

# BioErleben

Das Magazin für ökologische Landwirtschaft und Ernährung

**Besser essen?  
Einfach machen!**

**6 | 7**

Gute Vorsätze  
im Alltagstest

**8 – 11**

Zu Besuch auf einem  
Biobauernhof

**16 – 19**

Tipps für Zeit-Sparer und  
Geldbeutel-Schoner

**20 – 23**

Leckere Rezepte von  
BIOSpitzenköchinnen  
und BIOSpitzenköchen



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

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



**„Bioprodukte leisten einen wichtigen Beitrag zur biologischen Vielfalt in der Landwirtschaft.“**

## Liebe Leserinnen und Leser,

ob Tierwohl, Klimaschutz oder Nachhaltigkeit – viele Verbraucherinnen und Verbraucher wollen wissen, wo unsere Lebensmittel herkommen und wie sie erzeugt werden. Doch auch wenn der Vorsatz lautet, sich nachhaltiger, saisonaler und regionaler zu ernähren, spielt der Alltag oft nicht mit: Wer lange arbeitet, viel unterwegs ist oder ein kleines Budget hat, greift eher mal zur Fertigpizza anstatt zum frischen Biogemüse aus der Region. Die gute Nachricht: Auch mit unverarbeiteten Lebensmitteln ist eine schnelle Küche möglich. Und Bio ist heute fast überall im Handel erhältlich. Mit Ihrem Einkauf können Sie die Arbeit von Landwirtinnen und Landwirten honorieren, die besonders ressourcenschonend, umweltverträglich und tiergerecht wirtschaften. Wer darauf Wert legt, sollte nach dem EU-Bio-Logo und dem deutschen Bio-Siegel Ausschau halten. Es freut mich, dass viele genau das tun: Dem diesjährigen Ernährungsreport unseres Ministeriums zufolge achtet jeder Zweite beim Einkaufen auf das Bio-Siegel. Auch in der Landwirtschaft wird der Wunsch größer, die Produktion auf Bio umzustellen. Damit der Anteil weiter wächst, muss die Politik positive Rahmenbedingungen schaffen. Dafür nehmen wir viel Geld in die Hand: Mit dem Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN) hat unser Ministerium bereits über 1.100 Forschungsprojekte gefördert – mit Mitteln in Höhe von rund 170 Millionen Euro.

Eines ist mir dabei besonders wichtig: Mit unserer Agrarpolitik unterstützen wir verschiedene Formen der Landwirtschaft – die ökologische ebenso wie die konventionelle. Denn für mich stehen diese Formen nicht gegeneinander, sondern nebeneinander: Beide können voneinander lernen und beide leisten einen sehr wichtigen Beitrag zur Ernährungssicherung. Dennoch sehen wir beim ökologischen Landbau noch Nachholbedarf. Deshalb ist unser Ziel, bis 2030 die ökologisch bewirtschafteten Flächen in Deutschland auf 20 Prozent zu erhöhen. Das haben wir im Koalitionsvertrag und in der Nachhaltigkeitsstrategie der Bundesregierung verankert. Unsere Zukunftsstrategie ökologischer Landbau zeigt, welchen Beitrag die Politik leisten kann, um die Rahmenbedingungen für die Ökolandwirtschaft zu verbessern.

Auch wir als Verbraucherinnen und Verbraucher sind hier gefragt: Denn wer Bio auf den Feldern will, muss auch Bio kaufen. Diese Broschüre zeigt Ihnen, wie Sie sich ökologischer und nachhaltiger ernähren können. Mit praktischen Tipps und mit alltagstauglichen Rezepten von BIOSpitzenköchinnen und BIOSpitzenköchen, die Sie direkt ausprobieren können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre!

Ihre

**Julia Klöckner**  
Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft

**4|5**  
ÜBER DEN TELLERRAND

**6|7**  
WIE LANDET MEHR BIO AUF DEM TISCH?  
*Drei Menschen erzählen, wie aus ihren guten Vorsätzen ganz normaler Alltag wurde.*

**8 – 11**  
MANCHE SCHAFE SCHLAFEN LÄNGER  
*Eine Reportage über den Biobauernhof von Ralf Behring*

**12 – 14**  
„ICH HÖRE OFT, REGIONAL SEI DAS NEUE BIO. ES GEHT ABER NICHT UM ENTWEDER-ODER.“  
*Im Interview erklärt Prof. Carola Strassner, wie erstaunlich bunt und spannend ein nachhaltiger Speiseplan sein kann.*

**15**  
WIE VIEL BIO STECKT DRIN?  
*Die wichtigsten Kennzeichen im Überblick*

**16 – 19**  
GEHT DOCH  
*So schaffen Sie es, im Alltag biologischer, regionaler und saisonaler zu essen – auch mit wenig Zeit und knappem Budget.*

**20 – 23**  
SELBST GEKOCHT  
*Kreative Ideen von BIOSpitzenköchinnen und BIOSpitzenköchen zum Nachmachen und Genießen*

**24|25**  
WAS HAT MEIN ESSEN MIT DEM KLIMA ZU TUN?  
*So kannst du mit deiner Ernährung aktiv zum Klimaschutz beitragen.*

**26**  
MEHR ÖKOLANDBAU – SO WIRD'S GEFÖRDERT

**28**  
IMPRESSUM

# Über den Tellerrand

## MARKTSCHWÄRMER

### FÜR GUTES ESSEN SCHWÄRMEN

Regionale Leckereien vom Bauernhof direkt in den virtuellen Einkaufskorb – darauf setzt die Initiative „Marktschwärmer“. Einfach Gemüse, Obst, Brot oder Fleischprodukte im Online-shop bestellen und einmal die Woche in der nächstgelegenen „Schwärmerei“ abholen. Dort lernen Sie gleich noch persönlich die Erzeuger kennen und können sich zu den Produkten, der Herstellung oder auch zu Rezepten austauschen. Regional erzeugte Lebensmittel und kurze Transportwege schonen außerdem Umwelt und Klima. Mehr als 60 Standorte gibt es inzwischen deutschlandweit. Die nächstgelegene Schwärmerei finden Sie hier: [www.marktschwaermer.de](http://www.marktschwaermer.de)

**31.713**

Biohöfe gab es  
im Jahr 2018  
in Deutschland.

Das ist etwa jeder  
achte Agrarbetrieb –  
Tendenz steigend.

Meldung der Kontrollstellen nach Verordnung (EG) Nr. 834/2007 in Verbindung mit Verordnung (EG) Nr. 889/2008 zum Stichtag 31.12.2018; Statistisches Bundesamt Bodennutzungshaupterhebung 2018

## VERTIKALE LANDWIRTSCHAFT

### Ein Acker im Hochhaus

Sehen so die Farmen der Zukunft aus? Neue Ansätze wie das „Vertical Farming“ verlagern die Landwirtschaft in die Städte und machen aus Hochhäusern riesige Gewächshäuser. Dort lassen sich dann ganzjährig Lebensmittel produzieren – mit sehr kurzen Transportwegen. Das wird immer wichtiger, denn nach Schätzungen leben im Jahr 2050 bis zu 68 Prozent der Weltbevölkerung in Städten. Zudem ist der Ackerbau in luftiger Höhe weniger anfällig für Dürren oder Überflutungen.

## URBAN GARDENING

### Aus Brachfläche wird Biotop

Mehr Farbe in die graue Großstadt: Urban Gardening macht Städter zu Gärtnern. Wem der eigene Balkon nicht reicht, kann auf städtischen Flächen bunte Beete anlegen. Ob vernachlässigte Verkehrsinseln, Mini-Parzellen am Gehwegrand oder Gemeinschaftsgärten zum Gemüseanbau – potenzielle Flächen sind in Städten viele zu finden. Zahlreiche Kommunen bieten sogar eigene Initiativen an. Gibt es in Ihrer Stadt noch keine? Dann suchen Sie Mitstreiterinnen und Mitstreiter. Guerilla-Aktionen mit Samenbomben auf öffentlichen Flächen sind eigentlich illegal. Sie brauchen dafür die Erlaubnis der Grünflächenämter. Die zeigen sich aber meistens aufgeschlossen – und stiften bei guten Konzepten sogar Pflanzen und Saatgut. Wer aus Brachflächen Biotop macht, lernt außerdem ganz nebenbei auch mehr über die Herkunft von Lebensmitteln. Infos finden Sie hier: [www.landwirtschaft.de](http://www.landwirtschaft.de)

**78%**

der Deutschen kaufen  
Biolebensmittel.

Diese 5 Gründe nennen  
die Befragten am häufigsten:

- 95 % artgerechte Tierhaltung
- 93 % regionale Herkunft/  
Unterstützung regionaler Betriebe
- 89 % möglichst geringe  
Schadstoffbelastung
- 89 % Beitrag zum effektiven Umweltschutz
- 88 % weniger Zusatzstoffe

Quelle: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, Okobarometer 2018

## ACKERHELDEN & CO. // Gärtnern ohne Garten

Sie wollen selbst Gemüse anbauen, am liebsten an einem ruhigen Fleck mitten in der Natur und haben aber selbst keinen Garten? Geht trotzdem – denn viele Landwirtinnen und Landwirte vermieten kleine Parzellen, oft am Stadtrand gelegen. Säen und ernten können Sie, was Sie mögen und was Ihnen schmeckt. Häufig sind die Gemüseärten schon vorbepflanzt und biozertifiziert. Initiativen wie [www.mein-gemuesegaertchen.de](http://www.mein-gemuesegaertchen.de) oder [www.ackerhelden.de](http://www.ackerhelden.de) sind deutschlandweit verbreitet. Beim Gärtnern stehen die Profis mit Rat und Tat zur Seite und kümmern sich auch um das dazugehörige Saatgut und den Dünger. Die Chancen, dass Sie in Ihrer Gegend auch ein Stück Acker finden, stehen also gar nicht so schlecht.

