BIOBOOM.DE | SOMMER 2025 | NR. 107 | GRATIS

Bioboom

DAS MAGAZIN FÜR KOPF UND BAUCH

WARUM DIE WELT DICH BRAUCHT

Augen auf und durch

ORTSTERMIN

Engagiert produziert

BIO-CRUNCHY

Knusprig frühstücken

ZAHNPASTEN

Schaum vorm Mund

Jubiläumstafel

Choco Dragées

NEU
Ab sofort überall im Biohandel

Schokoriegel

Feiert mit uns!

Anlässlich unseres 25-jährigen Jubiläums erwarten euch viele tolle Aktionen und Neuprodukte. Auf unserer Homepage findet ihr ein **ganzjähriges Jubiläums-Special**, mit spannenden Hintergründen zu unserer Geschichte, den besten Produkten aus 25 Jahren VIVANI, großen Gewinnspielen und Jubiläumsrezepten. Schaut gern mal rein!

VIVANI

THE ART OF CHOCOLATE

Wir feiern 25 Jahre Schokoladen Kunst

25 Jahre

Entdecken & mitmachen

vivani.de/jubilaeum

Bitte weiter-machen.

»Nachhaltigkeitsmüdigkeit« ist gerade ein Ding. Und damit sind nicht die beängstigenden und zutiefst unvernünftigen **Rückwärtsbewegungen in Sachen Klima-, Umwelt- und Naturschutz** gemeint, die wir derzeit bei uns und fast überall auf der Welt beobachten können (die korrespondierenden gesellschaftlichen Entwicklungen sind nicht Thema dieses Magazins, beunruhigen die Menschen in unserem kleinen Team aber ebenfalls).

Nein, beunruhigend müde sind viele Menschen, die **grundsätzlich engagiert und aufgeschlossen** sind. Sie haben keine Lust mehr, nachhaltig zu agieren, weil sie das Gefühl haben: Das bringt doch alles eh nichts. Warum sich dann für die oft eben doch anstrengendere und weniger preiswerte Variante des Handelns und Konsumierens entscheiden? Katrin hat sich mit dem Thema beschäftigt, mit Expert:innen gesprochen, Hintergründe erfahren und auch Tipps bekommen, um **(wieder) ins Tun zu kommen.**

Beharrlich nachhaltig **leben und produzieren** Marisa und Felix in ihrer Manufaktur Elb-Ferment in Dresden. Kristin hat die beiden besucht.

Crunchy ist ein perfekter Kompromiss zwischen Müsli und Keks. Hier in der Redaktion wird es gerne einfach mal so zwischendurch aus der Hand geknabbert. Die **Sortenvielfalt** ist enorm, die Qualitätsunterschiede von Bio zu konventionellen Produkten auch.

Wenn Ihr Euer Crunchy gefrühstückt habt, geht es ans Zähneputzen: Wir haben uns angeschaut, **was in Zahnpasten steckt** und warum auch hier **Naturkosmetik eine echte Alternative** ist.

Außerdem haben wir für Euch natürlich wieder Rezepte sowie **Infos und Tipps** rund um Bio, Nachhaltigkeit und grünes Leben.

Herzlichst

Jeanine

und das Bioboom-Team

Inhalt

4 **Thema**
Augen auf und durch
Warum die Welt Dich braucht

10 **Ortstermin**
Elb-Ferment
Engagiert produziert

16 **Kochen** → GEWINNEN
Happy beim Abendessen
Kochbuch »Happy«
→ *Gebratener Tofu, Tomaten-Sambal, Kokosreis*

18 **Kochen** → GEWINNEN
Kreativ würzen
Kochbuch »Spice up«
→ *Weißer Spargel*
→ *Erdbeeren*

20 **Gut essen**

22 **Mehr Wissen**
Bio-Crunchy
Knusprig frühstücken

24 **Gut leben**

26 **Mehr Wissen**
Zahnpflege
Schaum vorm Mund

28 **Gelesen, gesehen, gehört**

30 **Impressum/Vorschau**

31 **Bio-Klassiker**
St. Leonhards
Aus sagenumwobener Quelle ins Bio-Regal

AUGEN AUF

UND DURCH

Nachhaltigkeit ja, aber bitte nicht so viel – trotz Klimakrise schwindet aktuell die Motivation, nachhaltiger zu leben.

Woran liegt das? Wie kommen wir wieder ins Handeln? Und wie kann Bio dabei helfen?

Der Wecker klingelt, ein neuer Tag beginnt: aufstehen, frühstücken, zur Arbeit fahren, von einer Deadline zur nächsten hangeln, abends einkaufen, Freund:innen treffen, vielleicht noch zum Sport. Zwischendurch bestätigt ein Blick in die Nachrichten-App, was man ohnehin längst wusste: eine Krise jagt immer noch die nächste. Dann irgendwann viel zu spät und viel zu müde ins Bett fallen — endlich, der Tag ist geschafft. Aber war da nicht noch was? Ach ja, stimmt: die Welt will ja auch noch gerettet werden, Klimakrise und so. Dafür ist es doch aber eh längst zu spät, oder? Und sowieso: Allein kann ich ja doch nichts ausrichten, das ist auch alles viel zu kompliziert.

So oder so ähnlich geht es vielen Menschen aktuell. *»Man könnte von einer allgemeinen Nachhaltigkeitsmüdigkeit sprechen, denn viele empfinden die Unlust, sich mit dem Thema Nachhaltigkeit auseinanderzusetzen«,* sagt Lea Dohm. Die Psychologin betreut bei der Deutschen Allianz für Klimawandel und Gesundheit das Themenfeld Mentale Gesundheit und forscht zu den psychischen Folgen der ökologischen Krisen. *»Die Menschen sind zunehmend belastet durch die Weltkrisen und den eigenen Alltag. Das Thema Nachhaltigkeit droht dabei, unter den Tisch zu fallen.«*

LÜCKE ZWISCHEN WISSEN UND HANDELN

Interessant ist: Die meisten von uns wissen um die Drastik der Krisen, kommen aber dennoch nicht ins Handeln. Das zeigt zum Beispiel der »Nachhaltigkeitskompass 2023« des Beratungsunternehmens Instinctif Partners und der Marktforschungsfirma Truth. Dabei wurden 1.000 deutsche Bürgerinnen und Bürger zu den Themen Nachhaltigkeit und Klimawandel befragt. 84 Prozent machen sich in Sachen Umweltverschmutzung und Klimawandel konkret Sorgen um die Zukunft. Trotzdem gab nur etwa die Hälfte der Befragten an, ein nachhaltiges Leben zu führen.

↘

Eine YouGov-Umfrage aus dem Jahr 2023 kam zu einem ähnlichen Ergebnis. Auch hier gab ein Großteil der jeweils mehr als 1.000 Bürgerinnen und Bürger aus Großbritannien, Frankreich, Deutschland, Dänemark, Schweden, Spanien und Italien an, über den Klimawandel und seine Auswirkungen »sehr besorgt« oder »ziemlich besorgt« zu sein. Und auch laut dieser Umfrage, waren nur wenige Menschen dazu bereit, konkret Konsequenzen für ihren Lebensstil zu ziehen.

WARUM SO MÜDE?

Woran liegt's? Zum einen werde das eigene Wissen schnell überschätzt, sagt Lea Dohm: *»Die psychologische Forschung zeigt: 90 Prozent der Menschen in Deutschland haben verstanden, dass die Klimakrise ein ernstes Problem ist, aber nur 10 bis 15 Prozent sind sich auch der zeitlichen Dringlichkeit bewusst.«* Hinzu kommt die Konkurrenz der vielen parallel laufenden Krisen: *»Wir haben nur ein gewisses Maß an Bedrohungen, mit denen wir umgehen können. Liegen viele Bedrohungen gleichzeitig vor, beschäftigen wir uns eher mit den Krisen, die gefühlt dringlicher sind«,* sagt Isabella Uhl-Hädicke. Die Umweltpsychologin forscht unter anderem in den Bereichen Klimakommunikation und Umweltbildung. In ihrem Buch »Warum machen wir es nicht einfach?« widmet sie sich der Psychologie der Klimakrise. Das Gefühl, verzichten zu müssen, sei auch so eine Sache: *»In schwierigen Zeiten wollen wir uns nicht noch zusätzlich etwas auferlegen. Wir wollen nicht verzichten, sondern das scheinbar gute Leben spüren und ohne schlechtes Gewissen weitermachen wie bisher«,* so Uhl-Hädicke. Auf das leckere Fleischgericht oder den Flug in den Urlaub verzichten? Nein, danke. Das jetzt nicht auch noch.

WIR BRAUCHEN POSITIVES FEEDBACK

Demotivierend sei auch, dass die positiven Folgen des eigenen nachhaltigen Handelns nicht unmittelbar zu spüren sind. *»Wenn ich auf den Flug verzichte, bekomme ich nicht direkt positive Gefühle. Wenn ich in das Flugzeug steige und in Richtung Urlaub aufbreche, hingegen schon«,* so Uhl-Hädicke. Das sei vergleichbar mit Sport: Das Training kann schweißtreibend und anstrengend sein. Die positiven Folgen des Workouts spüren wir erst später. Sitzen wir aber mit der Tafel Schokolade auf der Couch, machen sich die positiven Gefühle sofort bemerkbar — obwohl die späteren Folgen für den Körper negativ sind. *»Die Klimakrise kann Stress machen und Gefühle wie Angst, Ärger und Traurigkeit auslösen«,* fasst Lea Dohm zusammen. Um mit dem Druck, der Angst und den Schuldgefühlen umzugehen, möchten wir uns entlasten und sagen uns: »Es ist doch eh schon zu spät«, »Die anderen machen doch auch nichts« oder »Allein kann ich sowieso nichts ausrichten«.

