Magazin des Verbands Ökokiste e.V.
Ausgabe 1, Oktober 2017

die Ökokiste

Blick über den Kistenrand

Wer wir sind

Die Gesichter hinter der Ökokiste

Wie Bio ist Bio?

Vergleichen lohnt sich – denn wo Bio drauf steht, sind unterschiedliche Standards drin

Weitblick

Verantwortung aus Überzeugung

Bio-Rezepte

Rund ums Jahr Öko im Topf

ökokiste

Inhaltsstoffe

04 **Gesichter hinter der Ökokiste**
06 Ökokiste für alle
09 Wie Bio ist Bio?
12 Öko-Siegel im Überblick
14 Wissen, wo`s herkommt

18 **Wie 100 % Bio entsteht**
20 Frisch vom Feld in die Kiste
24 Sortenvielfalt statt Einheitsangebot
26 Von der Veredelung des Guten
29 Schwein gehabt
34 Die Wahrheit liegt im Bio-Wein

38 **Weitblick**
40 Warum Bio-Honig?
42 Bodenständig
44 Erneuerbare Energien nutzen
46 1 Cent pro Ei
48 Sozial engagiert
50 Leben heißt Lernen
54 Ökokiste zum Anfassen

58 **Wir haben nur Bio im Topf**
59 Gefüllte Ochsenherztomaten
60 Kürbis-Risotto
62 Veganes Spitzkohl-Curry
63 Grüne Soße oder auch „Grie Soß“
64 Richtig lagern
66 Vier Jahreszeiten

Impressum

Herausgeber:
© Verband Ökokiste e. V.
Römerstraße 14, 85414 Kirchdorf/Amper
Tel. 08856 901678, Fax 08856 901679
info@oekokiste.de, www.oekokiste.de

Stand: Oktober 2017

Druck:
dieUmweltDruckerei GmbH
Sydney Garden 9, Expo Park
30539 Hannover
www.dieUmweltDruckerei.de

dieUmwelt Druckerei
klimaneutral natureOffice.com | DE-275-883070 gedruckt

Druckfarben: auf Basis nachwachsender Rohstoffe
Papier: 100 % Recycling-Papier Mundoplus, ausgezeichnet mit dem Umweltsiegel Blauer Engel

Titelbild – © First Flight | Fotolia
Rückseitenbild – © Martina Berg | Fotolia

Illustrationen
Seite 7 und 37 – © Svetlana | Fotolia
Seite 4, 14 und 58/59 – © toropova1964 | Fotolia

100 % Bio,
frisch ins Haus geliefert

Liebe Leser,

wenn es um Bio geht, lohnt sich ein Blick über den Tellerrand. Wer und was steht hinter der Ökokiste? Und worauf kommt es wirklich an?

1996 haben sich sechs Biobetriebe im bayerischen Raum zusammengeschlossen, um die Idee eines kundenfreundlichen Lieferdienstes für Bio-Lebensmittel nach ihren Idealen voranzutreiben.

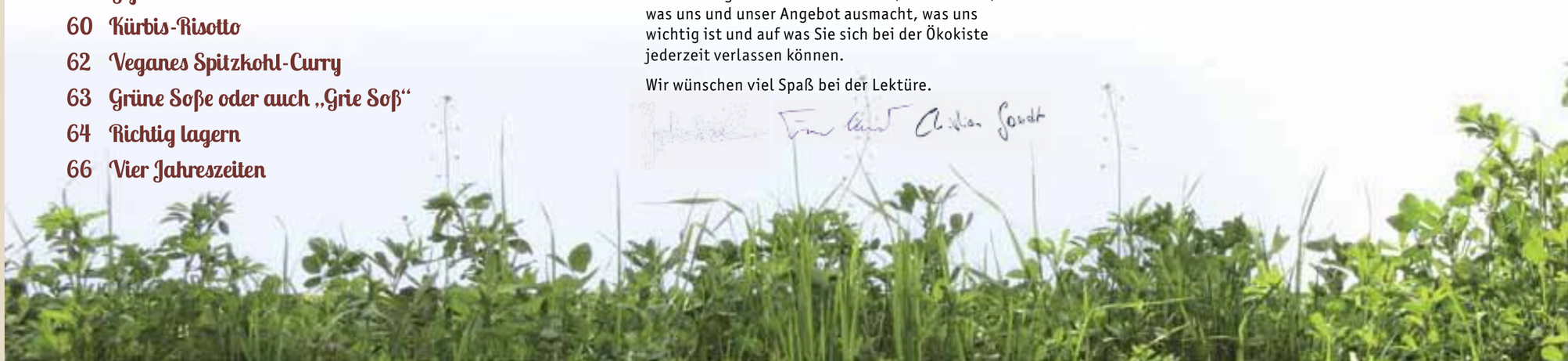
Heute stehen hinter dem Namen Ökokiste Dutzende Bio-Lieferbetriebe in ganz Deutschland, die ökologischen Landbau, Tierwohl, soziale Verantwortung und Nachhaltigkeit nach strengen gemeinsamen Richtlinien umsetzen. Ganz oben auf der Agenda: regionale Waren und die persönliche Nähe zu den Erzeugern. Unser Anspruch geht über die gesetzlichen Bio-Mindestanforderungen der EU deutlich hinaus und unsere Standards werden von unabhängigen Stellen überwacht und zertifiziert.

Die Idee Bio findet seit langem immer mehr Freunde und das freut uns natürlich riesig. Leider hat das auch dazu geführt, dass Konzerne Bio als lukrativen Markt für sich entdeckt haben. Wir sagen deshalb „leider“, weil dabei vieles, was uns und unseren Kunden wichtig ist, auf der Strecke bleibt. Es steht zwar Bio drauf, aber unser Anspruch ist dort nicht drin. Das ist schade.

Auf den folgenden Seiten lesen Sie, wer wir sind, was uns und unser Angebot ausmacht, was uns wichtig ist und auf was Sie sich bei der Ökokiste jederzeit verlassen können.

Wir wünschen viel Spaß bei der Lektüre.

Vorstand Ökokiste e.V. (von links: Jochen Saacke, Höhenberger Biokiste GmbH, Franz Achatz, Ökokiste Kirchdorf, Christian Goerdt, Flotte Karotte)



Gesichter hinter der Ökokiste

Hinter dem Namen Ökokiste stehen bundesweit Idealisten, die sich mit Leib und Seele der Idee Bio verschrieben haben. Sie haben ihre Berufung gefunden und zum Beruf gemacht: 100 % Bio, frisch ins Haus geliefert.

Hof Engelhardt Ökokiste
Renate Arbeiter

Flotte Karotte
Christian Goerdt

Ökokiste Guidohof
Silke Lucht

ökullus.de, die biofrische grüne Kiste
Jörg und Victoria Schulze Buschhoff

Grüne Kiste Hofgut Rengoldshausen
Rike Knabe

Grünland der Bioladen
Felix Neumann

Gemüsehof Niederfeld
Eberhard Katschke

Beim Thema Bio machen wir keine halben Sachen.

Ökokiste Kößnach
Martina Kögl

Ökokiste Boßhammersch Hof
Brita und Karl-Heinz Firsching

Die rollende Gemüsekiste
Carina Hübsch-Hahn und Hermann Haas-Hübsch

Ökokiste Gertruden-Hof
Kristine Wolff von Gudenberg

Ökokiste Schwarzach
Ferdinand Plietz

LOTTA KAROTTA Bio-Lieferservice
Katrin Schlick und Andreas Backfisch

Ökokiste, Bioland Lammertzhof
Petra Graute-Hannen und Heinrich Hannen

Amperhof Ökokiste
Gisela Kinzelmann

Unsere Werte bestimmen unser Handeln.

Gesund & Munter Ökokiste
Gerhard Gros

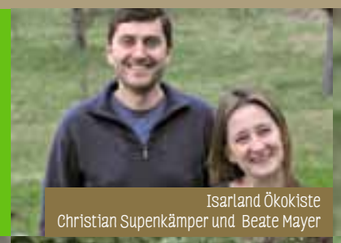
Biohof Lecker
Hans Lecker

Mein BioKorb
Denise Scharf

Naturgarten Schönegge
Horst und Erhard Schönegge

Höhenberger Biokiste
Jochen Saacke

Nicht Träumen, sondern Machen gestaltet Zukunft.


Isarland Ökokiste
Christian Supenkämper und Beate Mayer

Bioland Gemüsehof Hörz Grüne Kiste
Beate Hörz

Ökonomie und Ökologie sind kein Widerspruch.

Dirks Bio-Kiste
Dirk Agena

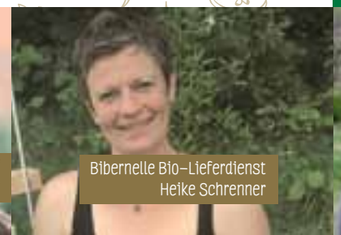
Ökokiste Kirchdorf
Josef und Franz Achatz

Baumannshof Öko-Lieferservice
Wolfgang Baumann

Dreiland Biokiste
Markus Hurter

Ökokiste Hof Mahlitzsch
Elke Schwab

Ökokiste Leipzig, Lobacher Hof
Wiebke Bauer


Bibernelle Bio-Lieferdienst
Heike Schrenner

Die Abokiste
Marc Schmitt-Weigand

Gärtnerhof Callenberg
Katrin Gerboth und Dietrich Pax

Hofbauernhof
Iris Grimm

Decker's Ökokiste
Christoph Decker

Ökokiste für alle

100 % Bio, frisch ins Haus geliefert. Das schätzen alle Ökokistenkunden: Privathaushalte genauso wie Firmen oder pädagogische Einrichtungen.

Frisches Obst macht gute Laune, liefert wertvolle Nährstoffe und gibt wieder neuen Schwung für den Arbeitstag.

Für Familien, Singles, Berufstätige, Kinder, Senioren …

Haben Sie Lust auf frische Bio-Lebensmittel und möchten Sie sich diese einfach nach Hause liefern lassen?

Unter www.ökokiste.de finden Sie Ihren Lieferbetrieb, bei dem Sie online oder telefonisch bestellen – entweder eine fertige Sortimentskiste wie beispielsweise eine Regional- oder Rohkostkiste oder aber ganz individuell – je nach Bedarf auch jede Woche neu. Und natürlich ganz ohne Mindestlaufzeiten oder Kündigungsfristen.

Trotz Lieferung steht die Ökokiste im Übrigen für kurze Wege. Gerade mal 2,5 Kilometer legen die Betriebe durchschnittlich pro Kunde zurück. Um die Öko-Bilanz weiter zu verbessern, finden einige Verbandsmitglieder zusätzlich alternative Lösungen, wie die Lieferung per Elektrofahrzeug oder mit dem Fahrrad.

Für Handwerk, Handel, Industrie und freie Berufe

Wie wäre es mit frischem Obst für die Mittagspause oder für zwischendurch? Mit süßen Früchtchen auf dem Konferenztisch oder am Empfangstresen? Dann lassen Sie sich einfach von einem Ökokistenbetrieb beliefern. Übrigens: Sie können die Ökokiste auch als Betriebsausgaben absetzen (§ 4 Abs. 5 Nr. 1 EStG). Und für Ihre Mitarbeiter sind die Lebensmittel im Rahmen der Freigrenzen für betriebliche Aufmerksamkeiten steuerfrei (LStR 2015 R 19.6).

Für Kitas und Schulen

Möchten Sie als Lehrer, Erzieher oder Kinderpfleger bzw. als Mutter oder Vater in einer elterngeführten Einrichtung Ihren Schützlingen ausgewogene Ernährung und umweltbewusstes Handeln näherbringen? Dann helfen wir Ihnen gerne mit einem riesigen Angebot saisonaler Bio-Lebensmittel: ob fürs Mittagessen, als Pausen-Snack, zum gemeinsamen Kochen oder für den Unterricht. So lernen die Kinder und Jugendlichen unser heimisches Obst und Gemüse kennen und erleben 100 Prozent Bio live.

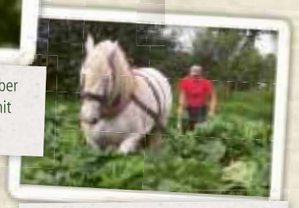
Wussten Sie, dass einige Bundesländer Obst und Gemüse für (vor)schulische Einrichtungen bezuschussen oder sogar komplett finanzieren? Mehr dazu finden Sie auf Seite 57.

Voelkel
Die Naturkostsafterei

selbstgepresst statt zugekauft

samenfester Rhabarber und sein Weg vom Feld in die Flasche

Schon gewusst? Rhabarber ist ein Gemüse und ist mit Sauerampfer verwandt.



Hier werden zur Bodenbearbeitung noch Pferdestärken eingesetzt.

Ein Erntehelfer schafft ca. 80 kg Rhabarber pro Stunde. Das ist wirklich harte Arbeit.

Bio- Rhabarber von Christoph Schäfer

Der Bioland-Betrieb von Christoph Schäfer ist nur wenige Kilometer von unserem Firmensitz gelegen. Er beliefert uns mit frischem Rhabarber. Seine Erfahrungen im Ökolandbau und die partnerschaftliche Zusammenarbeit schafft gegenseitiges Vertrauen und sorgt für die bewährte Voelkel-Qualität.

VERANTWORTUNG FÜR MENSCH UND NATUR

Fakten zum Rhabarberkult

- **Voelkel bezieht pro Jahr 700 Tonnen Rhabarber aus Deutschland**
- **Der Rhabarber wird in unserer hauseigenen Kelterei schonend gepresst**
- **Hiervon 550 Tonnen in Demeter-Qualität**

Weltweit gibt es bis zu 50 Rhabarbersorten. Je nach Sorte schmeckt Rhabarber süß bis pikant-säuerlich.

Der erntefrische Rhabarber wird bei uns im Hause schonend und werterhaltend zu schmackhaften Saft gepresst.

Dann kombinieren wir ihn zu der erfrischenden BioZisch Limonade, der Rhabarber-Schorle und dem Rhabarber-Trunk oder dem beliebten Biosirup Rhabarber

Gemeinsam für eine zukunftsfähige Landwirtschaft

Wie Bio ist Bio?

Beim Discounter, im Supermarkt, direkt vom Bauernhof oder von Lieferdiensten – Bioprodukte sind inzwischen fast überall erhältlich. Wer aber genauer hinsieht, merkt schnell: Bio ist nicht gleich Bio. Die Standards sind sehr unterschiedlich.

„100 Prozent Bio heißt Fairness für Kunden und Erzeuger, denn Ganzheitlichkeit bekommt man nicht im Discounter!“

Marc Schmitt-Weigand, Die AboKiste

Wo Bio drauf steht – ist bitte was noch mal drin?

Die Sache scheint einfach: Bio-Produkte erkennt man am Bio-Siegel der Europäischen Union und sie erfüllen damit die Anforderungen der EU-Öko-Verordnung. Allerdings handelt es sich dabei um gesetzliche Mindeststandards, die bei Weitem nicht dem entsprechen, was eine große Zahl an Verbrauchern unter „Bio“ versteht, erwartet und auch unterstützen möchte. So sagt das Siegel beispielsweise nichts über die Transportwege aus. Es heißt auch nicht, dass regionale oder saisonale Erzeugnisse bevorzugt werden. Es gibt keine Standards für soziale Verantwortung in der Produktion und im Handel. Und auch Ressourceneffizienz bei der Herstellung und beim Transport wird nicht beachtet.

Am Anfang der Bio-Bewegung standen Idealisten, die Nachhaltigkeit, ökologischen Landbau, Tierwohl, soziale Gerechtigkeit und Ressourcenschonung in Einklang brachten. Damit entsprachen sie sie dem Bedürfnis vieler Menschen und die Nachfrage wächst seitdem stetig. Kein Wunder, dass längst auch die großen Handelsketten auf den Bio-Zug aufgesprungen sind. Wer aber mehr von Bio-Produkten erwartet als die Mindeststandards der EU, sollte genau hinsehen und überlegen, wo er was bekommt. Schließlich hat man die Wahl – und es gibt sie ja immer noch, die Idealisten.