# Wie landet mehr Bio auf dem Tisch?

Drei Menschen erzählen, wie aus ihren guten Vorsätzen ganz normaler Alltag wurde.

**M**it einer bewussten Ernährung versuche ich etwas Gutes für meinen Körper zu tun. Ich möchte aber auch die Landwirtinnen und Landwirte und Bioläden aus der Umgebung unterstützen. Natürlich ist es verführerisch, im Supermarkt an der Ecke einzukaufen, der auch im Winter mit einem breiten Angebot lockt. Ich erwische mich auch dabei, dass ich Produkte kaufe, die nicht unbedingt regional und saisonal produziert werden. Ich glaube, das Schwierigste dabei ist, den bewussten Einkauf in den Alltag zu integrieren. Das bedeutet, sich mit seinem Umfeld und sich selbst auseinanderzusetzen und fortwährend an seinen Gewohnheiten zu arbeiten. Gar nicht so leicht, finde ich. Angefangen habe ich damit, Brot und Milchprodukte in Bioläden zu kaufen – auch weil ich bei meinen Kindern auf eine gesunde Ernährung achten wollte. Inzwischen stammen die meisten Lebensmittel, die ich esse, aus dem ökologischen Anbau.

Wenn ich zurückblicke, hat sich das gesellschaftliche Bewusstsein stark zum Positiven gewandelt. In den 80er- und 90er-Jahren sah das noch ganz anders aus. Damals verstand man unter einer bewussten Ernährung das Bedürfnis, sich schadstofffrei und gesund zu ernähren. Heute hängt da viel mehr dran. Vom Bedürfnis nach regionalen und saisonalen Lebensmitteln bis hin zur Vermeidung von Verpackungsmüll – wir stellen unsere Ernährungsgewohnheiten immer mehr infrage. Das sehe ich nicht nur bei mir und meinem persönlichen Umfeld. Für immer mehr Menschen ist die Herkunft des Produktes wichtig.



**Marlies Rath-Antl**  
Engischlehrerin im Ruhestand  
Alter: 67 Jahre  
Wohnt in München

„Natürlich ist es verführerisch, im Supermarkt um die Ecke einzukaufen.“



„Unseren großen Einfluss auf den Markt und das Angebot sollten wir als Verbraucher nutzen.“

**Selma Kreibich**  
Masterstudentin der Politikwissenschaften  
Alter: 26 Jahre  
Wohnt in Berlin

**M**ein Alltag ist momentan recht ungeordnet. Ich arbeite in Dresden, wohne aber in der Oberlausitz. Pendeln steht für mich also auf der Tagesordnung. An manchen Tagen weiß ich morgens nicht, wo ich zur Mittagszeit sein werde. Auswärtige Termine finden oft im Schnellimbiss, in Cafés oder mit Catering statt. Daher habe ich nur bedingt Einfluss darauf, wo und wann ich täglich esse. Da es meinen Kolleginnen und Kollegen im Coworking Space ähnlich geht, würde ich mir wünschen, dass wir ab und zu gemeinsam kochen. Dann wäre der Aufwand geringer, da auf mehreren Schultern verteilt. Dennoch merke ich, dass auch viele in meinem Freundeskreis versuchen, sich bewusst zu ernähren. Wir bestellen zum Beispiel Gemüseboxen vom Bauernhof aus der Umgebung und teilen uns die Kosten. So ist meine Grundversorgung an biologischen und regionalen Lebensmitteln sichergestellt und ich muss seltener improvisieren. Von Zeit zu Zeit greife ich aber auch auf Fertig- und Tiefkühlprodukte zurück. Das geht schnell und ist bequem. Ich achte aber darauf, dass die Lebensmittel aus fairem Handel kommen. Eine bewusste Ernährung ist in meinen Augen deshalb mehr als nur bio. Lebensmittel sollten vom Anfang bis zum Ende der Wertschöpfungskette nachhaltig erzeugt werden. Da haben wir alle etwas von.



**Steve Grundig**  
Nachhaltigkeitsberater  
Alter: 30 Jahre  
Lebt und pendelt zwischen Dresden und Görlitz

„Lebensmittel sollten vom Anfang bis zum Ende der Wertschöpfungskette nachhaltig erzeugt und verarbeitet werden.“

**I**ch finde, als Verbraucherinnen bzw. Verbraucher haben wir einen starken Einfluss auf den Markt und das Angebot. Den sollten wir durchaus nutzen. Daher achte ich darauf, was ich esse und wo ich einkaufen gehe. Bevor ich mich zum Biosupermarkt aufmache, schreibe ich gerne eine Einkaufsliste. Das spart Geld und Zeit. Als Studentin habe ich von beidem nicht allzu viel. Daher kann ich gut verstehen, dass Studierende Probleme haben, sich immer bewusst zu ernähren. Da liegen die Prioritäten woanders – gerade gegen Ende des Monats. Regionale Biolebensmittel sind oft hochpreisiger als Produkte, die von weiter weg in den Regalen unserer Supermärkte landen. Nachdem ich bei meinen Eltern ausgezogen war, bin ich zum Teil an meine finanziellen Grenzen gestoßen – auch weil ich viel Geld für Lebensmittel ausbebe. Mit meinem Nebenjob kann ich das inzwischen aber ganz gut meistern. Nur bin ich dadurch noch mehr unterwegs. Dazu ernähre ich mich hauptsächlich vegan. Wenn ich zwischen Bahnhof und Hörsaal noch was Schnelles auf die Hand möchte, ist das für mich eine Herausforderung – selbst in Berlin. Ich frühstücke daher zu Hause und bereite mir ein paar Snacks für den Weg vor. So kann ich sichergehen, was auf den Tisch kommt.

# Manche Schafe schlafen länger

Eine Autostunde nordöstlich von Berlin betreibt Ralf Behring einen Biobauernhof nach Bioland-Kriterien. Wir schauten ihm bei der Arbeit über die Schulter.

„Kooomm“ tönt es langgezogen, tief und klangvoll über die Weide. Ein paar kleine schwarze Köpfe blicken auf. Biobauer Ralf Behring wiederholt seine Rufe noch zweimal mit seiner sonoren, chortrainierten Stimme, dann hat er die Aufmerksamkeit aller 200 Schwarzkopfschafe sicher. Diese beginnen nun, sich ganz langsam in seine Richtung zu bewegen. So dirigiert er die Muttertiere auf eine neue Weide, wo sie – vor Wölfen und Hunden durch Elektrozaune geschützt – das Klee gras abfressen. Nach zwei, drei Tagen ist das Futter abgegrast und das Schauspiel wiederholt sich.

Zwischen ihren Wanderungen kümmert sich vor allem der 18-jährige Oliver Pawlicke um die Schafe des Bauernhofs, der seit 1992 nach den Kriterien des Bioland-Verbands betrieben wird. Vor zwei Monaten begann

Oliver hier ein Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ). Jetzt verbringt der Abiturient jeden Morgen und kurz vor Feierabend je eine halbe Stunde mit den Tieren. „Die Arbeit mit den Schafen macht mir hier am meisten Spaß, das sind die besten Tiere, die man auf einem Bauernhof haben kann.“ schwärmt er. Dem Bauern bringen sie gutes Biolammfleisch und Wolle. Zudem sind sie perfekte Rasenmäher für Behrings hanglagige Obstbaumwiesen. Wenn Oliver morgens prüft, ob die Tiere noch genug Wasser und Lecksalz haben und die Weidezäune noch heile sind, schlafen manche Tiere oft noch. „Ein paar von ihnen legen sich dann sogar hin und rollen sich richtig ein – wie Katzen.“ Und Ralf Behring fügt scherzend hinzu: „Ja, die sind echte Langschläfer. Aber das können sie ruhig machen, die sind ja frei in ihrer Zeiteinteilung.“



Für Behring selbst beginnt der Tag sommers wie winters gegen 6 Uhr mit einem Frühstück mit seiner Ehefrau. Das ist ihm sehr wichtig, genauso wie das gemeinsame Abendessen. Tagsüber haben die beiden nichts voneinander. In der Anfangszeit, als er den Hof 1992 in einem völlig desolaten und mit seit Langem unbewirtschafteten Feldern erbt, hatte seine Frau noch viele Jahre mit angepackt. Heute verdient sie in der Krankenhausverwaltung ihr eigenes Geld.

Während sie zu ihrem Arbeitsplatz ins benachbarte Eberswalde fährt, trifft Ralf Behring sich zur morgendlichen Besprechung mit seinem einzigen fest angestellten Mitarbeiter, einem Handwerker, und dem FÖJler. Das Treffen ist für ihn die einzige tägliche Arbeitsroutine. „Jeden Tag mache ich was anderes, mein Job ist sehr abwechslungsreich – das mag ich sehr. Und natürlich auch, dass ich selbst darüber entscheiden kann, wie ich mir die Zeit einteile.“

## AUS ACKER WURDE WALD

Jetzt im November pflanzt er vor allem neue Bäume und macht Brennholz in dem Wald, in den er vor Jahren einen Teil seiner Ackerfläche verwandelte – unter anderem, um den Artenschutz zu fördern. Sein Handwerker macht derweil ein paar Reparaturen an den Wohnungen auf dem benachbarten Ferienhof, der ebenfalls Ralf Behring gehört. Der läuft sehr gut, 3.500 Übernachtungen in fünf Ferienwohnungen waren es letztes Jahr. Damit noch mehr Familien mit kleinen Kindern hier ihre Ferien verbringen können, baut der Handwerker momentan eine alte Hütte in eine weitere Wohnung um.