»In schwierigen Zeiten wollen wir uns nicht noch zusätzlich etwas auferlegen. Wir wollen nicht verzichten, sondern das scheinbar gute Leben spüren und ohne schlechtes Gewissen weitermachen wie bisher.«

MÜDIGKEIT AUCH AM BIO-REGAL SPÜRBAR

Auch wenn es um Lebensmittel geht, macht sich eine gewisse Nachhaltigkeitsmüdigkeit bemerkbar. So zeigt eine Studie des Bundesprogramm Ökologischer Landbau (BÖL), dass gerade einmal 60 Prozent der insgesamt 2.000 befragten Personen über Grundwissen zur Prozess- und Produktqualität von Bio-Produkten verfügen, ein Fünftel gab an, überhaupt nichts über Bio-Qualität zu wissen. Dazu mischt sich ein Misstrauen in Bio-Produkte: Laut der BÖL-Studie ist nur jede dritte befragte Person davon überzeugt, dass die in Deutschland verkauften Bio-Produkte tatsächlich Bio sind.

Die Nachhaltigkeitsstudie der Rewe-Group bestätigt diese Entwicklung. Die Studie zeigt, dass die Präferenz für Bio-Nahrungsmittel zwischen den Jahren 2021 und 2023 leicht zurückgegangen ist, genauso wie die Bereitschaft, mehr Geld für Bio auszugeben. Basis für die Erhebung waren 30.000 Haushalte.

Laut Sabine Loch ist diese Entwicklung unter anderem auf die vielen Ansprüche im Hinblick auf die eigene Ernährung zurückzuführen. Sie ist Psychologin und Unitdirector Food am Rheingold Institut, einem deutschen Markt- und Medienforschungsinstitut. *»Mittlerweile haben viele Menschen genug von den zahlreichen Ernährungsidealen. Letztlich kann man sich heutzutage gar nicht mehr ernähren, ohne irgendetwas falsch zu machen. Sie suchen unbewusst Entlastung von den vielen Ansprüchen, ohne sich dabei schlecht zu fühlen«,* sagt sie. So würde circa die Hälfte der Verbraucherinnen und Verbraucher nach dem Ernährungsprinzip des lustvollen Pragmatismus leben. Das bedeutet: *»Das Leben diktiert mir meinen Ernährungsstil: Wenn ich Zeit und Geld habe, lebe ich gesund und nachhaltig. Am Monatsanfang wird vielleicht mehr Bio gekauft als am Ende«,* so Sabine Loch.

↘

ST. LEONHARDS Quellen

Du schmeckst es.
Du spürst es.

Das natürliche Mineralwasser aus den Rosenheimer Voralpen. Erfahre mehr **stlq.de/reinstes-wasser**

Natürlich aufsteigendes Quellwasser

Reines Wasser aus der Tiefe der Natur

Umweltschonend abgefüllt

IMPACT STATT BURNOUT

Auf der einen Seite haben wir also die Klimakrise, der wir uns vollauf bewusst sind. Auf der anderen Seite behindern uns psychologische Mechanismen dabei, aktiv etwas zu verändern. Was aus dieser Spirale helfen kann: den eigenen Perfektionismus ablegen. *»Wir haben ständig Angst, etwas falsch zu machen. Dabei müssen wir nicht immer perfekt sein. Wir dürfen uns erlauben, zu experimentieren, einen Schritt nach dem anderen zu machen, den Druck rauszunehmen«,* rät Kerstin Mayer. Als Nachhaltigkeitscoach begleitet sie Menschen auf ihrem Weg in einen grüneren Alltag. Ihr Motto: Impact statt Burnout. Hilfreich sei, sich auf das Positive zu konzentrieren, sich die Welt so vorzustellen, wie sie im Optimalfall aussehen würde — und dieses Bild als Motivation zu nehmen. Denn: *»Das Abwehren und Sorgen machen bringt uns in einen Stressmodus, in dem wir nicht mehr reagieren können«,* so Mayer.

Wer sich diese beste Version der Welt von morgen ausmalt, merkt schnell, dass wir am Ende alle das gleiche Bedürfnis haben: Wir wollen in Frieden, in einem guten Kontext miteinander leben. Auch nachfolgende Generationen möchten das. Und so wird aus dem Engagement für das Klima ein Engagement für eine gute Zukunft, in der auch unsere Kinder und Enkelkinder noch glücklich existieren können. *»Wir leben auf Pump der zukünftigen Generation, wenn wir uns nicht nachhaltig verhalten«,* fasst Kerstin Mayer zusammen.

»Es ist naturwissenschaftlich bewiesen, dass wir noch ganz viel retten können. Wir sind gerade in den entscheidenden Jahren. Wer sich zurücklehnt und sagt, es ist zu spät, entzieht sich der Verantwortung.«

GEMEINSCHAFT, FAKTENCHECKS UND PAUSEN

Wer langfristig dranbleiben möchte, tut sich am besten mit anderen Menschen zusammen. *»Nichts nimmt uns so schnell den Wind aus den Segeln, als das Gefühl, allein zu sein«,* sagt Uhl-Hädicke. *»Eine Gruppe hingegen kann uns mitreißen, uns Mut geben. Auch auf den sozialen Medien können wir Menschen folgen, die ähnliche Ziele haben wie wir.«*

Verlässt einen doch mal der Mut, helfen Faktenchecks. Sie entkräften schnell das Argument, dass es ja eh schon zu spät sei und sich Veränderung sowieso nicht mehr lohnt. *»Es ist naturwissenschaftlich bewiesen, dass wir noch ganz viel retten können. Wir sind gerade in den entscheidenden Jahren. Wer sich zurücklehnt und sagt, es ist zu spät, entzieht sich der Verantwortung«,* so Dohm. Genauso wichtig, wie ins Handeln zu kommen, sind Pausen. *»Wir müssen auch nachhaltig mit uns selbst umgehen«,* sagt Uhl-Hädicke. *»Das heißt, ich darf auch mal abschalten und Feierabend machen, mich mit etwas anderem beschäftigen als der Klimakrise.«*

BIO ALS WIRKSAMER HEBEL

Schließlich hilft es auch, sich klarzumachen, dass Nachhaltigkeit eben nicht Verzicht bedeutet — im Gegenteil: Wer nachhaltiger lebt, gewinnt auf vielen anderen Ebenen. Wer zum Beispiel öfter mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zur Arbeit fährt, spart nicht nur Geld für Sprit, sondern tut auch etwas für die eigene Gesundheit.

Gleiches gilt für eine gesunde Ernährung mit Bio-Lebensmitteln. Obst und Gemüse aus Bio-Anbau schmeckt gut. Gleichzeitig wird die Umwelt durch den Verzicht auf Pestizide entlastet. So hat unsere Kaufentscheidung direkte Auswirkungen auf die Umwelt: Wir können entscheiden, ob wir den Bio-Apfel ohne Pestizide oder den konventionellen Apfel kaufen. Damit können wir auch ein Stück weit mitentscheiden, ob Pestizide in unser Grundwasser und in die Umwelt gelangen oder eben nicht. *»Die Kombination, gesünder zu essen und mehr Bio sowie unverarbeitete Lebensmittel zu kaufen, ist ein sehr fruchtbarer Weg, der das Budget nicht sprengt«,* findet auch Kerstin Mayer.

ZUM VORBILD WERDEN

Also, ja: Die Auseinandersetzung mit den Themen Nachhaltigkeit und Klimakrise kann anstrengend, stressig und angsteinflößend sein. Es stimmt aber auch: Informieren und ins Handeln kommen, das hilft. *»Die Auseinandersetzung mit dem Klima ist im ersten Schritt belastend, wird dann aber besser, wenn wir die Handlungsmöglichkeiten kennen«,* bestätigt Lea Dohm. Wer es schafft, diese Handlungsmöglichkeiten wahrzunehmen, wird mit dem guten Gefühl belohnt, Verantwortung zu übernehmen, auch für künftige Generationen. Als schöner Nebeneffekt verbessert sich die eigene Lebensqualität, zum Beispiel durch mehr Bewegung und eine gesunde Ernährung mit Bio-Lebensmitteln gleich mit.

Und: Wer trotz aller Hindernisse zumindest ein bisschen nachhaltiger lebt, wird zum Vorbild für das eigene Umfeld. So verliert das Argument »Die anderen machen doch auch nichts« mehr und mehr an Kraft. Klimaaktivistin Luisa Neubauer hat diesen Effekt zusammengefasst: *»Wir sind die Hoffnung, die jemand anderes so dringend braucht.«* ■

KATRIN BRAHNER

Engagiert *produziert*

Die Dresdener Manufaktur Elb-Ferment fermentiert Bio-Lebensmittel aus regionalen Zutaten. Mit Kombucha, Kefir und Kimchi bringt sie nachhaltig und fair produzierte Produkte in die Verkaufsregale – aus Überzeugung.

TEXT | FOTOS – KRISTIN KASTEN

Edelstahl glänzt im kalten Neonlicht. Maschinen rattern und dröhnen. Fast alle Teile der Anlage waren schon mal woanders im Einsatz: Früher pressten sie Äpfel zu Saft, verarbeiteten Milch zu Käse oder füllten Wein in Flaschen ab. *»Wir haben uns das alles aus verschiedenen Betrieben zusammengestückelt, aufgearbeitet und zum Laufen gebracht«,* sagt ein hochgewachsener Mann im schwarzen Hoodie mit leicht zerzaustem Dutt. Tagelang hat er die gebrauchten Maschinen mit einem Multimeter, einem Vielfachmessgerät, durchgemessen — ohne Schaltplan. *»Wir mussten einfach ausprobieren, was passiert, wenn wir welchen Knopf drücken«,* sagt er und zuckt mit den Schultern. Eine blonde Frau im Norwegerpullover zieht zwei lange Schläuche von der Anlage herunter. *»Es ist nicht selbstverständlich, dass man das alles selbst lösen kann.«* Doch genau das sind Felix Lehmann und Marisa Endrejat — Menschen, die Probleme lösen. Gemeinsam haben sie vor sieben Jahren in Dresden die Manufaktur ElbFerment gegründet. In den weiß gefliesten Räumen einer ehemaligen Konditorei fermentiert das Paar Bio-Lebensmittel wie Kombucha, Kefir und Kimchi aus fair gehandelten, regionalen Zutaten. Fermentieren bedeutet, dass Mikroorganismen, wie Bakterien oder Hefen, Zucker und Stärke in Säure umwandeln — dabei entstehen neue Inhaltsstoffe und Aromen, die den Produkten ihren prägenden Geschmack geben. Momentan werden die beiden von drei Studierenden der Dualen Hochschule Sachsen und einem FÖJler unterstützt. Das Team macht alles selbst: Milch abholen, Gemüse waschen, das Abfüllen der fertigen Produkte.

