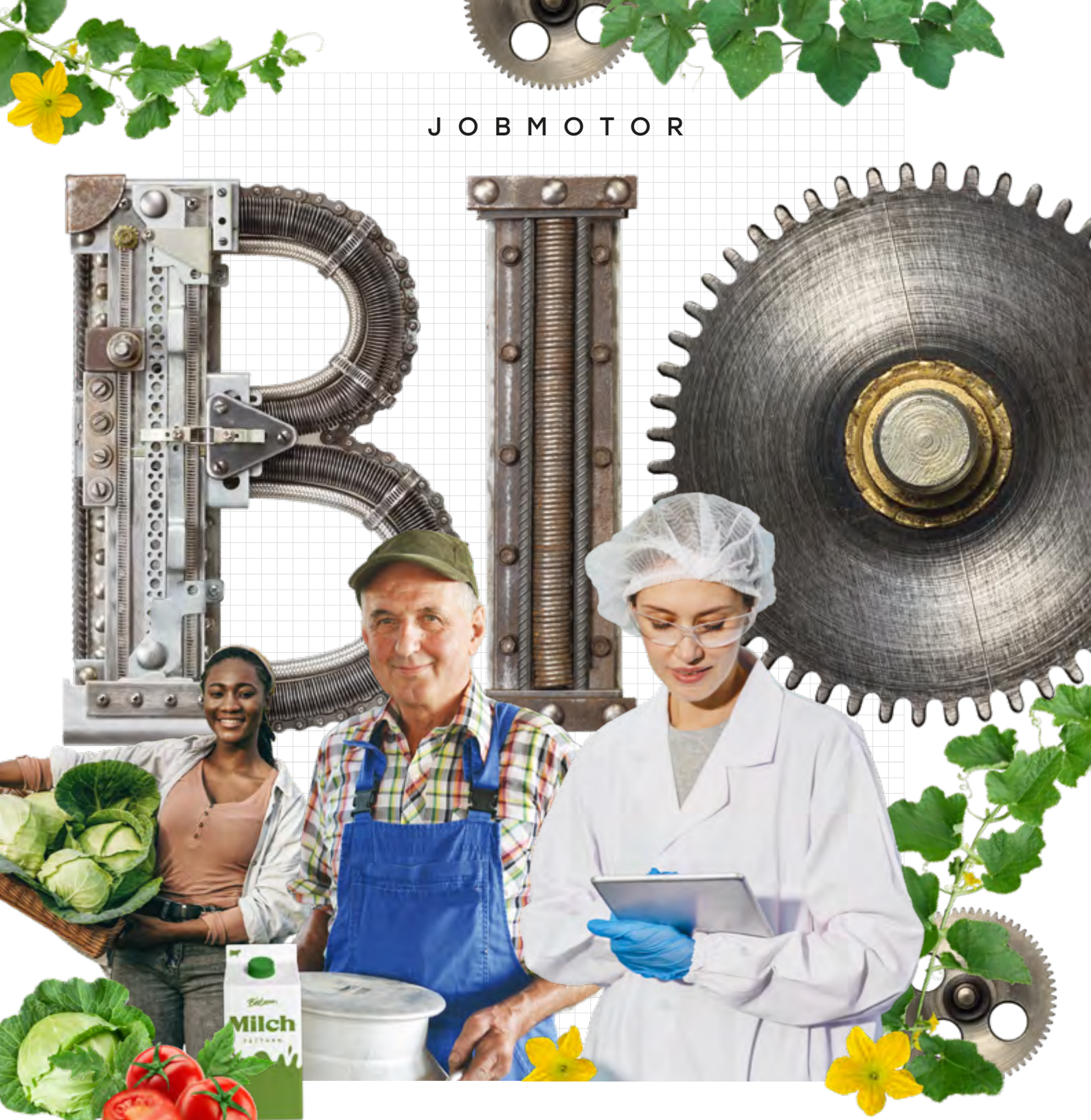


- 30 Impressum/Vorschau**



- 31 Bio-Klassiker**
Sonett
Washtag

J O B M O T O R



GRÜNE JOBS MIT HERZ UND VERSTAND



Eine aktuelle Erhebung zeigt: Die Bio-Branche hat sich in den letzten Jahrzehnten zu einem *ernstzunehmenden Arbeitgeber* entwickelt. Nicht zuletzt in ländlichen Regionen sorgen die Bio-Arbeitsplätze für *willkommene Chancen*. Dabei sind die Anstellungsmöglichkeiten so *vielfältig wie die Branche selbst*. Eine Bestandsaufnahme.



Ein Traktor, der über das Feld rattert, um die Ernte einzufahren, ein Landwirt, der die Futtertröge seiner Tiere füllt, fleißige Hände, die Kisten mit Gemüse frisch vom Acker befüllen: Das sind die Bilder, die wohl bei den meisten Menschen im Kopf entstehen, wenn man an Arbeitsplätze in der Bio-Branche denkt. Dabei bietet »Arbeiten für Bio« sehr viel mehr Arbeitsbereiche als »nur« die Landwirtschaft und hat sich in den letzten Jahrzehnten zu einem regelrechten Jobmotor und ernstzunehmenden Wirtschaftsfaktor entwickelt.

Nachhaltigkeit schafft so viele Arbeitsplätze wie Automobilbranche

Das konnte eine Erhebung im Auftrag des Bundesverband Ökologische Landwirtschaft (BÖLW) jetzt mit handfesten Zah-

len belegen: Von Juli bis November letzten Jahres nahmen 473 Betriebe aus der ökologischen Lebensmittelwirtschaft an einer Online-Umfrage teil, ergänzend wurden Statistiken der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) sowie des Statistischen Bundesamtes ausgewertet. Das Ergebnis: Mehr als 380.000 Menschen sind in der ökologischen Lebensmittelwirtschaft beschäftigt. Damit arbeiten in der Bio-Branche fast genauso viele Menschen wie im Bereich der erneuerbaren Energien, in dem laut Bundesumweltamt 387.700 Menschen beschäftigt sind. Zum Vergleich: In der Automobilindustrie sind (derzeit noch) 780.000 Personen beschäftigt. Das heißt: Die ökologische Lebensmittelwirtschaft und die erneuerbaren Energien sorgen für vergleichbar viele Arbeitsplätze wie die in Wirtschaftskommunikation und Politik

stets sehr präzente Automobilbranche — ein starkes Signal für die Bedeutung nachhaltiger Wirtschaftssektoren.

Ein überraschender *Anstieg*

Die letzte vergleichbare Erhebung wurde im Jahr 2009 vom PresseForum BioBranche durchgeführt. Damals wies die ökologische Lebensmittelwirtschaft 180.000 Beschäftigte aus — ein Anstieg um fast 125 Prozent! »*Wir dachten uns bereits, dass es ein ordentliches Wachstum in den Arbeitsplatzzahlen geben wird*«, sagt Carola Krieger, Referentin für Verarbeitung und Handel beim BÖLW. »*Aber dass es so viele Arbeitsplätze sind, hat uns dann doch positiv überrascht*.« Die Zahlen verdeutlichen die wirtschaftliche Kraft der Bio-Branche und sollen auch der Politik



deutlich kommunizieren, wie wichtig Bio für die Wirtschaft ist. 2023 erreichte der Umsatz mit Bio-Lebensmitteln eine Rekordsumme von 16,08 Milliarden Euro. Für das Jahr 2024 wird diese sogar noch einmal übertroffen werden.

Löwenanteil der Arbeitsplätze in den Bio-Firmen

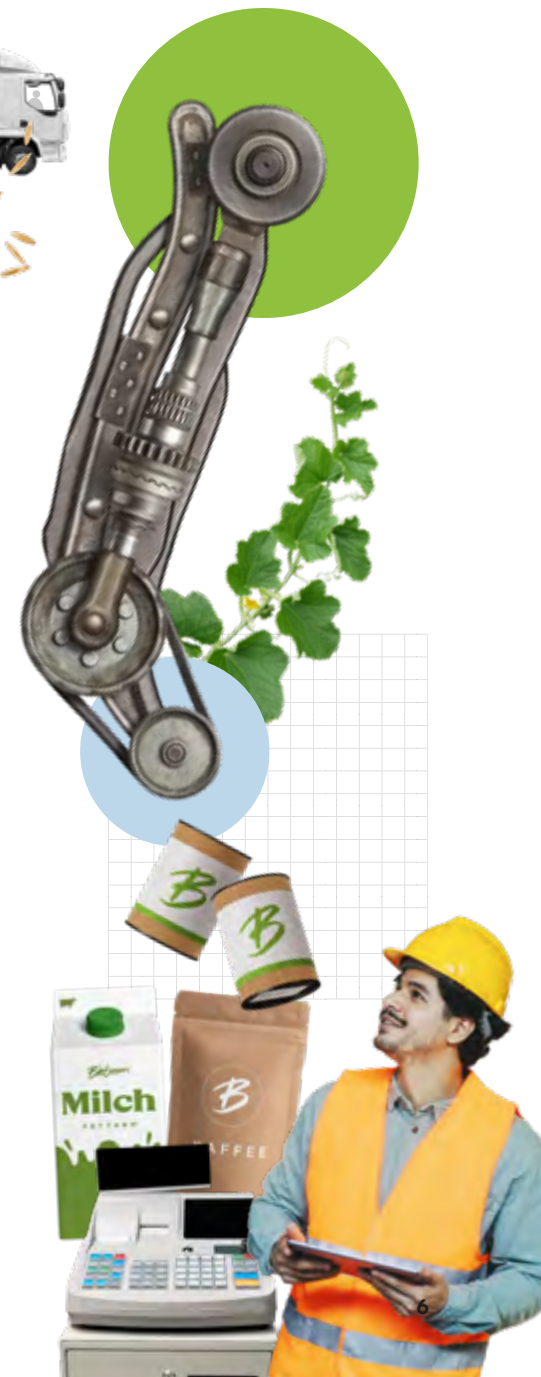
Was viele überraschen dürfte: Die meisten Bio-Beschäftigten sind im Bereich Verarbeitung tätig, also zwischen Feld und Regal, dort wo aus Getreide Brot und Nudeln werden, Gemüse zu Aufstrich, Suppen oder Tiefkühlware wird. Ob Lebensmitteltechnik, handwerkliche Verarbeitung, Marketing und Vertrieb, sowie Büro und Logistik: »Die Hälfte der Arbeitsplätze ist in diesem Sektor angesiedelt. Das liegt daran, dass es im Supermarkt kaum ein Produkt gibt, was nicht verarbeitet ist«, ordnet Carola Krieger ein. Erst darauf folgt die landwirtschaftliche Erzeugung, wo 29 Prozent der Arbeitsplätze angesiedelt sind. 21 Prozent der Arbeitsplätze entfallen auf den Lebensmittelhandel.

Chancen für Vielfalt

So viel zu den reinen Prozentzahlen. Doch die Erhebung zeigte noch mehr. »Die Bio-Branche ist sehr weiblich geprägt, insbesondere im Bereich Landwirtschaft und Verarbeitung, das ist etwas Besonderes«, so Carola Krieger. Auf alle Bereiche verteilt sind laut der Studie 55 Prozent der Beschäftigten männlich, 44 Prozent weiblich und ein Prozent divers.