Der FÖJler Oliver bestreicht an diesem sonnigen Novembertag derweil die Stämme von 200 jungen Obstbäumen mit Kalk. „Die weiße Farbe reflektiert die Sonne und verhindert so allzu große Temperaturunterschiede in der Rinde, die es im Winter oftmals zwischen Tag und Nacht gibt. Das wäre für die Bäume sonst schwierig auszuhalten“, erklärt er. Insgesamt hat Ralf Behring rund sieben Hektar seiner nicht ganz so leicht zu bewirtschaftenden Ackerfläche in Streuobstwiesen verwandelt. Über 100 fast vergessene alte Apfelsorten wachsen hier nun und bieten unter anderem den Bienen im Sommer ein blühendes Nahrungsparadies.

„Beim Dünger geht es ja hauptsächlich um Stickstoff, den hole ich mir einfach aus der Luft.“

Ralf Behring, Bioland-Bauer

## DABEI SEIN, WENN BIO ENTSTEHT

Wer selbst erleben möchte, wie Biolebensmittel entstehen, kommt am besten auf einem Hof vorbei: Beispielsweise auf einen der Betriebe des Netzwerks Demonstrationsbetriebe Ökologischer Landbau. Diese öffnen regelmäßig ihre Türen und Tore, zum Beispiel für Führungen, Seminare oder Hoffeste. Unter [www.demonstrationsbetriebe.de](http://www.demonstrationsbetriebe.de) finden Sie alle Adressen und Termine auf einen Blick. Viele Höfe ermöglichen zudem individuelle Termine für Kita- und Schulgruppen.

Das Netzwerk Demonstrationsbetriebe ist ein Projekt im Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN). Mehr darüber erfahren Sie auch auf dem Blog der Demonstrationsbetriebe [www.bio-live-erleben.de](http://www.bio-live-erleben.de).



Um 16 Uhr, wenn es im Winter langsam dunkel wird, ist für den Handwerker und den FÖJler Feierabend. Für den Landwirt selbst hingegen noch lange nicht. Mindestens vier Stunden pro Tag verbringt er am Schreibtisch – meist nutzt er die ruhigen Abendstunden, um neue Projekte und Investitionen durchzurechnen und die Buchungen für seinen Ferienhof zu bearbeiten. „Einige Wochen oder Monate kann ich dieses Arbeitspensum von 12 bis 13 Stunden täglich gut durchhalten“, erklärt er. Das klappt aber nur, weil er sich zwischendurch immer wieder Freiräume erarbeitet. Und so schafft er es fast immer, in der Zeit vor großen Konzerten seines Barock- und Kirchenchors keine Probe zu verpassen und im Sommer auch mal joggen oder surfen zu gehen. „Und zwei bis dreimal im Jahr mache ich zudem mit meiner Frau eine Reise.“

Verantwortung abzugeben, das hat Behring gelernt. So lässt er mittlerweile alle schweren Feld- und Bodenarbeiten von einem anderen Landwirt erledigen, der bessere Maschinen hat. Und für qualifizierte Arbeiten im Wald beschäftigt er Forstwirtschaftsstudierende mit Motorsägeschein. „Meine Familie möchte ich für den Hof nicht einspannen müssen. Wenn es mir nicht gelingt, den Hof alleine zu bewirtschaften, dann hab ich falsch geplant“, fasst er seine Haltung zu diesem Thema in Worte.

Dass er als Biobauer auf Pflanzenschutzmittel und synthetischen Mineraldünger verzichten muss, kümmert ihn wenig. „So wie mein Betrieb strukturiert ist, komme ich sehr gut ohne Spritzmittel aus – ganz ohne ökonomische Nachteile“, erklärt der 56-Jährige. Auf seinen Roggen-, Hafer- und Lupinenfeldern habe er keinerlei

Probleme mit Pilzkrankheiten oder Insekten. Und auch auf den extensiv betriebenen Obstwiesen gehe es gut ganz ohne solche Mittel.

„Und beim Dünger geht es ja hauptsächlich um Stickstoff“, berichtet er. „Den hole ich mir einfach aus der Luft, indem ich Klee gras anbaue. Das speichert ihn und bringt ihn so auch in meinen Boden.“ Auf seinen Feldern wächst immer etwas, auch im Winter. Über die durchdachte Fruchtfolge werden die benötigten Stoffe über den Boden dann wieder den nächsten Pflanzen zur Verfügung gestellt.

Zudem hat Behring auf seinem Ferienhof mittlerweile eine Pflanzenkläranlage errichtet und hegt und pflegt seine Komposthaufen. Dass dort auch die geschorene Schafswolle landet, wunderte seinen FÖJler anfangs sehr. „Ich ging davon aus, dass Wolle eher an die Textilindustrie verkauft wird“, erinnert er sich. „Aber hier habe ich gelernt, dass darin eine Menge Stickstoff steckt, und den können beispielsweise die jungen Obstbäume ziemlich gut gebrauchen.“

## DER BODEN IST WIE EIN TIER

Während Ralf Behring die Nährstofffragen also weitestgehend gelöst hat, beschäftigt ihn eine andere Frage deutlich stärker. „Kerngedanke der Nachhaltigkeit ist ja, dass man nicht die Pflanzen ernährt, sondern das Bodenleben. Dafür mache ich das alles“, sagt er. Das Bodenleben bestehe idealerweise unter anderem aus Kleinstlebewesen, Wurzeln und Pilzen, erklärt Behring. Denn durch das Spritzen würden nicht

nur alle „schlechten“ Pilze an den Kulturpflanzen abgetötet, sondern auch die „guten“ im Boden. Dadurch verdichte sich der Boden stark und Kulturpflanzen gelangen nicht mehr gut an Wasser und Nährstoffe. „Ich finde, man muss den Boden sehen wie einen eigenen Organismus, wie ein Tier. Es braucht viele Jahre Pflege, bis man einen schlechten Boden so fruchtbar bekommt, dass sich die Pflanzen darauf optimal entwickeln – bei mir waren es ganze 20 Jahre.“

Sein Einsatz für einen lockeren und lebendigen Boden hat sich gelohnt. Im Dürresommer 2018 fuhr er eine deutlich höhere Roggenernte ein als seine Kollegen von den konventionell bewirtschafteten Nachbarhöfen. „Das Ergebnis hat mich dann doch wirklich überrascht“, gibt er zu.

## HEISSE SOMMER SIND GUT UND SCHLECHT

Dennoch hat ihm die anhaltende Hitze auch Einbußen beschert und die zunehmende Konkurrenz durch günstige ausländische Bioimporte macht ihm zu schaffen. „In den Anfangsjahren meines Hofes, als ich erst mal alles aufbauen musste und der Boden noch nicht so fruchtbar war, hätte das mein Aus bedeutet“, schätzt er. Doch glücklicherweise ist er mittlerweile diversifiziert – das meiste Geld verdiente er in den beiden letzten Jahren mit dem Ferienhof; wegen der Dürre folgte der Roggen erst auf Platz zwei. Drittgrößte Einkommensquelle waren 2018 und 2019 seine Photovoltaikanlagen, die er mittlerweile an sämtlichen Süddächern seines Hofes installiert hat. Sie bringen insbesondere in heißen Jahren gutes Geld ein – deutlich mehr, als er mit Lammfleisch oder Obst verdient.

Wie es mit seinem Hof weitergeht, wenn er ihn irgendwann mal nicht mehr bewirtschaften kann, darüber macht sich der Landwirt zwar manchmal Gedanken, „aber keine Sorgen“. Was vielleicht auch daran liegt, dass seine beiden Töchter – 19 und 22 Jahre alt, FSJlerin und Psychologiestudentin – bereits einen ziemlich konkreten Plan gefasst haben. „Sie wollen den Hof gemeinsam übernehmen und ihn zu einem Therapiehof für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen umbauen.“

**„Der Boden ist wie ein eigener Organismus, wie ein Tier. Er braucht viele Jahre Pflege, bis sich die Pflanzen darauf optimal entwickeln.“**

Ralf Behring, Bioland-Bauer

## WAS HEISST HIER BIO?

Ökologischer Landbau bedeutet, ganzheitlich zu wirtschaften – also Landwirtschaft auf eine Weise zu betreiben, die unsere Ressourcen schont und möglichst umwelt- und tiergerecht abläuft. Betriebe, die so wirtschaften, verzichten beispielsweise auf mineralische Düngemittel und chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel. Zudem ist die Anzahl ihrer Tiere in Abhängigkeit ihrer Betriebsfläche begrenzt, um Stickstoffüberschüsse und Verluste zu vermeiden. Die ganzheitliche Bewirtschaftung ist nicht nur gut für unser Klima, sie erhält und verbessert auch die Fruchtbarkeit der Böden und die biologische Vielfalt.



# „Ich höre oft, regional sei das neue Bio. Es geht aber nicht um entweder-oder.“

*Ein ganzes Jahr lang nur mit Produkten aus der Region kochen – und kein Gericht zweimal? Das funktioniert sehr gut, sagt die Ernährungsökologin Prof. Carola Strassner – und plädiert an unseren kulinarischen Entdeckersinn. Im Interview erklärt sie, wie erstaunlich bunt ein nachhaltiger Speiseplan sein kann.*



**Prof. Dr. Carola Strassner** forscht am Lehrstuhl für Ökotrophologie der FH Münster zu nachhaltigen Ernährungssystemen und Ernährungsökologie. Schwerpunkte sind die Themen ökologische Lebensmittelwirtschaft, nachhaltiger Konsum und Schulverpflegung.