Vom Holundersekt zur eigenen Manufaktur

Felix, 37, ist in Dresden aufgewachsen. *»Bei meinem besten Freund zuhause wurde vieles selbst gemacht: Marmelade eingekocht, Säfte gemacht, Stollen gebacken — und Holundersekt hergestellt.«* Schon als Kind durfte er kosten und war begeistert. Das Verfahren schien ihm erstaunlich einfach: Holunderblüten in eine Zuckerlösung tun, eine Woche im Tonkrug stehen lassen, abfüllen. *»Von dem mikrobiologischen Teil hatte ich damals keine Ahnung, aber was dort in dem Krug passierte, faszinierte mich.«* Als ihm Jahre später eine Chemiestudentin beim Lernen für das Abitur half, lebte die Faszination wieder auf. Sie hatte eine Kombucha Kultur bei sich zuhause und erklärte dem Abiturienten den mikrobiologischen Kontext.

Die Geschichte der Manufaktur begann in der Industrieküche eines Freundes – und mit einem Zehnliter-Mayo-Eimer vom Dönerladen um die Ecke.

Aus dem Kühlhaus holt Felix ein großes Einmachglas, in dem ein gallertartiger Pilz in einer leicht gelblichen Flüssigkeit an der Oberfläche schwimmt. *»Das war mal ein ganz süßer Tee«,* erklärt er. Was nun darin rumschwimmt, sei aber kein Pilz, wie oft fälschlicherweise behauptet werde. *»Es ist eine symbiotische Kultur aus Hefen und Bakterien.«* Durch die Hefen werde der Zucker in Alkohol und Kohlensäure umgewandelt, während die Bakterien den Alkohol in organische Säure umsetzen. *»Je mehr Zucker ich am Anfang reinmache, desto mehr Essig bildet sich«,* erklärt Felix. Das Ergebnis: ein leicht prickelndes, säuerliches Getränk mit dem typischem Kombucha-Geschmack. Die Studentin habe es damals als eine Art Medizin getrunken. *»So wie manche Menschen einen Löffel Apfelessig zu sich nehmen.«* Doch das war nie der Ansatz von Marisa und Felix. Sie wollten von Anfang an ein Erfrischungsgetränk machen. *»Daher fermentieren wir nur halb so lang«,* sagt Felix. So bleibt am Ende weniger Zucker und Essig im Getränk und es schmeckt *»weder zu süß noch zu sauer.«*

Fermentieren im Mayo-Eimer

Kennengelernt haben sich Marisa und Felix im Studium: Marisa studierte Lehramt, Felix Abfallwirtschaft. Als das Paar von einem Auslandsaufenthalt in Vietnam wiederkam, entdeckte Marisa in Kleinanzeigen eine Kombucha-Kultur, später auch Kefirknollen. *»Wir haben damals viel containert und Foodsharing gemacht — in unserer Küche lag immer überall Gemüse herum«,* erinnert sich Felix lachend. Einige machten sie ein, andere fermentierten sie. *»Irgendwann standen überall Gurkengläser und Eimer.«* Parallel dazu entdeckte das Paar eine Facebook-Gruppe, in der sich Menschen über Fermentation austauschten. *»Ein Unternehmen hatte die Gruppe zu Werbezwecken gegründet. Sie wuchs innerhalb weniger Tage auf mehrere hunderttausend Menschen an.«* Bis dahin war Kombucha für das Paar ein Nischenprodukt. *»Was Omas halt zuhause in ihren Küchen machen.«* Aber plötzlich spürten sie einen anderen Vibe, einen neuen Trend, der Möglichkeiten eröffnete. *»Ich hätte nie gedacht, dass Fermentation so ein Lifestyle-Ding werden könnte«,* sagt Marisa. Gemeinsam machten sie kleine Trend- und Marktanalysen: Wie oft wird Kombucha als Suchbegriff im Internet eingegeben, wie oft bei Wikipedia nachgeschlagen? Und welche Produkte gibt es schon auf dem Markt? *»Alle, die es gab, hatten irgendwo einen Haken«,* sagt Marisa. Mal war er in PET-Flaschen abgefüllt, mal pasteurisiert. *»Das ist dann einfach nur noch eine Limo und hat mit dem ursprünglichen Produkt nicht mehr viel zu tun.«* Marisa und Felix wollten es besser machen und gründeten Elb-Ferment. Die Geschichte der Manufaktur begann in der Industrieküche eines Freundes — und mit einem Zehnliter-Mayo-Eimer vom Dönerladen um die Ecke. *»Wir hatten kein Kapital,«* erinnert sich die 31-Jährige. *»Aber wir brauchten auch nicht viel.«* Den ersten Kombucha füllten sie in leere Milch- und Sahneflaschen ab. *»Vor dem ersten Produkt waren wir schon bio- und verbandszertifiziert,«* sagt Felix. Das war ihnen wichtig. *»Wir wollten ein ehrliches, nachhaltiges und soziales Produkt machen — zu hundert Prozent Bio.«*

Die ersten Flaschen verteilten sie an Familie und Freunde — und die kamen gut an. Der richtige Verkauf begann ein paar Wochen später über die »Marktschwärmer« in Dresden. Das Netzwerk aus regionalen Bauernhöfe, Manufakturen und Handwerkereien will anders essen und wirtschaften. Das Konzept ist einfach: Verbraucher:innen bestellen online regionale Produkte und holen sie einmal pro Woche auf einem Markt ab — der »Schwärmerei«. *»Schnell reichte unser Zehnlitereimer nicht mehr aus,«* sagt Marisa. *»Erst kam ein 30-Liter-Fass, dann ein 60-Liter-Fass — irgendwann ein 120-Liter-Tank.«*

Rund 20.000 Liter Kombucha im Jahr

Heute stehen sie in ihren eigenen Produktionsräumen im Osten Dresdens. Große Fenster an zwei Seiten des Raumes geben den Blick auf die Nachbarhäuser und viel Grün frei. *»Als wir uns vor drei Jahren hier eingemietet haben, gehörte uns nur eine kleine Ecke dieses Raums«,* sagt Felix. Nebenan war eine Konditorei. *»Wir haben dort immer die Schüsseln ausgeleckt, weil wir es nicht ertragen konnten, dass die guten Cremes einfach weggespült werden«,* sagt Marisa und lacht. Doch die Schlemmerzeiten sind längst vorbei. Die Konditorei ist ausgezogen, der Platz für Maschinen hat sich vervielfacht, die Lagerfläche ist gewachsen. Auch die Umsatzzahlen steigen, *»langsam, aber stetig«,* wie die beiden sagen. Mittlerweile beliefern sie rund 100 Verkaufsstellen — vom Großraum Erfurt über Berlin bis nach Nürnberg. *»Im vergangenen Jahr haben wir etwa 20.000 Liter Kombucha hergestellt«,* sagt Felix.

Kaffee mit Herkunft

neu

SO WERT VOLL

DIESE WERTE STECKEN IN JEDEM PRODUKT VON LEBENSBAUM.

Neu in unserer Herkunftskaffee-Reihe: Der ausdrucksstarke Uganda Kaffee, mit Noten von dunkler Schokolade sowie der fruchtige Guatemala Kaffee, der mit feinen Nuancen von Orange und einem spritzigen Zusammenspiel von Süße und Säure überzeugt. Purer Genuss aus den besten Anbaugebieten der Welt!

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

BIO SEIT 1979

BIO

we care
Working for Sustainability
CERTIFIED COMPANY

Heute stehen sie in ihren eigenen Produktionsräumen im Osten Dresdens. Große Fenster an zwei Seiten des Raumes geben den Blick auf die Nachbarhäuser und viel Grün frei.

»Wir sind also nicht großindustriell unterwegs, arbeiten aber auch nicht mehr mit dem Eimerchen«, ergänzt Marisa. Kefir produzieren sie jede Woche, dazu kommen jährlich bis zu zwei Tonnen Kimchi und fünf Tonnen Sauerkraut.

Der Herbst ist für die beiden immer eine stressige Zeit. *»Wir arbeiten regional und sind an die Saison gebunden«,* erklärt Marisa. In den Herbstmonaten werde deshalb *»richtig viel«* Gemüse verarbeitet — fast alles per Hand. Die Nachfrage ist da, die Zwei könnten die Produktion problemlos hochfahren. Doch gerade sind beide Fermenter leer — es fehlt nicht an Rohstoffen oder Ideen, sondern an Lagerplatz und Leergut. Trotzdem wollen sie dieses Jahr zwei neue Produkte auf den Markt bringen: einen Sauerkraut-Saft und fermentierte Rote Bete. Beides wartet schon in zwei blauen Tonnen auf die Abfüllung.

Handarbeit, Ausdauer und ein fairer Preis

Heute steht das Etikettieren der nächsten Charge Kimchi-Gläser an — doch die Etiketten wollen einfach nicht richtig sitzen. Der Etikettierer, ein ausgemustertes Modell aus einer Kelterei im Rheingau, zickt mal wieder rum. *»Wo ist denn der Schlitzschraubenzieher?«,* fragt Marisa. Eine Viertelstunde friemeln sie gemeinsam an der Halterung herum, bis die Maschine endlich ratternd anspringt. Felix stellt die Gläser aufs Laufband, während Marisa mit einem weißen Handschuh die Etiketten glattstreicht. Die beiden sind ein eingespieltes Team. Alles läuft rund — bis die Etiketten plötzlich wieder schief sitzen. Marisa drückt den roten Notausknopf. Die Zwei lassen sich nicht aus der Ruhe bringen, schrauben und ruckeln an Halterungen herum. Nach fünf Minuten läuft die Maschine wieder.