Alles hat seinen Preis – aber welchen eigentlich?

Auch beim Preis scheint erst mal alles klar zu sein. Supermarkt, Discounter & Co. sind billiger, Hofladen oder hochwertige Lieferdienste teurer. Aber ist das wirklich so einfach? Zum einen vergleicht man

Die AboKiste
Dortmund
www.abokiste24.de

Foto: Alexandra Breitenstein

Rita Breker-Kremer und Marc Schmitt-Weigand, AboKiste

Der Zuckermais hat eine Untersaat aus Erdklee und Weißklee bekommen, damit der Boden bedeckt ist und nicht austrocknet

natürlich Äpfel mit Birnen. Denn selbstverständlich führen höhere Produktionsstandards und die konsequente Umsetzung anspruchsvoller ethischer und sozialer Werte auch zu höheren Kosten und damit zu höheren Preisen.

So ist der Einsatz von synthetischen Düngemitteln, Pestiziden, Wachstumsbeschleunigern oder gentechnisch verändertem Saatgut in der Bio-Landwirtschaft untersagt. Bio-Bauern müssen im Vergleich zur konventionellen Erzeugung viel häufiger auf mechanische, bodenschonende Verfahren setzen, was zeitaufwändiger ist und die Erntemengen um bis zu 50 % reduziert. Bei artgerechter Tierhaltung verlängern sich die Mastzeiten, der Ertrag an Fleisch, Eiern und Milch fällt ebenfalls geringer aus als bei konventionell arbeitenden Kollegen. Auch bei der Weiterverarbeitung von Bio-Produkten ist der Einsatz der meisten Zusatzstoffe und Hilfsmittel untersagt, weshalb hochwertigere Rezepturen und Zutaten verwendet werden müssen.

All das wirkt sich natürlich auf den Preis aus, wirft aber auch die Frage auf, ob konventionelle Lebensmittel nicht viel zu billig sind. Berücksichtigt man nämlich die Umweltfolgen, die durch die intensive konventionelle Landwirtschaft entstehen, relativiert sich der Preisunterschied spürbar.

Nehmen wir das Beispiel Nitrateintrag durch konventionelle Landwirtschaft ins Grundwasser. Für die Aufbereitung ansonsten sauberen Wassers rechnet das Umweltbundesamt mit ca. einem Euro an Mehrkosten pro Kubikmeter. Für eine durchschnittliche deutsche Familie bedeutet das rund 50 Prozent höhere Wasserkosten. Ein anderes Beispiel: Pestizide und intensive Landwirtschaft reduzieren die Vielfalt an Insekten erheblich, auch an solchen, die zur Bestäubung dienen – mit großen Verlusten.

Dazu kommen immense Risiken und Kosten durch antibiotikaresistente Keime aus Mastställen. Und nicht zuletzt: Auch Treibhausgase durch Überdüngung, Pestizidproduktion, Methangas von Kühen und Regenwaldabholzung verursachen Schäden in Milliardenhöhe.

Diese Kosten werden über Steuern und Abgaben an die Allgemeinheit weitergegeben. Das heißt, die Rechnung zahlen am Ende immer die Verbraucher, wenn auch nicht an der Ladentheke.

Öko-Siegel im Überblick

Viele Bezeichnungen wie „aus integriertem Anbau“, „aus kontrolliertem Anbau“, „ungespritzt“ oder „unter unabhängiger Kontrolle“ haben nichts mit den in der EU-Verordnung beschriebenen Mindestanforderungen zu tun, sollen dies aber möglicherweise suggerieren. Auf der anderen Seite gehen die Standards einiger Anbauverbände deutlich über die Anforderungen der EU-Vorgaben hinaus.

Das EU-Bio-Siegel definiert europaweit Mindeststandards für Bio-Lebensmittel, die innerhalb der Europäischen Union gehandelt werden. Dabei müssen die Erzeugnisse zu mindestens 95 Prozent aus ökologisch-biologischer Produktion stammen. www.oekolandbau.de/bio-siegel

Demeter-Betriebe arbeiten nach dem Prinzip der Kreislaufwirtschaft: Der Landwirt hält so viele Tiere, wie er mit seinem Land ernähren kann. Deren Mist sorgt für eine hohe Bodenfruchtbarkeit, die beste Lebensmittel hervorbringt. Demeter ist der einzige Anbauverband, der seine Mitglieder zur Tierhaltung verpflichtet. www.demeter.de

Auch bei Bioland, dem größten und wohl bekanntesten ökologischen Anbauverband, steht die Kreislaufwirtschaft im Mittelpunkt, um eine hohe Bodenfruchtbarkeit zu fördern, wertvolle Lebensmittel zu erzeugen und die natürlichen Lebensgrundlagen zu bewahren. www.bioland.de

Naturland arbeitet mit einem ganzheitlichen Ansatz: nachhaltiges Wirtschaften, praktizierter Natur- und Umweltschutz sowie Erhalt von Luft, Boden und Wasser. Weitere Schwerpunkte sind ökologische Waldnutzung und Aquakultur. www.naturland.de

Wissen, wo's herkommt

Wer wissen will, wo seine Lebensmittel herkommen, interessiert sich für den regionalen Ursprung und oft auch für die Standards von Produktion und Transport. Es geht dabei um ökologischen und damit nachhaltigen Landbau. Es geht um das Wohl der Tiere. Aber auch die Unterstützung heimischer Biobetriebe und soziale Verantwortung sind vielen Kunden wichtig. Uns geht es darum, dass bei all diesen Themen nicht nur Mindeststandards, sondern unsere hohe Anforderungen erfüllt werden.

Regionalität und Nähe zu den Erzeugern

Was unsere Ökokistenbetriebe nicht selbst herstellen, beziehen sie von zertifizierten Erzeugern. Das garantiert Ihnen ein vielfältiges Angebot frischer Lebensmittel in bester Bio-Qualität.

Die Kooperation mit regionalen Bio-Erzeugern ist für jeden Ökokistenbetrieb verpflichtend. So unterstützen wir die heimischen Landwirte, Viehzüchter und Verarbeitungsbetriebe, die sich jeden Tag für Pflege und Erhalt eines intakten, artenreichen Ökosystems engagieren. Wir geben ihnen langfristige Absatzsicherheit und fördern dadurch die Produktion von 100 Prozent Bio in den Regionen.

Dabei legen wir großen Wert darauf, genau zu wissen, woher unsere Waren kommen. Und das ist gar nicht so einfach, wie es vielleicht klingen mag. Denn was in Verbraucherkreisen nicht unbedingt bekannt ist: Ökologische Landwirtschaft ist nicht gleich ökologische Landwirtschaft - vom kleinen Familienbetrieb bis zum großen Agrarkonzern, von Mischformen und reinen ökologischen Betriebsformen bis hin zur Flächennutzung, die konventionellen Monokulturen sehr nahe kommt, ist alles dabei.

Um unseren Kunden Waren zu bieten, deren Herkunft transparent ist, setzen wir konsequent auf Nähe zum Erzeuger. Konkret bedeutet das, dass alles, was saisonal in der Region verfügbar ist, auch hier bezogen wird. Und es bedeutet auch, dass wir unsere Lieferanten kennen und oft auch persönliche Beziehungen pflegen. Auf jeden Fall wissen wir, wie sie ihre Betriebe führen, welcher ökologische Anspruch dahintersteht und von welchen Feldern unsere Waren kommen. Analog gilt dieses Wissen auch bei tierischen Erzeugnissen und weiterverarbeiteten Produkten wie Käse.

„Unser Ziel: Direkt vom Acker zu Ihnen nach Hause."

Hanno Willasch, Rengoldshauser Hof

Rike Knabe, Markus Knösel und Hanno Willasch

Rengoldshauser Hof GmbH
Die grüne Kiste
Überlingen am Bodensee
www.rengo.de

Anzeige

Bohlsener Mühle

Die Bohlsener Mühle ist in der Region um Uelzen mit einer der größten Arbeitgeber. Als Rund-um-Getreidespezialist versorgt sie mit der Frischebäckerei die Region mit leckerem Bio-Brot und Bio-Brötchen und den Naturkostfachhandel in Deutschland mit leckeren Produkten aus Getreide wie Keksen, Snäckebroten und Müsli, die von Kennern und Könnern mit Leidenschaft hergestellt werden. Natürlich alles in 100 % Bio Qualität.

Ökokisten Partner

In der Region fest verwurzelt ist die Bohlsener Mühle das wirtschaftliche Herzstück des Dorfes Bohlsen und ein wichtiges Standbein für den Bioanbau und den Biogedanken in der Region.

Der Inhaber der Bohlsener Mühle, Volker Krause, formuliert die Gründe, das elterliche Mühlen-Erbe anzutreten und ganzheitlich-ökologisch zu wirtschaften so: „Die Ehrfurcht vor über 700, vielleicht 1000 Jahren Geschichte der Mühle, die ich nicht einfach beenden wollte; die Liebe zum eigenen Zuhause, zur Familie, zum Dorf – und die Unfähigkeit, so etwas unwiederbringlich zu zerstören, und die Überzeugung, das zu tun, was getan werden muss. Durch die weltweiten bedrohlichen ökologischen und sozialen Veränderungen war ich immer überzeugt, das Richtige zu tun. Entscheidend ist, dass wir alle wissen, was wir wirklich wollen und wofür wir verantwortlich sind."

Heute beliefern über 200 Landwirte aus der Region den Mühlenbetrieb mit heimischem Bio-Getreide, darunter auch alte Arten wie Einkorn und Emmer. Gleichzeitig ist die Bohlsener Mühle ein moderner Betrieb, mit über 240 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, der durch die Modernität der Produktion bei gleichzeitiger Handwerklichkeit gekennzeichnet ist.

Weil der Bohlsener Mühle die Region am Herzen liegt und sie sich als Teil der regionalen Entwicklung begreift, engagiert sie sich für den Umweltschutz und vielfältige regionale Projekte.

Bohlsener Mühle Nachhaltigkeitsmanager Phillip Luthardt bespricht den Quinoa-Anbau mit Bioland-Landwirt Olaf Wilkens

Unsere Verantwortung bezieht sich daneben aber vor allem auch auf unsere hochwertigen, ökologisch erzeugten Produkte. Deshalb sorgen wir für zuverlässige Qualitätssicherungssysteme und eine engmaschige Kontrolle der Rohstoffe und der Fertigprodukte. Bei uns werden alle Zutaten deklariert, damit Verbraucher wissen, woran sie sind.

Einer unserer Quinoa-Bauern aus der Lüneburger Heide, Reiner Bohnhorst

Ausländische Produkte: ja Flugware: nein

Wie stellen wir sicher, dass Zitrusfrüchte aus Süditalien oder Feigen aus Spanien unseren hohen Bio-Standards genügen? Im Gegensatz zu Deutschland sind Anbauverbände wie Bioland oder Demeter, die nach viel strengeren Richtlinien arbeiten als jene Betriebe, die lediglich den Mindestanforderungen gemäß der EU-Öko-Verordnung entsprechen, im Ausland weniger stark vertreten.

Da unsere Kunden neben regionalem Obst und Gemüse auch beispielsweise Zitrusfrüchte oder Bananen möchten, beziehen wir auch Produkte aus dem Ausland. Ausgenommen ist Flugware, die aufgrund ihrer Ökobilanz in den Richtlinien der Ökokiste untersagt ist.

Katrin Schlick, LOTTA KAROTTA Bio-Lieferservice, mit Clementinen von Carpenaturam in Kalabrien

Die beste Möglichkeit, wirklich Einblick zu erhalten, ist daher die persönliche Nähe zum Erzeuger. Und so machen sich immer wieder Inhaber und Mitarbeiter der Ökokistenbetriebe auf den Weg zu Lieferanten, die nicht einfach um die Ecke zu finden sind.

Im Rahmen der oft mehrtägigen Betriebsbesichtigungen bei ausländischen Erzeugern machen sie sich vor Ort ein genaues Bild von der Qualität der Produkte und den ökologischen Standards der Herstellung. Natürlich werden dabei auch persönliche Beziehungen aufgebaut und gepflegt.

So können wir auch bei Erzeugnissen, die nicht in heimischen Gefilden wachsen, sicher sagen, wo sie herkommen und welcher Anspruch dahintersteht.

Da wächst die Freude.

SONNENTOR®

Wir von SONNENTOR glauben fest daran, dass Wertschätzung und Respekt für ein langfristiges Miteinander unerlässlich sind. Daran halten wir uns bei der Herstellung unserer biologischen Tee- und Gewürzspezialitäten, im Umgang mit unserer Umwelt und unseren Mitmenschen. Jeder Erfolg ist ein gemeinsamer. Genau das schmeckst du bei jedem unserer Produkte.

Erfahre mehr unter
www.sonnentor.com

Direkt gehandelt, CO2 neutral produziert, nachhaltig verpackt

INNOVATION

–

1979 hat Barnhouse das erste Bio-Knuspermüsli – Krunchy – erfunden.
Jetzt gibt es wieder etwas zum Staunen und Genießen:
unglaublich luftige Cluster aus goldgelben Cornflakes,
gebacken mit Apfelstückchen und Mandeln.
Absolut unwiderstehlich und nur bei Barnhouse.

neu

barnhouse
BIO SEIT 1979

NEU: CORNSTARS APFEL-ZIMT,
CORNSTARS MANDEL & CORNSTARS CHOCO
WWW.BARNHOUSE.DE

Wie 100 % Bio entsteht

Entweder erzeugen wir unser Obst, Gemüse, unsere Eier oder was sonst noch in die Kiste kommt, einfach selbst. Oder wir packen die Waren unserer Partnerbetriebe rein. Auf jeden Fall können Sie sich auf unser Versprechen verlassen: 100 % Bio, frisch ins Haus geliefert.

Frisch vom Feld in die Kiste

Wir liefern Ihnen ausschließlich Lebensmittel aus kontrolliert ökologischer Erzeugung. Ohne Nachreifen kommen sie frisch vom Feld in Ihre Kiste. Dabei haben Sie die Auswahl aus bis zu 260 Sorten, einschließlich solcher, von denen Sie vielleicht noch nie gehört haben.

So einfach geht´s

Bei uns erwartet Sie ein vielfältiges Angebot an Lebensmitteln in bester Bio-Qualität. Sie suchen aus, wir liefern. Wenn Sie mögen, jede Woche neu. Bestellen Sie, wann und wie Sie wollen. Zum Beispiel per Telefon oder im Online-Shop. Dann packen wir Ihre Ökokiste und bringen sie Ihnen persönlich vorbei – bis an die Tür. Einfacher, sicherer und bequemer geht´s nicht.

Natürlich können Sie bei der Ökokiste jeden Apfel und Salatkopf einzeln aussuchen. Müssen Sie aber nicht. Wir bieten auch beliebte Standardkisten: reine oder gemischte Obst- und Gemüsekisten, Rohkost-, Schonkost- und Regionalkisten, Familien-, Single- und Bürokisten. Informieren Sie sich einfach bei Ihrem Lieferbetrieb.

Öko? Logisch!

Was unsere Betriebe nicht selbst anbauen – zum Beispiel in ihren eigenen Gärtnereien –, beziehen sie von ausgesuchten Zulieferern. In jedem Fall wird nach den Grundsätzen der ökologischen Landwirtschaft gearbeitet.

Der ganzheitliche Ansatz versteht den bäuerlichen Betrieb als untrennbare Gesamtheit von Mensch, Tier, Boden und Pflanze. Wir hinterfragen die Wirkung auf die Ökosysteme und fügen unser Handwerk harmonisch in die Kreisläufe der Umwelt-Elemente ein. Im Gegensatz zur konventionellen Landwirtschaft verzichten wir im Ökolandbau konsequent auf den Einsatz von Mineraldüngern, bestimmten Pflanzenschutzmitteln und so genannter grüner Gentechnik.