Eine weitere Besonderheit der Bio-Branche als Arbeitgeber: das Engagement für Integration und Inklusion. 35 Prozent der Betriebe beschäftigen geflüchtete Menschen, 37 Prozent gaben an, Menschen mit Handicap zu beschäftigen. »In der ökologischen Landwirtschaft wird viel weniger mit gefährlichen, chemischen Stoffen gearbeitet. Das erleichtert die Zusammenarbeit mit Menschen mit Handicap«, so Carola Krieger. Bio-Unternehmen bieten auch besonders viele Ausbildungsplätze an: Knapp die Hälfte der Unternehmen bildet aus, im gesamtdeutschen Durchschnitt sind es lediglich 30 Prozent.

Was viele überraschen dürfte: Die meisten Bio-Beschäftigten sind im Bereich Verarbeitung tätig, also zwischen Feld und Regal, dort wo aus Getreide Brot und Nudeln werden, Gemüse zu Aufstrich, Suppen oder Tiefkühlware wird.





Arbeitsplätze mit Sinn *punkten* bei Gen Z

Umwelt- und Klimaschutz als Bestandteil der Unternehmenskultur, Fairness im Umgang mit Lieferant:innen sowie eine Unternehmenskultur, die Flexibilität und Individualität ermöglicht: Das sind gute Argumente, wenn es um die Wahl des Arbeitsplatzes geht. Gerade der Gen Z, die jetzt in den Arbeitsmarkt eintritt, sind diese Aspekte wichtig. Das zeigt zum Beispiel eine Studie des Personaldienstleisters Academic Work aus dem Jahr 2023, für die 1.335 junge Berufstätige in Deutschland befragt wurden. 59 Prozent gaben an, dass Flexibilität und Work-Life-Balance die wichtigsten Faktoren bei der Wahl des Arbeitgebers seien. Bei einer Studie des Personaldienstleisters ManpowerGroup aus demselben Jahr gaben 73 Prozent der 18- bis 24-Jährigen an, dass sie die Umweltbilanz eines möglichen Arbeitgebers recherchieren würden. Für 45 Prozent hat das Umweltengagement eines Unternehmens Einfluss darauf, ein Jobangebot anzunehmen oder nicht. Insgesamt wurden 5.029 Arbeitnehmende in den USA, den Niederlanden, Spanien, Deutschland, Frankreich, Schweiz und Großbritannien befragt.

Work-Life-Balance *in Bio-Qualität*

Ein Beispiel dafür, wie Bio-Betriebe Sinn, Flexibilität und Work-Life-Balance verbinden, ist die österreichische Firma Sonnentor. Gestartet mit rund 30 Mitarbeitenden sind heute im Firmenverbund an die 600 Mitarbeitende beschäftigt, am Hauptstandort Sprögnitz sind es rund 300. Klaus Doppler ist als Teil der Geschäftsführung von Anfang an dabei und bildet mit seiner langen Betriebszugehörigkeit keine Ausnahme: *»Mitarbeitende bleiben rund sechs bis sieben Jahre im Betrieb. Das ist viel, wenn man bedenkt, dass die Firma erst 35 Jahre alt ist und erst seit 20 Jahren größere Dimensionen von 350 Mitarbeitenden umfasst«,* so Doppler. Sonnentor punktet mit 150 verschiedenen Zeitmodellen, der 4-Tage-Woche (selbst in der Produktion) und einem kostenlosen Sportangebot.



Erhältlich im
Naturkostfachhandel
und im Sonett
Online-Shop.



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



NEU

- 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 ist Sieger des Deutschen Nachhaltigkeitspreises 2022 im „Transformationsfeld Gesellschaft“ und 2024 in der Branche „Wasch- und Reinigungsmittel“



Eine auf Zukunft und Nachhaltigkeit ausgerichtete Branche mit stetigem Wachstum: Bio sichert langfristig Arbeits- und Ausbildungsplätze und schafft eine stabile Nachfrage nach lokaler Infrastruktur wie Handwerk, Schulen und Nahversorgung.

Außerdem gibt es seit 2014 einen Kindergarten am Standort Sprögnitz, in dem 17 Kinder das ganze Jahr über betreut werden. Im ebenfalls 2014 eröffneten Gasthaus gibt es für die Mitarbeitenden jeden Tag ein kostenloses Mittagessen — natürlich Bio. Klaus Doppler ist davon überzeugt, dass Bio-Unternehmen in den Bereichen Work-Life-Balance und Fairness am Arbeitsplatz sozusagen von Natur aus eine Vorreiterrolle einnehmen: »In Bio-Betrieben sind schon von Anfang an gewisse Werte zugrunde gelegt. Alles soll so aufbereitet sein, dass nicht der eine ein Vielfaches bekommt während andere ausgepresst werden. ›Sinnmaximierung statt Gewinnmaximierung‹, wie unser Firmengründer Johannes Gutman zu sagen pflegt.«

Stark im ländlichen Raum

Eine offizielle Landkarte, die zeigt, in welchen Regionen sich Bio-Betriebe ansiedeln, gibt es nicht. Aber: »Grundsätzlich sie-



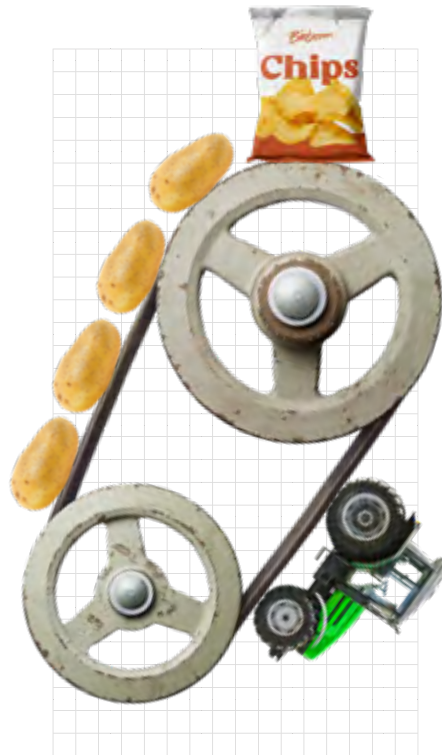
deln sich Verarbeitungsbetriebe naturgemäß eher ländlich an, da hier die notwendigen Rohstoffe verfügbar und gleichzeitig die Gewerbeflächen günstiger sind als im urbanen Raum«, sagt Carola Krieger. Das kann Christof Henne, Geschäftsführender Gesellschafter des Bio-Feinkost-Unternehmens Petersilchen, bestätigen. Seit 2014 ist das Unternehmen am ländlichen Standort Steinheim in Nordrhein-Westfalen angesiedelt: »An unserem aktuellen Standort haben wir eine angemessene Gewerbeimmobilie gefunden, die auch bezahlbar war. Aus privater Sicht schätze ich die hohe Lebensqualität dieser Region, insbesondere die meiner Heimatstadt Detmold.« Eine auf Zukunft und Nachhaltigkeit ausgerichtete Branche mit stetigem Wachstum: Bio sichert langfristig Arbeits- und Ausbildungsplätze und schafft eine stabile Nachfrage nach lokaler Infrastruktur wie Handwerk, Schulen und Nahversorgung. Während Großbetriebe zunehmend ihre Produktion ins Ausland verlagern oder Stellen

abbauen, bleiben viele Bio-Betriebe eng mit ihrem Standort verbunden. Dies liegt nicht zuletzt daran, dass sie oft inhabergeführt und mittelständisch sind. »Viele Bio-Unternehmen pflegen langfristige Partnerschaften mit festen Zulieferern, etwa durch Vertragslandwirtschaft mit gemeinsamer Anbauplanung. In Krisenzeiten halten sie zusammen und stärken sich gegenseitig«, erklärt Krieger. Auch das Unternehmen Bio Planète, Hersteller von biologischen Ölen, ist im ländlichen Raum angesiedelt. Gründerin und Inhaberin Judith Faller-Moog erklärt, warum: »Sowohl Bram als auch Klappendorf sind kleine, landwirtschaftlich geprägte Dörfer. Bio-Landwirtschaft ist die Grundlage für unsere Öle. Deshalb ist es nur logisch, dass sich unsere Ölmühle direkt zwischen den Feldern befindet.« Und sie lobt den Standort und seine Menschen: »Der Zusammenhalt der Menschen hier ist einzigartig. Es wird gemeinsam viel gelacht, gefeiert und sich umeinander gekümmert.«



Impulse für die gesamte Lebensmittelwirtschaft

Die Impulse, die die Bio-Branche setzt, wirken allerdings weit über den ländlichen Raum hinaus: »Ökolandbau und Ökolebensmittelwirtschaft sind ein wichtiger Bestandteil der gesamten Ernährungsbranche«, sagt Dr. Heike Kuhnert. Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Thünen-Institut, einem Forschungsinstitut im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft. »Aus der Öko-Branche sind in den letzten Jahren häufig Innovationen gekommen, die Impulse für die gesamte Ernährungsbranche gesetzt haben – sowohl auf Ebene der Landwirtschaft als auch auf der Verarbeitungsebene. Beispielsweise haben Öko-Molkereien neue Rezepturen für Bio-Joghurts entwickelt, die mit sehr wenigen, im Öko-Bereich erlaubten, Zusatzstoffen auskommen.«



Für eine bessere Zukunft

Heike Kuhnert geht davon aus, dass die Bio-Branche auch in Zukunft stetig weiterwachsen wird, wenn auch vielleicht auf einem niedrigeren Niveau als in den Jahren zuvor. Carola Krieger geht ebenfalls von einer positiven Entwicklung aus. Somit wird die Bio-Branche auch weiterhin ein wichtiger Faktor bleiben, wenn es um Wirtschaftskraft und Arbeitsplätze geht. Gut so. Denn Bio macht vor, wie Arbeitsplätze zukunftssicher und fair gestaltet werden können. Wie die Lebensmittelversorgung nachhaltiger werden kann. Wie erfolgreiches Wirtschaften im Einklang mit Umwelt- und Klimaschutz funktioniert. Und wie Arbeitsplätze mit Sinn neben viel Freude auch den Weg für eine bessere Zukunft bereiten. ■

KATRIN BRAHNER

NATÜRLICH GUT FÜR MICH IST ALLOS WAS ICH WILL

AUSGEZEICHNET LECKER
100% NATÜRLICHE ZUTATEN

ALLOS
NATÜRLICH GUT FÜR MICH

Natur REIS-HASELNUSS

DAS UNGESÜBTE Protein-Müsli

ALLOS
FRUCHT PUR 75% Himbeere

ALLOS
FRUCHT PUR 75% Heidelbeere



Besucht uns auf www.allos.de
oder auf Instagram unter: [allos_bio](https://www.instagram.com/allos_bio)



Bio-Handel im *Großformat*

TEXT | FOTOS – KRISTIN KASTEN

In der Bio-Branche treffen ökologische Werte auf modernes Wirtschaften. Ein zentraler, aber nicht unmittelbar sichtbarer Akteur ist der Bio-Großhandel. Er verbindet Produzent:innen mit dem Bio-Handel, sichert regionale Wertschöpfungsketten und schafft dabei nachhaltige Arbeitsplätze. Ein Besuch bei Naturkost Elkershausen in Göttingen.