Angst vor einem Einbruch der Verkaufszahlen haben Marisa und Felix nicht. Die Zahlen der Bio-Branche aus dem letzten Jahr stimmen sie zuversichtlich. *»Es geht wieder aufwärts«,* sagt Felix. Die Produkte von Elb-Ferment bleiben dennoch Nischenprodukte. *»Natürlich ist eine Limo das Erste, auf das man verzichtet, wenn das Geld knapp wird«,* gibt Felix zu. Doch mit einer fairen Preisgestaltung wollen Marisa und Felix dagegenhalten. *»Wir wollen kein Lifestyleprodukt daraus machen — jeder soll sich unsere Getränke leisten können.«* Und die beiden haben bereits einen treuen Kundenstamm. Menschen kommen extra vom Umland in die Stadt, um ihre Produkte zu kaufen. *»Ein Mann aus Meißen fährt regelmäßig nach Dresden für unseren Kefir«,* erzählt Felix stolz.

Auch faire Arbeits- und Produktionsbedingungen sind ihnen wichtig. »Jeder in der Wertschöpfungskette soll einen fairen Anteil bekommen.« Das Gefühl, das Richtige zu tun, treibt sie an.

Überzeugungen statt Kompromisse

Elb-Ferment positioniert sich nicht nur in Sachen Bio: Zur Bundestagswahl posteten sie einen neutralen Wahlaufruf mit der Bitte, eine demokratische Partei zu wählen. *»Und wir haben unser Logo von Grün auf Regenbogenfarben geändert«,* erinnert sich Marisa. Die Reaktionen darauf waren gemischt: *»Wir wurden oft bei Facebook gemeldet — wegen angeblicher Hetze und Lügen.«* Marisa zuckt mit den Schultern. *»Klar macht uns das angreifbar — aber wir haben unsere Überzeugungen, und dazu stehen wir.«* Anfeindungen erleben sie ansonsten kaum — an nur eine einzige Hassmail können sie sich erinnern. *»Die Tatsache, dass uns nur diese eine im Gedächtnis geblieben ist, zeigt, wie selten das vorkommt«,* sagt Marisa. Auch politischen Gegenwind spüren sie selten. *»Wir bewegen uns größtenteils in unserer Bubble.«* Unpolitisch seien sie dennoch nicht.

Ehrliche und unaufdringliche Kommunikation ist ihnen wichtig. *»Wir wollen niemandem etwas vormachen, um den Leuten das Geld aus der Tasche zu ziehen«,* sagt Marisa. Auch faire Arbeits- und Produktionsbedingungen sind ihnen wichtig. *»Jeder in der Wertschöpfungskette soll einen fairen Anteil bekommen.«* Das Gefühl, das Richtige zu tun, treibt sie an. Auch ihr Netzwerk aus Bio-Bauern, Bio-Unternehmen und dem Dresdner Bio-Anbauverband »Gäa e.V.« gibt dem Paar Kraft und Motivation. *»Es gibt ein Grundvertrauen ineinander: Niemand zieht den anderen über den Tisch. Wenn etwas schiefläuft, dann redet man drüber«,* sagt Felix.

Und wo sehen sich die beiden in zehn Jahren? *»Ich hätte gerne einen schönen Bauernhof mit Platz zum Produzieren, Lagerfläche und Wohnraum«,* sagt Marisa. Auch eine *»schöne Halle«* auf einem Industriegelände wäre eine Option. *»Wir haben keine riesigen Wachstumsambitionen und wollen damit nicht reich werden«,* betont sie. *»Aber wir möchten entspannt davon leben können.«* An Ideen mangelt es Felix und Marisa nicht — die Welt der fermentierten Produkte bietet viele Möglichkeiten. *»Langweilig wird uns sicher nicht.«* ■

GEBRATENER TOFU, TOMATEN-SAMBAL, KOKOSREIS

VEGAN

»Klassisch. Volltreffer. Für Gäste geeignet.«

ZUTATEN *Für vier Portionen*

150 G	*Gurke (etwa 1/2 große)*
3 EL	*Reisessig*
·	*Salz*
·	*Rapsöl*
3 ½ EL	*Ancho-Chiliflocken*
6	*Knoblauchzehen, zerdrückt*
2 DOSEN	*gehackte Tomaten (à 400 g)*
1 EL	*Zucker*
350 G	*Jasminreis*
1 DOSE	*Kokosmilch (400 ml)*
2	*Packungen extrafester Tofu (280 g), abgetropft*
5 EL	*Speisestärke*
½ TL	*chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver*
50 G	*gesalzene Erdnüsse, im Mörser zerstoßen oder mit einem Messer fein gehackt*

Zuerst für die gepickelte Gurke die Gurke längs halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen und das Fruchtfleisch in etwa 3 mm dünne Halbmonde schneiden. Diese mit dem Essig und ½ TL Salz in eine Schüssel geben, mischen und beiseite stellen.

Anschließend mit dem Sambal loslegen. 6 EL Öl, Chiliflocken und Knoblauch in einen Topf geben und verrühren. Mittlere Hitze einstellen. Sobald der Knoblauch leicht bräunt und die Chiliflocken knusprig werden und brutzeln (nach etwa 1 Minute), Tomaten, Zucker und 1 ½ TL Salz hinzufügen. Alles mischen, dann den Deckel zu drei Vierteln auflegen und das Ganze etwa 12 Minuten bei schwacher Hitze vor sich hinköcheln lassen, bis es eingedickt und köstlich ist, dabei gelegentlich umrühren.

Inzwischen den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser abspülen, bis das ablaufende Wasser klar ist. Den Reis mit der Kokosmilch, 160 ml Wasser und ½ TL Salz in einen Topf geben, zum Kochen bringen, zudecken und bei sehr schwacher Hitze 15 Minuten garen, dann den Topf vom Herd nehmen und zugedeckt beiseite stellen.

Die Tofublöcke mit Küchenpapier trocken tupfen, dann längs in Hälften schneiden, sodass vier etwa 7 × 7 × 3,5 cm große Stücke entstehen.

In einer flachen Schale die Speisestärke mit dem Fünf-Gewürze-Pulver und ½ TL Salz mischen. Die Tofustücke von allen Seiten in der Mischung wenden, dann auf einen Teller legen. In eine antihaftbeschichtete Pfanne eine dünne Schicht Öl gießen und bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. So viele Tofublöcke hineinlegen, wie die Pfanne locker fasst, und auf jeder Seite 4 Minuten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Zum Braten der Kanten den Tofu mit einer Küchenzange halten. Mit dem restlichen Tofu wiederholen.

Zum Servieren für jede Portion ein Viertel vom Reis in eine kleine Schüssel füllen, festdrücken, einen Essteller daraufle-gen und das Ganze vorsichtig umdrehen. Die Schüssel abheben. Auf den Reis einen großzügigen Löffel Sambal, einen Tofublock und einen weiteren Löffel Sambal geben. Mit gepickelter Gurke und zerstoßenen Erdnüssen garnieren und servieren.

Rezepte aus: Meera Sodha, Happy Fotos © DK Verlag

Happy beim Abendessen

VEGETARISCH-VEGANE FUSION-IDEEN

• Welche Mahlzeit des Tages ist Euch die wichtigste? Für viele von uns dürfte die Antwort »Abendessen« lauten. Und um genau das geht's in Meera Sodhas neuem Kochbuch »Happy«, das im englischen Original einfach »Dinner« heißt. Gebackener Butter-Paneer, Kimchi-Tomaten-Spaghetti oder gebratene Auberginen in Satay-Sauce: Die Rezepte verbinden indische, thailändische, indonesische, aber auch Levante-Elemente mit europäischen Einflüssen zu einer modernen und alltagstauglichen Fusion-Küche, die hie und da auch einfach mal auf Fertigteige, -soßen etc. zurückgreift. Gleichzeitig erzählt das Buch die Geschichte einer erfolgreichen Kochbuchautorin, die die Freude an ihrem Job verlor und beim Kochen des abendlichen Essens für ihre Familie allmählich wiederfand, auch die Rezepte erfreuen mit persönlichen An- und Bemerkungen. ■

BUCH TIPP

KURZCHECK

- ⊕ *120 Antworten auf die Frage »Was koche ich heute?«*
- ⊕ *indisch-asiatisch inspirierte Rezepte*
- ⊕ *vegan-vegetarisch*
- ⊕ *schön gestaltet und persönlich*

MEERA SODHA — *Happy*
320 Seiten, Hardcover, DK Verlag, 29,95 € (D)

+++ GEWINNEN +++

BIOBOOM VERLOST* fünf Mal das Buch »Happy«. Schickt bis zum 15. August 2025 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »Happy«, 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.

Weißer Spargel
mit Mohn, Tonka und Dill

Vorspeise oder Beilage für 4 Personen

1,2 KG	*weißer Spargel*
•	*Salz*
2 EL	*Bratöl*
3 EL	*Mohn*
•	*Tonka*
•	*frischer Dill, gezupft*

Die Spargelstangen schälen und das untere holzige Ende wegschneiden, dann in kochendem Salzwasser garen, bis sie halb durchgegart sind. In einer Bratpfanne das Bratöl erhitzen. Den Spargel mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben, gut abtropfen lassen und portionsweise vorsichtig in das erhitzte Öl geben. Anschließend bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun braten. Den Mohn zu den Spargelstangen geben und 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze mitrösten.

Den Spargel anrichten. Mit einer feinen Reibe etwas Tonka über die Spargelstangen reiben. Mit wenig frisch gezupftem Dill garnieren.

Erdbeeren
mit Seidentofu-Sabayon, Basilikum und Langem Pfeffer

REZEPT TIPPS

Dessert für 4 Personen

ERDBEEREN

800 G	*Erdbeeren*
4 TL	*Puderzucker*

GARNITUR

1 TL	*Bratöl*
20	*Basilikumblätter*

SEITENTOFU-SABAYON

150 G	*Seidentofu*
1 PRISE	*Kala Namak*
1 ½ EL	*Kristallzucker*
¼ TL	*Kurkumapulver*
2-3 EL	*Weißwein*

Bei den Erdbeeren den Stielansatz entfernen und die Früchte anschließend halbieren. Den Puderzucker zu den Erdbeeren geben und diese rund 30 Minuten ziehen lassen.