Produkte für Menschen mit Geschmack. bioladen bioladen.de

Leidenschaft für Qualität

Wir kennen unsere Erzeuger.

Ob um die Ecke oder auf der anderen Seite der Welt – wir kennen unsere Obst- und Gemüsepartner persönlich. Durch diese Verbindung können wir Ihnen das ganze Jahr über eine gleichbleibend hohe Qualität liefern. Alle bioladen*Erzeuger sind zu 100 % verbandszertifiziert und arbeiten mit viel Leidenschaft und Erfahrung.

WEILING – GROSSHÄNDLER UND BIO-PIONIER SEIT 1975!

Der Bio-Großhändler Weiling entwickelt eigene Projekte und Produkte unter der Marke bioladen* – damals wie heute nur für den 100%igen Bio-Fachhandel. Unser Versprechen: bioladen*Produkte, immer authentisch und so fair wie möglich. Sie werden von ausgewählten Herstellern und Lieferanten – bevorzugt in Verbandsqualität – regional, national wie international produziert. Viele davon zählen zu den Bio-Pionieren der ursprünglichen Bio-Bewegung. Menschen mit Überzeugung und Leidenschaft für Bio, die wir teilen, leben und gerne weitergeben. Schauen Sie auch unter www.bioladen.de.

weiling

Bioland-Hof Keil
Spargelinsel,
Kelheim

„Frisches Obst und Gemüse aus eigenem Anbau sind unser Aushängeschild."

Christoph Decker, Decker's Ökokiste

Christoph Decker

Der ökologische Landbau

Der Boden ist das kostbarste Gut des Landwirts. Sein Schutz und Erhalt sind die übergeordneten Ziele der ökologischen Anbauplanung. Der Boden ist deshalb ein eigenes Thema auf Seite 42.

Bio-Landwirte verzichten auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel. Vorbeugende Maßnahmen und die Stärkung der Eigenregulation des Ökosystems haben Vorrang. Eine pflanzengerechte Standortwahl, abwechslungsreiche Anbauplanungen und der Einsatz von tierischen Helfern bilden die Basis des ökologischen Pflanzenschutzes.

Der ökologische Landbau setzt widerstandsfähige, an den Standort angepasste Pflanzen ein. Das erhält die regionale Vielfalt und schützt bedrohte Arten. So erwachsen ökologische Flächen zu vielfältigen Biotopen. Blüten- und artenreiche Pflanzenbestände in Feldrainen und Buntbrachen bieten heimischer Fauna Brut- und Lebensraum und ziehen Nützlinge an.

Die Gesamtmenge des eingesetzten Düngers wird durch die Anbauverbände stark reglementiert. Klärschlamm und Kompost aus der Müllverwertung dürfen wegen ihrer Schadstofffrachten nicht eingesetzt werden. Dieses Vorgehen vermeidet eine Überdüngung und einen Stoffaustrag in die Umweltkreisläufe. Der Verzicht auf mineralische Dünger wirkt einer Versauerung der Böden und einer Nährstoffauswaschung entgegen.

Anzeige

Berthold Schlachtenberger, Demeter-Obstbau

Demeter-Obstbau Schlachtenberger

Über 10 Ökokisten werden im süddeutschen Raum vom Obsthof Schlachtenberger mit Äpfeln und Birnen in Demeter-Qualität beliefert.

Auf gut 35 ha reifen 20 verschiedene Apfelsorten keine 5 km vom Bodensee entfernt in der herrlichen Urlaubsregion heran. Das Klima dort bedingt ein ausgewogenes Zucker-Säure-Verhältnis, so dass die „Topaz" & Co aus dieser Region ausgesprochen aromatisch schmecken. Immer auf der Suche nach neuen, robusten und leckeren Äpfeln stehen auch neue Sorten wie „Natyra" in den Obstgärten.

Berthold, dem Umweltschutz und Bewahrung der Schöpfung von jeher am Herzen lagen, hat den Hof bereits 1994 als Demeter-Betrieb gegründet. Für viele seiner Plantagen hat er die Bäume selbst herangezogen. Seine Anlagen bewirtschaftete er zunächst vom Betrieb eines Bio-Kollegen aus. Bald begann er Abo-Kisten zu beliefern, mit denen er über lange Jahre gemeinsam gewachsen und freundschaftlich verbunden ist.

Erst 2003 bot sich die Möglichkeit den eigenen Hof in Kluftern zu bauen. Zunächst entstand die Obstlagerhalle mit Kühlzellen, in denen die Äpfel nach der Ernte in kontrollierter Atmosphäre bis Juni des Folgejahres mit guter Haltbarkeit gelagert werden. Bei Temperaturen um 1°C und ca. 1 Prozent Sauerstoff „verschlafen" die Äpfel praktisch die normalen Abbauprozesse und bleiben knackig frisch. Nachdem die Äpfel „ihr Zuhause" hatten, entstand das Öko-Holzhaus der 5-köpfigen Familie. Ökologisch konsequent wird das Wohnhaus mit der Abwärme der Kühlanlagen, Sonnenkollektoren und Pellets beheizt, während der Strom für die Kühlung der Äpfel im Prinzip von der eigenen Photovoltaik erzeugt wird.

Für Berthold, der seine Laufbahn mit nicht einmal einer eigenen Schubkarre begann, hat sich ein Traum erfüllt, zu dem die treuen Abo-Kunden ganz wesentlich beigetragen haben.

Der ökologische Pflanzenbau gestaltet seine Fruchtfolgen besonders vielseitig – für einen fruchtbaren Boden und um Schädlingsbefall und Pflanzenkrankheiten zu verhindern.

Die zeitliche Abfolge verschiedener Kulturen auf den Anbauflächen verhindert die Fortpflanzung möglicher Schaderreger in Boden und Pflanze sowie die Ausbreitung von Pflanzenkrankheiten. Mit diesen so genannten Fruchtfolgen unterdrückt der Landwirt zusätzlich ein starkes Auflaufen von Beikräutern, die sonst, rein mechanisch, mit Striegel und Hacke eingedämmt werden müssen.

Im ökologischen Pflanzenbau werden keine vollständig unkrautfreien Flächen angestrebt. Zwar bergen Unkräuter das Risiko, einen Zwischenwirt für Pflanzenkrankheiten darzustellen, sie sind aber ein guter Erosionsschutz für die Flächen, verbessern die Bodenstruktur und bieten Nahrung und Lebensraum für Nützlinge. Noch Fragen? Ihr Ökokistenbetrieb hilft Ihnen gerne weiter.

Denise Scharf und Kerstin Scharf-Goldammer

„Obst und Gemüse aus der Region und für die Region – mit dem frischen Produkten unseres Familienbetriebes Biohof Scharf."

Denise Scharf, Mein BioKorb

„Keine Tomate komponiert dieselbe Aroma-Sinfonie. Der Geschmack erzählt in schönster Weise vom Himmel."

Veit Plietz, Raritätengärtnerei Plietz

Sortenvielfalt statt Einheitsangebot

Tomaten in Hülle und Fülle. Hier von der Raritätengärtnerei Plietz

Wir haben auch alte und ungewöhnliche Sorten

Kennen Sie den Gödschesapfel, die Karotte Purple Haze, die Aubergine Graffiti oder die Ur-Gurke Suyo Long? Alte und heute für uns ungewöhnliche Obst- und Gemüsesorten wurden teils über Jahrhunderte angebaut, doch vielfach von industriell gezüchteten Hochleistungshybridsorten verdrängt. Viele Kulturpflanzen sind deshalb vom Aussterben bedroht oder schon verschwunden. Ökokistenbetriebe bieten jedoch eine große Auswahl an alten und kaum bekannten Sorten an.

Und das aus gutem Grund, denn diese Sorten sind samenfest und können vermehrt werden, sie wachsen langsamer und enthalten deshalb mehr Nährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe – insbesondere oft mehr gesundheitsfördernde Bitterstoffe. Und ganz abgesehen davon bringen sie farbliche und geschmackliche Abwechslung auf den Teller.

Ur-Gurke Suyo Long

Foto: © Vidady | Fotolia

In die Abo-Kisten der Ökokistenbetriebe werden regelmäßig auch seltenere Gemüsesorten gepackt. Für experimentierfreudige und neugierige Kistenkunden ist das eine ideale Möglichkeit, neues Obst und Gemüse kennenzulernen.

Und was können Sie damit zubereiten? Schauen Sie mal auf www.ökokiste.de. Unter „Rezepte" finden sich auch dafür viele Ideen für leckere Gerichte.

Veit Plietz

„Es ist uns ein Anliegen alte, regionale Obstsorten, wie auf diesem Foto die Sorte Gödschesapfel, auf unserer Streuobstwiese zu pflegen und zu erhalten."

Kristine Wolff von Gudenberg, Gertruden-Hof

Judith Hippe und Kristine Wolff von Gudenberg

Gödschesapfel – eine fast ausgestorbene Sorte

Von der alten rheinischen Apfelsorte Gödschesapfel waren im Raum Koblenz nur noch zwei Bäume bekannt. Einige Liebhaber haben sich um die Sorte gekümmert und Reiser organisiert. Dann wurden Hochstämme damit veredelt, um die Sorte wieder zu verbreiten. So konnten neue Bäume gepflanzt werden. In der Bodenseeregion gibt es das Gericht „Himmel und Erde" (Kartoffelpuffer mit Apfelmus). Dafür ist der ziemlich süße Apfel zum Beispiel ideal. Das Apfelmus aus dem Gödschesapfel wird jedenfalls unwiderstehlich. Interessant ist auch, dass der Apfel normalerweise nicht aufplatzt, wenn er vom Baum fällt. Das heißt, dass selbst Fallobst, das im Winter bei Frost einfriert, verzehrt werden kann, sobald es wieder aufgetaut ist.

Von der Veredelung des Guten

Im Reifekeller am Glinder Ziegenhof

Nah an der Natur – die ökologische Verarbeitung von Bio-Erzeugnissen

Die Veredelung biologischer Erzeugnisse hat den Erhalt ihrer besonderen Qualität zum Ziel. Die umfassenden Verfahrensstandards der Anbauverbände garantieren dem Verbraucher dabei eine schonende Veredelung. Ihre Richtlinien gewährleisten transparente Produktwege, die Sozialverträglichkeit der Handels- und Verfahrensstrukturen sowie den Erhalt der guten handwerklichen Praxis.

© Otto Durst | Fotolia

Qualität und Transparenz

Die Produkte der ökologischen Veredelung stehen für eine hohe ernährungsphysiologische Qualität und offene Verarbeitungsprozesse. Die Richtlinien der Verbände sichern dem Verbraucher größtmögliche Transparenz vom Anbau bis zum Endprodukt. Die Standards der ökologischen Verarbeitung reglementieren den Einsatz von Hilfs- und Zusatzstoffen, Enzymen und künstlichen Aromen.

Die Liste der zugelassenen Stoffe ist klein – künstliche Geschmacksverstärker oder synthetische Farbstoffe sind, wie die Verwendung gentechnisch veränderter Zutaten, verboten. Die verarbeiteten Inhaltsstoffe werden über die gesetzlichen Bestimmungen hinaus deklariert. So werden die Produktionsabläufe in jedem Verarbeitungsschritt offengelegt.

Eine durchgängige Dokumentation vom Landwirt bis zum Endprodukt macht es möglich, die Rohprodukte bis auf den Ursprungshof zurückzuverfolgen. Das Ziel der Bio-Lebensmittelverarbeitung ist zwar ein zu 100 Prozent biologisches Produkt, manche Rohstoffe sind jedoch (noch) nicht in Bio-Qualität zu beziehen. So dürfen bis zu 5 Prozent der Zutaten aus konventionellem Anbau stammen – diese Ausnahmen werden durch die Anbauverbände streng limitiert und für den Kunden offen deklariert.

„Ein absoluter Glücksfall für uns: der regionale Bio-Ziegenkäse vom Glinder Ziegenhof."

Heike Schrenner, Bibernelle Bio-Lieferdienst

Heike Schrenner

Der Umgang mit Grenzen

Wir leben mit alltäglichen Umweltbelastungen und Schadstoffeinflüssen. Die Anbauverbände der ökologischen Landwirtschaft setzen auf Früherkennung. Sie verpflichten ihre Mitglieder zum Risikomanagement und zur Schadstoffprüfung.

Gemäß ihrer Verbandsrichtlinien prüfen Landwirte und das Verarbeitungshandwerk ihre Anbau- und Herstellungsprozesse auf eine mögliche Schadstoffbelastung. Ihre gute handwerkliche Praxis und die strengen Standards der Anbauverbände sichern somit eine unbelastete Lebensmittelkette. Die Einhaltung ihrer Richtlinien wird durch unabhängige Kontrollstellen überprüft.

Anzeige

„Unser Anspruch: Käsekompetent und konsequent ökologisch im Denken und Handeln für unsere Kunden."

Michael Welte, Geschäftsführer ÖMA

ÖMA – Ökologische Molkereien Allgäu

Ökokisten Partner

Sie bezeichnen sich selbst als eine Mischung aus Allgäuer Urgestein und modernem Handelsunternehmen: Was vor 30 Jahren in einer Garage in Kisslegg im Allgäu begann, ist heute ein Bio-Vollsortimenter mit einer Auswahl von über 200 Käsesorten, die unter der Marke ÖMA ausschließlich im Bio-Fachhandel, also in Bioläden, Biosupermärkten und in Ökokisten, zu finden sind.

Michael Welte, Geschäftsführer ÖMA

Die Ökologischen Molkereien Allgäu verstehen sich als Partner der Landwirte und Käsereien. Durch langfristige Partnerschaften mit den ÖMA Produktionsbetrieben, die Unterstützung kleinstrukturierter, handwerklicher Bio-Käsereien und Bio-Sennereien verfolgt man das Ziel, die größtmögliche Vielfalt in Sachen Kulturlandschaft, Landwirtschaft und Handwerk im Allgäu zu erhalten und zu fördern. Schon immer fühlen sich die Menschen auf besondere Weise mit dem idyllisch hügeligen Allgäu zwischen Lech und Bodensee verbunden – kein Wunder, sie leben und arbeiten dort, wo andere Urlaub machen.

Weil das Allgäu schon seit über 150 Jahren eine „Käseregion" ist und von der Milchwirtschaft geprägt wurde, findet sich hier viel handwerkliches Geschick und Erfahrung in der Käseproduktion. Das erklärt auch, warum viele der ÖMA Spezialitäten wie z.B. der Allgäuer Emmentaler oder der Allgäuer Bergkäse – beide in bester Demeter-Qualität – das Qualitätssiegel g.U. (geschützte Ursprungsbezeichnung) tragen.

Damals wie heute setzen sich die Allgäuer hartnäckig für wirtschaftlich und ökologisch sinnvolle und zukunftssichernde Erzeugerpreise ein und nach wie vor bereichern sie die Küchentische mit jeder Menge Käseköstlichkeiten in bester ökologischer Qualität.

„Glückliche Rinder: Galloway-Angus-Mischlinge halten wir in einer kleinen Mutterkuhherde zum Abweiden unserer Grünflächen. Genetisch bedingt haben die Tiere keine Hörner."

Andreas Backfisch, LOTTA KAROTTA Bio-Lieferservice

Schwein gehabt

„Natürlich haben unsere Kühe Hörner! Das ist gut für sie und für uns."

Ludwig Lecker, Biohof Lecker

Ludwig und Gabi Lecker

Tierwohl im Biobetrieb

Die Voraussetzung für Tiergesundheit und eine hochwertige Produktqualität sind das „tierische" Wohlbefinden und eine durchgängige Fürsorge des Landwirts. Die artgerechte Haltung gehört deshalb zu den Grundpfeilern der ökologischen Tierzucht. Dazu zählt zum Beispiel auch, dass Kühen nicht die Hörner gestutzt werden, da diese unter anderem eine wichtige Rolle bei der Kommunikation der Kühe untereinander spielen.