**Frau Strassner, vor einigen Jahren haben Sie den Selbstversuch gemacht, 52 Wochen lang jeden Tag etwas anderes zu kochen – und zwar vorwiegend mit Zutaten von einem regionalen Demeterhof. Was war Ihre Motivation dabei?** Mein Mann und ich wurden damals Mitglieder in der Genossenschaft eines Demeterhofes, der nach einem gemeinschaftlich getragenen Landwirtschaftsmodell arbeitet. So kamen wir auch in Kontakt mit Vorbehalten und Unsicherheiten anderer Menschen. Eine typische Frage war: Kann man sich überhaupt zu jeder Zeit nur mit Produkten aus der Region, die so ein Hof hergibt, ernähren? Ist das nicht unglaublich eintönig, vor allem im Winter? Das hat mich so beschäftigt, dass ich das selbst beantworten wollte.

**Wie vielfältig kann man kochen, wenn man hauptsächlich die Lebensmittel nutzt, die so ein Hof saisonal zur Verfügung stellt?**

Wir haben auf dem Hof etwa 40 verschiedene Gemüsesorten. Es gibt Käse und Brot aus Biogetreide der Region und auf dem Hof lebten damals außerdem Schweine und Hühner. Einmal wöchentlich erhalten wir als Mitglieder unseren Ernteanteil. Damit kann man eine ganze Menge machen. Meiner Meinung nach ist der Speiseplan sogar abwechslungsreicher, als wenn man ihn im Alltag selbst wählt: Denn jede bzw. jeder hat ja in der Kantine oder beim Einkaufen bestimmte Favoriten. Das ist oft eingefahren und deckt auch keine große Bandbreite an Lebensmitteln ab.

**Was hat Sie bei Ihrem Experiment am meisten überrascht?**

Wie sehr Gemüse im Mittelpunkt stand. Ich musste immer erst vom Gemüse ausgehen und überlegen, was ich mit dem Gemüse mache. Ob ich dazu Getreide oder

was anderes koche, kam an zweiter Stelle. Das fand ich faszinierend. Und es war wirklich auch im Winter möglich, sich ohne Wiederholung ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren – auch mit frischen Sachen. Wir hatten zum Beispiel Feldsalat und Postelein – auch als Tellerkraut bekannt. Und eben nicht nur Kohl, wie ein gängiges Vorurteil lautet. Zumal es ja auch viele verschiedene Kohlsorten gibt.

**Was ist am schwierigsten, wenn man sich ausschließlich regional ernährt?**

Der Anbau und die Ernte geben einen Warenkorb vor. Das heißt, ich muss kochen, was da ist oder was geerntet wurde. Aber das war nicht schwierig, sondern ganz im Gegenteil: Es eröffnete mir einen unglaublichen Raum für Kreativität. Ich kann nicht ein Rezept aus einem Buch heraussuchen und sagen: So, jetzt kaufe ich Tomaten und weitere benötigte Zutaten ein. Sondern ich frage mich umgekehrt: Was mache ich mit diesem Ernteanteil? Ich habe aber auch sehr viel gelernt, über Lebensmittel und regionale Ernährung. Am Ende dieses Jahres konnte ich wesentlich besser kochen.

**Die Umwelt und die natürlichen Ressourcen werden von uns Menschen oft überbeansprucht. Sind Biolebensmittel grundsätzlich eine bessere Alternative – auch wenn die Äpfel aus Chile eingeflogen wurden?**

Flugware ist meines Erachtens ein No-Go. Ist Bio aber grundsätzlich die bessere Alternative? Da würde ich sagen: immer! Ob in Chile oder hier um die Ecke: Meines Erachtens ist es wichtig und notwendig, dass das Land ordentlich, das heißt nach Biovorgaben, bewirtschaftet wird. Natürlich ist auch die regionale Herkunft wichtig. Ich höre oft: „Regional ist das neue Bio“. Oder „Regional sticht bio“. Es geht aber nicht um „entweder-oder“. Das gilt auch für regional und saisonal. Alle diese Prinzipien sind richtig. Wir essen aber viele Produkte, auf die wir nicht verzichten wollen und die nicht aus unseren Breitengraden kommen. Natürlich gibt es heimische Äpfel. Wie viele Leute wissen aber, wann die Erntezeit für Äpfel ist? Was machen wir in den zehn Monaten im Jahr, in denen es keine heimischen Äpfel gibt?

**Wenn wir heute noch so essen würden wie unsere Großeltern, wäre die Tierhaltung artgerechter und Fleisch würde nicht täglich auf unseren Tellern landen. Das hört sich für viele erst mal nach Verbot an. Wie wecken wir bei möglichst vielen Menschen die Lust auf nachhaltige Ernährung?**

Wir alle müssen weniger Fleisch essen. Aber regionale Ernährung bietet eine solche Vielfalt, deshalb ist es gar kein Verzicht. Im Gegenteil: Wir können viele Lebensmittel, zum Beispiel Gemüsesorten, wiederentdecken, wenn wir uns darauf einlassen. Es geht um einen Perspektivenwechsel.



**Viele Menschen wollen ihren Ernährungsstil nicht umstellen. Sie haben drei Sätze zur Verfügung – was würden Sie ihnen entgegenen?**

Man bekommt viel Neues geschenkt, wenn man sich auf neue Sorten Gemüse, Salat und Obst einlässt, weil man zum Beispiel lernt, Speisen anders zuzubereiten, zu komponieren. Früher ging man vom Fleisch aus – wie der Name „Gemüsebeilage“ schon sagt. Diesen Gedanken müssen wir umdrehen.

**Viele fragen sich aber auch: Kann ich als Einzelner überhaupt etwas bewirken?**

Ja, es ist wichtig, den ersten Schritt zu machen. Den einen ist die Biomilch wichtig, anderen das Biofleisch, weil die Tiere dann besser gehalten werden. Wer diesen ersten Schritt macht, fängt an, sich mehr damit auseinanderzusetzen. Und jeder einzelne Mensch kann etwas bewirken. Jeder von uns isst und trinkt täglich mehrmals. Und in jedem dieser Momente fällt er eine bewusste oder unbewusste Entscheidung. Und diese Auswahl hat in der Summe ihre Konsequenzen. Beispiel Coffee to go, ein Becher mit einem Plastikdeckel. Jeder sagt: Ich mache das doch nur heute. Aber parallel machen das vielleicht Millionen andere, jeden Tag, jeden Monat, jedes Jahr. So kommen wir diesen Dimensionen schon näher.

**Sie forschen zum Thema Kita- und Schulernährung. Wie lernen schon Kinder gute Ernährung?**

Kinder brauchen Freiräume. Wer solche Freiräume schafft, kann unendlich viel bewegen. Das heißt konkret: Für Kinder ist ein offener Raum zum Probieren ganz wichtig, ihr Entdeckersinn ist gefragt. Das gilt auch für den Bereich Kita- oder Schulverpflegung. Schon die Ausgabekraft überreicht dem Kind das Essen am besten motivierend, auch wenn sie es selbst vielleicht nicht so mag. Denn Kinder sollen ihre eigene Meinung bilden. Das ging uns ja allen so: Bestimmte Lebensmittel haben uns zuerst gar nicht geschmeckt, später essen wir sie gerne. Und Präferenzen entstehen nicht beim einmaligen Probieren, sondern durch Gewöhnung. Wir können Geschmack auch erlernen oder verändern. Zum Beispiel, wie viel Zucker wir in unseren Kaffee tun, wie viel Salz in die Speisen. Wir können trainieren, auch mit weniger Zucker Genuss zu empfinden.

**Noch mal auf den Punkt gebracht: Weniger Fleisch, viel Bio, saisonale und regionale, wenig verarbeitete Lebensmittel – ist das schon das Einmaleins der guten, nachhaltigen Ernährung?**

Ich würde hinzufügen: möglichst frisch kochen und frisch zubereiten. Und was für mich auch unbedingt dazugehört: in der Gemeinschaft, das heißt zusammen mit anderen Menschen genießen.

# Wie viel Bio steckt drin?

*Wir stellen Ihnen die wichtigsten Biokennzeichen vor, damit Sie leichter den Durchblick behalten.*

## Staatliche Siegel



**Pflichtkennzeichen der EU**

Das EU-Bio-Logo kennzeichnet den EU-Mindeststandard: Alle vorverpackten und in der EU produzierten Lebensmittel, die mit den Begriffen „Bio“ oder „Öko“ werben wollen, müssen dieses Logo tragen. Es bescheinigt, dass mindestens 95 Prozent der landwirtschaftlichen Zutaten aus dem Ökolandbau stammen. Gentechnisch veränderte Zutaten sind nicht erlaubt. Bei der Verarbeitung sind nur 53 Zusatzstoffe zugelassen – statt der 316 erlaubten bei konventionellen Lebensmitteln. Auch die Tiere müssen artgerechter gehalten werden. Mindestens einmal im Jahr kontrollieren private Öko-Kontrollstellen, ob die Hersteller sich an die Vorgaben aus den Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau der EU halten.



**Freiwilliges deutsches Bio-Siegel**

Das deutsche Bio-Siegel mit den sechs Ecken darf freiwillig und zusätzlich zum EU-Bio-Logo verwendet werden und erfüllt genau denselben Mindeststandard wie dieses. Beide Kennzeichen stehen gleichermaßen für ökologische Produktion und artgerechte Tierhaltung.