Für die Garnitur das Öl in einer kleinen Bratpfanne erhitzen und die Basilikumblätter darin knusprig braten, anschließend beiseite stellen.

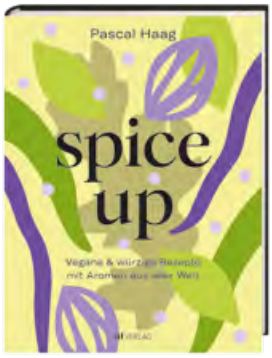
Alle Zutaten für die Seidentofu-Sabayon in einer Schüssel vermengen und mit dem Stabmixer pürieren. Kurz vor dem Anrichten die Seidentofu-Sabayon im Wasserbad mit einem Schwingbesen warm aufschlagen.

Die Erdbeeren anrichten, mit Sabayon beträufeln. Etwas langen Pfeffer an einer feinen Reibe oder im Mörser fein mahlen und über das Dessert streuen. Mit den gebratenen Basilikumblättern bestreuen.

Rezepte aus: Spice up/Fotos © Bettina Ehrismann & Corinne Zeitner (nom-nom)

Kreativ würzen

BUCHTIPP



KURZCHECK

- *vegan*
- *Hintergrundwissen*
- *Gewürzvielfalt anwenden*
- *kreative Rezepte*

Mit Spice up liefert Pascal Haag ein inspirierendes Kochbuch, das zeigt, wie Gewürze der veganen Küche Schwung verleihen können. Und das ist der vielleicht einzige Punkt, wo die Bioboom-Redaktion mit dem Kochbuchautor nicht übereinstimmt: Denn schließlich braucht nicht nur die vegane Küche den gekonnten Umgang mit Gewürzen und Aromen, um nicht fade und langweilig zu sein, auch Omnivores kann öde schmecken. Wie dem auch sei: Der vegane Spitzenkoch kombiniert Kreativität mit fundiertem Wissen und nimmt die Leser:innen mit auf eine aromatische Reise durch Küchen der Welt. Ob Ras el Hanout, Sumach oder Fenchelsamen — Haag erklärt Herkunft, Geschmack und Anwendung verständlich und motivierend. Die Rezepte sind abwechslungsreich, alltagstauglich und dennoch raffiniert, von schnellen Bowls bis zu feinen Desserts. Die Kreationen, wie zum Beispiel weißer Spargel mit Mohn (s. Rezept-Tipps) und Tonkabohne, Rote Bete mit Soja-Labneh, Dukka und Dill oder Schokoladenmousse mit Orangenchutney bieten neue und überraschende Geschmackserlebnisse und frische Inspiration, mutiger zu würzen und Genuss neu zu entdecken. ■

PASCAL HAAG — *Spice up, Vegane und würzige Rezepte mit Aromen aus aller Welt,* 232 Seiten, Hardcover, at Verlag, 38,00 € (D)

+++ Gewinnen +++

BIOBOOM VERLOST* fünf Mal das Buch »Spice up«. Schickt bis zum 15. August 2025 eine E-Mail, eine Postkarte oder ein Fax an: Redaktion Bioboom, Stichwort: »Spice up«, 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.

NEU
SONNENTOR®
Natürlich
BITTER
Schon Paracelsus und
Hildegard von Bingen empfahlen Bitterstoffe
für einen **ausgewogenen Speiseplan.**
Mit unseren
natürlich-bitteren Kräutermischungen als
PULVER, TEE ODER SPRAY,
integrierst du Bitterstoffe ganz nebenbei
einfach und köstlich in deine Ernährung.
www.sonnentor.com/natuerlich-bitter

bio inside

MINI POTATO POCKETS

MAN BEKOMMT EINFACH NICHT GENUG DAVON

Aus besten Kartoffeln regionaler Bio-Bauern. Schön knusprig, besonders kartoffelig, mit herrlich cremigem Kern und natürlich frei von Zucker.

NUR DAS BESTE AUS BIO-KARTOFFELN

Bio-Tiefkühlkost • www.bio-inside.de

GUT ESSEN

Sonnentor

Mehr Bitter, bitte

• Fast jede Pflanze enthält natürliche Bitterstoffe — die einen mehr, die anderen weniger. Von Natur aus sollte Bitteres regelmäßig in unserem Speiseplan vorkommen. Doch kaum jemand ist von einem »bitteren Beigeschmack« begeistert — und so wurde er im Laufe der Zeit fast ganz von unseren Tellern eliminiert. Das ist bitter — wenn Ihr das Wortspiel verzeiht — denn so bleiben uns auch die Vorteile der Bitterstoffe für eine ausgewogene Ernährung vorenthalten. Mit dem »Natürlich Bitter«-Spray von Sonnentor machen es Euch die österreichischen Kräuterspezialist:innen ganz leicht, Bitterstoffe wieder in den Alltag zu integrieren: Der alkoholische Auszug aus Kräutern und Gewürzen — darunter Schafgarbe, Bibernellwurzel, Beifuß, Wacholderbeeren und Kümmel — wird einfach bei Bedarf in den Mund gesprüht. ↘ **sonnentor.com**

Swema

Gemüsebrühe. In echt.

• Diese Gemüsebrühe besteht zu über 70 Prozent aus rohem Gemüse. Fein zerkleinert kommt es mit Steinsalz und Gewürzen ins Glas — und das war's auch schon an Zutaten: Kein Hefeextrakt, keine Maisstärke, kein Fett und kein Zucker, wie man es von den üblichen, hochverarbeiteten Pulvern und Brühwürfeln kennt. Dank des Steinsalzes ist das Gemüse vor dem Verderb geschützt und kann in der heimischen Küche in Ruhe verbraucht werden. Dass die Swema-Gemüsebrühe lange in Eurer Küche herumsteht, dürfte allerdings kaum passieren — denn sie eignet sich nicht nur als Grundlage für Suppen, Saucen und Eintöpfe, sondern auch zum Würzen und Marinieren. Gut gefällt uns auch die Ergiebigkeit: Ein 320-Gramm-Glas ergibt ungefähr 12 Liter fertige Gemüsebrühe. ↘ **swema-lebensmittel.de**

Beutelsbacher

Prickelnde Kombi

• Der Bio-Kombucha Cassis von Beutelsbacher ist eine prickelnde Kombination aus dem angesagten fermentierten Getränk und aromatischem schwarzen Johannisbeer-Direktsaft. Der Kombucha punktet mit einer ausgewählten Kräutermischung aus Lemongras, Pfefferminze, Kalmuswurzel sowie Himbeer-, Brombeer- und Erdbeerblättern. Die natürliche Fermentation mithilfe von SCOBY — der charakteristischen symbiotischen Kultur aus Bakterien und Hefen – sorgt für den einzigartigen Geschmack und eine Fülle wertvoller Mikroorganismen. Eine prickelnde Variante des traditionsreichen Getränks — ideal für die kommenden Sommertage.

↘ **beutelsbacher-direktsaft.de**

GUT ESSEN

ErdmannHAUSER

Klimaschonend und vollwertig

• Kennt Ihr Goldhirse? Probieren lohnt sich: Die kleinen Körnchen schmecken mild-nussig und lassen sich sowohl herzhaft als auch süß zubereiten. Außerdem enthält das Getreide reichlich Vitalstoffe, zum Beispiel Eisen – das ist besonders wichtig für vegan lebende Menschen. Und nicht zuletzt: Goldhirse ist ein sehr nachhaltiges Lebensmittel. Das kleine Getreidekorn wächst doppelt so schnell wie Weizen und benötigt nur ein Drittel der Wassermenge, die beim Reisanbau eingesetzt wird. Anders als Reis muss sie nicht importiert werden, denn sie gedeiht bestens regional. Von ErdmannHAUSER findet Ihr im Bio-Regal Goldhirse in Demeter-Qualität — und könnt sogar genau sehen, auf welchem biologisch-dynamischen Hof sie erzeugt wurde. ↘ **erdmannhauser.de**

Bohlsener Mühle

Sommerlicher (Hafer)Moment

• Gemütlich zu Hause, genussvoll unterwegs — Kekse gehen immer. Besonders, wenn sie so gut sind wie der HaferMoment Preiselbeere Zitrone: Er wird nach den strengen Demeter-Richtlinien aus dem Trend-Getreide Hafer hergestellt. Das sorgt für eine besonders knusprige Textur und liefert wertvolle Ballaststoffe. Für sommerlich-fruchtige Frische sorgen aromatische Preiselbeeren und ein Hauch feines Zitronenöl. Die feinen Kekse überzeugen auch in Sachen Nachhaltigkeit: Sie sind klimatransparent vom Feld bis zum Produkt und dürfen sich mit dem Planet Score A schmücken. Und wer nicht genug bekommen kann: Die HaferMomente gibt es auch in den Sorten Erdmandel Honig und Schoko Chai. ↘ **bohlsener-muehle.de**

Byodo

Gepfeffert

• Mit der nach eigener Überzeugung »natürlich schärfsten Steak-&-Pfeffer-Sauce auf dem Markt« will Bio-Pionier Byodo Eure Grillabende aufmischen. Die helle Sauce mit cremig-frischer Note setzt dabei nicht auf irgendeinen Pfeffer, sondern auf hochwertige, frisch gemahlene Pfeffersorten wie Kampot und Malabar, die hier natürlich und sehr überzeugend für energische Schärfe sorgen. Auch wenn es der Name nicht vermuten lässt: Die Byodo Steak-&-Pfeffer-Sauce ist vegan — und schmeckt selbstverständlich auch zu veganen Steaks, Tofu, gegrilltem Gemüse und Co. ausgezeichnet. Wusstet Ihr übrigens, dass Byodo sich selbst den Standard auferlegt hat, nur 4 der 56 in der EU-Bio-Verordnung zugelassenen Zusatzstoffe zu verwenden? ↘ **byodo.de**

RACHELLI
1935
PRODOTTO ITALIANO
by Gilda Rachelli

PEANUT & SALTED CARAMEL

Das neue, köstliche Peanut & Salted Caramel in Bio-Qualität ist eine einzigartige Komposition aus aromatischer Erdnussbutter und leicht salzigem Karamell, verfeinert mit zart schmelzenden Schokostückchen. Das cremige Heumilch-Eis, ist eine wahre Geschmacksexplosion.