Popmusik schallt durch die mit Neonlicht erhellten Gänge des Getränke-lagers. Kisten mit Bio-Säften stapeln sich bis unter die Decke. Gelbe Hubstapler warten auf ihren nächsten Einsatz. »Achtung!«, ruft ein Mitarbeiter, als er einen mit Pappkartons beladenen Rollbehälter ins angrenzende Trockenlager schiebt. Dort stapeln sich die Produkte: Hülsenfrüchte, Mehle, Nudeln, Kräuter. Mittendrin steht Jonathan Mesecke, Geschäftsführer des Bio-Großhändlers Naturkost Elkershausen. In blauer Sweatjacke, schwarzen Jeans und Wollmütze wirkt er so pragmatisch wie seine Mission: »Hinter den Waren stecken Menschen, Prozesse und Werte, die weit über reines Wirtschaften hinausgehen.« Sein Ziel: Noch mehr Unternehmen für regionale Bio-Produkte begeistern.

Die Marktbeschicker

Bio-Großhandel wie Naturkost Elkershausen sind zentrale Akteure der Biobranche. In Deutschland gibt es etwa 25 Bio-Großhändler, die bundesweit für die Verteilung von Bio-Produkten sorgen. »Wir sind der unsichtbare Part in der Kette«, sagt Mesecke. »Man sieht die Bio-Läden, man kennt die Bauernhöfe — aber ohne uns könnten viele Produkte ihren Weg von den Feldern in die Regale nicht finden.«

Die weitläufigen Hallen von Naturkost Elkershausen sind wie ein pulsierender Mikrokosmos der Bio-Lebensmittelbranche. Hier wird die logistische Leistung sichtbar, die hinter der Versorgung des Handels mit Bio-Produkten steckt. Täglich werden Tausende von Artikeln gepackt und auf den Weg gebracht. »Unser Sortiment umfasst rund 14.000 Artikel aus allen Sortimentsbereichen von frischen Obst- und Gemüsearten bis hin zu Molkereiprodukten und Trockenwaren«, erklärt Mesecke, während er an Kisten voller Äpfel vorbeieilt. »Obst und Gemüse ist unsere Kernkompetenz.« Mit vielen Lieferant:innen und Erzeugerbetrieben arbeiten sie schon seit Jahrzehnten zusammen.



Hier wird die logistische Leistung sichtbar, die hinter der Versorgung des Handels mit Bio-Produkten steckt. Täglich werden Tausende von Artikeln gepackt und auf den Weg gebracht.

Vom Babybrei zum Großhandel

Dieser enge Kontakt zu den belieferten Betrieben und das klare Bekenntnis zu nachhaltigen Werten haben bei Naturkost Elkershausen eine lange Tradition. Jonathan Mesecke, der Sohn des Firmengründers Hermann Heldberg, kennt die Wurzeln des Unternehmens genau. »Ich bin ein Kind der Bio-Branche«, sagt er lachend. Seine Eltern lebten in den 1970er-Jahren in einer Land-Wohngemeinschaft. »Sie hatten dort einen großen Gemüsegarten und haben sich mehr oder weniger selbst versorgt.« Die Geburt von Meseckes älterer Schwester 1978 markierte den Startpunkt des heutigen Großhandels. »Sie sollte mit gesundem Getreidebrei ernährt werden. Also fuhr mein Vater zu Demeter-Höfen und kaufte

dort das Getreide.« Freunde und Bekannte schlossen sich an. »Damals war die Nachfrage nach Bio-Produkten minimal und der Handel beschränkte sich fast ausschließlich auf reine Bio-Läden«, sagt Mesecke. In den letzten Jahrzehnten hat sich das gründlich geändert. »Der Bio-Markt hat sich deutlich weiterentwickelt. Wir bedienen heute rund 1.300 Kunden.« Rund ein Drittel davon sind Bio-Fachgeschäfte, dazu kommen ganz unterschiedliche Einrichtungen wie Restaurants, Kantinen, Schwimmbäder, Kindergärten oder Dorfläden. Der Geschäftsführer zieht eine grüne Plastikbox aus dem Regal und zeigt eine Packung Dinkelmehl: »Sogar eine Eigenmarke haben wir, deren Markenkern die Transparenz ist.«

Bio-Handel im Großformat

Mesecke ist vor neun Jahren in das Familienunternehmen zurückgekehrt, seit nunmehr fünf Jahren leitet er die Geschäfte. *»Ich habe hier schon als Jugendlicher in den Schulferien gearbeitet und später immer wieder ausgeholfen. Meine Ausbildung absolvierte ich aber bei einem anderen Naturkost-Großhändler.«* Sein Vater hat sich inzwischen aus dem Geschäft zurückgezogen — der Generationswechsel ist vollzogen. *»Aber wir halten bewusst an unserem klaren Profil fest. Ich bin davon überzeugt, dass uns unsere traditionellen Werte in die Zukunft tragen.«* Als Bio-Großhandel übernehme das Unternehmen Verantwortung für kommende Generationen. *»Mit unserer alltäglichen Arbeit setzen wir uns für eine enkeltaugliche Landwirtschaft und eine gesunde, zukunftsfähige Ernährung ein.«*

Gelebte Werte im Arbeitsalltag

Wer bei Elkershausen anfängt, sollte die Vision des Unternehmens teilen. *»Bei uns wird Bio nicht nur gehandelt, sondern auch gelebt — mit Menschen, die hinter den Werten stehen«,* betont Mesecke. Heute beschäftigt Naturkost Elkershausen knapp 180 Mitarbeitende, davon etwa 80 in der Lagerlogistik und 30 im Fuhrpark. *»Der Rest kümmert sich um den Einkauf und die Verwaltung.«* Besonders stolz ist das Unternehmen auf seine FairBio-Zertifizierung, die hohe Standards für fairen Handel in allen Bereichen sicherstellt. Das Unternehmen legt Wert auf soziale Gerechtigkeit. *»Das spiegelt sich auch in einer geringen Lohnspreizung wider«,* sagt Mesecke. So verwundert es nicht, dass viele Menschen seit Jahrzehnten im Unternehmen arbeiten. Ein Beispiel ist Michael Oberhoff, 59, der seit 25 Jahren im Betrieb arbeitet und gerade im Trockenlager nach dem Rechten sieht. *»Obi ist die gute Seele des Hauses«,* sagt Mesecke. Oberhoff selbst nennt sich »Hausmeister«, weil er bei allen Problemen im Haus zur Stelle ist. Als Betriebsratsvorsitzender, Kommissionierer und Ansprechpartner für alle trägt er viele Hüte. Auf das Unternehmen lässt er nichts kommen. *»Was Naturkost Elkershausen auszeichnet, ist die Tarifanerkennung. Alle bekommen faire Löhne*



sowie Weihnachts- und Urlaubsgeld.« Und so bleiben viele Kolleg:innen bis zur Rente bei Naturkost Elkershausen, entsprechend hoch ist der Altersdurchschnitt im Team. *»Wir kommen so langsam in die Verrentungsphase«,* sagt Mesecke. Die Zahl steige jedes Jahr an. *»Die Babyboomer hören jetzt langsam auf. Nun müssen wir den Wissenstransfer gut hinbekommen und das Team verjüngen.«* Oberhoff nickt zustimmend. *»Wir haben wenig Platz für Jüngere, das muss sich ändern«,* sagt er. Auch Queereinsteiger:innen seien willkommen, so Mesecke: *»Wenn sich jemand mit unserer Vision identifiziert und ein Faible für Bio und*

Landwirtschaft mitbringt, passt das meistens sehr gut.« Trotzdem bleibe es eine Herausforderung, gut ausgebildeten und motivierten Nachwuchs zu finden.

Ein Ort zum Bleiben

Aktuell absolvieren acht junge Menschen ihre Ausbildung bei Naturkost Elkershausen. Einer von ihnen ist Tohbi Rodolphe, 28, der sich zum Fachlageristen ausbilden lässt. *»Als ich mich hier vorgestellt habe, fiel mir sofort auf, wie international das Team ist. Das hat mir gleich gefallen.«* Er lobt das faire Arbeitsklima und



»Was Naturkost Elkershausen auszeichnet, ist die Tarifierkennung. Alle bekommen faire Löhne sowie Weihnachts- und Urlaubsgeld.« Und so bleiben viele Kolleg:innen bis zur Rente bei Naturkost Elkershausen.

die gute Kommunikation innerhalb des Teams. »Unsere Arbeit ist körperlich anstrengend, trotzdem komme ich jeden Tag gerne hierher.« Bald steht Rodolphe vor seiner letzten Prüfung. »Nach meinem Abschluss würde ich gerne hierbleiben«, sagt er. Seine Chancen stehen gut. Rodolphe schnappt sich seinen Thermobecher und stempelt sich aus. »Jetzt mache ich erstmal Pause«, sagt er mit einem Lächeln. In der lichtdurchfluteten Kantine steht ein Kühlschrank mit einer gläsernen Tür. Alles, was darin liegt, dürfen sich die Mitarbeitenden kostenlos nehmen — meist Lebensmittel, die übrig geblieben sind und noch verwertet werden sollen. Vegane Wurst, Käse, Marmelade,

Soja-Joghurt und Milchflaschen reihen sich in den Fächern, auf einem Holzbrett daneben liegt ein angeschnittenes Brot. Für die Auszubildenden ist nicht nur das Frühstück, sondern auch das Mittagessen kostenlos — ein wertschätzendes Angebot, das gut ankommt. Alle anderen zahlen 4,50 Euro für das frisch gekochte Bio-Essen. »Ein fairer Preis«, findet der Chef, der großen Wert darauf legt, dass sich seine Mitarbeitenden wohlfühlen. Es wird geduzt und es ist immer Zeit für ein paar freundliche Worte. »Im Alltag gelebte Zugewandtheit«, nennt er das. Fast alle Produkte im Kühlschrank kommen aus der Region — das ist im Unternehmen generell ein wichtiger Punkt.



PURE
Reinheit

Die ideale Unterstützung
beim Fasten, Entgiften
und Ausleiten.

LA GIOIA – QUELLE
DER

Freude

19,6

mg/l

TROCKEN-
RÜCKSTAND



Bio-Handel im Großformat

»Wir fokussieren uns auf kleine und mittelständische Betriebe«, erklärt Mesecke. »Regionale Ware hat fast immer Vorrang.« Das sei einer der größten Unterschiede zum konventionellen Handel, wo häufig der günstigste Preis entscheidet.