**Weitere Anbauverbände des Ökolandbaus:**



## Bioverbände

Viele Biobäuerinnen und Biobauern richten sich nach den Kriterien der Ökoverbände, die strenger sind als die Mindeststandards der EU. Tragen Lebensmittel die Kennzeichen von Bioland, Demeter oder Naturland, müssen zum Beispiel 100 Prozent der Zutaten aus Bioanbau stammen. Auch die Anforderungen an die Tierhaltung sind höher als beim EU-Mindeststandard. Mehr Informationen finden Sie unter [www.bzfe.de/inhalt/bio-lebensmittel-32089.html](http://www.bzfe.de/inhalt/bio-lebensmittel-32089.html)



## Alles öko – stimmt das auch?

Die Kontrolle ist bei Bioprodukten so umfassend wie bei kaum einer anderen Lebensmittelgruppe. Sowohl landwirtschaftliche als auch alle weiterverarbeitenden Betriebe werden von staatlich zugelassenen privaten Öko-Kontrollstellen auf die Einhaltung der Vorschriften überprüft. Mindestens einmal im Jahr wird die gesamte Produktion und Buchhaltung geprüft. Zusätzlich finden Stichprobenkontrollen unangekündigt nach Risikoeinschätzung statt. Innerhalb dieser Kontrollen prüfen die Kontrollstellen die Felder, Ställe, Lager, Verkaufsstätten und die Buchhaltung. Für importierte Biolebensmittel gelten die gleichen strengen gesetzlichen Vorgaben. Vorverpackte Bioprodukte müssen mit der Codenummer der zuständigen Öko-Kontrollstelle (zum Beispiel DE-ÖKO-001) und der Herkunftsangabe der landwirtschaftlichen Zutaten gekennzeichnet werden.

# Geht doch

*Täglich Bio? Na logisch! So schaffen Sie es, im Alltag biologischer, regionaler und saisonaler zu essen – auch mit wenig Zeit und knappem Budget.*

## Gemüse im Abo: die Bio-Kiste

Schon gewusst? Frische und regionale Lebensmittel können Sie sich auch direkt bis vor die Haustür liefern lassen. Einfach online im Abo bestellen, und die Gemüse- oder Obstkisten kommen regelmäßig direkt vom Feld zu Ihnen nach Hause. Die Boxen stellen Sie nach Ihren Wünschen zusammen. Anbieter gibt es deutschlandweit – nur einen Klick in der Online-Suchmaschine entfernt.

## Besser als Fast Food: Vorkochen und einfrieren

Wenn Sie mit frischen Zutaten kochen, bereiten Sie doch einfach mal ein paar Portionen mehr zu. Die Reste können Sie portionsgerecht einfrieren und später auftauen. Oder mit zur Arbeit nehmen und in der Mittagspause aufwärmen – anstatt auf die Schnelle Fertiggerichte wie Currywurst oder Pizza zu essen.

Für Zeit-Sparer

## Analog oder digital: Nichts geht über gute Planung

Nach Feierabend noch in der langen Warteschlange an der Kasse stehen – das kostet Zeit und Nerven. Wer einen Wochenplan erstellt und Mahlzeiten für mehrere Tage plant, kauft zielgerichteter ein – und muss nicht so oft zum Supermarkt, weil doch noch etwas fehlt. Beim Organisieren helfen Apps.



## Heimisches Obst: Saisonal einkaufen lohnt sich

Sie wissen wahrscheinlich schon lange, dass Erdbeeren im Januar nicht in den Einkaufswagen bewusster Verbraucherinnen und Verbraucher gehören. Doch auch Tomaten, Brokkoli oder Paprika wachsen im Winter nicht bei uns. Saisonal und regional kaufen lohnt sich – nicht nur ökologisch, weil das lange Transportwege erspart. Die Ware ist zudem meist frischer, schmackhafter und auch günstiger. Dabei ist die Auswahl vielfältiger, als Sie meinen. Was diesen Monat wächst, steht im Saisonkalender auf Seite 23.

## Wenn's um die Wurst geht: Weniger is(s)t besser

Fleisch in Bioqualität ist nachhaltiger, aber auch teurer als konventionelle Produkte. Die Frage ist: Muss wirklich jeden Morgen der Bierschinken aufs Frühstücksbrot? Wer Wurst und Fleisch etwas weniger häufig konsumiert, gleicht den Preisunterschied schnell aus und kann sich dann auch locker die gute Biosalami leisten.

## Wo „bio“ draufsteht: Mittags in Kantinen und Mensen

Wer zu Hause ökologisch kocht, möchte in der Mittagspause nicht unbedingt auf Fertiggerichte oder klassisches Kantinenessen zurückgreifen. Die gute Nachricht: Es gibt immer mehr Großküchen, Universitätsmensen und Restaurants, die dauerhaft mit ökologischen und regionalen Lebensmitteln kochen. Halten Sie Ausschau nach dem Bio-Siegel. Oder setzen Sie sich selbst für Bioessen in Ihrer Kantine ein – vielleicht gibt es ja auch ein paar Kolleginnen und Kollegen, die mitmachen?

## Smoothies: Jede Menge Vitamine

Fünf Portionen Obst und Gemüse täglich empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Im stressigen Alltag ist das nur schwer zu schaffen. Oder doch? Mixen Sie sich morgens einen Smoothie! Das geht schneller, als einen Obstsalat zu schnippeln. Die leckeren Drinks aus frischem Obst und Gemüse können Sie auch mitnehmen, zum Beispiel in wiederverwendbaren Flaschen. Rezeptideen unter [www.in-form.de/rezepte/getraenke/smoothie-rezepte](http://www.in-form.de/rezepte/getraenke/smoothie-rezepte)

## Bio to go



## Für echte Öko-Fans



### Zu gut für die Tonne: Ran an die Reste!

Wohin mit trockenen Brötchen? Was machen mit sehr reifen Tomaten? Werfen Sie Reste, geöffnete Lebensmittel, angeschnittenes Obst und Gemüse nicht in die Tonne, sondern in die Pfanne! Für jedes Lebensmittel und jede Gelegenheit gibt es passende Rezepte. Und wenn Sie mal zu viel gekocht haben, bewahren Sie Reste auf und verwenden sie weiter. Das ist nachhaltig und spart Geld! Viele Kochideen für übriggebliebenes unter [www.zugutfuerdietonne.de/beste-reste](http://www.zugutfuerdietonne.de/beste-reste)

### Lieber frisch: Weniger Fertiggerichte, weniger Müll

Frische Rohkost statt Fertigpizza: Je mehr ein Lebensmittel verarbeitet ist, desto klimaschädlicher war seine Herstellung. Verpackungen sorgen zudem für haufenweise Plastikmüll, ihre Herstellung verschlingt Energie und erzeugt Klimagase. Wer möglichst auf Unverarbeitetes zurückgreift und aufwendige Verpackungen meidet, reduziert seinen ökologischen Fußabdruck.

### Unverpacktes tut's auch: Finger weg von Plastik

In Plastik eingepackte Biotomaten? Darüber haben Sie sich sicher auch schon mal gewundert. Dass es auch anders geht, beweisen „Unverpackt-Läden“. Die Geschäfte bieten alle Waren lose zum Abfüllen in mitgebrachte Behälter an und sind in zahlreichen Städten zu finden.

Aber auch in Biosupermärkten und auf Märkten finden Sie meist unverpacktes Obst und Gemüse. Mehrwegnetze aus robustem Material helfen, das Obst zu transportieren. Sie können immer wiederverwendet und bei Bedarf auch gewaschen werden. Müll vermeiden ist besser, als später zu recyceln.

# „Apfel statt Ananas“

Wie günstig es sein kann, sich biologisch zu ernähren, weiß Food-Journalistin Rosa Wolff aus einem Selbstversuch. Dabei versorgte sie sich einen Monat lang von dem im Hartz-IV-Satz für Ernährung vorgesehenen Budget.

### Sie haben sich einmal einen ganzen Mai lang von 4,35 Euro am Tag – das war der damalige Satz – komplett ökologisch ernährt. Wie haben Sie das geschafft?

Ich habe jeden Tag selbst gekocht, dabei auf unverarbeitete Lebensmittel und auf das Motto „Apfel statt Ananas“ gesetzt – also vor allem auf saisonales, regionales Obst und Gemüse und nur sehr wenig Exotisches oder Fleisch. Mein Ernährungsplan war dabei deutlich spannender, als sich das vielleicht erst mal anhört. Denn auch aus eher bescheidenen Zutaten lassen sich feine Mahlzeiten zaubern – wie etwa selbst gemachte Nudeln oder Ofengerichte. Backen ist ohnehin die maximale Veredelung aller einfachen Lebensmittel.

### Wie kann man sonst noch beim Einkauf sparen?

Aufpassen muss man überall dort, wo frische Lebensmittel abgepackt sind, wie das zum Beispiel in Discountern häufig der Fall ist. Denn meist ist dann in einer Packung viel mehr, als man gerade braucht. Wenn dann auch nur eine Karotte vergammelt, hat sich der winzige Preisvorteil ins Gegenteil verkehrt. Was die Uhrzeit betrifft, so bekommt man in den Bioläden oft morgens früh besonders günstige Angebote und auf dem Markt eher abends.