Besonders die Richtlinien der Anbauverbände stehen für dementsprechende Haltungsstrukturen, hochwertige Tierernährung und alternative Gesundheitspflege. Sie sichern tiergerechte Platzverhältnisse, Weidegang und Sozialkontakt.

Allgäuer Braunvieh, Foto: ÖMA

Tierisch gut

Die Richtlinien der Anbauverbände sichern die Herdengebundenheit, eine vielfältige Umgebung, natürliches Licht und frische Luft. So verbringen Rinder grundsätzlich den Sommer auf der Weide. Im Laufstall ermöglichen ausreichende Platzverhältnisse den Tieren, ihr Sozialverhalten auszuleben. Das Geflügel genießt Sonnen- und Sandbäder, Schweine dürfen sich ausgiebig suhlen und im Boden wühlen. Die Richtlinien der Anbauverbände regeln für sie einen natürlichen Auslauf und verbieten das Einziehen von Nasenringen wie das Kupieren von Schnäbeln. Von den Anbauverbänden gibt es nicht nur Vorgaben für Rinder, Geflügel und Schweine – ihre Standards sichern ebenso die artgemäße Haltung von Bienen, Fischen, Wild und weiteren Nutztierarten.

„Wo die Tiere aufwachsen, wie sie gehalten werden und auch wo sie geschlachtet und verarbeitet werden, ist kein Geheimnis bei Fleisch- und Wurstwaren, die die Ökokiste anbietet. Wir kennen die Biobauern und den Metzger aus dem Bayerischen Wald.“

Martina Kögl, Ökokiste Kößnach

Ein Mitarbeiter der Ökokiste Kößnach und Martina Kögl

Anzeige

Biometzgerei Kammermeier

Echtes Handwerk

Die Metzgerei Kammermeier wurde 1949 als traditionelle Landmetzgerei gegründet. Mit eigenem Vieheinkauf, eigener Schlachtung sowie eigener Zerlegung und Produktion der Ware. Daran hat sich bis zum heutigen Tage nichts geändert.

1999 wurde der Betrieb als „umweltfreundlicher Betrieb Bayern“ ausgezeichnet und eingetragen. Die Metzgerei ist lizenzierte Bio-Metzgerei und Mitglied im BIO Kreis Passau. Seit Juni 2007 stellt sie Bio-Fleisch und -Wurstwaren unter dem Qualitätssiegel „Bioline“ her.

Hubert Kammermeier und sein Team

Bioline – artgerecht, regional und ökologisch

Was bedeutet Bioline für die Kunden? Die Metzgerei Kammermeier sagt, was in der Wurst steckt, und garantiert einen hohen Qualitätsstandard, der sich im Geschmack bemerkbar macht und aus drei tragenden Säulen besteht: artgerechte Tierhaltung, ökologisches Wirtschaften und werterhaltende Verarbeitung. Dafür steht Metzgermeister Hubert Kammermeier persönlich ein.

Besser für die Tiere und besser für die Kunden

Viele Verbraucher kaufen oft gedankenlos Fleisch und Wurst bei Discountern, ohne sich bewusst zu machen, dass die Ware einmal ein Tier war und was dieses alles erleiden musste, bis es am Ende im Kühlregal zu einem vermeintlich günstigen Preis angeboten werden kann. Endlos lange Transportzeiten, oft ohne Futter und Wasser bei brütender Hitze oder klirrender Kälte. Oder Massentierhaltung in viel zu engen Käfigen.

Das hochwertige Lebensmittel Fleisch wird so zum Produkt, das nicht nur den Tieren oft unsägliches Leid beschert, sondern auch auf Kosten der Umwelt geht und vor allem der Gesundheit der Verbraucher großen Schaden zufügen kann. Die industrielle Tierhaltung hat zur Folge, dass das Fleisch wässrig ist, einen hohen Säuregrad aufweist und sich hohe Rückstände von Medikamenten, Masthilfen (Stress-) Hormonen und Pestiziden darin befinden.

Gesund sein und bleiben

Bei vielen Fleischerzeugnissen wie Wurst, Schinken oder Fertiggerichten sieht es nicht viel anders aus. Unnatürliche Farben, lange Haltbarkeit und ein manipulierter Geschmack können der Gesundheit des Verbrauchers schaden.

Es ist höchste Zeit umzudenken. Die Gründe, sich für Bioline zu entscheiden, liegen auf der Hand: Etwas für die eigene Gesundheit und die Umwelt tun. Das bedeutet in der Summe mehr Lebensqualität. Wer weniger Fleisch verzehrt, was wiederum gut für die Gesundheit ist, der muss für hochwertige Bioprodukte unterm Strich nicht mehr ausgeben als für die Billigangebote beim Discounter.

Die Produkte der Biometzgerei Kammermeier sind frei von Glutamaten, Phosphaten, Farbstoffen, Isoascorbinsäure und Natriumisoascorbat. Und sie enthalten selbstverständlich auch keine gentechnisch veränderten Zutaten. Bioline steht für Genuss ohne Reue.

Martina Kögl (Inhaberin Ökokiste Kößnach), Metzgermeister Kammermeier, Franz Luttner (Biowinzer aus Wörth an der Donau, Metzgermeister und Koch)

Naturnahe Haltung

Eine naturnahe Tierhaltung stellt veränderte Anforderungen an die gängigen Zuchtideale – Langlebigkeit, Widerstandskraft und Vitalität stehen beim ökologischen Landbau im Vordergrund.

Das Leben in und mit der Natur erfordert widerstandsfähige Tiere. Ziele der ökologischen Tierzucht sind demzufolge lange Lebensleistung, stabile Gesundheit und hohe Vitalität.

Die Nutzung alter Rassen und Rückkreuzungen auf robuste Tiere sind aus diesem Grund obligat – weg von der Hochleistung, zurück zum vielseitigen Tier.

Mit der Förderung alter Rassen leistet die ökologische Viehwirtschaft einen wesentlichen Beitrag zum Erhalt der genetischen Vielfalt. Die Richtlinien der Anbauverbände stehen für die Fortpflanzung im Natursprung. Embryotransfer und Klonen sind verboten.

Unbelastetes Futter

Das Ziel einer rückstandsfreien Lebensmittelkette beginnt bei der Fütterung des Tieres. Die hofeigene Futterproduktion garantiert eine naturreine Tierernährung – frei von Pestiziden, synthetischen Düngern und gentechnisch veränderten Pflanzen.

Eine art- und bedarfsgerechte Tierfütterung dient der Gesunderhaltung des Tieres. Der Viehbestand am Hof orientiert sich grundsätzlich am Umfang der eigenen Futterproduktion. Ist ein Zukauf von Futtermitteln notwendig, ist dieser allein von ökologischen Betrieben gestattet.

Wenige Futtermittel dürfen – im Fall von Mangelerscheinungen – von konventionellen Betrieben zugekauft werden. Diese Ausnahmen werden durch die Richtlinien der jeweiligen Anbauverbände streng reglementiert und durch die Ökokontrollstellen überwacht. Gentechnisch veränderte Futtermittel sind nicht erlaubt.

Stabile Gesundheit

Basis einer stabilen Tiergesundheit sind artgerechte Fütterung, wesensgemäße Haltung und gute Zucht. Biologisch arbeitende Betriebe setzen Medikamente allein zur Krankheitsbehandlung ein. Eine prophylaktische Medikamentengabe ist nicht zulässig. Leistungsförderer sind nicht erlaubt.

Eine artgerechte Haltung, eine ausgewogene Fütterung und der leistungsgerechte Einsatz erhält die Tiere stark und gesund – kräftezehrende Produktionshöchstleistungen sind bei Biotieren tabu.

Muss ein Tier medizinisch versorgt werden, fordern die Richtlinien der Anbauverbände den Vorzug alternativer Behandlungsmethoden – herkömmliche Medikamente sind nur in Ausnahmefällen gestattet. Setzt der Tierarzt eine medikamentöse Therapie ein, darf das tierische Erzeugnis – sei es Milch, Fleisch oder Ei – erst nach einer entsprechenden Wartezeit in die Lebensmittelkette gelangen.

Mischling aus ostfriesischem Milchschaf mit Dorperschaf

Anzeige

Alm-Burger

Klaus Gaiser

Klaus Gaiser hat sein mittelständisches Unternehmen vor nunmehr fast 25 Jahren in Mössingen nahe der schwäbischen Alb gegründet. Aus gutem Grund, denn hier liegen seine familiären Wurzeln und auch eine gewachsene Tradition der Wurst- und Aufschnitt-Kreation, die geschmacklich großen Einfluss auf die veganen WHEATY Produkte hat.

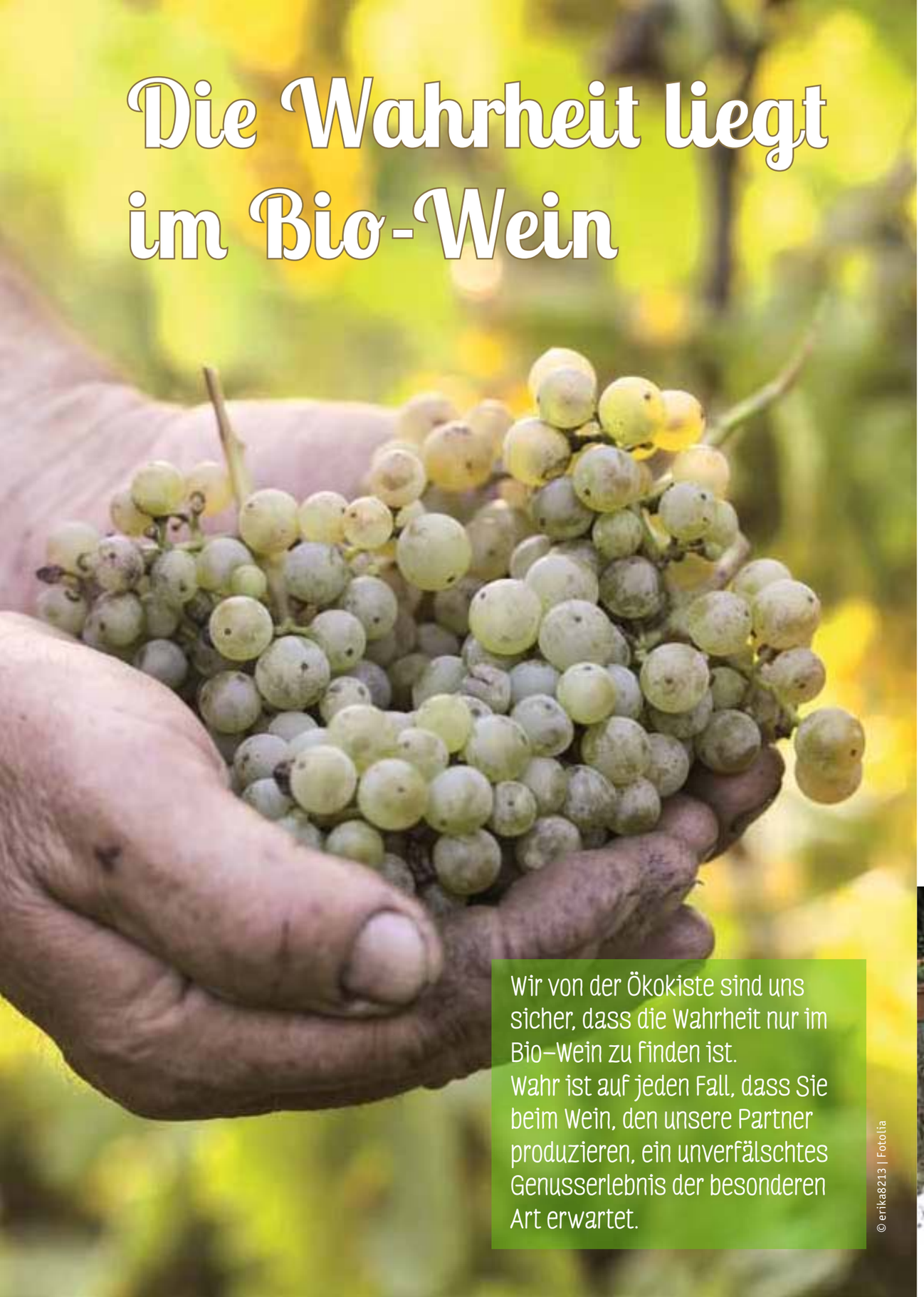
Am Produktionsstandort in Kernen – es ist tatsächlich eine ehemalige Fleischfabrik – geht es ähnlich zu wie schon zu den Zeiten, als dort noch Tiere verarbeitet wurden. Nur mit dem wichtigen Unterschied, dass für das heutige Endprodukt Bioweizen die Basis ist, der zu Seitan verarbeitet wird. Mit rein natürlichen Zutaten versteht sich, unterschiedlichsten Gewürzen wie zum Beispiel Kardamon, Majoran, Nelken und Pfeffer, wird der Seitan kombiniert. Das Ergebnis sind über 30 unterschiedliche vegane Würste, Aufschnitte und Bratstücke, die geschmacklich und von der Konsistenz her ihren tierischen Vorbildern täuschend ähnlich sind. Und auch die Geräte kennt man aus Metzgereien; sie nennen sich Kutter, Fleischwolf, Schälmaschine und zudem steht dort eine moderne Räucheranlage, durch die zum Beispiel der beliebte WHEATY-Aufschnitt „vom Rauch“ veredelt wird.

Der „grünen“ Tradition fühlt sich das Unternehmen seit seiner Gründung verpflichtet. So werden ausschließlich Biozutaten eingesetzt, die, soweit möglich, von einheimischen, regionalen und nationalen Produzenten geliefert werden. Das verwendete Steinsalz liefert Mutter Erde und das Sonnenblumenöl stammt aus Anbaukooperativen in Italien, Rumänien und der Slowakei. Auf den Einsatz von Palmöl wird übrigens konsequent verzichtet, da die verheerenden Folgen des Ölpalmen-Anbaus nicht mit den Grundsätzen des Unternehmens vereinbar sind.

Bewusst „wurstig“ sehen die Endprodukte aus, die aus den Maschinen in die Verpackungen im typischen WHEATY Grün gepackt werden – und sie schmecken und riechen auch so. Warum das so ist, erklärt Klaus Gaiser: „Veganer schätzen unsere Produkte seit jeher. Wir wollen aber auch den und die tierliebenden FleischesserIn erreichen. Es ist doch inzwischen Konsens, dass die global-ökologischen Fakten uns zum Umschalten in der Nahrungsmittelerzeugung zwingen. Die Produktion von tierischen Erzeugnissen belastet die Umwelt um ein Vielfaches stärker als pflanzliche Lebensmittel.“

Die Reduktion des Fleischkonsums ist also ein Teil unser gesellschaftlichen Verantwortung – aber auf Geschmack muss deswegen noch lange nicht verzichtet werden. WHEATY Würstchen, Aufschnitte und Bratstücke sind die Fleischalternativen für Genießer mit gutem Gewissen.

Die Wahrheit liegt im Bio-Wein



Wir von der Ökokiste sind uns sicher, dass die Wahrheit nur im Bio-Wein zu finden ist.
Wahr ist auf jeden Fall, dass Sie beim Wein, den unsere Partner produzieren, ein unverfälschtes Genusserlebnis der besonderen Art erwartet.

© erika8213 | Fotolia

Deutschland, Weinland seit der Römerzeit

Der Weinbau hat in Deutschland eine lange Tradition: Bereits die Römer brachten die ersten Weinstöcke an die Mosel. Durch das milde Sommerklima und die unterschiedlichen Böden entstehen leichte, fruchtige, nicht zu alkoholische und variantenreiche Weine mit spritziger Note, die heute beliebter sind als je zuvor.

In den 13 verschiedenen Weinbaugebieten von der Ahr bis zum Bodensee bauen aktuell etwa 80.000 Winzer auf über 100.000 Hektar Land Trauben an – und immer mehr von ihnen setzen dabei auf Bio-Qualität.