Regionalität als Leitprinzip

»Wir fokussieren uns auf kleine und mittelständische Betriebe«, erklärt Mesecke. »Regionale Ware hat fast immer Vorrang.« Das sei einer der größten Unterschiede zum konventionellen Handel, wo häufig der günstigste Preis entscheidet. »Da machen italienische Äpfel plötzlich den deutschen Äpfeln Konkurrenz, und unsere Bauern bleiben auf ihrer Ernte sitzen — oder müssen sie für einen Apfel und ein Ei verkaufen.« Solche Marktmechanismen lehnt Naturkost Elkershausen ab. »Unsere Betriebe verlassen sich darauf, dass wir ihnen die Ware abnehmen. Deshalb machen wir immer Anbauabsprachen.« Und die halte sein Unternehmen zu fast 100 Prozent ein. »So unterstützen wir auch den Erhalt von ländlichen Strukturen und Arbeitsplätzen.«



Meseckes Bekenntnis zu regionalen Produkten zeigt sich nicht nur in der Auswahl der Waren, sondern auch in der Logistik von Naturkost Elkershausen. An der Rampe stehen zwei Lastwagen aus dem hauseigenen Fuhrpark, die gerade beladen werden. Dreizehn Lastwagen hat das Unternehmen. »Sie fahren fast immer nachts.« Das Liefergebiet des Großhändlers erstreckt sich von den ostfriesischen Inseln bis in den Speckgürtel Frankfurts. Doch auch hier liegt der Schwerpunkt auf der Region um Göttingen: Der Großteil der Waren wird in einem Umkreis von rund 150 Kilometern ausgeliefert. »So definiere ich persönlich Regionalität«, sagt Mesecke. »Unser Liefergebiet sieht aus wie ein Schlauch. Schneidet man die Seiten ab und hängt oben und unten ein bisschen dran, passt es ziemlich genau.« Diese Ausrichtung auf Regionalität hat sich gerade in schwierigen Zeiten als Vorteil erwiesen. Während der Corona-Pandemie konnte das Unternehmen von der gestiegenen Nach-

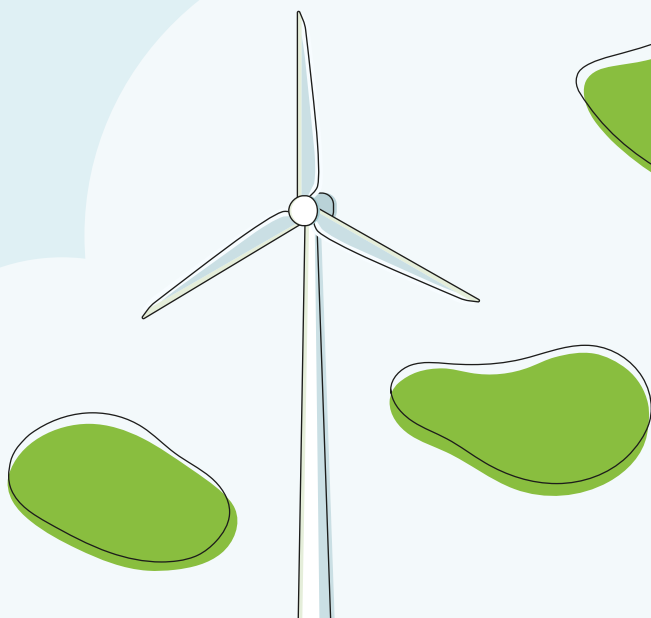
frage nach regionalen Bio-Produkten profitieren. »Von 45 Millionen Euro Umsatz im Jahr 2019 stiegen wir in den Hochzeiten der Pandemie auf 56 Millionen Euro«, berichtet Mesecke. Danach folgte jedoch ein spürbarer Einbruch. »Aber wir haben uns gut gefangen, neue Kund:innen gewonnen und liegen jetzt wieder bei 52 Millionen.« Besonders in der Gastronomie konnte Naturkost Elkershausen neue Märkte erschließen. »Bei Kindergärten hatten wir sogar Wachstumsraten von über 50 Prozent.« Auch das ein oder andere Studentenwerk und kleinere Hotelketten konnte das Unternehmen neu für sich gewinnen.

Mesecke blickt zuversichtlich in die Zukunft. Der Bio-Fachhandel bleibe eine Nische. »Aber wir sehen Entwicklungspotenzial und glauben fest daran, dass es ihn auch übermorgen noch geben wird.« ■

» naturkost-elkershausen.de

Handytarife mit Rückenwind

Flexible Tarife im D-Netz, **klimapositiv dank Windkraft-Repowering**. Finde deinen nachhaltigen Tarif auf **amiva.de** und mach den Unterschied!



Beliebtester Tarif

7 GB

5G Allnet-Flat

12€ / Monat

Tipp:
Heute Tarif & Bonus sichern und zu deinem Wunschtermin starten lassen. Zu den Tarifen:



Lerne auch unsere nachhaltigen Business-Tarife mit einem Rabatt ab 2 SIM-Karten kennen:





Lauch-, Rote-Rüben- und Spinataufstrich



enthält >10 Pflanzen!

»In der georgischen Küche spielen Walnüsse, viele duftige Kräuter und Granatäpfel tragende Rollen.«



FÜR LAUCHAUFSTRICH Lauch in ca. 10 cm lange Stücke schneiden, gründlich waschen und in kochendem Salzwasser ca. 10–15 Minuten weich kochen. Abseihen, kalt abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen. Mit den Händen gut ausdrücken. Am besten im Fleischwolf mit der mittleren Scheibe durchdrehen, alternativ mit einem großen scharfen Messer sehr fein hacken.

FÜR ROTE-RÜBEN-AUFSTRICH Rüben gründlich waschen, ungeschält in Salzwasser aufstellen, aufkochen und ca. 45–60 Minuten weich kochen (mit Küchenmesserspitze testen). Abseihen, kalt abschrecken, etwas abkühlen lassen, mit Küchenpapier die Haut abreiben. Rüben grob reiben.

FÜR SPINATAUFSTRICH Spinat mehrfach in stehendem Wasser gründlich waschen, ggf. Wurzeln knapp abzwicken. Spinat in kochendem Salzwasser 2–5 Minuten blanchieren, bis die Stängel weich sind. Abseihen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Mit den Händen gut ausdrücken, mit einem großen Messer fein hacken.

FÜR JEDEN AUFSTRICH Frühlingszwiebeln putzen und inkl. schönem Grün sehr fein hacken. Knoblauch schälen, halbieren, Keim entfernen, Knoblauch grob schneiden. Koriander und Petersilie waschen, trocken schleudern und inkl. zarter Stängel sehr fein hacken. In einer kleinen Pfanne Frühlingszwiebeln im Öl kurz ohne Farbe anschwitzen, zum Gemüse geben. Walnüsse im Universalzerkleinerer zu einer feinen Paste mixen. Knoblauch, gemahlene Koriander, Schabzigerklee, ca. 1½ TL Salz, evtl. Chili, Essig und 1–2 EL Wasser dazugeben, die Paste soll geschmeidig-weich, nicht bröselig sein. Paste mit Gemüse und Kräutern gründlich mischen, mit Salz und Essig zart säuerlich abschmecken, glatt streichen und 1–2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Granatapfelkerne auflösen. Aufstrich mit frischen Kräutern und Granatapfelkernen bestreut servieren.

ZUTATEN 6–8 Portionen pro Aufstrich

vegan

- 500 g Lauch oder Rote Rüben oder Blattspinat
- Salz
- 1–2 Frühlingszwiebeln
- 1–2 Knoblauchzehen
- 20 g frischer Koriander
- 10 g Petersilie
- 1 EL neutrales Pflanzenöl, z.B. Sonnenblumenöl
- 100 g beste Walnusskerne

- ½ TL gemahlener Koriander
- ½ TL Schabzigerklee
- evtl. Chilipulver oder -flocken
- 1½–2 EL Rotweinessig oder Apfelessig oder
- 1–2 EL Granatapfelsirup
- 1 Granatapfel
- frischer Dill und/oder Koriander zum Servieren

Esst mehr Vielfalt!

*Einfach gesünder ernähren
mit 30 Pflanzen pro Woche*

BUCHTIPP

KURZCHECK

- + das Buch zum »30-Pflanzen-die-Woche-Trend«
- + Hintergrundinformationen und Praxistipps
- + Pflanzen-Checkliste zum Ankreuzen
- + vegetarische und vegane Rezepte

Der »30-Pflanzen-Trend« fordert Euch heraus, jede Woche mindestens 30 verschiedene pflanzliche Lebensmittel zu essen. Klingt schwierig? Zum Glück zählen hier nicht nur Gemüse und Obst, sondern auch Kräuter, Nüsse, Samen und Getreide, ja sogar Gewürze wie Chili, Kaffee und schwarzer Tee oder dunkle Schokolade. So kann ein morgendliches Müsli mit verschiedenen Flocken, Nüssen, Früchten und Saaten plus Haferdrink und einer Tasse Kaffee schon locker zehn bis zwölf Pflanzenpunkte bringen. Warum das Ganze? In unserem Darm lebt das Mikrobiom, eine ganze Weltbevölkerung von Bakterien. Und das hat einen großen Einfluss nicht nur auf unsere Verdauung, sondern auch unsere Gesundheit und unser Immunsystem insgesamt. Das Mikrobiom liebt pflanzliche Vielfalt. Dann kann es seinen Job nämlich richtig gut machen und zur Prä-



vention von weit verbreiteten Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Krebs und Depressionen beitragen. Mit ihrem neuen Buch »30 Pflanzen pro Woche« macht Katharina Seiser, deren leckere pflanzliche Rezepte wir hier schon öfter vorgestellt haben, es Euch ganz einfach, den 30-Pflanzen-Trend in den Alltag zu integrieren und »unsere guten Viecherln«, wie sie das Mikrobiom liebevoll nennt, gut zu füttern. Hier findet Ihr Tipps für Planung, Einkauf und Zubereitung und natürlich: Leckere vegetarisch/vegane Rezepte von Köch:innen wie Haya Molcho, Stevan Paul, Claudio Del Principe, Oliver Trific, Feminine Food, Karma Food, KochDichTürkisch, Mochi — und natürlich Katharina Seiser. Praktisch ist die umfangreiche Pflanzen-Checkliste zum Ankreuzen: So seht Ihr ganz einfach, ob Ihr Euer Ziel erreicht.

 **KATHARINA SEISER** — 30 Pflanzen pro Woche,
224 Seiten, Hardcover, Brandstätter Verlag, 32,00 € (D)

+++ GEWINNEN +++

BIOBOOM VERLOST* fünf Mal das Buch »30 Pflanzen pro Woche«. Schickt bis zum 30. April 2025 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »30 Pflanzen«, Vordere Schöneworth 17 a, 30167 Hannover, Fax 0511.16 15 925, gewinnen@bioboom.de. Bitte vergesst nicht, Eure Postadresse anzugeben!

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



KLEINER STREUER- GROSSE AUSWAHL

ab
2,29 €



BioLotta Gewürze
findest du nur im
BIOMARKT!



Tiganites

GRIECHISCHE PFANNKUCHEN

ZUTATEN für 4 Personen

REZEPT
TIPP

- 2 ½ TL Trockenhefe
- 1 TL weißer oder brauner Zucker
- 1 kg griechisches Farina-Mehl (aus dem griechischen Feinkostladen) oder Weizenmehl, plus mehr zum Arbeiten
- 2 TL Salz
- 2 EL natives Olivenöl extra, plus mehr zum Einfetten
- 250 g griechischer Feta, zerkrümelt
- 2 Bio-Eier, verquirlt
- 125 ml Rapsöl
- 200 g Honig (nach Belieben auch mehr)

→ Für eine vegane Version veganen Feta verwenden und den Honig durch Ahorn- oder Dattelsirup ersetzen.