Zeit zu zweit · für Kuh + Kalb
www.kuhpluskalb.de

HERGESTELLT IN ITALIEN

NATÜRLICHER GENUSS PUR

Entdecken Sie unsere köstlichen Sorten in 500 ml und 125 ml.

www.bio-eis.de

BIO-CRUNCHY

KNUSPRIG FRÜHSTÜCKEN

Wenn es ums Frühstück geht, starten die Deutschen gerne süß in den Tag, zum Beispiel mit Zerealien. Wir stellen Euch eine köstliche Unterart vor: Knuspermüsli, auch als Granola oder Crunchy bezeichnet.

Egal, wie wir es nennen, das Herstellungsprinzip ist das gleiche: Man nehme die Zutaten eines »normalen« Müslis, also Getreide, Nüsse, Saaten, Trockenfrüchte etc. und backe sie mit einem Süßungsmittel hübsch knusprig. Während ein Knuspermüsli weiterhin kleinteilig bleibt, bilden sich bei einem Granola oder Crunchy größere Bröckchen und Brocken. Wir reden im folgenden der Einfachheit halber von Crunchy, denn so heißt die köstliche Kreuzung von Müsli und Keks, die in diesem Prozess entsteht, meistens im Bio-Regal.

GETREIDE: GERNE VON HIER

Auch wenn die Grundzutaten für konventionelles oder Bio-Crunchy grundsätzlich ähnlich sind. Bei genauerem Hinsehen zeigen sich jede Menge Unterschiede. Das fängt beim Getreide an: Die wichtige Grundzutat, meistens ist es Hafer, stammt bei Bio-Crunchy logischerweise immer aus kontrolliert ökologischem Landbau, es wurden also keine Pestizide und kein Kunstdünger bei der Erzeugung eingesetzt. Viele Bio-Unternehmen tun aber noch mehr: Sie arbeiten gezielt mit Anbauer:innen in ihrer Region zusammen und sorgen für Transparenz, was die Herkunft ihrer Zutaten angeht.

SONNENBLUMENÖL STATT PALMFETT

Damit aus den Müsli-Zutaten knusprige Cluster entstehen, braucht es Fett. Im konventionellen Bereich finden sich nach wie vor Produkte mit Palmfett. Im Bio-Regal ist der aufgrund der Anbaumethoden und -bedingungen umstrittene Rohstoff aus den Crunchys so gut wie verschwunden, hier wird auf Bio-Sonnenblumenöl gesetzt. Diese Ölpflanze gedeiht nämlich auch bestens in Europa.

NATÜRLICH SÜSS

Was klingt verlockender: Oligofructose- oder Glucose-Fructosesirup, wie sie konventionelle Markenartikler einsetzen, oder Honig, Rübenzucker, Agavendicksaft, wie im Bio-Bereich üblicher? Wir sind uns wahrscheinlich einig: Wenn süß, dann bitte natürlich. Crunchys sind nicht nur aus geschmacklichen Gründen süß. Die Kombination von Fett und Zucker sorgt auch dafür, dass die restlichen Zutaten beim Backen zusammenhalten können.

GESCHMACK PUR

Beim Schreiben dieses Artikels stieß die Autorin auf eine konventionelle Firma, die den Kund:innen auf der Website im Einstieg versichert, dass die Produkte frei von künstlichen Aromen sind. Schaut man sich die Zutaten an, stellt man fest, dass sehr wohl »natürliche« Aromen eingesetzt werden. In Bio-Crunchys sorgen die qualitativ hochwertigen Zutaten für Geschmack, gegebenenfalls abgerundet mit Gewürzen wie Meersalz, Vanille oder Zimt.

WAHL OHNE QUAL

Crunchy ist eines jener raren Produkte, die Dauerbrenner und Trendprodukt zugleich sind. Es gibt Klassiker, die seit Jahrzehnten nahezu unverändert am Markt sind, Schoko und Nüsse gehen eigentlich immer. Gleichzeitig nehmen die Bio-Crunchy-Macher:innen gekonnt aktuelle Food-und Geschmacks-Trends auf: High-Protein- wird hier nachhaltig mit Hülsenfrüchten umgesetzt. Neben Hafer sorgen Dinkel oder sogar Roggen für Abwechslung, immer neue Kombinationen von Früchten, Schokolade, Nüssen, Gewürzen und Co. sorgen für kreative Vielfalt im Regal.

Crunchy ist eines jener raren Produkte, die Dauerbrenner und Trendprodukt zugleich sind. Immer neue Kombinationen von Früchten, Schokolade, Nüssen, Gewürzen und Co. sorgen für kreative Vielfalt im Regal.

MÜSLI ODER GENUSSMITTEL

Eine Anmerkung zum Schluss: Ja, auch Bio-Crunchy ist süß. Der Zuckergehalt variiert nach Sorte, kann aber durchaus bei 25 Gramm pro 100 Gramm liegen — das wäre dann schon die empfohlene Zuckerdosis für einen ganzen Tag. Ernährungsexpert:innen empfehlen deshalb, die knusprigen Cluster eher als Süßigkeit zu betrachten. Im Bio-Regal findet Ihr aber auch »Low Sugar«-Varianten, die bei nur 4 Gramm Zucker pro 100 Gramm liegen. Wer diesen Artikel liest, ist vermutlich alt genug, zu entscheiden, was es zum Frühstück geben soll. Wer jedes Gramm Zucker zählt, wird aber vermutlich eh nicht oder nur gelegentlich zum Crunchy greifen.

Wenn Crunchy, dann Bio: Die Knuspermüslis aus dem Bio-Regal sind eine leckere Möglichkeit, genussvoll zu frühstücken, Müslis, Joghurt und Co. zu „pimpen" oder einfach mal zwischendurch zu snacken – und gleichzeitig auf generell hochwertige, oft regionale Zutaten zu setzen. ■

DE-ÖKO-001
Nicht EU-Landwirtschaft

FAIRTRADE

Espresso Siena

Espresso Venezia

Kaffee Caffè Creme

Kaffee mit Verantwortung

Unsere Bio-Fair-Kaffeesorten überzeugen nicht nur nach wie vor durch ihren einzigartigen Geschmack, sondern jetzt auch durch ihre nachhaltige, optimal recyclebare Verpackung. Unsere grüne Tüte ist 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. Schluck für Schluck ein fairer Genuss.

Unsere grüne Tüte

www.espressone.de

Nicama

Rein in den Sommer

• Endlich Sommer — wir pellen uns aus den Wintersachen und zeigen wieder Haut. Die freut sich nach der kalten Jahreszeit über eine Extraportion Pflege. Wie wäre es mit einem Ganzkörper-Peeling, zum Beispiel dem Zucker-Apfel Peeling von Nicama? Sanftes Rübenzucker-Peeling trifft auf upgecycelten Apfeltrester aus der Saftherstellung — natürlich, nachhaltig und effektiv. Abgestorbene Hautschüppchen und Umweltablagerungen werden entfernt, während wertvolle Öle rückfettend wirken und die Haut geschmeidig hinterlassen. Der exotische Monoi-Duft schenkt Dir eine tropische Auszeit. Ohne Mikroplastik, ohne Plastikverpackung — aber mit ganz viel Verwöhnmoment! ↘ **nicama.de**

Raw

Nicht nur für Sensibelchen

• Die Gesichtscreme auf Schwarzkümmelbasis von RAW Naturkosmetik ist Balsam für die Haut — auch und gerade für die hochsensible. Kaltgepresste Bio-Öle, an erster Stelle wertvolles Schwarzkümmelöl, wirken ausgleichend, beruhigend und regenerierend. Das ist ideal bei Spannungsgefühlen und stark beanspruchter Haut. Das hochwertige Schwarzkümmelöl kann zudem helfen, erste Zeichen der Hautalterung zu mildern. Hergestellt in Deutschland, vegan, klimaneutral und NaTrue-zertifiziert — diese Creme steht für pure, ehrliche Naturkosmetik, wie sie RAW-Gründerin Liza Pfannenschwarz aus eigener Erfahrung heraus entwickelt hat. ↘ **raw-naturkosmetik.de**

Feuerwear

Stylische Begleitung

• Die Moonbag Ori von Feuerwear ist mehr als nur eine Hip-Bag – sie ist ein Statement für Nachhaltigkeit und Style. Jede Tasche wird aus echtem, im Einsatz gewesenen Feuerwehrschlauch sowie recyceltem PET gefertigt und ist ein robustes Unikat mit urbanem Charakter. Die durchdachte Fächeraufteilung bietet Platz für Smartphone, Schlüssel und Co., während der verstellbare Gurt flexiblen Tragekomfort garantiert. Ob unterwegs in der Stadt oder auf dem Festival – mit der Moonbag Ori bleiben die Hände frei für die wichtigen Dinge im Leben. Vegan, langlebig und ressourcenschonend – so sieht stylische Nachhaltigkeit aus. ↘ **feuerwear.de**

GUT LEBEN

Sonett

Schütteln für den Teint

• Bio-Pionier Sonett hat das Naturkosmetik-Sortiment um drei 2-Phasen-Gesichtsöle in höchster Bio-Qualität erweitert. Das Besondere daran: Sie sind mit rhythmisiertem Mistelextrakt hergestellt. Die Feuchtigkeit spendende, wässrige Phase besteht aus Rosenhydrolat, Melissenextrakt und Mistelextrakt. Die Öl-Phase enthält pflegendes Jojobaöl, Walnussöl, Olivenöl und Kakaobutter. Durch kurzes, kräftiges Schütteln verbindet Ihr die beiden zu einer feuchtigkeitsspendenden und intensiv pflegenden Kosmetik, die schnell in die Haut einzieht und sie fühlbar weich und glatt macht. Das 2-Phasen-Gesichtsöl gibt es in drei Sorten: »Rose-Lavendel«, »Melisse-Zirbelkiefer« sowie »Sensitiv«. Letztere ist ganz ohne Duft, deshalb besonders geeignet für sehr empfindliche Haut. ↘ **sonett.eu**