Bio-Wein bedeutet ...

Ökologischer Weinbau schont im ganzen Herstellungsprozess Umwelt, Klima und Artenvielfalt und erhält das Ökosystem Weinberg. Etwa acht Prozent des Weinanbaus in Deutschland werden nach den Prinzipien des ökologischen Landbaus durchgeführt. Um die Anforderungen für eine Bio-Zertifizierung zu erfüllen, müssen die Winzer unter anderem folgende Punkte berücksichtigen:

- Der Bio-Weinanbau setzt auf robuste Rebsorten und geeignete Nützlinge, um Schädlinge abzuwehren und die Bodenqualität zu verbessern.
- Pestizide und Gentechnik sind tabu.
- Synthetische Dünger werden vermieden, erlaubt sind ausgesuchte organische und mineralische Dünger wie Pflanzenkompost oder Gesteinsmehle.
- Kupferhaltige Pflanzenschutzmittel werden ggf. nur bei Befall mit Falschem Mehltau eingesetzt.
- Bio-Wein muss weniger Schwefel (Schwefeldioxid) enthalten als herkömmlicher Wein.

Christian Goerdt, Savas Yildirim und Bert Schulze vom Trantenrother Hof

Flotte Karotte
Bochum-Wattenscheid
www.flottekarotte.de

Foto: ECOVIN

Und der Geschmack?

Natürlich erzeugt jeder Winzer Produkte mit einer eigenen Note. Ob er damit den Geschmack des Konsumenten trifft, ist aber nicht die Frage von Bio oder Nicht-Bio. Am Ende ist es wie bei konventionellem Wein auch: reine Geschmackssache.

Deshalb setzen Ökokistenbetriebe beim Weinangebot auf Vielfalt mit verschiedenen Winzern, unterschiedlichen Sorten und Anbaugebieten.

Foto: ECOVIN

„Bioweine sind die perfekte Abrundung eines charaktervollen Essens. Jeder Jahrgang ist wieder anders und will erschmeckt werden."

Christian Goerdt, Flotte Karotte

Mit der Ökokiste ohne Reue genießen

Unsere Ökokisten-Abonnenten wollen vor allem eins: natürlich erzeugte Lebensmittel genießen und die Umwelt weniger belasten.

Die Vorteile für Natur und Verbraucher liegen auf alle Fälle auch beim ökologischen Weinanbau auf der Hand. Durch den Verzicht auf Pestizide & Co. leisten Bio-Winzer einen wertvollen Beitrag, um Böden zu schützen und das natürliche Ökosystem zu bewahren. Und die Weintrinker können sich auf 100 Prozent Bio-Qualität verlassen.

Was bedeutet eigentlich „ungeschwefelt"?

Der Zusatz von Schwefel verhindert Oxidation und macht den Wein haltbarer. Bei Bio-Wein sind im Vergleich zu herkömmlichen Weinen reduzierte Schwefelwerte vorgeschrieben, die die meisten ihrer Produzenten weit unterschreiten.

Aber selbst wenn man bei der Herstellung komplett auf den Zusatz von Schwefel verzichtet, entsteht im Gärungsprozess eine geringe Menge schwefeliger Säure. Absolut schwefelfreie Weine gibt es deswegen nicht.

Handarbeit mit Weitblick

Jeder Bio-Winzer hat ganzjährig seine Reben im Blick: vom Schnitt im Winter über die sorgfältige Überwachung des Wachstums ab dem Frühjahr bis hin zur Lese.

Viele der Arbeitsschritte sind auch heute noch Handarbeit und erfordern volle Aufmerksamkeit. Wichtigste Grundlage für den Wein ist natürlich ein gesunder Boden. Die Wurzeln der Rebstöcke reichen bis zu 10 Meter in die Tiefe. Dort holt sich die Pflanze auch alle Mineralstoffe, die am Ende das Aroma des Weins prägen.

Um den Boden zu unterstützen, pflanzen die Winzer zwischen die Stöcke Kräuter und andere Pflanzen, die wiederum Heimat von Bienen und weiteren Insekten sind.

Vertrauen ist gut, zertifizierte Kontrolle besser

Beim Wein gilt das gleiche Prinzip wie bei anderen Bio-Produkten: es gibt verschiedene Güte-Siegel mit unterschiedlichen Anforderungen. Die Vorgaben von Bioland, Demeter, Naturland und Ecovin (der einzige auf Wein spezialisierte Bioverband in Deutschland) sind in der Regel strenger und detaillierter als die des EU-Bio-Siegels.

Anzeige

Die Bodenqualität wird von Byodo Mitarbeitern mit dem Landwirt geprüft

Ökokisten Partner

Bio vom Feinsten.

Eine Bio-Qualität, die man schmeckt, riecht, auf dem Gaumen fühlt und genießt – dafür steht Byodo aus dem oberbayerischen Mühldorf. Seit 1985 stellt das inhabergeführte Unternehmen Premiumprodukte aus feinsten 100% Bio-Zutaten her.

Bio schmeckt einfach besser und wenn die Zutaten direkt vor der Haustüre wachsen, gilt das umso mehr. So ist es ein Anliegen, möglichst für alle Produkte mit regionalen Partnern und Landwirten zu arbeiten. Projekte, wie die Zusammenarbeit mit der Ökomodellregion Waginger See – Rupertiwinkel, helfen bei der Umsetzung. Schon seit 2015 bauen dort neun Landwirte erfolgreich Gelbsenf für den Bio-Pionier an.

Regionalität & Qualität

Gelbsenfsaat findet in Deutschland zwar gute klimatische Bedingungen vor, doch der Anbau hat auch seine Tücken. Daher setzen die Byodo Landwirte auf eine Aussaat im Gemenge mit anderen Feldfrüchten wie z.B. Ackerbohnen und Buchweizen. Mögliche Risiken, wie ein Befall des Senfes durch den weit verbreiteten Rapsglanzkäfer, können so reduziert werden.

Ziel ist es, den Anteil an regionaler Saat im vielfältigen Byodo Senfsortiment stetig zu steigern und die Bio-Anbauflächen auszuweiten. Die Ernten der letzten zwei Jahren können Sie bereits im cremigen mittelscharfen Senf des Unternehmens genießen.

Blühender Senf mit Buchweizen

„Damit Genießer nicht zu kurz kommen: Bei uns gibt es feine Bio-Weine in großer Auswahl!"

Felix Neumann, Grünland der Bioladen

Felix Neumann

Ein zukunftsweisendes Projekt: der Biodiversitätscheck von Ecovin

Der Verlust an biologischer Vielfalt durch die intensive Landwirtschaft ist in Mitteleuropa allgegenwärtig.Da es gerade im Weinanbau vielfältige Möglichkeiten gibt, die biologische Vielfalt zu schützen und zu fördern, hat Ecovin zusammen mit Projektpartnern den Biodiversitätscheck erarbeitet.

Dieser Check kann nicht nur von Ecovin-Mitgliedern genutzt werden, sondern auch von nicht biozertifizierten Betrieben. Er bietet eine sehr gute Basis für eine Bestandsaufnahme und stellt über 80 kleine und große Maßnahmen vor, die negative Effekte des Weinbaubetriebs auf die Biodiversität reduzieren können.

2016 bekam der Biodiversitätscheck den Preis für Nachhaltigkeit / Rheinhessen und wurde im Rahmen der UN Dekade Biologische Vielfalt ausgezeichnet.

Foto: ECOVIN

Weitblick

Natürlich müssen auch wir wirtschaftlich arbeiten, um die Existenz unserer Betriebe und Arbeitsplätze zu sichern. Aber wir achten dabei auf die Folgen für die Menschen, auf heutige wie auf künftige Generationen; auf die Tiere, einschließlich der Insekten; und auf die Natur ganz allgemein. Denn sie ist unsere gemeinsame Lebensgrundlage. Weitblick im Denken und Handeln ist uns deshalb ein elementares Anliegen.

©ysbrandcosijn | Fotolia

Warum Bio-Honig?

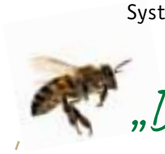
Foto Wabe: © Krzysztof | Fotolia, Foto Biene: © Alekss | Fotolia

Im Auftrag der Natur: die Honigbiene

„Wenn die Bienen verschwinden, hat der Mensch nur noch vier Jahre zu leben.“ Über 60 Jahre ist es her, dass Albert Einstein diesen Satz sagte – doch ist er heute so aktuell wie nie. Rund 80 Prozent der Kultur- und Wildpflanzen sind auf die Bestäubung durch Honigbienen angewiesen.

Durch großflächigen monokulturellen Anbau und den Einsatz von Pestiziden gerät dieses sensible System aber ins Wanken: Hecken und blühende Ackerränder gibt es kaum noch, bei der konventionellen Landwirtschaft steht der Ertrag im Vordergrund, selbst wenn das zu Lasten der Vielfalt geht.

Zu kurz gedacht: Denn wenn es weniger Bienen gibt, weil sie zu wenig Nahrung finden, gehen langfristig auch die Erträge zurück. In einem gesunden Ökosystem bedingt sich alles gegenseitig. Der ökologische Landbau berücksichtigt diese Vorgänge ganzheitlich und fördert die Artenvielfalt.



„Die Biene ist ein unverzichtbarer Bestandteil einer ganzheitlichen, naturverbundenen Landwirtschaft.“

Helmut Kinzelmann, Amperhof Ökokiste

Amperhof Ökokiste
Bergkirchen bei München
www.amperhof.de

Conny Braun-Zeitler, Helmut und Gisela Kinzelmann

Bienenfreunde gesucht

Jeder Hobby-Gärtner kann hierfür ebenfalls seinen kleinen Beitrag leisten. Mit schwindender Artenvielfalt werden bienenfreundliche Gärten immer wichtiger, denn spätestens nach der Rapsblüte ist das Nahrungsangebot für Honigbienen stark reduziert. Die Folge: Die Tiere sind mangelernährt und so weniger widerstandsfähig gegen Viren, Pilze und Parasiten wie beispielsweise die Varroa-Milbe. Und tatsächlich kam es in den vergangenen Jahren immer wieder zu dramatischem Bienensterben – das Ergebnis unserer veränderten Landschaftsnutzung und aller Vorgänge, die damit verknüpft sind. Der großflächige Einsatz von Pestiziden im konventionellen Landbau tut ein Übriges.

Wie wird der Honig „Bio“?

Da Bienen einen Flugradius von fünf Kilometern haben, kann auch ein Bio-Imker nicht mit Sicherheit ausschließen, dass konventionelle Blüten angeflogen werden. Oft spielt diese Tatsache jedoch gar keine Rolle: Die meisten Honigsorten stammen von so genannten Wildtrachten, also von ungespritzten Pflanzen wie Linde, Edelkastanie, Heide, Tanne oder Akazie. Wenn Honig untersucht wird, finden sich in der Regel auch keine Rückstände aus der Landwirtschaft, sondern aus der Imkerei selbst, die Imker über Medikamente in die Bienenvölker einbringen. Deshalb verwenden Bio-Imker bei der Bekämpfung von Bienenschädlingen organische Säuren, die bei richtiger Anwendung weder Rückstände im Honig hinterlassen noch schädigend in die natürlichen Kreisläufe eingreifen.

Klare Vorgaben

Im Gegensatz zur konventionellen Praxis, bei der sich in den Waben oft die Rückstände vieler Imker- und Bienen-Generationen finden, muss in der ökologischen Imkerei nach Bioland- oder Demeter-Richtlinien das Wachs aus dem Kreislauf ausscheiden, wenn es einmal zum Wabenbau verwendet wurde. Darüber hinaus beachten Bio-Imker viele weitere Richtlinien, von der Beschaffenheit der Bienenkästen bis hin zur artgerechten Überwinterung. Die Qualität ihrer imkerlichen Arbeit wird regelmäßig von unabhängigen Öko-Kontrollstellen überprüft.

Natur im Glas

Beim Honigkauf empfiehlt es sich also, zu einem deutschen Erzeugnis, wenn möglich in Bio-Qualität, zu greifen. Übrigens auch in puncto Geschmack: Wie kein anderes Lebensmittel bildet Honig natürliche Ereignisse, Regionen und Jahreszeiten ab. Solche Feinheiten gibt es bei den bekannten Massen-Honigmarken nicht. Zusammengemischt aus verschiedenen Honigsorten aus EU und Nicht-EU-Ländern schmecken diese immer gleich.

„Wir verstehen Bioland-bau als aktive Kulturlandschaftsgestaltung, wo Mensch und Natur viel Platz haben.“

Heinrich Hannen und Petra Graute-Hannen, Ökokiste, Bioland Lammertzhof

Ökokiste
Bioland Lammertzhof
Kaarst bei Düsseldorf
www.lammertzhof.de

Heinrich Hannen und Petra Graute-Hannen

Bodenständig

Da ist viel Gutes drin: Ökologischer Landbau ist nicht nur besser für die Ernte, sondern auch für die Erhaltung des Bodens.

Foto: © Jürgen Fälchle | Fotolia

Wertvoller Untergrund

Wussten Sie, dass die Natur in Deutschland rund 2000 Jahre braucht, um 10 Zentimeter Boden zu schaffen? Hätten Sie gedacht, dass über 90 Prozent unserer Nahrungsmittelproduktion direkt vom Boden abhängt? Und dass in den letzten 40 Jahren durch Überweidung, Entwaldung und nicht nachhaltige Bodenbewirtschaftung ein Drittel der weltweiten Ackerfläche zerstört wurde?

Schäden durch konventionelle Landwirtschaft

Tatsache ist, dass die Schäden, die durch konventionelle Landwirtschaft entstehen, gravierend sind: Böden sind verdichtet, können kein Wasser mehr aufnehmen, haben keine Nährstoffe mehr zu bieten und werden von Wind und Wetter abgetragen. Was kann man dagegen tun?

Andreas Backfisch und Katrin Schlick

„Über weite Fruchtfolgen, angepasste Technik und viel Fachwissen hegen und pflegen wir unseren Boden. So erhalten wir ihn als Lebensraum und er nährt unsere Pflanzen."

Andreas Backfisch,
LOTTA KAROTTA Bio-Lieferservice

„Ein gesunder, lebendiger Boden ist die Grundlage des ökologischen Landbaus und die Basis unseres Lebens."

Jörg Schulze Buschhoff, Naturkosthandel Ökullus

Victoria und Jörg Schulze Buschhoff

Fruchtfolgen schützen den Boden

Über wechselnde Kulturen und Zwischenfrüchte kann sich der Boden erholen, das Bodenleben wird gefördert und der Boden auf die nächste Kultur vorbereitet. Verschiedene Kulturen nutzen bestimmte Nährstoffe und hinterlassen bzw. mobilisieren im Boden wiederum eine Reihe anderer Nährstoffe, die von der nächsten Feldfrucht genutzt werden können. So spart man sich zusätzlichen Dünger.

Die Fruchtfolge hilft, Unkräuter zu unterdrücken, da manche lieber in Nachbarschaft mit einer bestimmten Kultur gedeihen und mit anderen weniger. Durch die wechselnde Fruchtfolge werden die Wachstumsbedingungen für Unkräuter schlechter, so dass diese automatisch reduziert werden.

Auch bestimmte Schädlinge und Krankheiten treten weniger auf, wenn immer wieder andere Pflanzen auf dem Acker angebaut werden.

Erneuerbare Energien nutzen

Wie wir Ressourcen schonen und erhalten

Wenn es in einem Ökokistenbetrieb darum geht, nachhaltig zu wirtschaften, spielen auch energetische Aspekte eine entscheidende Rolle.

Da wir uns der umfassenden Idee von 100 Prozent Bio verschrieben haben, wollen wir natürlich auch die direkten Auswirkungen unserer Arbeit auf die Umwelt so weit wie möglich reduzieren.