→ Für eine glutenfreie Version glutenfreies Mehl verwenden.

In einer großen Schüssel 750 ml lauwarmes Wasser mit Hefe sowie Zucker verrühren und die Mischung 15 Minuten ruhen lassen. Nach und nach das Mehl hineinsieben, Salz und Olivenöl hinzufügen und alles mit den Händen zu einem Teig verarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen und 5–7 Minuten auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kneten, bis er weich und elastisch ist (den Teig nicht zu sehr kneten, sonst wird er trocken).

- Dann den Teig in eine großzügig mit Öl eingefettete Schüssel legen, mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.
- Sobald er sein Volumen verdoppelt hat, den Teig noch einmal auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche vorsichtig durchkneten. Danach kleine Kugeln (à 140–150 g) daraus formen.
- Die Teiglinge zu kleinen Kreisen ausrollen und bis zur Weiterverarbeitung mit

einem feuchten Geschirrtuch abdecken, damit sie nicht austrocknen.

- Jede Teigscheibe mit etwas Feta bestreuen und mit dem verquirlten Ei bestreichen. Die Seiten wie beim Verpacken eines Geschenks zur Mitte einschlagen und den Teig danach ganz sanft kreisförmig ausrollen.
- Die Kreise jeweils sechs Mal mit einer Gabel einstechen (dadurch wird gewährleistet, dass der Feta und die Eier beim Backen richtig gar werden).

»Der salzige Feta und der süße Honig bilden einen wunderbaren Kontrast.«



60 ml Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Tiganites portionsweise auf jeder Seite 2–3 Minuten goldbraun backen. Nach jeder Portion erneut 60 ml Öl in die Pfanne gießen. Denken Sie daran, dass die Pfanne mit der Zeit immer heißer wird und sich die Backzeit dadurch verkürzt. Behalten Sie die Pfanne also immer im Auge, damit Ihre Pfannkuchen nicht verbrennen. Die Tiganites vor dem Servieren mit Honig beträufeln.

»Kalí Órexi!«

Die pflanzliche Seite der
griechischen Küche



BUCHTIPP

Wenn Ihr vegan/vegetarisch lebt, dann ist »Der Grieche« wahrscheinlich nicht Eure erste Adresse, wenn es um die Außer-Haus-Verpflegung geht. Dabei ist die griechische Küche von Haus aus gar nicht fleischlastig. Nicht Giros und Souvlaki, sondern Gemüse, Hülsenfrüchte und Co. spielen in ihr traditionell Hauptrollen. Und genau diese authentische griechische Küche lässt sich dank »Kalí Órexi«, was übrigens »Guten Appetit« heißt, nun zu Hause nachkochen und entdecken. In über 100 Rezepten laden Kon und Sia Karapanagiotidis in ihre Familienküche ein: Pastitsio, ein deftiger Nudelauflauf, die erfrischende Zitronen-Suppe Avgolemono oder süße Honigbällchen ...



KON & SIA KARAPANAGIOTIDIS — *kalí órexi, Griechische Familienrezepte*
— *vegetarisch und vegan*, 304 Seiten, Hardcover, ars vivendi, 32,00 € (D)

+++ GEWINNEN +++

BIOBOOM VERLOST* fünf Mal das Buch »kalí órexi«. Schickt bis zum 30. April 2025 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »kalí órexi«, Vordere Schöneworth 17a, 30167 Hannover, Fax 0511.16 15 925, gewinnen@bioboom.de. Bitte vergesst nicht, Eure Postadresse anzugeben!

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

KURZCHECK

- + authentische griechische Rezepte
- + vegetarisch/vegan
- + glutenfreie Optionen
- + viele Tipps und Variationen

Wenn ein Rezept »nur« vegetarisch oder nicht glutenfrei ist, findet Ihr Vorschläge, wie es vegan und glutenfrei abgewandelt werden kann. Apropos abwandeln: Gut gefallen hat uns auch das Kapitel »Die Kunst, mit dem zu kochen, was man zur Verfügung hat«, das Euch einfach verrät, wie Ihr griechisches Flair mit dem, was Ihr da habt oder besonders mögt, kreieren könnt. Kalí Órexi ist außerdem ein sehr persönliches Kochbuch: Kon Karapanagiotidis, hauptberuflich Anwalt für Menschenrechte in Australien, schrieb dieses Kochbuch zusammen mit seiner Mutter Sia, um sich selbst seinen griechischen Wurzeln zu nähern und Familienrezepte und -erinnerungen zu bewahren. ■



Pita

Nur
besser.



Hergestellt aus Bio-Vollkornweizen. Außen schön knusprig und innen leicht fluffig. Einfach kurz im Ofen oder Toaster backen und mit deinen Lieblingszutaten füllen. In 3 Sorten erhältlich.



REZEPT PITA



Du brauchst für 2 Portionen

200 g Kichererbsen	2 Pita
2 EL Pesto Rosso (vegan) *	Vollkornweizen *
1 Knoblauchzehe	2-4 Blätter Romana Salat
3 EL Tahin *	1 kleine rote Zwiebel
1,5 EL Zitronensaft	1 Tomate
6 EL Haferdrink	1/4 Gurke
Pfeffer und Salz nach Geschmack	

So geht's:

1. Den Backofen auf 225°C vorheizen.
2. Die Kichererbsen mit dem Pesto mischen. Bedecke ein Backblech mit Backpapier, lege die Kichererbsen darauf und backe sie im Ofen 5-10 Minuten lang.
3. Knoblauch zerdrücken und mit Tahin, Zitronensaft, Haferdrink, Pfeffer und Salz verrühren.
4. Die Pita mit etwas Wasser beträufeln und 2-3 Minuten im Ofen oder in einem Toaster backen.
5. Zwiebel, Tomate und Gurke in Scheiben oder Streifen schneiden.
6. Schneide die Pitas auf und bestreiche sie großzügig mit der Tahini-Paste.
7. Dann mit einem Blatt Salat, roten Zwiebeln, Tomaten, Kichererbsen und Gurken belegen. Nochmals mit Tahini oder dem roten Pesto beträufeln.

* TerraSana-Produkt



followfood

Thunfisch wird Thunvisch

• Thunfisch gehört zu den Lebensmitteln, die viele vegan lebende Menschen doch ein bisschen vermissen — und viele nicht vegan lebende Menschen verzichten bewusst darauf, weil sie nicht zu Raubbau und Überfischung beitragen möchten. Deshalb ist es höchst erfreulich, dass es den Klassiker nun auch in rein pflanzlicher Version gibt. Der vegane Thunvisch von followfood basiert auf Erbsen- und Ackerbohnenprotein, wird mit Kapern fein abgeschmeckt und überzeugt mit typisch-würzigem Geschmack. Und natürlich ermöglicht er Euch, alle Eure »thunigen« Lieblingsgerichte nun auch rein pflanzlich zuzubereiten: Salat, Pizza, Pasta-sauce oder Brotaufstrich. Der vegane Thunvisch von followfood wird direkt in einem familiengeführten Betrieb in Dänemark produziert. [↘ followfood.de](https://www.followfood.de)

ingvi

(Roh-)köstlicher Snack-Genuss

• Genussvoll snacken, sich dabei richtig gut ernähren und einfach mal was Neues ausprobieren: Wie wäre es mit den scho-kolierten Rohkakaobohnen von ingvi? Um eins klarzustellen, hier handelt es sich nicht um eine »normale« Süßigkeit. Bei ingvi hat man sich auf handwerkliche Spezialitäten in Rohkost-Qualität (unter 42 °C verarbeitet) spezialisiert — das sorgt für unverfälschte Geschmackserlebnisse und eine hohe ernährungsphysiologische



Qualität. In diesem konkreten Fall dürfen sich Genießer:innen auf ein vielschichtig-köstliches Geschmackserlebnis aus zart-süßem Schokomantel, fruchtig-säuerlichem Fruchtfleisch und knackig-bitterer Rohkakaobohne freuen. Der hohe Theobromin-Gehalt sorgt für eine sanfte Vitalisierung. [↘ ingvi.de](https://www.ingvi.de)



Allos

Erste Sahne ohne Kuh

• Auch in der feinen Pflanzküche gilt: Ein Schuss »Sahne« gibt vielen Suppen, Saucen, Aufläufen etc. die perfekte Abrundung — von Eiscreme, Gebäck und Desserts gar nicht zu reden. Zum Glück müssen wir heute keine Kühe anzapfen, um beste kulinarische Resultate zu erzielen: Die »Ohne Muhhh Cuisine« von Allos ist eine pflanzliche Kochcreme, die nicht wie Ersatz schmeckt — versprochen. »Ohne Muhhh Cuisine« ist nicht nur vegan, sondern auch glutenfrei. Willkommener Nebeneffekt: Mit nur neun Prozent Fett enthält sie 70 Prozent weniger Fett als herkömmliche Schlag-sahne. Das macht sie zur perfekten Alternative auch für alle, die weniger (tierisches) Fett zu sich nehmen wollen. [↘ allos.de](https://www.allos.de)



biolotta

Urlaubsfeeling in der Küche

• Die Tage sind grau und Urlaub in der Sonne nicht in Sicht? Dann holen wir uns wenigstens die ganze Aromenvielfalt sonnengetränkter mediterraner Kräuter in die Küche und auf den Teller: Im dekorativen Keramiktopfchen von Biolotta steckt sozusagen Italien pur. Die Bio-Kräutermischung

aus Majoran, Oregano, Thymian, Rosmarin, Bohnenkraut, Basilikum und Salbei zaubert mit jeder Prise Urlaubsfeeling auf den Teller — egal ob Du flexitarisch, vegetarisch oder vegan kochst. Und wenn sie leer ist, wird sie einfach wieder aufgefüllt! [↘ biolotta.de](https://www.biolotta.de)

bioreal

Würze + B12

• Gerade in der veganen Küche sorgen Hefeflocken für herzhaft-umami-Noten in Suppen, Saucen, Aufläufen oder als Zutat in veganen Käsealternativen. Außerdem sind Hefeflocken von Natur aus reich an natürlichen Vitaminen, Mineralstoffen und Proteinen — ebenfalls eine willkommene Ergänzung in der veganen Ernährung. Von Bioreal gibt es jetzt Bio-Hefeflocken mit einer extra Portion Vitamin B12: Bereits fünf Gramm, das entspricht ungefähr einem gehäuften Esslöffel, decken 90 Prozent des Tagesbedarfs eines erwachsenen Menschen an Vitamin B12. Das im Produkt enthaltene Vitamin B12 stammt von natürlichen, nicht gentechnisch veränderten Mikroorganismen, welche auf hochwertigen Bio-Rohstoffen fermentiert wurden. Zusätzlich punkten die herzhaften Flocken mit ihrem hohen Proteingehalt von 30 Prozent. [↪ bioreal.de](https://www.bioreal.de)



Bio Planète

Mild und Mehrweg

• Natives Leinöl liefert jede Menge Omega-3-Fettsäuren und ist damit von Natur aus gesundheitlich wertvoll. Manche:r tut sich trotzdem schwer damit, die charaktervolle Spezialität auf den Speiseplan zu setzen. Denn Leinöl ist von Natur aus leicht bitter, ist nur kurz haltbar und wird nach dem Öffnen schnell noch bitterer. Bei Bio Planète hat man deshalb die 3D-Filtration entwickelt: Bei diesem besonderen Verfahren werden die im Öl enthaltenen Peptide, die für die Bitterkeit verantwortlich sind, so schonend herausgefiltert, dass alle gesundheitlichen Vorteile, namentlich der Omega-

3-Gehalt, erhalten bleiben. Das Bio Planète Leinöl aus 3D-Filtration punktet darüber hinaus mit einem angenehm milden, leicht nussigen Geschmack. Was uns ebenfalls gefällt: Das Öl ist in einer Mehrwegflasche erhältlich, die Ihr einfach im Pfand-Automaten Eures Bio-Marktes zurückgeben könnt. [↪ bioplanete.de](https://www.bioplanete.de)



SONNENTOR®

NEU
NEU
NEU

Die lachende Sonne von Anfang an.