Lavera

Lebensfreude hautnah

• Ob auf dem Festival oder im Büro: Das Bodyspray Energy & Joy von Lavera ist perfekt, um mit einem Lächeln in den Tag zu starten. Der sanfte Nebel schenkt einen Frischekick für die Sinne und weckt die Lebensgeister. Dabei kann dieses Bodyspray noch mehr als gute Laune: Pflanzliches Glycerin versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit, der natürliche Inhaltsstoff Wilder Indigo ist bekannt für seine beruhigende und entstressende Wirkung auf die Haut, zusätzlich sorgt Koffein für einen echten Energie-Boost. Ein ideales Sommerprodukt, das gleichzeitig die Stimmung hebt und die Haut verwöhnt — für ein rundum gutes Lebensgefühl und selbstverständlich vegan und NaTrue-zertifiziert. ↘ **lavera.de**

Kost Kamm

100 vegane Bürstenstriche

• Tägliches Bürsten mit natürlichen Borsten, das gehört zu einer natürlichen Haarpflegeroutine dazu. Viele gute Haarbürsten kommen für vegan lebende Menschen nicht in Frage, da sie mit tierischen Borsten besetzt sind. Die vegane Haarbürste aus Olivenholz von Kost Kamm bietet die perfekte Alternative: Hier kommen Fasern der Sisal-Agave zum Einsatz. Diese pflanzlichen Borsten nehmen überschüssigen Talg auf und verteilen ihn bis in die Spitzen — für natürlich glänzendes, gepflegtes Haar. Die angenehm festen und elastischen Borsten stimulieren dabei sanft die Kopfhaut und fördern die Durchblutung. Handlich, pflanzlich, hochwertig und plastikfrei — für eine bewusste Haarpflege. ↘ **kostkamm.de**

ZAHNPFLEGE

SCHAUM VORM MUND

Zu den Produkten, die man mit auf die einsame Insel nehmen dürfte, würde – hoffentlich – bei den meisten Menschen Zahncreme gehören. Diese hat es immerhin auf die Liste der unverzichtbaren Arzneimittel der WHO geschafft. Kurz: Zahn- und Mundhygiene ist wichtig, nicht nur für ein schönes Lächeln, sondern auch für unbeschwertes Essen und das allgemeine Wohlbefinden. Aber was macht eine gute Zahnpflege aus?

ZWEIGE KNABBERN, KNOCHEN MAHLEN

Lange bevor es Zahncremes und Zahnbürsten, Zahnärzt:innen und alles, was wir heute so an moderner Dentalhygiene zur Verfügung haben, gab, haben Menschen ihre Zähne gereinigt: Sie zerkauten Zweige, so dass an den Enden etwas wie ein Bürstchen entstand, vermahlten Holzkohle, Knochen oder Muschelschalen zu Zahnpulvern.

HAUPTSACHE, ES WIRD GEPUTZT

Heute füllen Zahnpflegeprodukte im Drogeriemarkt ganze Gänge, allerdings das Wichtigste zuerst: Ob Zahncreme, -pulver oder -tablette, auch die Besten unter ihnen können eins nicht: Euch das Putzen abnehmen. Die Verantwortung dafür, zweimal täglich jeden einzelnen Zahn inklusive der Zwischenräume ordentlich zu reinigen, die bleibt bei Euch. Zahncremes unterstützen die Reinigungswirkung der Bürste und sorgen dafür, dass Ihr nach dem Putzen ein schönes frisches Gefühl im Mund habt.

PUTZKÖRPER: EFFEKTIV, ABER NICHT ZU HART

Hauptbestandteil von Zahnputzprodukten sind Putzkörper: Natriumhydrogencarbonat, Calciumcarbonat, Silica oder Celluloseverbindungen, um nur einige zu nennen. In naturkosmetischen Zahncremes werden auch gerne Salz oder Kreide eingesetzt. Wichtig ist, dass sie in Größe und Härte so abgestimmt sind, dass sie dabei helfen, Beläge zu entfernen, ohne den Zahnschmelz zu beschädigen. Diese Abriebkraft wird als RDA (Relative Dentin Abrasion)-Wert angegeben. Als ideal gelten laut Bundeszahnärztekammer Werte zwischen 30 und 70. In so genannten Whitening-Zahncremes, die Rauchern, Tee-, Kaffee- oder Rotweintrinkern einen aufhellenden Effekt versprechen, kann der RDA-Wert deutlich höher liegen und den Zahnschmelz nachhaltig angreifen. Auf der Verpackung ist der RDA-Wert nur selten angegeben. Wer es ganz genau wissen will, kommt nicht um eine Internetrecherche oder direkte Nachfrage bei den Herstellenden herum.

SCHAUM: MUSS NICHT SEIN

So gut wie alle konventionellen Zahnpasten enthalten Schaumbildner, also Tenside. So verteilt sich die Zahncreme besser im Mund und läuft nicht gleich wieder heraus. Der Schaum soll helfen, Zahnbe-

läge zu lockern und gelangt auch in Winkel, die mit der Zahnbürste schwer erreichbar sind. Ein in konventionellen Produkten nach wie vor anzutreffendes, umstrittenes Tensid ist Natriumlaurylsulfat, das als aggressiv und potenziell schleimhautreizend gilt. Zum Glück geht es auch anders: Natur-Zahncremes setzen auf milde, pflanzenbasierte Zucker- oder Kokostenside — oder sie kommen ganz ohne aus. Im Bio-Drogerieregal findet Ihr eine beachtliche Auswahl von tensidfreier Zahnpflege.

FLUOR: WO SICH DIE GEISTER SCHEIDEN

Die offizielle Position der Zahnmedizin ist eindeutig: Erwachsene sollten für einen wirksamen Kariesschutz eine Zahnpasta mit durchschnittlich 1.000 bis 1.500 ppm Fluorid auswählen. Fluoride verbinden sich mit dem Calcium im Zahnschmelz und machen ihn härter. Das schützt vor Karies. Deshalb enthalten heute auch naturkosmetische Zahncremes Fluor in den empfohlenen Dosierungen. Viele naturheilkundlich orientierte Menschen möchten lieber ohne Fluor auskommen. Sie finden nach wie vor jede Menge naturkosmetische Alternativen.

WIRKSTOFFE: ZWISCHEN TRICLOSAN UND SALBEI

Und natürlich gibt es noch jede Menge Wirkstoffe, die ergänzend eingesetzt werden, zum Beispiel um das Zahnfleisch gesund zu erhalten und Entzündungen vorzubeugen. Während in konventionellen Produkten nach wie vor umstrittene Bakterienkiller wie Chlorhexidin oder Triclosan enthalten sind, setzt Naturkosmetik auf natürliche Wirkstoffe wie Salbei, Teebaum oder Kamille — das ist gut zu wissen, denn schließlich ist die Mundschleimhaut sensibel und durchlässig.

MINZE IST SPITZENREITER

Wenn es um Geschmacksvielfalt geht, haben die Zahncremes aus dem Naturkosmetikregal ganz eindeutig die Nase vorn: Neben dem universellen Spitzenreiter Minze gibt es hier von ayurvedischen Kompositionen bis Zitrone eine breite Vielfalt. Das freut nicht zuletzt Menschen, die sich in einer homöopathischen Behandlung befinden, dort ist Pfefferminz nämlich verpönt.

ES MUSS NICHT IMMER PASTE SEIN

Fast alle Zahnpasten stecken in Plastiktuben — aber es gibt Alternativen: Da wären zum einen Anbieter, die die Paste in Gläser abfüllen, aber auch Zahnpulver, -kristalle oder -tabletten sind, plastikfrei verpackt, im Bio-Markt zu finden.

Gründlich, schonend und natürlich: Gute Gründe, auch und gerade bei der Zahnpflege auf zertifizierte Naturkosmetik zu setzen. Und wer die Biodiversität auch bei Produkten schätzt, darf sich auf Markenvielfalt von kleinen Unternehmen, unterschiedlichste Rezepturen und Geschmacksrichtungen freuen. ■

Entalkoholisierte Weine

Endlich darf Bio draufstehen, wenn Bio drin ist

→ Zwei Jahre lang durften Winzer:innen ihren alkoholfreien — oder korrekt gesagt: entalkoholisierten — Bio-Wein nicht als solchen kennzeichnen. Der Grund: Seit dem 1. Januar 2023 fiel die Herstellung alkoholfreien Weins nicht mehr unter das europäische Lebensmittelrecht, sondern unter das Weinrecht. Da laut EU-Öko-Verordnung alle Herstellungsverfahren für Bio-Wein ausdrücklich zugelassen sein müssen, fehlte die rechtliche Grundlage für die »Vakuumdestillation zur Entalkoholisierung von Bio-Wein« — obwohl dieses Verfahren bereits vorher genutzt wurde. Diese Lücke wurde nun geschlossen. Seit März darf entalkoholisierter Bio-Wein wieder produziert und offiziell als Bio-Wein ausgelobt werden. **↘ boelw.de**

Kein Freiflug für Gentechnik

60.000 Unterschriften gesammelt und übergeben

→ Ursprünglich hatte die Initiative »Kein Freiflug für Gentechnik« 50.000 Unterschriften für ihre Postkartenaktion angestrebt — am Ende wurden es 60.000. Ein klares Signal der Verbraucher:innen: Sie wollen weiterhin selbst entscheiden, ob Gentechnik auf ihren Tellern landet. Ein breites Bündnis aus über 30 Verbänden und Organisationen aus Landwirtschaft und Umweltschutz hat sich der Initiative von Rapunzel Naturkost angeschlossen. Ihre Forderungen: Konsequente Kennzeichnung — vom Saatgut bis zum Teller, Risikoprüfung und Zulassungsverfahren nach dem Vorsorgeprinzip, Rückverfolgbarkeit und klare Haftungsregelungen, keine Patente auf Saatgut, Pflanzen oder Tiere, kurz: Schutz

der gentechnikfreien Land- und Lebensmittelwirtschaft. Die unterzeichneten Postkarten wurden Anfang April an das Wahlkreisbüro von Manfred Weber, Vorsitzender der EVP-Fraktion im Europaparlament, übergeben — weder er noch ein:e Vertreter:in erschien zur Übergabe. Schade.

Studie

Pestizidpreis beeinflusst Einsatz

→ Werden Pestizide teurer, werden sie deutlich seltener eingesetzt. Das zeigt eine aktuelle Analyse im Auftrag des Bündnisses für eine enkeltaugliche Landwirtschaft (BEL), BUND, Deutsche Umwelthilfe (DUH), DNR, foodwatch, Greenpeace, NABU und PAN Germany. Im Jahr 2023 brachen die Absatzmengen an Pestiziden um rund 20 Prozent ein. Grund dafür war ein Anstieg der Preise für Pflanzenschutzmittel um ebenfalls 20 Prozent im Vergleich zur Vorsaison.

Andere mögliche Einflussfaktoren für den Rückgang — wie niedrige Preise für landwirtschaftliche Produkte, Dürren oder die Ausweitung von Brachflächen — konnten als Ursachen ausgeschlossen werden. Und obwohl 2023 ein außergewöhnlich niederschlagsreiches Jahr war, was das Wachstum von Unkräutern und den Befall mit Pilzen begünstigte, gab es keine messbaren Ertragsverluste. Das Verbändebündnis spricht sich daher für eine risikobasierte Pestizidabgabe aus. Diese könnte ein unbürokratischer und gezielter Anreiz für Landwirt:innen sein, den Pestizideinsatz nachhaltig zu reduzieren. Die Einnahmen einer solchen Abgabe sollten zweckgebunden in die Förderung von Betrieben fließen, die den Einsatz von Pflanzenschutzmitteln reduzieren oder ganz darauf verzichten.

Die gesamte Analyse gibt es hier zum Download →

Foto unten links © Rapunzel, Foto unten rechts © Klima vor acht

GELESEN GESEHEN

Buchtipp

Warum Verzicht kein Verlust sein muss

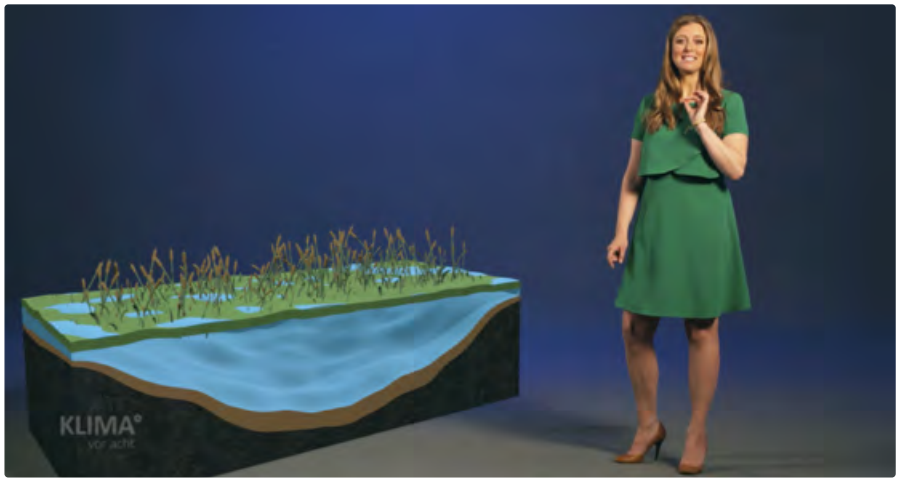
NIKO PAECH — *Befreiung vom Überfluss – das Update,* oekom Verlag

→ »Wir brauchen wieder mehr Wirtschaftswachstum« — so lautet der aktuelle Tenor. Doch ist das wirklich der richtige Weg? Niko Paech stellte bereits 2021 mit seinem Klassiker »Befreiung vom Überfluss« unsere Wachstumsgläubigkeit radikal infrage. In der aktualisierten Neuauflage zeigt er erneut, dass eine lebenswerte Zukunft nicht im Wachstum — auch nicht im »grünen« — liegt, sondern in einer radikalen Neuausrichtung: Weniger Konsum, mehr Zeitwohlstand, regionale Selbstversorgung und eine Kultur der Genügsamkeit. Seine Analysen sind scharf, seine Vorschläge konkret — von solidarischer Landwirtschaft bis zu Sharing-Initiativen.

Paechs Fazit: Der Wandel kommt, ob wir wollen oder nicht — entweder als bewusste Entscheidung oder als erzwungene Anpassung an die ökologischen und wirtschaftlichen Krisen.

Initiative

Primetime fürs Klima



→ Der Verein Klima° vor acht will TV-Sender dazu bringen, regelmäßig innovative Klimaberichterstattung auf reichweitenstarken Sendeplätzen auszustrahlen. Damit sollen sowohl klassische TV-Zuschauer:innen als auch Nutzer:innen von Mediatheken und Videocasts erreicht werden — insbesondere Menschen, die bisher wenig mit dem Thema Klima in Berührung gekommen sind. Weil sich zunächst kein Fernsehsender fand, ging die Initiative in Vorleistung und produzierte eine kurze Staffel eines Beispielformats — finanziert durch Crowdfunding. Jetzt werden Unternehmen als Sponsoren gesucht, um einen Werbeplatz vor der Tagesschau zu kaufen. Statt klassischer Werbung läuft dort dann eine Folge von »KLIMA° vor acht«. Die ersten sechs Spots sind auf der Website verfügbar.

↘ **klimavoracht.de**

bioladen.de | @bioladen_de

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

Nur im inhabergeführten Biofachhandel.

IMPRESSUM

Bioboom Heft 107 — Sommer 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

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:

EVERS ReForest
Mehr Bäume. Weniger CO_2.
ER | ID-22071320

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.

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

INSTAGRAM
@BIOBOOM.DE

Bioboom

Die *nächste* Ausgabe erscheint *am* 21. August 2025

Aus *sagenumwobener* Quelle ins Bio-Regal

DAS LEBENDIGE WASSER VON ST. LEONHARDS

Es klingt wie aus einem alten Sagenbuch: In der Leonhardskapelle unweit des bayerischen Dörfchens Bad Leonhardspfunzen hängt eine Votivtafel aus dem Jahr 1734. Sie berichtet von einem Kranken namens Christoph Riel. Diesem soll im Traum der Heilige Leonhard erschienen sein und geraten haben, vom Quellwasser bei der Kapelle zu trinken. Er tat es und wurde tatsächlich geheilt. Die Kunde von dem wundersamen Ereignis verbreitete sich rasch und schon bald wurde die Kapelle zum Wallfahrtsort. Unzählige Votivtafeln berichten von Menschen, die nach dem Trinken des Wassers geheilt wurden.

Ähnliche Erfahrungen machte im 20. Jahrhundert Johann Abfalter, der Firmengründer der St. Leonhards Quellen: Jahrelang plagte er sich mit Bandscheibenproblemen, nichts half. Von einem Naturheilkundigen »mit besonderen Fähigkeiten« erhielt er den Tipp, das Wasser aus der Leonhardsquelle zu trinken, dem der Volksmund so schöne Namen wie »Lichtwasser« gegeben hatte. Und tatsächlich: Johann Abfalter ging es zunehmend besser. Tief beeindruckt kaufte er 1996 Grundstück und Quelle und begann, das Wasser in Flaschen abzufüllen. Mit Hilfe von Geomanten wurden weitere Quellen gefunden. Die bioenergetischen Messungen zeigten unterschiedliche energetische Schwerpunkte, allen gemeinsam ist es, getreu der Philosophie des Hauses, »lebendiges Wasser« zu sein. Darunter versteht man bei St. Leonhards Wasser in seiner Ursprungsqualität: Dazu gehört, dass das Wasser durch den natürlichen geologischen Druck von selbst nach oben steigt — das nennt man

artesische Quelle«. Bei St. Leonhards ist man überzeugt, dass es nicht allein die chemischen Analysewerte sind, die ein Wasser ausmachen, auch wenn diese selbstverständlich regelmäßig erhoben werden. Auf ihrem Weg nehmen die unterschiedlichen Wässer auch verschiedene Mineralien aus den Bodenschichten auf, die sie durchlaufen. Jedes Wasser bekommt seinen eigenen »Charakter« bis es am Quellort ans Tageslicht kommt. Und da jeder Mensch anders ist, will St. Leonhards, dass sich Mensch und Wasser durch achtsames Probieren jeweils optimal finden: Denn dann schmecke und tue die lebensnotwendige Flüssigkeit noch einmal so gut.

Mittlerweile füllen die St. Leonhards Quellen jährlich über 50 Millionen Liter pro Jahr ab (übrigens ausschließlich in Glas-Mehrwegflaschen) und sind Marktführer in Sachen Wasser im Bio-Handel. Zirka 70 Menschen arbeiten mittlerweile für das Familienunternehmen. ■

↘ st-leonhards-quellen.de

HIER STÖBERN WIR FÜR EUCH BIO-KLASSIKER AUF: Produkte, die es seit mindestens zwanzig Jahren gibt. Wo sich 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

Wir holen Bella Italia ins Glas!

Exotisch, klassisch, cremig? In allen unseren 12 leckeren Tomatensaucen stecken sonnengereifte Bio Tomaten aus der Emilia-Romagna.

Besonders raffiniert: Sonnengereifte gelbe Bio Tomaten aus Italien kombiniert mit exotischem Kurkuma.

Heißt jetzt Ratatouille – ist aber eure heißgeliebte Gemüse Bolognese. Versprochen!

100% italienische Bio Tomaten

Regelmäßig besuchen wir unseren längjährigen Partner in Italien und überzeugen uns von der Qualität unserer Bio Tomaten.

www.zwergenwiese.de