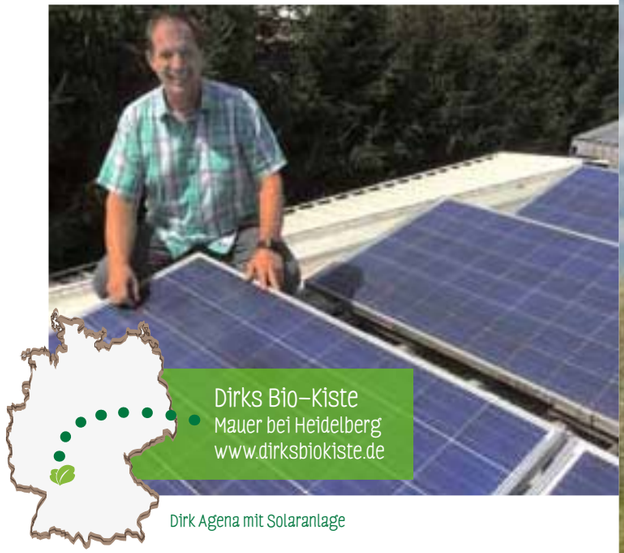
Die Betriebe der Ökokiste sind darauf bedacht, alle Abläufe so energieeffizient wie möglich zu gestalten. Zu diesem Zweck nutzen sie das ganze Spektrum an Möglichkeiten, um Energie zu sparen oder auch selbst zu produzieren: Viele betreiben eigene Photovoltaik-Anlagen, heizen mit Holz-Pellets oder beziehen Ökostrom.

Zudem achten die Betriebe beim Bau neuer Gebäude auf nachhaltige Dämmungen oder setzen Dachbegrünungen als zusätzliche Isolation (Kühlung im Sommer, Wärme im Winter) ein.

Doch nicht nur mit Energie, sondern auch mit Wasser wird sorgsam umgegangen: Regenauffangbecken, eigene Kläranlagen und der Einsatz von ökologischen Reinigungsmitteln bewahren den natürlichen Wasserkreislauf.

„Als Atomkraftgegner der ersten Stunde ist mir die alternative Stromproduktion besonders wichtig."

Dirk Agena, Dirks Bio-Kiste



Dirk Agena mit Solaranlage

Eberhard Katschke

Viel Engagement

Bei der Ökokiste werden Mehrwegbehälter, Tüten aus Recyclingpapier oder Verpackungsmaterialien aus nachwachsenden Rohstoffen eingesetzt. Soweit möglich wird komplett auf Verpackungsmaterial verzichtet. Zudem engagieren sich viele Betriebe im Bereich Elektromobilität und liefern ihre Waren mit Lastenfahrrädern aus. Darüber hinaus sind sie in Umwelt-Initiativen präsent und rücken das Thema „Nachhaltigkeit" damit stärker ins Bewusstsein der Verbraucher.

„Uns liegt das Öko-Rundum-Paket am Herzen!"

Eberhard Katschke, Gemüsehof Niederfeld

ÖKO-TEST
Öko-Stromtarif
naturstrom
sehr gut
Spezial Energie 2016

GRÜNER STROM
Das Ökostromlabel der Umweltverbände

GRÜNES GAS
Das Biogaslabel der Umweltverbände

Jetzt wechseln und Gutschrift erhalten:

www.naturstrom.de/oekokiste

- Strom aus Wasser- und Windkraft
- Biogas aus Rest- und Abfallstoffen
- Anbieter unabhängig von Kohle- und Atomindustrie
- Bau und Förderung neuer Öko-Kraftwerke
- fairer Preis, keine Mindestvertragslaufzeit, einfacher Wechsel, ausgezeichneter Kundenservice

NATURSTROM AG
Düsseldorf
Tel 0211 77 900 - 300
www.naturstrom.de

naturstrom
ENERGIE MIT ZUKUNFT

1 Cent pro Ei

für das Öko-Huhn von morgen

Inga Günther, Geschäftsführerin der ÖTZ

Ökokistenbetriebe unterstützen die Initiative

Für jedes Ei in einer Ökokiste geht ein Cent an die Initiative Ökologische Tierzucht (ÖTZ). Das Projekt von Demeter und Bioland geht gegen eine unethische Geflügelhaltung an. Ziel sind Tiere, die optimal an ökologische Haltungs- und Fütterungsbedingungen angepasst sind. Dazu gehört, dass männliche Küken nicht als Ausschuss gelten, sondern als Masthähnchen genutzt werden. Die Ökokistenbetriebe beteiligen sich selbst an der Züchtung, bieten Eier aus bestehenden Zuchtherden an oder führen auf jedes verkaufte Ei den so genannten „Eier-Cent“ ab.

Unabhängig von industrieller Zucht

Zwar werden in Bio-Betrieben die Tiere nach ökologischen Standards gehalten. Doch handelt es sich bei den Hühnern in der Regel um die Nachkommen von Hochleistungs-Käfigtieren. Das heißt, sie sind physiologisch nicht an die ökologische Haltung und Fütterung angepasst.

Der Weg zu mehr Tierwohl kann also nur bedeuten, sich unabhängig von industrieller Zucht zu machen. Ziele des ÖTZ-Projekts sind deshalb der Aufbau authentischer Strukturen für die ökologische Tierzucht und eigene ökologische Zuchtstrukturen. Weitere Informationen auf: www.oekotierzucht.de.

„Für unsere Ökokisten mit gesundem Gemüse passen die Eier einer glücklichen Öko-Henne aus dem ÖTZ-Zuchtprogramm!“

Gerhard Gros, Gesund & Munter Ökokiste

Christian Schramm und Gerhard Gros

Iris Grimm

„Gerade in puncto Hühnerhaltung muss es Bauern geben, die mit gutem Beispiel vorangehen.“

Roland Lübbertsmeier, Hofbauernhof

Auf einen Blick: Ökologische Tierzucht

- Ökologische Fütterung als Basis für alle Zuchttiere, ohne chemisch-synthetische Aminosäuren.
- Alle für die Zuchtarbeit benötigten Tiere müssen mindestens unter ökologischen Haltungsbedingungen in Ställen mit überdachtem Außenklimabereich und natürlichem Lichteinfluss in Gruppen gehalten werden. Die für kommerzielle Zuchttiere sonst üblichen Einzeltierhaltungen in Käfigen sind tabu.
- Soweit möglich, vollständiger Verzicht auf künstliche Besamung.
- Männliche Küken, die bei der Erneuerung des Zuchtbestandes der ÖTZ entstehen, sollen aufgezogen werden. Kein gesundes und lebensfähiges Küken soll während der Zuchtarbeit getötet werden.
- Kein präventiver Einsatz von Antibiotika. Kein Einsatz produktivitäts- oder fruchtbarkeitssteigernder, synthetisch hergestellter Mittel.
- Keinerlei Manipulationen an Schnäbeln, Kämmen, Flügeln.
- Leistungssteigerungen, die zu Überlastungen und Einschränkungen der natürlichen Körperproportionen und -funktionen führen können (u.a. Brust, Gelenke, Lauf- und Flugfähigkeit), sind nicht zulässig.

Quelle: ÖTZ

Aus Überzeugung sozial engagiert

„Gemeinsam sind wir stärker!“ Dieser Überzeugung folgen die Mitglieder und Partner der Ökokiste seit 1996. Das bedeutet in der Praxis, sich nicht nur für die Natur, sondern auch für Menschen verantwortlich zu fühlen.

Fotos: Hof Dinkelberg

Inklusion als selbstverständliche Praxis

Der ökologische Landbau betrachtet Tier, Boden, Pflanze und Mensch als synergetische Einheit – da ist es kein Wunder, dass der menschlichen Komponente in vielen Ökokistenbetrieben ein ganz besonderer Platz eingeräumt wird. Einige der Betriebe arbeiten eng mit Werkstätten für behinderte Menschen zusammen oder stellen bewusst Menschen mit Hilfebedarf ein, um diese zu fördern. Je nach ihren individuellen Möglichkeiten arbeiten diese dann unter Aufsicht oder eigenständig im Hofbetrieb und übernehmen auch eigenverantwortliche Aufgaben. Dabei profitiert die Psyche der Menschen häufig von der heilenden Wirkung der Gartenarbeit, der Tätigkeit an der frischen Luft, dem wachsenden Verständnis für die Zusammenhänge und dem natürlichen Rhythmus von Flora und Fauna.

Markus Hurter

Dreiland Biokiste
Hof Dinkelberg
Schopfheim-Wiechs
www.hof-dinkelberg.de

„Jeder Mensch braucht konkrete Begegnungen mit der Erde und ihren Lebewesen. Dafür müssen heute und in Zukunft Orte geschaffen werden. Unser Hof ist ein Versuch, einen solchen Ort zu realisieren.“

Markus Hurter, Hof Dinkelberg

Wer braucht besondere Hilfe?

In Ökokistenbetrieben wird Menschen mit den unterschiedlichsten Bedürfnissen eine Chance gegeben, einen Platz in der Berufswelt zu finden. Von diesem Angebot profitieren Personen mit schwachen oder stärkeren Behinderungen, die öffentlich geförderte, sozialversicherungspflichtige Arbeitsplätze oder Arbeitsplätze mit sozialtherapeutischem Schwerpunkt haben. Es gilt außerdem auch für schwer vermittelbare Personen, für Menschen mit Migrationshintergrund oder für Flüchtlinge, die sich in der neuen Heimat eine Existenz aufbauen möchten.

Das Gemeinwohl im Blick zu haben, ist immer ein Gewinn

Sicher, unter rein wirtschaftlichen Aspekten ist die Beschäftigung von Menschen mit Assistenzbedarf nicht besonders effizient. Den Betrieben geht es aber dabei nicht um Profit, sondern um das Gemeinwohl. Und das ist am Ende ein Gewinn für alle.

Mit gutem Beispiel vorangehen

Beispiele aus der Praxis: Auf dem Hof Dinkelberg in Schopfheim arbeiten rund 30 betreute Personen, die an allen Prozessen beteiligt sind, einen geregelten Arbeitsalltag erfahren und so individuell gefördert werden können. Um sie noch besser zu integrieren, stehen ihnen sozialtherapeutisch geschulte Mitarbeiter zur Seite.

Höhenberger Biokiste
Velden bei Landshut
www.wir-bringen-bio.de

Bernhard Sauro und Jochen Saacke

Anzeige

Höhenberger Werkstätten

Ökokisten Partner

Die Höhenberger Werkstätten nahe Velden an der Vils bieten für über 150 Menschen mit Assistenzbedarf eine sinnstiftende Beschäftigung, die ihren individuellen Fähigkeiten und besonderen Begabungen entspricht.

In liebevoller Handarbeit entstehen in den Werkstattbereichen Gärtnerei, Landwirtschaft, Käserei und Bäckerei hochwertige Lebensmittel nach den Richtlinien des Bioanbauverbandes Demeter. Einen Großteil dieser Lebensmittel vermarktet die Höhenberger Biokiste im Umkreis von 60 km um Velden direkt und regional. Nachhaltigkeit und soziales Engagement gehen hier Hand in Hand.

Gärtnerei, Höhenberger Werkstätten

Der Amperhof in Olching kooperiert mit dem SOS-Kinderdorf in Dießen am Ammersee. Dort werden junge unbegleitete Flüchtlinge betreut und durch Geld- oder Kistenspenden unterstützt.

„Die Höhenberger Biokiste steht für die erfolgreich gelebte Inklusion von Menschen mit Behinderung.“

Jochen Saacke, Höhenberger Biokiste

Anzeige

Leben heißt Lernen

„Alle Menschen streben von Natur aus nach Wissen“, stellte bereits Aristoteles fest. Fachwissen zu Landwirtschafts-, Ernährungs- und Umweltthemen zu vermitteln, betrachten Ökokistenbetriebe als eine ihrer Kernaufgaben. Sie stärken als engagierte, familienfreundliche Arbeitgeber Wirtschaft und Wachstum in ihren jeweiligen Regionen. Sie fördern den Nachwuchs an Landwirten, vermitteln den ökologischen Gedanken, stärken das Umweltbewusstsein und geben diese Werte an jeden interessierten Besucher weiter.

„Unser Anliegen ist seit jeher auch die Ausbildung junger Menschen.“

Elke Schwab, Ökokiste Hof Mahlitzsch

Elke Schwab

Das Girokonto, das die Bio-Landwirtschaft wachsen lässt

Haben Sie sich schon einmal die Frage gestellt, was Ihre Bank mit Ihrem Geld macht? Wie wird es investiert? Welche Kriterien spielen dabei eine Rolle? Lernen Sie die GLS Bank kennen! Eine Bank, die mit Ihrem Geld nicht spekuliert – sondern Kredite an nachhaltige Unternehmerinnen und Unternehmer vergibt.

Wir finanzieren Bio

Wenn Ihr Bio-Bauer einen neuen Traktor oder eine Solaranlage finanzieren möchte, kann es gut sein, dass er bereits Kunde bei uns ist. Denn die GLS Bank finanziert ausschließlich die ökologische Landwirtschaft, Verarbeitung und Vermarktung – keine konventionellen Betriebe.

Alles für Privatkunden

Mit einem Girokonto, einer Sparanlage, einem Depot oder Anteilen an der GLS Bank helfen Sie also mit, dass die nachhaltige Landwirtschaft aber auch erneuerbare Energie, Wohnprojekte und soziale Einrichtungen in Deutschland wachsen können. Ihr Bargeld erhalten Sie gebührenfrei bei allen Volks- und Raiffeisenbanken. Bei der Kontoeröffnung können Sie entscheiden, in welche Branche Ihr Geld investiert werden soll. Und damit Sie uns glauben können, veröffentlichen wir, wo Ihr Geld investiert wird. Willkommen bei der ersten sozial-ökologischen Bank!

Sprechen Sie uns an, wir sind für Sie da! Telefon 0234 5797 100

gls.de

Arbeitgeber Ökokiste – gemeinsam wachsen

Das Müsli am Morgen, die Milch im Kaffee oder der Auflauf am Abend: Jeder von uns hat mindestens einmal am Tag ein Produkt eines Landwirts in der Hand – oder besser gesagt: im Magen. Die Landwirtschaft ist damit unverzichtbar für unsere Versorgung und grüne Berufe sind dank wachsendem Umweltbewusstsein auf dem Vormarsch.

Ökokistenbetriebe im ganzen Land bieten Ausbildungsplätze, z.B. zum Biolandwirt oder Gärtner, aber auch im Bereich Hauswirtschaft und Büromanagement. Wer ein Freiwilliges Ökologisches Jahr oder ein Praktikum machen möchte, ist hier ebenfalls an der richtigen Stelle.

Wo Ökokistenlieferbetriebe in strukturschwachen, ländlichen Gegenden angesiedelt sind, stellen sie dort wichtige Arbeitgeber dar, die verhindern, dass Menschen wegziehen. Sie bemühen sich konsequent um gute Arbeitsbedingungen für ihre Mitarbeiter und bieten Teilzeitarbeitsplätze sowie regelmäßige Schulungen und Weiterbildungen, z.B. zu den Themen Warenkunde und Umweltschutz.

Auch nicht zu verachten: Als Mitarbeiter kommt man häufig in den Genuss eines kostenlosen oder vergünstigten Mittagessens und sitzt natürlich auch als Verbraucher an der Quelle für gesunde, unbelastete Lebensmittel.

Armin und Silke Lucht mit Auszubildenden

„Ökologische Zukunft – Wir zeigen, wie es gemacht wird!“

Silke Lucht, Guidohof

Wissen für die Großen ...

Wirft man einen Blick auf die Webseiten der einzelnen Ökokistenbetriebe, entdeckt man eine Vielzahl an Veranstaltungen, Lehrangeboten und Seminaren, die angeboten werden, um Wissen an interessierte Personen weiterzugeben und sich auszutauschen. Das Seminarangebot für Erwachsene umfasst dabei nicht nur Themen wie „Überblick über die landwirtschaftlichen Maschinen in einem Bio-Betrieb“ oder „Vom Korn zum Brot“ – angeboten werden auch Kochkurse, Eltern-Infokurse, Workshops zur Anfertigung von Insektenkästen oder Kräuterkunde.