Früher schnitzten Bauernfamilien die Sonne als Symbol ihrer Unabhängigkeit in ihre Hoftore. Damals wie heute steht das Sonnentor für Freiheit, Leben und Leben lassen und Zusammenarbeit auf Augenhöhe.

Deshalb tragen wir das Symbol in unserem Namen und unserem Logo. Und dieses glänzt nun in neuem Design. Mit weniger Strahlen, aber umso mehr Strahlkraft leuchtet es in Zukunft von all unseren Produkten.



AUSGEOQUETSCHT

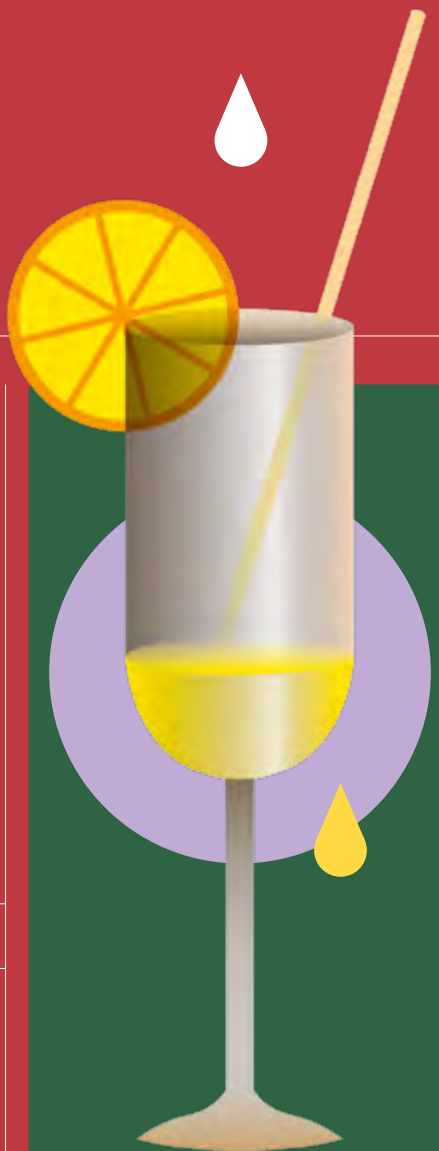
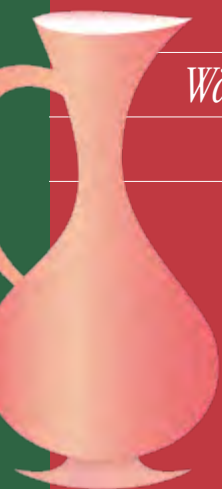


SAFT BEWUSST EINKAUFEN
UND GENIESSEN



Ob Orange, Apfel oder Multi: Saft ist teuer geworden.

Während konventionelle Unternehmen auf billige Alternativen setzen, dominieren im Bio-Markt hochwertige Säfte.



Durchschnittlich 26 Liter Fruchtsaft und Fruchtnektar konsumierte jeder Mensch in Deutschland 2023. Damit liegt Deutschland im Verbrauch weltweit an der Spitze. Die Vielfalt ist riesig: Selbst Gemüse und Gewürze wie Ingwer oder Kurkuma sind hierzulande vor der Saftpresse nicht sicher. Die Favoriten bleiben aber Orangen-, Apfel- und Multivitaminensaft. Allerdings: Die Preise sind in den vergangenen Jahren ordentlich gestiegen, so ist der Frühstücks-Klassiker Orangensaft heutzutage 30 Prozent teurer als noch vor zwei Jahren — und ein Ende der Preisspirale ist nicht in Sicht.

Weniger Obst heißt weniger Saft

So gibt es beim Orangensaft Ernteaussfälle im wichtigen Anbaugebiet Brasilien: Große Hitze, verbunden mit Wassermangel und die Pflanzenkrankheit Citrus Greening führten zu Verknappung und damit stei-

genden Preisen. Aber auch in Deutschland sah es nicht rosig aus: Äpfel, Johannisbeeren oder Rhabarber waren am Markt knapp. Der Klimawandel werde dazu führen, dass in Europa langfristig weniger Obst produziert werde, so die Agrarmarkt Informations-Gesellschaft (AMI).

Saft wird Luxusgut

Für Hersteller:innen und Verbraucher:innen stellt sich angesichts der Entwicklung die Frage: Was tun? Im Bio-Markt dominieren hochwertige Säfte aus 100 Prozent Frucht das Angebot. Und natürlich werden genau diese Produkte teurer: »Sogar teurer als Sekt«, wie die Schwäbische Zeitung jüngst erschrocken mitteilte und »schwere Zeiten am Frühstückstisch« prognostizierte. Klar, bei Preisen von über 4,00 Euro für eine Flasche Direktsaft kann einem die leckere Flüssigkeit schon mal im Halse stecken bleiben. Ein möglicher Ausweg: Nektar statt Saft.



Wasser und Zucker als Ausweg

»Eine (...) Möglichkeit stellt die Anpassung des Produktsortiments dar, indem beispielsweise durch die Reduzierung des Fruchtsaftanteils die Produktauswahl um günstigere Alternativen erweitert wird«, schlägt der Verband der Deutschen Fruchtsaft-Industrie vor. Denn schließlich kennt die Verordnung über Fruchtsaft, Fruchtnektar und koffeinhaltige Erfrischungsgetränke, liebevoll als FrSaftErfrischGetrV abgekürzt, ja auch noch weitere Produkte, namentlich den Nektar: Der soll eigentlich aus Früchten hergestellt werden, die als purer Saft zu sauer oder zu dickflüssig wären, wie Sauerkirsche, Rhabarber, schwarze Johannisbeere, Banane und Mango. Ein Nektar enthält je nach Fruchtart nur 25 bis 50 Prozent Frucht, hinzu kommt Wasser und in den meisten Fällen Zucker. Jedenfalls, eine konventionelle Marke setzte die Empfehlung direkt um und halbierte den Saftanteil eines etablierten Orangensafts um die Hälfte — der Preis blieb allerdings gleich. Dafür kassierte das Unternehmen die unschöne Auszeichnung »Mogelpackung des Jahres 2024«. Es konterte mit der Anmerkung, dass immerhin über 40 Prozent des deutschen Saftmarkts von Nektare und Fruchtsaftgetränken ausgemacht würden und diese von den Verbraucher:innen gut angenommen würden. Aber zurück zu uns, die wir vorm Regal stehen, und der Frage: Was tun?

Lebensmittel, nicht Durstlöcher

Bei der Frage, ob und wieviel Platz Saft in unserer Ernährung haben soll, hilft die Einordnung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): Die betrachtet reine Säfte nämlich nicht als Getränk, sondern als pflanzliche Lebensmittel. Das liegt an ihrer hohen Nährstoffdichte, namentlich dem Zuckergehalt. Denn Säfte sind viel natürlich konzentrierter (und damit süßer und kalorienreicher) als eine ganze Frucht, die gleichzeitig auch noch jede Menge Ballaststoffe liefert. Auf der anderen Seite: Unterwegs oder wenn es hektisch ist, kann eine Portion Saft auch laut der strengen DGE durchaus eine der empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse täglich ersetzen.

Apfelsaft oder Cola

Diejenigen, die Saft grundsätzlich kritisch sehen, machen das vor allem am hohen Zuckergehalt fest. Schließlich enthalte ein Liter Apfelsaft so viel Zucker wie ein Liter Cola und das sei vielen Menschen nicht bewusst. Auf der anderen Seite: Apfelsaft enthält weder Koffein, noch Phosphorsäure oder Aromen und wird, anders als Cola, häufig mit Wasser verdünnt getrunken.

Genussvolles Extra

Die Entscheidung, ob und wieviel des flüssigen Lebensmittels in eure Ernährung passt, liegt bei Euch. Was Angebotsvielfalt und Klarheit angeht, machen es Euch die Bio-Mostereien jedenfalls leicht: Sie deklarieren meist schon auf der Front deutlich, was drin steckt — und die hochwertigen Bio-Direktsäfte dominieren nach wie vor das Angebot. Und das, obwohl selbstverständlich auch die Bio-Unternehmen den Marktdruck spüren und Preise erhöhen müssen. Dafür bieten sie aber auch solide Mehrwerte, die über Geschmack und Qualität ihrer Produkte hinausgehen: Sie engagieren sich für Bio-Diversität, samenfeste Sorten und Streuobstwiesen, um nur einige Beispiele zu nennen. Und wir genießen Bio-Saft als genussvolles Extra und hochwertiges Lebensmittel. ■

DEINE FASTEN ZEIT



Mit St. Leonhards Quellen zu mehr Bewusstsein

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

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



Weitere Infos:
stlq.de/fasten





Sodasan

Limettensauber

• Das Sodasan-Color Waschmittel Limette reinigt farbige Textilien schonend und gründlich. Die innovative, vegane Formel kombiniert Bio-Pflanzenseife mit milden Zuckertensiden und eignet sich für Waschttemperaturen zwischen 30°C und 95°C. Gut zu wissen ist auch, was alles nicht drinsteckt: Das Sodasan Color Waschmittel Limette ist frei von synthetischen Farb-, Konservierungs- und Duftstoffen, ohne Erdölchemie und ohne Enzyme oder optische Aufheller. Die flüssige Formel lässt sich individuell dosieren und bei Bedarf mit Enthärter und/oder Bleichmittel kombinieren. Die natürliche Duftkomposition verleiht der Wäsche eine belebende, angenehm unpenetrante Limetten-Frische — perfekt für alle, die sich nach einem Hauch Sommer im Wäschschrank sehnen.

↘ sodasan.de

Savon du Midi

Lavendeliger Klassiker

• Die Provence ist bekannt für Lavendel — und für Seife. Beides passt bestens zusammen, wie die Olivenseife mit der Lavendelspielart Lavandin von Savon du Midi beweist. Sie ist übrigens ein echter Bio-Laden-Klassiker und schon seit vielen Jahren ein persönlicher Liebling der Redaktion. Die rein pflanzliche Seife wird auf Basis von Bio-Ölen in der Provence hergestellt. Bei der endgültigen Verarbeitung wird die Seife mit Bio-Olivenöl veredelt, mit grüner Tonerde gefärbt, anschließend mit ätherischem Lavandinöl beduftet und mindestens dreimal gewalzt. So entsteht eine milde und pflegende Seife, die bis zum letzten hauchdünnen Stückchen funktioniert. Die Savon du Midi Olivenseife mit Lavandin gibt es im praktischen Dreierpack — und zwar, was uns besonders freut, ab jetzt plastikfrei im Karton.