### Ist Essengehen dann gar nicht mehr drin?

Bei 4,35 Euro ist das wirklich schwierig. Generell empfehle ich aber auch Menschen mit schmalerem Budget, sich ab und zu trotzdem einen echten Herzenswunsch zu erfüllen und dann dafür lieber an anderen Tagen etwas zu sparen. Wer als Single keine Lust hat, jeden Tag alles selbst zu kochen, könnte auch Kochgruppen mit anderen Menschen bilden. Das hat den Vorteil, dass man mal Lebensmittel auf den Speiseplan setzen kann, die schnell verderben und für eine Person alleine zu groß sind – wie etwa einen großen Salatkopf.



Weitere Tipps verrät Rosa Wolff in ihrem Buch „Arm aber Bio! Mit wenig Geld gesund, ökologisch und genussvoll speisen. Ein Selbstversuch“ und dem dazugehörigen Kochbuch, die beide kürzlich in einer aktualisierten Neuauflage erschienen sind.

# Selbstgekocht

Gourmetküche trifft Bio: Kreative Rezepte von BIOSpitzenköchinnen und BIOSpitzenköchen zum Nachmachen und Genießen. Das Tolle daran: Die Zubereitung geht ganz schnell und unkompliziert. Einfach ausprobieren!

*Bio*  
SPITZENKÖCHE

Eine Kochvereinigung, die eine Gourmetküche mit fast ausschließlich ökologisch erzeugten Lebensmitteln anbietet – das ist in Deutschland einmalig. In ihren Spitzenrestaurants, ihren Kochschulen, in Großküchen, Kitas, Mensen und Schulen, in TV-Shows und auf Messen und Events zeigen die BIOSpitzenköche, wie gut Genuss, Lebensfreude und eine verantwortungsvolle Lebensweise zusammenpassen. Die 20 Profiköchinnen und -köche bevorzugen neben ökologischen auch saisonale, regionale und fair gehandelte Zutaten.

[www.bio-spitzenkoeche.de](http://www.bio-spitzenkoeche.de)  
[www.biospitzenkoeche-blog.de](http://www.biospitzenkoeche-blog.de)  
© @biospitzenkoeche



## Kürbisgulasch auf pfälzische Art

BIOSpitzenkoch Stefan Walch

### ZUTATEN

800 g Kürbis  
2 EL Olivenöl  
1 Bund Lauchzwiebeln  
2 Knoblauchzehen (mit Schale)  
1 Prise Zucker  
1 kleines Stück Ingwer, frisch gerieben  
1 kleines Stück Kurkuma, frisch gerieben  
400 ml Gemüsebrühe  
Je eine Prise Zimt, Kreuzkümmel und Vanille  
2 Kardamomkapseln, leicht aufgeknackt  
½ TL Koriander, gemörsert  
40 g Rosinen  
30 g Pinienkerne, geröstet  
125 ml Kokosmilch  
Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Kürbis in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einem Topf oder Bräter erhitzen. Kürbis zusammen mit dem Knoblauch im Topf anbraten. Mit etwas Zucker karamellisieren. Etwas Salz dazugeben. Deckel drauf und mindestens fünf Minuten leicht anbraten. Lauchzwiebeln dazugeben und mit einem Holzlöffel umrühren. Drei Minuten weiterbraten. Kurkuma und Ingwer dazureiben und kurz mit anbraten. Dann mit der Gemüsebrühe aufgießen und leicht köcheln lassen. Währenddessen die restlichen Gewürze dazugeben.

Rosinen, Pinienkerne und die Kokosmilch hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken. Nach weiteren drei Minuten prüfen, ob der Kürbis gar ist, abschmecken und servieren.

## Apfel-Zwiebel-Chutney

BIOSpitzenkoch Jürgen Andruschkewitsch

### ZUTATEN (für etwa 2 kg)

1,25 kg Äpfel  
625 g Zwiebeln, geschält  
300 g Rosinen  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
½ l Essig  
400 g Zucker  
1 EL Salz  
1 TL Ingwer  
1 TL Zimt  
1 TL Kurkuma

### ZUBEREITUNG

Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelstücke grob raspeln. Die Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und mit den Äpfeln, Rosinen, Knoblauch und Essig in einen großen Topf geben. Kochen, bis alles weich ist. Nun den Zucker und die Gewürze zugeben und so lange kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Immer gut umrühren, damit nichts anbrennt.



## Veganer Käsekuchen

BIOSpitzenköchin Mayoori Buchhalter

### ZUTATEN

**Teig**  
300 g Weizenmehl Typ 550  
100 g vegane Margarine  
75 ml Agavendicksaft  
1 Päckchen Backpulver  
4 EL Wasser

### Käseschicht

400 g Seidentofu  
150 ml Agavendicksaft  
1 Päckchen Vanillepuddingpulver  
50 g vegane Margarine  
175 ml Sojadrink  
2 EL Sojamehl  
abgeriebene Schale einer ½ Zitrone  
1 Prise Kurkuma

### ZUBEREITUNG

Für den Teig alle Zutaten miteinander verkneten und in einer Springform (Durchmesser 28 cm) mit den Händen verteilen. Dabei einen Rand bilden. Für die Käseschicht alle Zutaten miteinander pürieren und auf dem Teig verteilen. Bei 200°C Ober- und Unterhitze 25–30 Minuten backen.





## Gemüsestrudel

BIOSpitzenkoch Hardy Lang

**ZUTATEN** (für vier Personen)

### Strudelteig

210 g Vollkorndinkelmehl  
100 ml lauwarmes Wasser  
2 EL Olivenöl  
1 EL Essig oder Zitronensaft  
1 Prise Salz

### Füllung

1–2 mittelgroße Karotten  
1 Kohlrabi  
1–2 Pastinaken  
1 Paprika, rot  
¼ Stange Lauch  
20 g Parmesan  
30 g Schmand  
1 Ei  
20 g Cashewkerne, grob gebrochen  
Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin

### Sauce

200 g Schmand  
¼ Orange  
1 Bund Schnittlauch

### ZUBEREITUNG

Salz in Wasser auflösen. Essig und Öl dazugeben und das Dinkelmehl unterheben. Den Teig fünf Minuten kneten, zu einer Kugel formen und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Das Gemüse in feine Streifen schneiden und in einem Topf mit wenig Wasser (oder im Dampfgarer) bissfest garen, danach abkühlen lassen. Das Gemüse in einer Schüssel mit Käse, Ei, Cashewkernen und Schmand mischen und mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Den Teig auf einem Küchentuch ausrollen. Die Masse auf dem ausgerollten Strudelteig gleichmäßig verteilen. Den Strudel mithilfe des Tuchs einrollen und auf ein Backblech setzen. Eventuell mit Butter oder Joghurt bestreichen. Circa 40 Minuten im Backofen backen.

In der Zwischenzeit für die Sauce Schmand mit Orangenabrieb und -saft und fein geschnittenem Schnittlauch vermischen.

Den fertigen Strudel in vier Stücke schneiden und mit der Sauce auf Tellern servieren.

## Handkäsesalat mit Apfelvinaigrette

BIOSpitzenkoch Stefan Walch

**ZUTATEN** (für vier Portionen)

4 Stück gereifter Handkäse (200 g)  
2 mittelgroße rote Zwiebeln  
1 säuerlicher Apfel, zum Beispiel Boskop  
2 EL flüssiger Honig  
½ Bund Schnittlauch  
½ Tasse Apfelessig  
5 EL Walnussöl  
2 EL Olivenöl  
6–8 Walnüsse  
2 EL Honig  
Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Zwiebeln schälen und halbieren. Walnüsse knacken. Die Zwiebelhälften quer in drei Teile teilen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln in einer Pfanne mit dem Olivenöl ganz kurz glasig anschwitzen und dann abkühlen lassen.

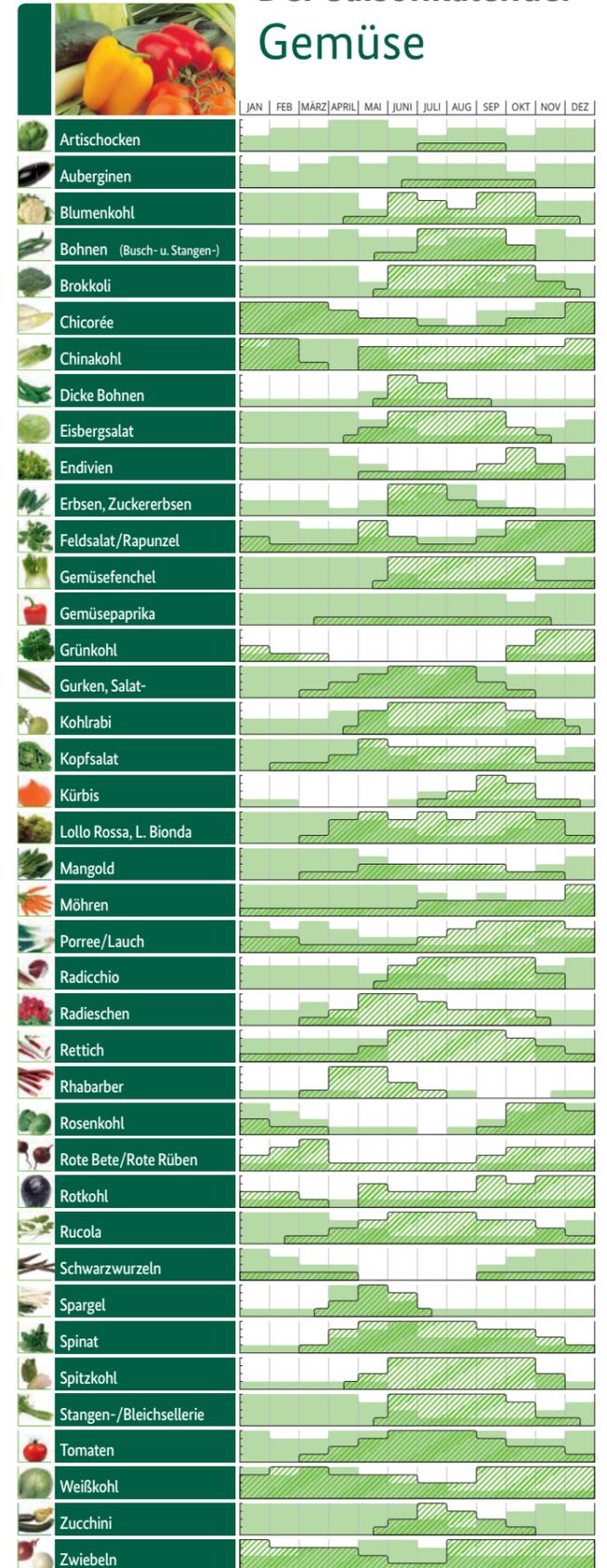
Handkäse in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Apfel schälen und würfeln. Schnittlauch in Röllchen schneiden und zusammen mit den Zwiebeln zum Käse in die Schüssel geben.