... und die Kleineren

Vielerorts sind klassische Führungen für Schulklassen zum „Ökologischen Landbau“ möglich. Weil es rund um den Bauernhof gerade für Kinder so viel zu entdecken gibt, haben viele der Betriebe ganz spezielle Programme für die Kleinen entwickelt: vom Abenteuer-Hoftag über Schmieden bis hin zur Weihnachtswerkstatt. Auf spielerische Weise bekommen die Kinder Zugang zum Leben und Arbeiten auf einem Hof. Sie beschäftigen sich mit Umwelt und Ernährung und lernen Tiere und Lebensmittel einmal von einer ganz anderen Seite kennen.

Dietrich Pax

„Kinder sind Zukunft! Darum Bildung und Ökolandbau.“

Dietrich Pax, Gärtnerhof Callenberg

© weerapat1003 | Fotolia

Jetzt wechseln!

Sanft – ganzheitlich – ökologisch!

BKK ProVita – die Kasse fürs Leben bietet beste Leistungen für Sie und Ihre Familie

Die BKK ProVita als gesetzliche Krankenkasse fördert einen ganzheitlichen Gesundheitsansatz. Wir bieten beste Leistungen für natürliche Heilmethoden wie Osteopathie, Homöopathie und Anthroposophische Medizin. Wir sind davon überzeugt, dass Gesundheit nur in einer intakten Umwelt gedeihen kann. Deshalb haben wir es uns zum Ziel gesetzt, verstärkt auf ökologische Aspekte zu achten.

Die BKK ProVita ist die erste Krankenkasse mit einer Gemeinwohlbilanz.

Wechseln Sie jetzt zur BKK ProVita – Die Kasse fürs Leben.
kostenfreie Servicenummer: 0800/6648808 • www.bkk-provita.de

Wussten Sie schon? Die BKK ProVita ...

... ist die erste Krankenkasse mit Gemeinwohlbilanz.

... bezieht konsequent Ökostrom.

... legt Wert auf Nachhaltigkeit und druckt auf FSC Papier.

... lässt Broschüren und Flyer CO2-neutral erstellen.

BKK ProVita
Die Kasse fürs Leben.

Ökokiste zum Anfassen

„Sehr beliebt und gut besucht sind bei unseren Hoffesten immer die Hofführungen mit vielen Infos zum ökologischen Anbau und zur Nachhaltigkeit."

Beate Hörz, Bioland Gemüsehof Hörz

Beate Hörz und Alexander Bonde

Die Ökokiste Kößnach lässt sich jedes Jahr etwas Neues einfallen: hier konnten die Kunden schon ein Erdbeerfest feiern und eine Schifffahrt auf der Donau mit Spargel- und Erdbeerfeldbesuch erleben. Das Landleben ist eben überraschend. Außerdem finden im eigenen Hofladen regelmäßig Verkostungstermine statt.

Für Hobbygärtner: Selbst pflanzen und ernten

Auf dem Lammertzhof bei Düsseldorf geht man in Sachen direkter Kontakt sogar noch einen Schritt weiter: Dort hat man die Möglichkeit, im Rahmen des Projektes „Solawi" (Solidarische Landwirtschaft) eine ganze Saison lang eigenes Gemüse anzubauen, zu ernten und zu genießen. Auf einer vorbereiteten Parzelle von ca. 3000 Quadratmetern wird von einem Profigärtner, den die Nutzergemeinschaft finanziert, zu Beginn ein Grundsortiment an Saaten und Jungpflanzen eingesetzt. Er übernimmt auch die weitere Betreuung der Parzelle und bezieht dabei die Solawi-Mitglieder zur Ernte, Aussaat und Pflege mit ein. Weitere Informationen unter www.solawi-duesseldorf.de.

Anzeige

Ökokisten Partner

Das Leben kann so lecker sein.

Seit gut 25 Jahren engagiert sich Ökoland für den Öko-Landbau und für leckeres Bio-Essen, von vegan bis fleischhaltig. Als langjähriger Bioland- und Biokreis Partner empfinden wir eine besondere Verantwortung für Mensch, Tier und Umwelt und wollen dazu beitragen, dass möglichst viele Tiere ökologisch gehalten werden. So schließt sich der Kreislauf: chemiefreier Ackerbau, artgerechte Tierhaltung und genussvolle Lebensmittel ohne unnötige Zusatzstoffe. Nach dem Ökoland-Qualitätsgebot verzichten wir auf Nitritpökelsalz, Hefeextrakt oder Aromen.

Seit vielen Jahren engagieren wir uns für Naturschutz, sozial bei den SOS-Mütterzentren oder KlinikClowns und haben mit der klimafreundlichen „Superwurst" eine Vorreiterrolle beim Klimaschutz übernommen.

Besuchen Sie uns! Denn nichts ersetzt die persönliche Begegnung

Gut zu wissen, wo's herkommt: Für viele Kunden der Ökokiste ist es wichtig, genau nachvollziehen zu können, wo die Lebensmittel auf ihrem Teller herkommen und wer sie angebaut hat.

Den Betrieben geht es umgekehrt fast genauso: Sie freuen sich, die Menschen kennenzulernen, die ihre Arbeit zu schätzen wissen. Darum ist es ihnen nicht genug, ein paar Fotos vom Feld und von ihrem Team auf ihre Website zu stellen – sie öffnen lieber gleich Tür und Tor für ihre Kunden.

Die Ökokistenbetriebe sind für ihre Gastfreundschaft bekannt und finden immer wieder schöne Anlässe, ihre Kunden auf ein Kennenlernen einzuladen: Hoffeste, Tag der offenen Tür oder Markttage sind nur einige der Möglichkeiten für persönlichen Kontakt.

Auf dem Gemüsehof Hörz in Filderstadt organisieren die Auszubildenden Hofrundgänge inklusive Schlepperfahrt mit Infos zu Feldern und Folienhäusern. Sie ernten Gemüse, führen Maschinen vor, bieten den Gästen Verkostungen an und testen das neu erworbene Wissen anhand eines Ratespiels.

OXYGUARD RAPUNZEL aus der Rapunzel Ölmühle

Mehr Ωmega

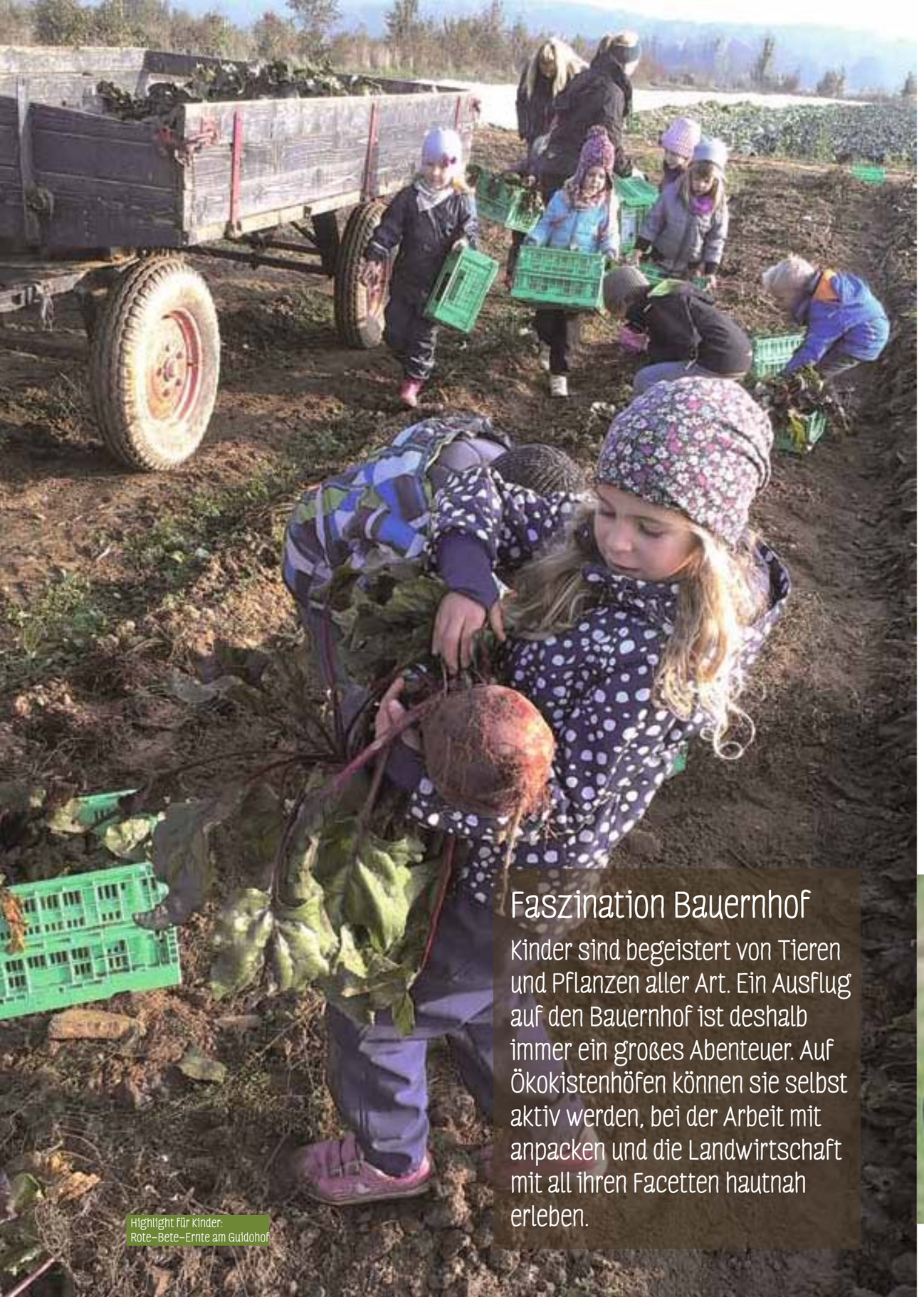
Ihr tägliches Plus an hochwertigen Fettsäuren

Besonders schonend gepresst, besonders reich an wertvollen Inhaltsstoffen – das sind die OXYGUARD®-Öle aus der Rapunzel Ölmühle.

In dem eigens entwickelten Verfahren gewinnen wir die Öle aus besten Bio-Rohstoffen unter Ausschluss von Sauerstoff, Licht und Wärme für das hochwertigste Ergebnis.

Jan an der Ölmühle: „Durch die schonende Pressung erhalten wir zwar weniger, aber dafür ein besonders hochwertiges Öl."

Wir machen Bio aus Liebe.



Highlight für Kinder:
Rote-Bete-Ernte am Guidohof

Faszination Bauernhof

Kinder sind begeistert von Tieren und Pflanzen aller Art. Ein Ausflug auf den Bauernhof ist deshalb immer ein großes Abenteuer. Auf Ökokistenhöfen können sie selbst aktiv werden, bei der Arbeit mit anpacken und die Landwirtschaft mit all ihren Facetten hautnah erleben.

„Über unser leckeres Obst und Gemüse freuen sich schon die ganz Kleinen."

Erhard Schönegge, Naturgarten Schönegge

Hier kann der Nachwuchs Natur live erleben

Vom Kartoffelkäfer bis zur Kuh, vom Apfel bis zur Zwiebel: Kinder lieben alles, was mit Natur zu tun hat, haben kaum Berührungsängste und sind endlos neugierig. Die Ökokistenbetriebe lassen die Kleinen gern hinter die Scheunentore und Zäune blicken und erklären Pflanz-, Ernte- und Fütterungsabläufe. Auf vielen Höfen werden Seminare und Schulausflüge angeboten, die den Kindern gesunde Ernährung und umweltbewusstes Denken nahebringen. Informieren Sie sich auf der Website der Ökokistenbetriebe in Ihrer Region über die speziellen Angebote für Kinder.

Erhard Schönegge mit Enkelkindern Emilia und Luis

Lecker-fruchtig-fit: das EU-Schulprogramm

Bio-Obst und -Gemüse sind gesund und schmecken richtig gut. Damit das bereits die Jüngsten lernen, fördern ab dem Schuljahr 2017/18 bereits 12 Bundesländer im Rahmen des EU-Schulprogramms die Belieferung von Kindergärten, Schulen oder Tagesstätten mit frischem Obst und Gemüse.

In Anspruch genommen werden kann die Förderung für die Jahrgangsstufen 1 bis 4. Je nach Bundesland werden bis zu 100 Prozent der Nettokosten getragen, finanziert durch Mittel der Europäischen Union. Schulträger, Eltern, Fördervereine oder Sponsoren bringen den Rest auf, wenn die Förderung darunter liegt. Weil uns bewusste Kinderernährung am Herzen liegt, gewähren Ökokistenbetriebe oft einen zusätzlichen Rabatt.

© pressmaster | Fotolia

Carina Hübsch-Hahn und Hermann Haas-Hübsch

Katharina Wirth, Leiterin eines am Programm teilnehmenden Kindergartens, ist überzeugt vom Konzept: „Durch das EU-Schulprogramm gibt es deutlich mehr Projekte und Aktionstage zum Thema Obst, Gemüse und gesunde Ernährung in unserer Einrichtung. Wir setzen uns mit dem Thema in Gesprächen fast täglich auseinander."

„Kostenloses Obst und Gemüse vom Schulprogramm, einfache Abwicklung durch den Schulfrucht-Lieferanten."

Carina Hübsch-Hahn, Die rollende Gemüsekiste

Wir haben nur Bio im Topf

Gute Zutaten sind die Grundlage für ein gutes Essen. Ökokistenbetriebe entwickeln ständig neue Rezepte, damit Ihnen nie die Ideen ausgehen.

Sommer

Gefüllte Ochsenherztomaten

Zutaten

4 große Ochsenherztomaten à ca. 300 g, 100 g Couscous, 1 kleiner Bund Petersilie, 6 Minzeblättchen, 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Kugel Mozzarella, Olivenöl, Crema di Balsamico zum Servieren

Zubereitung

Die Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden, das Innere vorsichtig herauslösen und fein hacken. Den Couscous mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, gehackte Tomaten, fein gehackte Kräuter, fein gewürfelte Zwiebel und Knoblauch zugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Tomaten mit dem Couscous füllen, je mit einer Scheibe Mozzarella belegen, Deckel aufsetzen, in eine feuerfeste Form geben und mit 4 EL Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen 25 Min. backen.
Mit Crema di Balsamico und gemischtem Salat servieren. Ausgezeichnet als leichtes Sommeressen!

Rezept und Foto von der Ökokiste Kirchdorf, Silvia Achatz

Herbst

Kürbis-Risotto

Zutaten

Hokkaido-Kürbisfruchtfleisch geputzt (ca. 500-600 g), 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 250 g Risotto-Reis, 150 ml trockener Weißwein (z.B. Chardonnay), ca. 1 l Gemüsebrühe, 50 g frisch geriebener Pecorino, 2 EL Butter, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss, Oliven-Bratöl, frischer Thymian, Fleur de Sel

Zubereitung

Die Gemüsebrühe in einem kleinen Topf erhitzen. Den Kürbis waschen (schälen nicht nötig), die Kerne herauslösen und 400 g des Fruchtfleisches in 1 cm große Würfel schneiden; den restlichen Kürbis in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und in einem großen Topf in Olivenöl glasig andünsten. Anschließend den Reis und den Kürbis zugeben, kurz anschwitzen und anschließend mit dem Wein ablöschen. Rühren, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dann schöpfkellenweise die heiße Gemüsebrühe zugeben und bei mittlerer Hitze rühren, bis die Flüssigkeit vollständig vom Reis aufgesogen ist; erst dann wieder erneut eine Schöpfkelle Brühe hinzufügen. Bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist, dauert es etwa eine halbe Stunde. Anschließend den Topf von der Platte nehmen, den Pecorino und die Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Deckel schließen und den Risotto 5 Min. ziehen lassen. Währenddessen die Kürbisscheiben in einer Pfanne mit Oliven-Bratöl von beiden Seiten scharf anbraten.

Den Risotto heiß in tiefen Tellern anrichten und mit Thymian, Fleur de Sel und den gebratenen Kürbisscheiben garniert servieren.

Dazu passt gemischter Salat und ein Glas Weißwein.

„Mit saisonalem Gemüse und selbst ausprobierten Rezeptideen bringen wir Abwechslung und Freude in Ihre Küche."

Silvia Achatz, Ökokiste Kirchdorf

Ökokiste Kirchdorf
Kirchdorf/Amper bei München
www.oekokiste-kirchdorf.de

Josef Achatz und Tochter Silvia beim Kochen für den Kundenbrief

Anzeige

Feierabendglück

Saisonal kochen und die Bio-Anbaufläche vergrößern

Die Vision des Social Startups ist 100 Prozent Bio. Die Herausforderung: die Bio-Anbaufläche in Deutschland beträgt gerade mal 7,5 Prozent. Damit sich das ändert, hat Feierabendglück zwei innovative Produkte entwickelt:

1. Das wahrscheinlich nachhaltigste Kochbuch der Welt [in a box]

macht saisonales, vegetarisches Kochen mit regionalen Bio-Produkten einfach & lecker. Auf den 52 Rezeptkarten (inkl. Kochvideo) erkennt man sofort, wann die frischen Zutaten Saison haben & regional erhältlich sind. Auch Spitzenköchin und Bodenbotschafterin Sarah Wiener unterstützt das Social Startup mit neuen Rezepten.

Die Rezeptbox gibt's bei vielen Ökokisten und auf www.feierabendglück.de

2. Die Feierabendtüten

enthalten alle Bio-Zutaten für ein leckeres, saisonales Feierabendglück-Rezept. Geliefert werden die Rezepttüten bequem durch Ihre Ökokiste.

Auf www.meine-feierabendtüte.de sehen Sie, welche Ökokisten bereits dabei sind.

Social Impact: Pro Rezeptbox und Feierabendtüte gehen 1,50 Euro an die BioBoden Genossenschaft, die davon 1m² Land in Deutschland für den Bio-Anbau erwirbt. Bisher erreicht: 4.000 m² Bio-Anbaufläche.

1001 Bio-Rezepte zum Kochen, Backen und mehr.

Sie suchen nach neuen Ideen für Frühstück, Mittag- oder Abendessen? Nach etwas Besonderem für Brunch, Grillparty, Geburtstagskaffee, Osterbüfett oder Weihnachtsmenü?

Bei uns finden Sie mehr als 1001 bewährte Rezepte: von schnell und einfach bis märchenhaft raffiniert. Vor-, Haupt- und Nachspeisen. Kuchen, Getränke und Eingemachtes. Marmeladen, Pralinen und mehr.

Mit unseren Rezepten zaubern Sie rund ums Jahr die leckersten Sachen auf den Tisch. Probieren Sie's aus. Sie finden unsere Rezeptsammlung auf unserer Website www.oekokiste.de.

Und wenn Sie etwas Klassisches zum Blättern bevorzugen, finden Sie dort auch unser Ökokisten-Kochbuch, das Sie von Ihrem Ökokistenbetrieb oder über den Buchhandel beziehen können.

„Kochen sollte Freude machen und Essen immer ein Genuss sein – mit den Rezepten der Ökokiste ein Kinderspiel."

Caroline Trappmann, Hof Engelhardt Ökokiste

Hof Engelhardt Ökokiste
Untermünkheim bei Schwäbisch Hall
www.hof-engelhardt.de

Caroline Trappmann und Simone Rottler

Winter

Veganes Spitzkohl-Curry

Zutaten

1 Stange Lauch
2 kleine Spitzkohl (oder 1 Weißkohl)
4 mittelgroße Karotten
3 TL Currypulver
3 Knoblauch-Zehen, klein gehackt
1 Stück Ingwer, ca. 3 cm, geschält und klein gehackt
1 Stange Zitronengras, in feine Ringe geschnitten
1 rote Chili-Schote, ohne Kerne, fein gewürfelt
300 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
1 EL Agavendicksaft
Saft von 1 Limette
Salz
4 EL ungesalzene Cashewkerne
1 Stängel frischer Koriander
2 EL Öl

Zubereitung

Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Kohl abwaschen, vierteln, Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden. Karotten schälen, schräg in Scheiben schneiden.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, beiseite stellen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Ingwer, Zitronengras und Knoblauch kurz anrösten, Currypulver und Chiliwürfel hinzufügen und kurz mitrösten.

Lauch hineingeben und kurz anbraten, dann Karottenscheiben und Kohlstreifen bei größerer Hitze anschwitzen, bis der Kohl leicht glasig wird.

Mit Gemüsebrühe ablöschen, abdecken und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln. Kokosmilch hinzugeben, mit Salz, Agavendicksaft und Limettensaft abschmecken.

Cashewkerne hinzugeben und je nach Geschmack gehackte Korianderblätter darüberstreuen. Fertig – dazu schmeckt am besten Reis.

„ … weil mit Qualität kochen richtig Spaß macht!“

Jutta Baumann, Baumannshof

Baumannshof Öko-Lieferservice
Obernzenn bei Nürnberg
www.baumannshof.de

Jutta Baumann mit Landwirtschaftspraktikantinnen bei einem Kochkurs

In die Grüne Soße gehören traditionell sieben Kräuter hinein: Borretsch, Kresse, Petersilie, Sauerampfer, Schnittlauch, Pimpinelle und Kerbel.

© Marek Gottschalk | Fotolia

Frühling

Grüne Soße oder auch „Grie Soß“

Zutaten

2 Eier
1 Bund Kräuter für Grüne Soße
500 g saure Sahne oder Schmand oder Crème fraîche oder Dickmilch
1 EL Weißweinessig
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Eier in 10-12 Minuten hart kochen, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Die Kräuter waschen und trocken schleudern, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Eier pellen und in Eigelb und Eiweiß trennen. Die Eiweiße in kleine Würfel schneiden. Die Eigelbe und das Rapsöl mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren. Die saure Sahne, den Essig sowie die Kräuter und die Eiweißwürfel dazugeben und unterrühren. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen, dann gekühlt mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

Dazu passen Pellkartoffeln und hart gekochte Eier.

Rezept von der Ökokiste Gesund & Munter

Anzeige

Ökokisten Partner

Spielberger-Mühle

Die Natur will wachsen, Vertrauen auch – die Spielberger-Mühle legt Wert auf persönliche Handels-Beziehungen

Die Qualität von Getreide-Produkten entscheidet sich schon bei der Auswahl der Rohstoffe. Die Müller der Spielberger Mühle wissen das genau und verwenden für ihre Mehle und Flocken nur beste Rohstoffe zumeist aus Demeter-Landwirtschaft.

Damit aber Spitzenprodukte daraus werden, braucht es sorgfältige handwerkliche Verarbeitung mit viel Fingerspitzengefühl.

Mit Volkmar Spielberger hat sich bereits die dritte Familien-Generation der Herstellung von Mahlerzeugnissen in höchster Qualität verschrieben. Schon seit 1959 wird in der Spielberger Mühle Demeter-Getreide gemahlen. Seit 1984 verarbeitet die Mühle ausschließlich Rohstoffe aus Bio- oder Demeter-Anbau. Seniorchef Hans Spielberger hat viel Energie in den Auf- und Ausbau der biodynamischen Landwirtschaft gesteckt und Landwirte in der Region genauso angeworben wie Partner in anderen Ländern Europas. Volkmar Spielberger führt das Engagement seit den 90er Jahren fort und beteiligt sich unter anderem an verschiedenen Projekten zur biodynamischen Getreide-Züchtung.

Die Spielberger-Mühle ist ihren Lieferanten in der Region und darüber hinaus seit Jahrzehnten ein verlässlicher Partner.

In der Zusammenarbeit mit allen Beteiligten der Wertschöpfungskette spielen Transparenz und Offenheit eine große Rolle. Dies wird seit 2011 über ein „Bio+Fair“-Logo auf den Verpackungen kommuniziert und durch die zertifizierte Mitgliedschaft im Biofair-Verein dokumentiert.

Richtig lagern

Obst und Gemüse – so bleibt´s knackig und frisch

Obst und Gemüse sind wichtige und gesunde Ernährungsbausteine, die uns mit reichlich Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgen. Durch zu lange oder falsche Lagerung können die Nährstoffe jedoch teilweise bis völlig zerstört werden. Beispielsweise hat zu warm gelagertes Gemüse nach zwei Tagen bis zu 70 Prozent seiner Vitamine verloren. Zudem verdirbt falsch gelagertes Obst und Gemüse relativ schnell.

Wenn Sie ein paar Kleinigkeiten beachten, erreichen Sie, dass Ihr Obst und Gemüse langsamer altert und die wertvollen Eigenschaften erhalten bleiben. Wir möchten Ihnen nachfolgend ein paar Tipps geben, wie Sie Ihr Obst und Gemüse vitaminschonend und frisch aufbewahren können.

Foto: © lenetsnikolai | Fotolia, Karotten: © Natika | Fotolia, Pfirsiche: © Barbara Pheby | Fotolia

Basics – Das gilt immer

A Äpfel sind lange haltbar, wenn sie in einer verschlossenen Tüte lagern.

Äpfel geben bei der Lagerung ebenso wie einige andere Obst- und Gemüsearten das farblose und natürliche Reifegas Ethylen ab.

Dieses Gas bewirkt einen schnelleren Reifungsprozess bei anderen Früchten, die in nächster Nähe liegen. Ethylenempfindliche Früchte welken bzw. faulen dann schneller.

Dies ist allerdings auch ein Umstand, den Sie nutzen können. So ist es möglich einige Lebensmittel nachreifen zu lassen.

Wer sich nicht riechen kann bzw. welche Lebensmittel sich nachreifen lassen, können Sie der folgenden Liste entnehmen.

Achtung: Folgende Sorten bitte immer getrennt aufbewahren oder aber bewusst nebeneinander nachreifen lassen

Äpfel, Aprikosen, Nektarinen, Pflaumen, Pfirsiche, Tomaten, Avocados, Bananen, Birnen, Mango, Kiwi

B Beerenfrüchte sind sehr empfindlich und sollten möglichst innerhalb 1-2 Tagen nach Erhalt verzehrt werden. Hierbei spielt auch die Witterung bei der Ernte der Früchte eine Rolle.

D Druckstellen: Was tun? Druckstellen sind Gewebeschäden, an denen der Vitamingehalt oft niedriger ist als an den „gesunden" Gewebeteilen. Entdeckt man Druckstellen, kann man sie problemlos ausschneiden und die restliche Frucht ganz normal weiterverarbeiten.

Karl-Heinz Firsching und Uwe Engelhard

G Grünzeug: Bundmöhren, Kohlrabi, Radieschen, Fenchel, Sellerie etc. halten länger, wenn man das Grünzeug vor dem Einräumen entfernt. Ein Pluspunkt, den das Grün mitbringt ist, dass es hervorragend eingefroren und als Würzmittel verwendet werden kann. Einfach waschen, klein hacken und in einem verschließbaren Beutel einfrieren.

K Bei Bundkräutern immer das Gummiband oder die Schnur entfernen und die mit Wasser benetzten Kräuter lose in einer Dose oder einem Plastikbeutel im Kühlschrank aufbewahren.
Ausnahme: Basilikum, ins Wasser stellen und bald verbrauchen.

No go's

Kälteempfindliches Obst und Gemüse sollten Sie niemals im Kühlschrank lagern, da dieses braun wird, wässrige Stellen bekommt, nicht nachreifen kann und an Aroma verliert.

Kälteempfindliches Gemüse: Auberginen (Minimum ca. 10°C), Basilikum (Minimum 8°C), Gurken, Kartoffeln, Kürbis, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln.

Kälteempfindliches Obst: Ananas, Avocados, Bananen, Grapefruit, Mangos, Papayas.

O Obst und Gemüse in getrennten Behältern aufbewahren.

R Reifes Obst und Gemüse hat den höchsten Vitamingehalt und schmeckt am besten. Die Reife erkennt man an Geruch (z.B. Ananas) und Aussehen (z.B. Banane).

S Steinobst wie Kirschen, Pfirsiche, Aprikosen im unteren Fach des Kühlschranks aufbewahren, am besten bei 2-4°C. So halten sie sich drei bis vier Tage. Damit sich ihr Aroma voll entfalten kann, nehmen Sie die Früchte ein bis zwei Stunden vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank. Um Druckstellen zu vermeiden, das Obst in eine flache Schale oder auf einen Teller legen. Pfirsiche, Nektarinen und Aprikosen immer erst kurz vor dem Verzehr waschen.

U Ungewaschen hält frisch: Gemüse und Obst halten sich ungewaschen länger, denn anhaftende Erde ist ein Verdunstungsschutz und zu viel Feuchtigkeit lässt die Ware schneller verderben.

„Frisch kommt die Ware zu Ihnen, wir sagen Ihnen, wie sie auch frisch bleibt."

Brita-Maresa Firsching, Boßhammersch Hof

Vier Jahreszeiten

WAS WÄCHST WANN?

Saisonales Kochen mit regionalen Bio-Zutaten ist einfach angesagt. Denn je mehr regionale Produkte Sie kaufen, desto mehr unterstützen Sie die Bauern um die Ecke. Das heißt: Knackfrisches, ungespritztes Gemüse für Sie, gutes Einkommen für die Bauern, kurze Anfahrtswege und wenig CO_2 fürs Klima.

GEMÜSE	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Auberginen	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Blumenkohl	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Brokkoli	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Champignons	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Chicoree	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Chinakohl	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Dicke Bohnen	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Erbsen	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Fenchel	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Frühlingszwiebeln	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Grüne Bohnen	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Grünkohl	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Gurken	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Karotten	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Kartoffeln	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Kohlrabi	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Kürbis	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Lauch	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Mangold	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Meerrettich	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Paprika	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Pastinaken	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Radieschen	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Rettich	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Rhabarber	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Rosenkohl	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Rote Bete	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Rotkohl	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Schwarzwurzel	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Sellerie	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Spargel	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Spinat	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Staudensellerie	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Steckrüben	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Tomaten	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Weißkohl	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Wirsing	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Zucchini	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Zuckermais	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Zuckerschoten	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Zwiebeln	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII

SALAT	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Batavia	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Eichblattsalat	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Eisbergsalat	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Endiviensalat	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Feldsalat	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Kopfsalat	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Lollo Rosso	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Löwenzahn	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Postelein / Portulak	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Radicchio	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Rucola	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII

OBST	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Äpfel	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Aprikosen	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Birnen	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Brombeeren	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Erdbeeren	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Heidelbeeren	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Himbeeren	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Holunderbeeren	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Johannisbeeren	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Kirschen	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Mirabellen	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Pfirsiche	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Pflaumen	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Preiselbeeren	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Quitten	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Sauerkirschen	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Stachelbeeren	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Wassermelonen	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Weintrauben	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII

- **Hochsaison:** In diesen Monaten aus regionalem Freilandanbau erhältlich
- **Nebensaison:** In diesen Monaten aus Gewächshaus oder Lager regional erhältlich
- **Keine Saison:** In diesen Monaten nicht aus regionalem Anbau erhältlich

Saisonkalender erstellt von Feierabendglück: www.feierabendglück.de, verfeinert durch die Praxiserfahrung der Ökokisten.

Beate Mayer, Nicole Göhring und Christian Supenkämper

„Kurze Wege, Stärkung regionaler Wirtschaftskreisläufe und langjährige Partnerschaften mit Landwirten und Gärtnern vor Ort – darum hat Regionales bei uns Vorrang."

Beate Mayer, Isarland Ökokiste

www.oekokiste.de 100 % Bio, frisch ins Haus geliefert