↘ savondumidi.de



marie.w.

Einfach gut aussehen

• Keine Lust auf aufwändiges Make-up — aber Rötungen und Unebenheiten stören schon? Dann hat marie.w. die perfekte Lösung. Das mineralische Make-up ist kinderleicht und schnell aufgetragen und lässt den Teint so wirken, als sei er ungeschminkt und von Natur aus vollendet. Die hochergiebige, federleichte Rezeptur kommt ohne Streck- oder Füllstoffe aus, ist besonders ergiebig und selbst bei sensiblen Hautbildern ausgesprochen verträglich. marie.w. ist eine inhaberingeführte Naturkosmetik-Manufaktur, der Einsatz von Bio- und Fair Trade-Rohstoffen sowie faire und soziale Produktionsbedingungen sind hier eine Selbstverständlichkeit.

↘ marie-w.de

GLS Bank

Nachhaltiges Girokonto

• Wer auch beim Thema Finanzen auf Nachhaltigkeit setzen möchte, findet bei der GLS Bank das passende Girokonto. In Sachen Zahlungsverkehr bietet es selbstverständlich den Komfort und Service, den man von einem »ganz normalen« Konto erwartet. Nur die Bankkarte aus Holz weist darauf hin, dass es hier ein bisschen anders zugeht. Spannend wird hinter den Kulissen: Bei der GLS Bank steht nämlich nicht der maximale Gewinn an erster Stelle, sondern das Wir-

ken für eine gerechtere Gesellschaft. Das heißt, Atomenergie, Kohle, Rüstung oder Pestizide sind im Portfolio tabu. Stattdessen wird in Bio-Unternehmen, Kindergärten, Bildungs- und Kulturprojekte investiert. Alle Konto-Kund:innen haben darüber hinaus die Möglichkeit, Mitglied und somit Anteilseigner:in der GLS Bank zu werden. Das bringt neben zusätzlichen Vorteilen auch die Möglichkeit, direkt mitzubestimmen.

↘ gls.de



GUT LEBEN GUT LEBEN



Sanatur

Gut versorgt durchs Winterhalbjahr

• Sonnenschein macht nicht nur gute Laune, wir brauchen ihn auch, um das essenzielle Vitamin D zu produzieren. Leider macht sich die Sonne in den Wintermonaten rar und wir halten uns eher drinnen im Warmen auf — eine gezielte Ergänzung kann da sehr sinnvoll sein. Weil Vitamin D3 fettlöslich ist, nimmt man es für optimale Bioverfügbarkeit am besten zusammen mit Fett zu sich. Die Vitamin D3-Tropfen von Sanatur kombinieren deshalb Vitamin D3 mit hochwertigem

MCT-Kokosnuss-Öl. Das sorgt für optimale Bio-Verfügbarkeit unabhängig von dem, was gerade sonst so auf dem Speiseplan steht. Praktisch sind die Vitamin D3-Tropfen von Sanatur auch, weil das wichtige Vitamin individuell dosiert werden sollte: Das ist hier dank der Pipette im Verschlussdeckel ganz einfach. Sanatur Vitamin D3-Öl ist vegan, neutral in Geruch und Geschmack und kann sowohl pur oder über Speisen getropft verzehrt werden.

➔ shop.sanatur.de

BIOBOOM LESENDENUMFRAGE

Mitmachen und Schokolade gewinnen

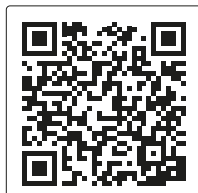


Wie gefällt Euch Bioboom? Welche Themen liegen Euch am Herzen? Eure Antworten helfen uns, Bioboom noch interessanter und nützlicher zu machen.

Als Dankeschön fürs Mitmachen verlosen wir fünf Schoko-Überraschungspakete von VIVANI.

Zur Teilnahme einfach den QR-Code scannen oder über bioboom.de

Bioboom



RAW
NATURKOSMETIK

FÜR DEIN HAUTPROBLEM
DIE NATÜRLICHE LÖSUNG
DU BIST SCHÖN

WWW.RAW.NATURKOSMETIK.DE

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

WWW.RAW.NATURKOSMETIK.DE

Vorteile *statt* Vorurteile



Während Bio-Produkte und Naturkosmetik immer beliebter werden, sind ökologische Waschmittel nach wie vor eher ein Nischen-Segment. Das ist schade, denn sie waschen richtig gut und sind dabei freundlich zu Haut und Umwelt.

An der Kasse im Bio-Markt: Möhren, Haferdrink, Räuchertofu, Kombucha. Jetzt noch schnell zum Drogeriemarkt, Waschmittel kaufen. Viele Menschen, die gerne und ausgiebig Bio-Produkte und Naturkosmetik verwenden, setzen beim Waschen auf konventionelle Produkte. Woran liegt's? »Waschmittel sind ein Alltagsprodukt und unterliegen einer starken Routinisierung, sowohl beim Kauf als auch bei der Verwendung. Man macht sich keine Gedanken darüber, das Produkt ist Low Interest«, stellt eine Untersuchung des Bundesumweltamts fest. Gleichzeitig gehören konventionelle Waschmittel be-

reits seit Jahrzehnten zu den intensiv beworbenen Verbrauchsgütern, kaum ein Werblock im TV, der ohne Spots für Weiß, Reinheit, Hygiene oder Farbschutz auskommt.

Vorurteile gegen Öko-Waschmittel

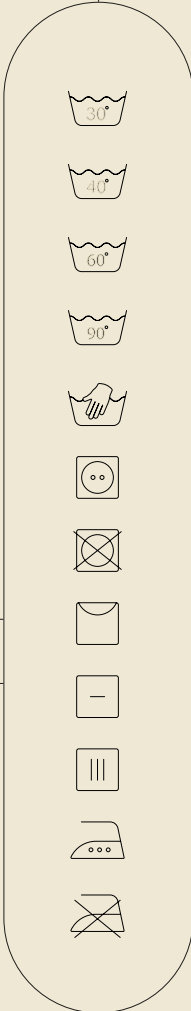
»Wird nicht richtig sauber« ist bis heute das Vorurteil Nr. 1, wenn es um Öko-Waschmittel geht — und ebenso lange arbeiten die Hersteller:innen dagegen an (s. S. 31). Dabei können moderne Öko-Waschmittel in puncto Waschleistung mit ihren konventionellen Gegenstücken durchaus mithal-

ten, wie das Verbrauchermagazin Öko-Test 2023 zeigte: Im Colorwaschmittel-Test wurden vier Produkte mit Öko-Auslobung Testsieger — im Gesamtfeld. Ein weiteres Vorurteil: »Riecht komisch.« Okay. Öko-Waschmittel riechen tatsächlich anders als konventionelle Produkte. Die natürlichen Duftkompositionen und Düfte, beliebt sind Lavendel oder Zitrusnoten, sind zurückhaltender und verfliegen schneller. Das ist nicht zuletzt eine Geschmacksfrage — die Autorin zum Beispiel möchte nicht tagaus tagein nach Waschmittel riechen. Und nicht zuletzt der Einwand: »Das ist doch bestimmt total kompliziert.«



Waschen im Baukasten

Woher kommt der? Die Bio-Waschmittel-pionier:innen der 70er Jahre setzten auf das Prinzip Baukasten. Mit ihm wird (fast) jedes Wäschestück mit nur drei Produkten sauber: Ein Basis-Waschmittel, das meist auf Seife basiert. Ein Enthärter, der individuell nach Wasserhärte vor Ort dosiert wird. Und ein Bleichmittel auf Sauerstoffbasis, das dafür sorgt, das hartnäckige Flecken verschwinden und Weißes schön weiß bleibt. Bei bunter und dunkler Wäsche wird es einfach weggelassen — voilà, wir haben ein Color-Waschmittel! Tatsache ist, die drei Komponenten werden individuell bei jeder Wäsche dosiert und einzeln hinzugegeben. Das ist aufwändiger, als einen Pod oder Tab in die Maschine zu werfen. Es ist aber auch nicht komplizierter, als Waschmittel plus Weichspüler in die Maschine zu tun, was viele Menschen routiniert hinkriegen.



Ökologische Wäsche-Basics

Waschmittel, Enthärter und Bleichmittel: Bis heute sind diese Basics im Waschmittelregal zu finden. Dazu vielleicht noch ein Stück Gallseife (leider nicht vegan) gegen Flecken in »dunkelbunter« Wäsche. Und ein Wollwaschmittel, denn tierische Fasern wie Wolle und Seide mögen es nicht, mit Seife gewaschen zu werden — mehr wird eigentlich nicht gebraucht.

Spezialprodukte besser gemacht

Anders als böse Zungen oft behaupten, sind »Ökos« aber gar nicht so missionarisch: Und so findet Ihr heute im Bio-Laden auch (fast) alles, was die Konventionellen auch anbieten: Flüssigwaschmittel, Color-Waschmittel und Spezial-Waschmittel für Dunkles oder Funktionsfasern — Extra-Enthärter ist nicht notwendig — Weichspüler, Wäscheduft. Der Unterschied liegt also nicht in der Effektivität, wohl aber in den Zutaten.

Inhaltsstoffe im Vergleich

Hauptbestandteil jedes Waschmittels: Tenside, die hauptverantwortlich für die Reinigungswirkung sind. Während konventionelle Produkte immer noch auf Tenside aus der Erdölchemie setzen, kommen in Öko-Waschmitteln waschaktive Substanzen zum Einsatz, die auf pflanzlichen Ölen basieren — oft sogar aus Bio-Anbau. Hinzu kommen Stoffe wie Soda und ätherische Öle. Optische Aufheller, die die Gewässer besonders belasten, gentechnisch erzeugte Enzyme zur Fleckentfernung, Polymere oder synthetische Duftstoffe bleiben draußen — das schont nicht nur die Gewässer, sondern auch die Haut.

Siegel geben Sicherheit

Ist Pottassium Citrate ein guter Inhaltsstoff? Was ist mit Alkylpolyglucoside? Die Antwort ist für Nicht-Fachleute schwierig. Anders als bei Bio-Lebensmitteln gibt es für Wasch- und Reinigungsmittel kein staatliches Siegel. Die Waschmittelmarken im Bio-Laden setzen deshalb auf strenge Zertifizierungen wie NCP (kurz für Nature Care Product), EcoCert oder EcoGarantie, die sicherstellen, dass keine problematischen Substanzen verwendet werden, viele Produkte tragen zusätzlich noch Vegan- oder Tierschutzlabel. Vom Bezug der Rohstoffe über Herstellung und Verpackung bis hin zum Energiemanagement: Die im Bio-Markt vertretenen Marken setzen auch darüber hinaus auf ganzheitliche nachhaltige Unternehmenskonzepte.