Essig und Walnussöl zugeben und mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Honig abschmecken.

Mindestens 30 Minuten ziehen lassen, dann Walnusskerne zum Salat geben und servieren.



## Der Saisonkalender Gemüse



### Erklärung

Monat mit starken Importen  
 Monat mit geringen Importen  
 Monat mit großem Angebot aus heimischem Anbau  
 Monat mit großem Angebot aus heimischem Anbau und gleichzeitig geringen Importen

© BLE. Die Nutzungsrechte an den Inhalten dieser Daten liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Die Nutzung der Inhalte (ganz oder auch in Teilen) bedarf ausdrücklich Ihrer vorherigen Zustimmung. Eine Bearbeitung oder Veränderung der Daten ist unzulässig; eine Weiterlizenzierung an Dritte ist ebenfalls unzulässig.

# Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun?

So kannst du mit deiner Ernährung aktiv zum Klimaschutz beitragen.



**NAME:** Zora Klipp  
**ALTER:** 29  
**BERUF:** Köchin  
**LIEBLINGSCHARAKTERZUG:** Quatschkopf  
**BESTE EIGENSCHAFT:** Stimmungskanone  
**SCHLECHTESTE EIGENSCHAFT:** wenn hangry, dann hangry!

Von 2017 bis 2018 hostete Zora das Format „Koch ma!“ auf funk, dem Content-Netzwerk von ARD und ZDF. Derzeit leitet sie das Café im Kreativprojekt Kliemannsland zwischen Bremen und Hamburg, gibt Kochkurse, ist Host des Formates „Auf Kochkurs“ / @chefkoch.de und veröffentlicht im Februar 2020 ihr erstes Kochbuch.

He Kumpel, ich bin mir ziemlich sicher, dass nicht nur du alleine das Klima retten kannst, aber wenn wir alle einfach ein bisschen stärker darauf achten, wie wir mit unseren Lebensmitteln und Ressourcen umgehen, wird es sicher schon etwas besser, meinst du nicht?

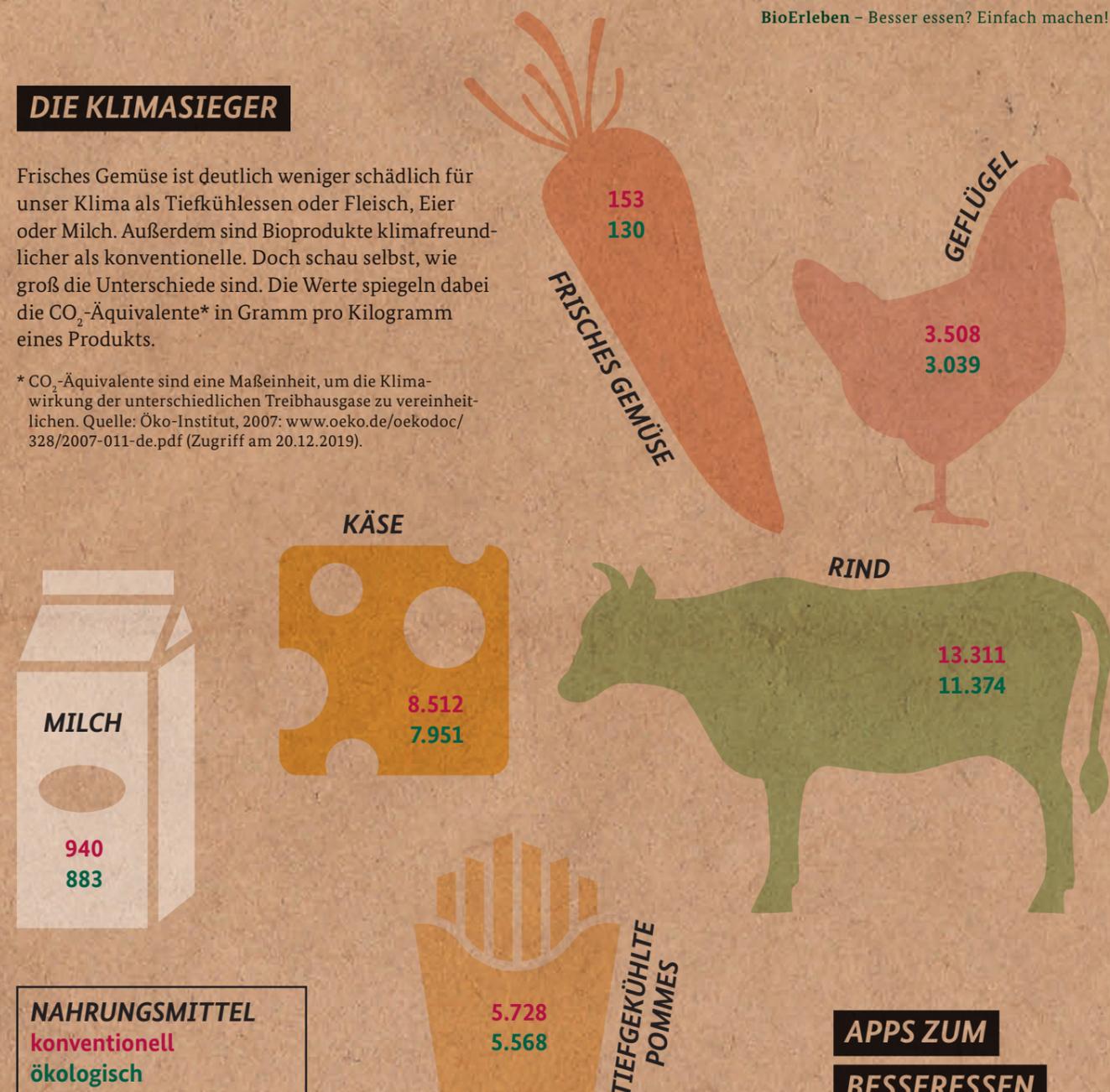
Meine vier Tipps, wie du ganz einfach zum Besser-Esser wirst, sind eigentlich ziemlich simpel:

1. Zieh dir'n Mäntelchen an, schnapp dir einen Stoffbeutel und geh doch zur Abwechslung mal auf den Markt und kauf dein Gemüse und Obst verpackungsfrei.
2. Tofu und mit Gemüse gefüllte Kohlrouladen können superlecker schmecken und gönnen deiner Lust auf Fleisch eine wohlverdiente Pause.
3. Wusstest du eigentlich, wie cool es ist, wenn man im Frühjahr einen Tomatenkern einpflanzt und dann ein paar Monate später eigene Tomaten ganz einfach in einem sonnigen Raum seiner Wohnung ernten kann?
4. Wenn du keine Lust oder keine Zeit hast, täglich zu kochen, dann mach das doch einfach nur zweimal die Woche, aber dann für alle Tage gleich mit. Trotzdem frisch und lecker und ganz ohne dreifach verpackte Tiefkühlgerichte.

## DIE KLIMASIEGER

Frisches Gemüse ist deutlich weniger schädlich für unser Klima als Tiefkühlessen oder Fleisch, Eier oder Milch. Außerdem sind Bioprodukte klimafreundlicher als konventionelle. Doch schau selbst, wie groß die Unterschiede sind. Die Werte spiegeln dabei die CO<sub>2</sub>-Äquivalente\* in Gramm pro Kilogramm eines Produkts.

\* CO<sub>2</sub>-Äquivalente sind eine Maßeinheit, um die Klimawirkung der unterschiedlichen Treibhausgase zu vereinheitlichen. Quelle: Öko-Institut, 2007: www.oeko.de/oekodoc/328/2007-011-de.pdf (Zugriff am 20.12.2019).



**NAHRUNGSMITTEL**  
 konventionell  
 ökologisch

**APPS ZUM BESSERESSEN**

Die App **ZU GUT FÜR DIE TONNE!** verrät, was man mit Resten Leckerer kochen kann.

Wenn du mal genauer wissen willst, was und wie viel eigentlich so täglich auf deinem Teller landet, hilft dir die App **WAS ICH ESSE** des Bundeszentrums für Ernährung.

## MACH MIT BEI „ECHT KUH-L!“

Du willst, dass unsere Landwirtschaft und Ernährung noch nachhaltiger werden und hast Lust, selbst was dafür zu tun? Dann reich deine Idee ein bei „Echt kuh-l!“, dem bundesweiten Schulwettbewerb des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Alle Infos und das aktuelle Wettbewerbsmotto unter [www.echtkuh-l.de](http://www.echtkuh-l.de)



# Mehr Ökolandbau in Deutschland

*Bio ist längst keine Nische mehr – und der Markt wächst weiter. Die Nachfrage ist so groß, dass heimische Biobetriebe den Bedarf nicht mehr decken können. Das BÖLN stärkt den Ökolandbau auf verschiedenen Ebenen.*

## Weiterbildung: Mehr praktischer Austausch

Eine Betriebsumstellung ist komplex und langwierig. Die Betriebe müssen dabei intensiv beraten werden. So wissen viele konventionell arbeitende Landwirtinnen und Landwirte immer noch wenig darüber, was ökologisch wirtschaftende Betriebe wirklich anders machen. Deshalb soll der praktische Austausch gefördert werden. Ökobetriebe stellen beispielsweise vor, wie sie Unkraut mechanisch anstatt mit Herbiziden regulieren.

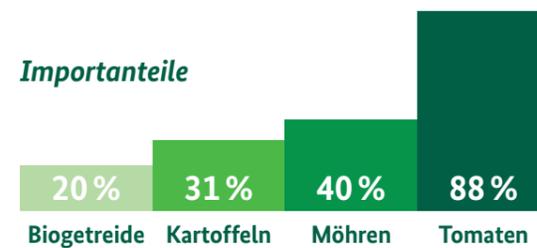
## Vermarktung: Mehr Bio in Kantinen

In Kantinen, Kindertagesstätten oder anderen Einrichtungen mit Außer-Haus-Verpflegung soll der Anteil von Biobiolebensmitteln steigen. Unterschiedliche Partner aus der Landwirtschaft, dem Verarbeitungsgewerbe (z. B. Bäckereien, Metzgereien) und dem Großhandel sollen enger zusammenarbeiten, damit den Verpflegungseinrichtungen ausreichend Bioprodukte zur Verfügung stehen.

## Forschung: Robustere Pflanzen

Viele Pflanzen- und Tierarten wurden für die Bedürfnisse des konventionellen Landbaus gezüchtet. Im Ökolandbau müssen Pflanzen robuster und widerstandsfähiger gegen Schädlinge oder Krankheiten sein, um sich ohne Kunstdünger und Pestizide gut entwickeln zu können. Innovative Forschungsergebnisse helfen Ökobetrieben dabei, ihre Produktion zu optimieren.

## Importanteile



Aktuell arbeiten nur etwa **12 % der Bauernhöfe** nach ökologischen Vorgaben.

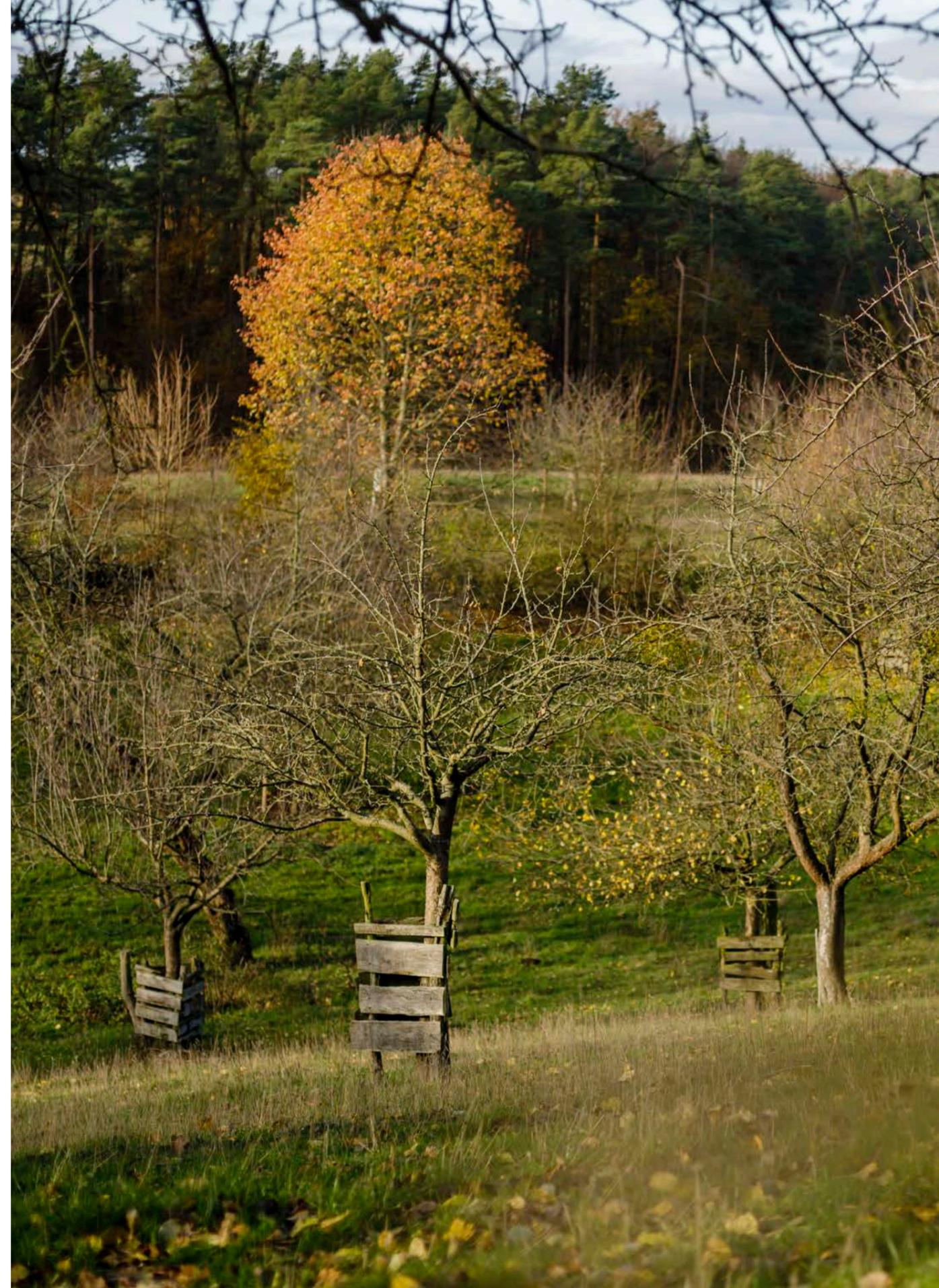
## Ziel der Bundesregierung bis 2030

**Steigerung der ökologisch bewirtschafteten Fläche von zurzeit 9,1 auf 20 %.**

Dafür muss sich die Zahl der Biobetriebe fast verdoppeln.

## Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN)

Um den Ökolandbau zu fördern, hat das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) ein Programm aufgesetzt: das BÖLN. Es stärkt das heimische Angebot und die Nachfrage nach Biobiolebensmitteln und unterstützt Forschungsprojekte, damit mehr landwirtschaftliche Betriebe auf Bio umstellen und Ökobetriebe ihre Produktion optimieren können. Finanzvolumen 2019: 30 Millionen Euro. Mehr Informationen unter: [www.bundesprogramm.de](http://www.bundesprogramm.de)



## HERAUSGEBER

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
Geschäftsstelle Bundesprogramm Ökologischer  
Landbau und andere Formen nachhaltiger  
Landwirtschaft (BÖLN)  
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn  
boeln@ble.de, www.bundesprogramm.de

## STAND

Januar 2020

## KONZEPTION UND REDAKTION

neues handeln AG, Berlin  
Silke Stamp (Ltg.), Nannette Rimmel, Marcel Deinege

## GESTALTUNG

neues handeln AG

## DRUCK

Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co. KG  
60386 Frankfurt am Main

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

## BILDNACHWEISE

Titel: Matilda Bellman / Unsplash; Seite 2: Florian Gaertner / photothek;  
Seite 4/5: Sea Wave / Adobe Stock; Alesia Berlezova / Adobe Stock;  
Prostock-studio / Adobe Stock; Seite 6/7: Ann-Kathrin Hochmut;  
Seite 8-11: Thomas Trutschel / photothek; Seite 12: Wildfried Gerharz;  
Seite 13/14: Thomas Trutschel / photothek;  
Seite 16: netrun78 / Adobe Stock; Seite 17: Yarosand / Adobe Stock;  
New Africa / Adobe Stock; Seite 18: glazunoff / Adobe Stock;  
Seite 19: FuzullHanum / Adobe Stock; Seite 20: Marcus Gloger / BLE;  
Seite 21: Jürgen Holz / BLE; Seite 22: Marcus Gloger / BLE;  
Seite 23: Marcus Gloger / BLE; Seite 24: Jan Krause; Ivan Gromov / Unsplash;  
Seite 25: Anna Blombach; Seite 27: Thomas Trutschel / photothek

Initiiert und finanziert durch das Bundesministerium  
für Ernährung und Landwirtschaft im Rahmen des  
Bundesprogramms Ökologischer Landbau und andere  
Formen nachhaltiger Landwirtschaft

Copyright: 2020, BLE, 1. Auflage



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

**BÖLN**

Bundesprogramm Ökologischer Landbau  
und andere Formen nachhaltiger  
Landwirtschaft

Weitere Informationen unter  
[www.bmel.de](http://www.bmel.de)  
[www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de)  
[www.bundesprogramm.de](http://www.bundesprogramm.de)  
🐦 @bmel  
📍 Lebensministerium  
✉️ boeln@ble.de