Angenehm sauber mit gutem Gefühl und gutem Preis-Leistungsverhältnis: Einfach mal ausprobieren — und das Waschmittel beim nächsten Einkauf im Bio-Markt gleich mitnehmen. ■

SAHNIG-MILD & CREMIG GERÜHRT!

10 % Fett



FÜR DICH für jeden Tag

THE SKYR IS THE LIMIT!

Proteinreich bei wenig Fett.



bioladen.de



@bioladen_de



Händler*innen suchen, die richtigen Produkte und Rezepte entdecken und genießen.

Nur im inhabergeführten Biofachhandel.

University of Oxford und Thünen-Institut

Mit Mehrwertsteuer Ernährungsimpulse setzen



→ Lebensmittelpreise beeinflussen unser Kaufverhalten. Das ließe sich nutzen, um positive Effekte für die Gesundheit der Menschen und Umwelt zu erzielen — und unter Umständen sogar mehr Steuereinnahmen. Zu diesem Ergebnis kommen Forschende der Universität Oxford und des Thünen-Instituts für Marktanalyse. Am vielversprechendsten wäre es, die Mehrwertsteuer auf pflanzliche Produkte zu verringern und gleichzeitig die Mehrwert-

steuer auf tierische Produkte zu erhöhen. Allein dadurch würde Deutschland etwa zehn Millionen Tonnen weniger Kohlendioxid pro Jahr ausstoßen, was ungefähr den jährlichen Emissionen Lettlands entspricht. Es gäbe 20.000 Todesfälle weniger pro Jahr aufgrund ernährungsbedingter Krankheiten. Die Steuereinnahmen in Deutschland würden etwa um sieben Milliarden US-Dollar steigen, während die gesellschaftlichen Kosten durch Krankheiten und Klimaschäden um 37,3 Milliarden US-Dollar sinken: Ein effektiver Schritt in Richtung eines nachhaltigeren Ernährungssystems. *»Lässt sich eine stärker zielgerichtete Steuer wie die CO₂-Steuer nicht durchsetzen, könnte die Reform der Mehrwertsteuer eine einfache Möglichkeit sein, dennoch Ernährungssysteme nachhaltiger zu gestalten«*, sagt Dr. Marco Springmann von der Universität Oxford. Eine Reform der Mehrwertsteuer wurde in Deutschland auf politischer Ebene bereits diskutiert, fand aber bisher keine Zustimmung, woran sich absehbar vermutlich auch nichts ändern dürfte.

↘ thuenen.de

Slowflower e.V.

Blumen saisonal, regional und nachhaltig

→ Die Slowflower-Bewegung vereint Menschen, die Blumen anbauen und verarbeiten und dabei Wert auf Schnittblumen legen, die saisonal, regional und frei von Pestiziden sind. Und: Sie will mehr Menschen für dieses Thema sensibilisieren. Denn im Zuge der Globalisierung hat sich der Preisdruck verschärft. Über 90 Prozent aller Schnittblumen, die in Deutschland, Österreich und der Schweiz verkauft werden, kommen aus dem Ausland.



Viele der Blumen, die auf Märkten, im LEH oder auch Blumenläden angeboten werden, wurden in konventionellen Monokulturen angebaut, die die Umwelt belasten. Auch die Arbeitsbedingungen vor Ort bleiben unsichtbar, da es bei Blumen, anders als bei Lebensmitteln, keine Herkunftskennzeichnungspflicht gibt. Mit ihren Leitlinien möchte die junge Slowflower-Bewegung für das Thema sensibilisieren und für mehr Transparenz sorgen.

↘ slowflower-bewegung.de

Eosta

Avocado mit Regenwasser bewässern

→ Avocados sind auch bei Bio-Kund:innen beliebt. Allerdings: Der Avocadoanbau verbraucht sehr viel Wasser und das wirft gerade unter dem Gesichtspunkt der Nachhaltigkeit Fragen auf. Die niederländischen Obst- und Gemüsespezialist:innen von Eosta haben eine neue Antwort gefunden: Die Organic Raingrown Avocado. Sie wird, wie der Name sagt, mit Regenwasser bewässert. Außerdem wird sie ökologisch, das heißt ohne Kunstdünger und Pestizide angebaut, die ebenfalls Süßwasserressourcen belasten. Die Raingrown Avocados wachsen u.a. in Kenia und Tansania. Um den Fußabdruck möglichst gering zu halten, werden sie per Schiff nach Europa transportiert. ↘ eosta.com



Wir haben es satt

Zeit für mutige Agrarpolitik



→ Gemeinsam mit 9.000 Demonstrierenden haben rund 60 Organisationen auf der »Wir haben es satt!«-Demo von der künftigen Bundesregierung ein zuverlässiges Bekenntnis und eine ambitionierte Förderung für eine bäuerlich-ökologische Landwirtschaft gefordert. »Wir alle wollen gesunde Lebensmittel. Wir alle wollen Tierwohl, Umwelt- und Klimaschutz. Die kommende Bundesregierung muss bäuerliche Betriebe dabei endlich adäquat unterstützen!«, fordert Anne Skambraks, Kampagnenleitung des »Wir haben es satt!«-Bündnisses. Das Bündnis wirft der Bundesregierung vor, dem größten Rollback in der Agrarpolitik seit Jahrzehnten tatenlos zugeschaut zu haben. Dieser habe Klimawandel und Verlust von Artenvielfalt beschleunigt und die Planungsunsicherheit auf den Höfen vergrößert. Wie auch schon von vorangegangenen Regierungen sei der Umbau der Tierhaltung liegen gelassen und viel zu oft Konzerninteressen priorisiert worden. Weltweit litten Menschen unter Hunger und Ernährungsarmut, während Agrarrohstoffhändler ihre Gewinne vervielfachten. Ob die Botschaft bei der zukünftigen Bundesregierung mehr Gehör findet, wird sich zeigen. Am nötigen gesellschaftlichen Konsens mangelt es jedenfalls nicht. Umfragen

und Kaufverhalten zeigen, dass vielen Menschen Tierwohl und Klimaschutz wichtig sind. So fordert das »Wir haben es satt!«-Bündnis die kommende Regierung auf, Höfe endlich mit verbindlichen Gesetzen, kostendeckenden Erzeuger:innenpreisen und einer sicheren Finanzierung zu stärken. Denn nicht zuletzt: Nur mit wirtschaftlichen Perspektiven für ihre Betriebe können die Bäuer:innen ihren Anteil an einer guten Zukunft für alle leisten und auch Nachwuchs für ihren Beruf begeistern.

↳ wir-haben-es-satt.de



Bio auf allen Kanälen.




HIER KOMMT DU ZU UNSEREM INSTAGRAM

Bioboom gibt es *kostenlos* zum Mitnehmen in Bio-Läden und Bio-Märkten *und jederzeit* auf bioboom.de und Instagram.

Bioboom

IMPRESSUM

Bioboom Heft 106 — Frühjahr 2025
(27. 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

BILDER & ILLUSTRATIONEN

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

ERSCHEINUNGSWEISE

Bioboom erscheint 4 x jährlich

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.

BIOBOOM LESENDENUMFRAGE



Mitmachen und Schokolade gewinnen

Wie gefällt Euch Bioboom? Welche Themen liegen Euch am Herzen? Eure Antworten helfen uns, Bioboom noch interessanter und nützlicher zu machen.

Als Dankeschön fürs Mitmachen verlosen wir fünf Schoko-Überraschungspakete von VIVANI.

Zur Teilnahme einfach den QR-Code scannen oder über bioboom.de



Bioboom

Die *nächste* Ausgabe
erscheint *am* 8. Mai 2025



WASCHTAG *damals und heute*

WASCHPULVER VON SONETT



Sonett Waschpulver damals und heute



Überzeugen im Bio-Laden vor Ort



Seit über 40 Jahren entwickelt Sonett Mittel für Waschen und Reinigen. Grundmotiv seit den Anfängen: Das Wasser achten als Träger alles Lebendigen. Die Wurzeln von Sonett liegen in der frühen Naturkostbewegung der 70er-Jahre. Ein großes Umweltthema dieser Zeit: Die Schaumberge auf Flüssen, Bächen und Seen, die durch die Tenside der damals neu entwickelten Waschmittel entstanden und die auch das Grundwasser kontaminierten. Das musste doch anders gehen, oder? Sonett setzt stattdessen auf ein Baukastensystem: Ein Pulverwaschmittel (auf Basis von Seife), Enthärter und Bleichmittel (auf Sauerstoffbasis) können entsprechend der örtlichen Wasserhärte und des Verschmutzungsgrads individuell dosiert werden. Das spart jede Menge Ressourcen. Damals wie heute sind die Rohstoffe in den Sonett-Produkten zu 100 Prozent biologisch abbaubar, enthalten keine Rohstoffe aus der Erdölchemie, sind frei von Gentechnik und Mikroplastik. Um das Sonett-Baukastensystem bei den Bio-Läden und ihren Kund:innen bekannt zu machen, veranstalteten Beate Oberdorfer und

Gerhard Heid, die das Unternehmen 1992 übernahmen, »Waschtage« in den Läden. Ausgerüstet mit einer Waschmaschine und Wäscheleine rückte das Sonett-Team im Laden an und wusch vor Ort schmutzige Wäsche: Je dreckiger und fleckiger, desto lieber, ging es doch darum zu zeigen, dass Öko-Waschmittel genauso leistungsfähig ist wie konventionelles. »Eines Tages im Sommer standen wir in Lindau mit unserer Waschmaschine vor dem Bio-Laden, da kam ein wandernder Geselle des Wegs. Geistesgegenwärtig schnürte er sein Bündel auf und überreichte uns seine Schmutzwäsche. Nach zwei Stunden konnte er seine blitzsaubere und luftgetrocknete Wäsche wieder abholen. Seitdem bekommen wir immer wieder Anfragen von Gruppen reisender Handwerker:innen, gemeinnützige Bau-Einsätze mit Sonett-Produkten

zu sponsern«, erinnert sich Beate Oberdorfer. Heute gibt es von Sonett nicht nur Wasch- und Putzmittel, sondern auch Seifen, Körperöle und Kosmetik. Besonderes Engagement gilt den Themen Mehrweg und Recycling: So werden unter dem Motto »Sonett recycelt selbst« Rücknahmeboxen für Kleingebinde angeboten. Das Unternehmen wird partnerschaftlich geführt, die Kapitalanteile wurden der gemeinnützigen Stiftung Sonett übertragen. Sonett wurde für sein nachhaltiges und soziales Engagement mehrfach ausgezeichnet, zuletzt im Herbst 2023 mit dem Deutschen Nachhaltigkeitspreis. ■

sonett.eu

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.



ZWergenWIESE
Fairtrauen in Bio

Obsternte!

Frisch vom Baum direkt ins Glas:
Entdecke unsere 5 unwiderstehlichen Obstsorten.

NEU!
Jetzt in deinem
Bio-Laden.



Bio

vegan

Sonnengereift
und saftig.



Angenehm bissfest
und aromatisch.



Fruchtiges Apfelmark aus
deutschen Bio Äpfeln.



Ideal für
Kuchen,
Desserts
oder als flatter
Snack



www.zwergenwiese.de

Viele leckere
Rezeptideen:

