

BioThür

DAS MAGAZIN FÜR THÜRINGER BIO

ursprünglich
UNVERPACKT

#1
20
19

HINTERGRUND
**Umsatteln auf
Unverpackt**

SELBST GEMACHT
**Kreative
Verpackungs-
ideen**

BIO VON HIER
**Höfe
Produkte
Läden**

REZEPTE
**Genuss aus
regionalen
Zutaten**

KOSMETIK
**Natürlich
schön**

Neu

und kostenfrei
für Sie
zum Mitnehmen



Neue Ernte: neues Design!

Gurken
von Bauer
Konrad aus
Franken





Ihr Team der **BioThür**:

Anja Waldmann, Claas Homeyer,
Margret Seyboth, Aruna Reddig
und Susanne Kipp (v.l.n.r.)

Im Paradies gibt's keine Plastiktüten

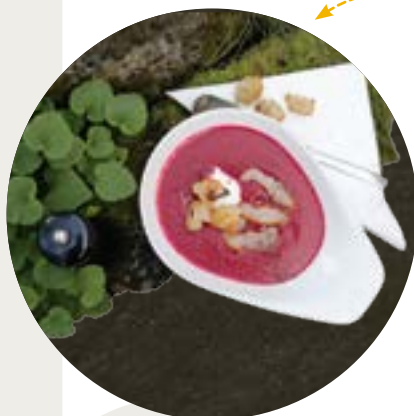
Liebe Leserinnen und Leser,
schließen Sie doch mal die Augen, und
stellen Sie sich jetzt ein noch offenwar-
mes duftendes Brot vor, ein herzhaftes
Stück Käse, einen Löffel voll süßen Honigs,
einen Apfel, dessen rote Bäckchen in der
Sonne glänzen. Genießen Sie den Eindruck.
Ein Hauch von Paradies?

Und jetzt gehen Sie in Gedanken in
den nächsten Supermarkt und suchen Sie
dort den Duft, die Wärme, das Licht, die
Ursprünglichkeit. Ob Sie wohl fündig wer-
den? Zwischen langen Regalen gefüllt mit
unfassbar vielen Waren, anonym und ver-
deckt von Plastikhüllen?

Wir haben uns auf die Suche begeben und
tatsächlich Lebensmittel gefunden, die unver-
packt und mit großer Ursprünglichkeit daher-
kommen. Wir haben Menschen getroffen,
die für solche Lebensmittel ganz irdisch im
Schweiße ihres Angesichts ackern. Und diese
Menschen haben „ausgepackt“ und uns von
ihrer Geschichte, ihrer Arbeit, ihrer Überzeu-
gung und ihren Wünschen erzählt. Sie haben
uns damit zutiefst beeindruckt. In dem Maga-
zin, das Sie in Ihrer Hand halten, haben wir die
Gespräche in Bildern und Worten eingefangen,
um sie weiterzuerzählen.

Das Paradies haben wir verspielt, und doch
tragen sicher viele von uns eine Sehnsucht nach
einem derartigen Ort im Herzen. Und manchmal
scheint es hier und da durch alle Hüllen durch:
in einem Sonnenuntergang, im Lachen eines
Kindes, im Duft eines noch offenen Brotes.
Vielleicht entdecken Sie bei der Lektüre die-
ser ersten Ausgabe der „BioThür“ hier und da
einen Schimmer davon. Wir wünschen Ihnen in
jedem Fall viel Freude beim Stöbern, vielleicht
den einen oder anderen Denkanstoß und ganz
besonders, dass der Funke der Begeisterung,
die wir für unverpacktes Bio in Thüringen emp-
finden, auf Sie überspringt.

Ihr Team **BioThür**



Inhalt

- 1 Editorial und Inhalt

UNVERPACKT

- 2 • **Hintergrund:** Umsatteln auf Unverpackt
- 10 • **Ausprobiert:** Unverpackt einkaufen
- 14 • **Vor Ort:** Der kleine Laden in unserer Straße
- 18 • **Selbst gemacht:** Kreative Verpackungsideen

BIO VON HIER

- 20 • Immenhonig
- 36 • Wenn Grashüpfer Bio liefern: Grashüpfer BioKost
- 48 • Ein halbes Jahrtausend: Bioland-Hof Voigt

REZEPTE

- 26 Genuss aus regionalen Zutaten

THÜRINGER BIO-ADRESSEN

ZAHLEN UND FAKTEN

REISEN

- 42 • Hof Sickenberg: Verweile doch ...
- 46 • Ausflugsziele rund um Hof Sickenberg

NATÜRLICH SCHÖN

- 52 • Schaumkrone adé?
- 54 • Außen hui, innen hui
- 56 • Schön regional

- 58 Kurz notiert
Impressum

Umsatteln auf **UNVERPACKT**



Friederike Bachmann
auf dem Erfurter Wochenmarkt

Wenn Friederike einkaufen geht, bestückt sie ihr Fahrrad mit einem Korb und ihren Rucksack mit Stoffbeuteln, Bienenwachstüchern, einer leeren Eierpackung und ein paar Dosen. Dann geht's los: zum Wochenmarkt, wo sie am Bio-Stand den Korb mit frischem Obst und Gemüse füllt, die Dosen mit Wurst, Butter oder Sauerkraut und die Eierpackung mit Eiern. Der Käse wird ins Bienenwachstuch gehüllt, das Brot in einen Stoffbeutel. Hofeigenen Quark und Joghurt gibt es im Pfandglas, Milch in der Pfandflasche. Dann geht's weiter zum Bioladen, in dem sie noch Nudeln, Reis und Linsen in Stoffbeutelchen füllt und Gewürze, Kaffee und Tee in Gläser, die andere Kund*innen dort in einem Korb zurückgelassen haben. Zu Hause freuen sich Kühlschrank und Vorratsbehälter über neuen Inhalt. Wer hingegen leer ausgeht, ist die Gelbe Tonne.



Plastikboom

Wie Friederike einkaufen geht, war noch für unsere Eltern und Großeltern ganz normal: Käse und Gehacktes wurden in Pergamentpapier gewickelt und zusätzlich mit Zeitungspapier umhüllt, auch für Butter gab es eine Papierverpackung. Für Obst und Gemüse hatte man eine mit Wachstuch ausgeschlagene Einkaufstasche dabei. Zucker, Mehl und Hülsenfrüchte füllte der Kaufmann in spitze Papiertüten; auch Eier mussten vorsichtig in einer Papiertüte nach Hause getragen werden. Für Sauerkraut brachte man ein Glas mit und für Milch eine Alu- oder Emaille-Milchkanne, in die im Laden Milch mit Schöpfrühen aus großen Kannen eingefüllt wurde. Ein Wintervorrat an Kartoffeln wurde lose geliefert und im Keller eingelagert. Das Angebot war wesentlich begrenzter als heute. Und was es nicht gab, waren – Plastikverpackungen.

Tatsächlich ist Plastik erst seit etwa 70 Jahren ein Massenprodukt, dessen weltweite Herstellung sich von jährlich zwei Millionen (1950) auf 380 Millionen Tonnen (2015) gesteigert hat!¹ Dementsprechend allgegenwärtig ist Plastik denn auch in unserem Alltag: Vom Spielzeug bis zur Computertastatur, von der Zahnbürste bis zum Kugelschreiber, von der Steckdose bis zum Fleecepulli, vom Fensterrahmen bis zum Innenleben unserer Autos – wir sind umgeben von Plastik, und ein Leben ohne ist heute kaum mehr vorstellbar.

Ein Leben, das den Plastikverbrauch in der bisherigen Weise fortsetzt, allerdings genauso wenig: Zugemüllte Wälder und Meere, Tiere, die mit plastikgefülltem Magen verhungern, Mikroplastik in der fernen Arktis, in den Ackerböden und auch auf jedem Teller.

Keine Frage: Plastik ist ein wunderbar praktisches, leichtes, leicht zu verarbeitendes, in vielerlei Hinsicht flexibles, vielfältiges Material, aber dummerweise auch höchst problematisch: Das zugrundeliegende Erdöl ist knapp und schmutzig im Abbau, und auch wenn Plastik aus einem natürlichen Rohstoff gewonnen wird, ist es nicht biologisch abbaubar. Eine Plastikflasche etwa bleibt mindestens 450 Jahre im Meer, ehe sie sich zu Mikroplastik zersetzt hat – und in dieser Form immer noch da ist.

8,3

Milliarden Tonnen
Plastik wurden
seit den 1950ern hergestellt.

6,3

Milliarden Tonnen
davon sind inzwischen Plastikmüll.
Hiervon wurden nur 9 % wiederverwendet
und 12 % verbrannt; 79 % liegen auf Deponien
oder in der Umwelt.

(Quelle: www.advances.sciencemag.org)

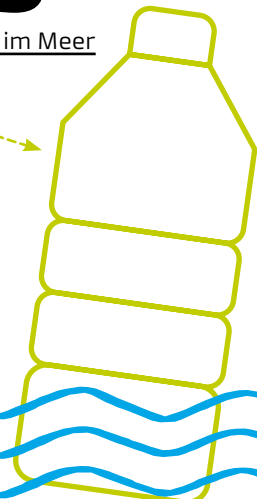


„Plastik verschwindet nicht
einfach so, denn es verrottet nicht.
Noch in Hunderten von Jahren
wird jedes einzelne Stück Plastik,
das jemals hergestellt und nicht
verbrannt wurde, irgendwo auf der
Erde existieren.“

(Quelle: NABU e.V.)

450

Jahre im Meer



1 www.advances.sciencemag.org



THÜRINGER BIO-STIMMEN

Jörn Michel, Familienkommunität SILOAH e.V.
(Neufrankenroda)

» Wir betreiben voller Freude ökologische Landwirtschaft, in dem Bewusstsein, verantwortungsvoll mit der Schöpfung umzugehen und sie zu bewahren. Als Gemeinschaft liegt es uns am Herzen, diese Werte auch an Kinder und Schulklassen weiterzugeben.

Kein Müll – oder jedenfalls viel weniger

Plastikmüll ist der Inbegriff einer Konsumgesellschaft, die vor allem eins gut kann: Wegwerfen. Aber: In zunehmendem Maße ist eine Bewegung spürbar, die sich dagegen wehrt und dem etwas entgegensetzen möchte; „Zero Waste“ (null Müll) ist ein Schlagwort in vieler Munde. Die Regeln sind einfach: vermeiden – reduzieren – wiederverwenden – reparieren – recyceln – kompostieren. Die Botschaft ist klar: Der beste Müll ist der, der gar nicht erst entsteht. Bücher, Online-Portale und Zeitschriften wie die hier vorliegende unterstützen das Bemühen um weniger Abfall mit Eindrücken aus plastikfreiem Leben und Tipps, wie aus weniger mehr werden kann.

Manche schaffen hier wirklich Erstaunliches. Wo ein*e deutsche*r Durchschnittsbürger*in allein fast 0,7 kg Plastik- und Hausmüll pro Tag produziert, gibt es andere, bei denen im ganzen Jahr nicht mehr als eine Hand voll anfällt (→ *wer mehr wissen möchte, liest nach unter*: www.wastelandrebel.de)! Aber besser noch als Wenige, die Vieles schaffen, sind Viele, die gemeinsam noch viel mehr schaffen.

... besser noch als Wenige, die Vieles schaffen, sind Viele, die gemeinsam noch viel mehr schaffen.

Anfangen ist die Devise

Der Weg dorthin ist ein Prozess, und der erste Schritt heißt: Anfangen! Beim nächsten Einkauf für jedes Stück im Einkaufskorb fragen: Brauche ich das wirklich? Den Kleiderschrank nach Blusen durchforsten, die dort seit Jahren ungenutzt hängen, sie zu einer Kleidertauschbörse bringen und mit einem neuen Pulli nach Hause kommen. Das Loch in der Hose stopfen. Handseife selber machen. Oder noch einfacher: Für den Coffee-to-go eine Tasse mitnehmen und vor dem Einkauf wirklich an die Stoffbeutel und Dosen denken, um die Plastiktüte im Laden links liegen lassen zu können.

Gerade die Verpackungsreduktion ist tatsächlich ein guter erster Schritt, durch den sich bereits viel (Plastik-)Müll vermeiden lässt. Denn wo viel ist, kann viel gespart werden: Wir Deutschen sind Europameister im Verpacken. Allein die Hälfte der jährlichen fast sechs Millionen Tonnen Plastikmüll hierzulande entstehen durch Verpackungen². Zusammen mit Glas, Papier und Metallen kamen 2016 18,16 Millionen Tonnen Verpackungsmüll zusammen – das waren 220,5 kg Verpackungsmüll pro Person. Tendenz steigend. Zum Vergleich: Der durchschnittliche Nahrungsmittelverbrauch lag 2012 in Deutschland bei 659 kg pro Person.³

² NABU e.V.: www.nabu.de

³ Umweltbundesamt und WWF-Studie „Nahrungsmittelverbrauch und Fußabdruck des Konsums in Deutschland“

Schätzen Sie mal,

...wie viele Plastiktüten weltweit pro Jahr verbraucht werden!

(Lösung: 1 Billion, Quelle: Ifo Schnelldienst 14/2010)



WISSEN

Plastik in den Meeren dieser Welt

- ! Mehr als 5 Trillionen (5.000.000.000.000.000) Plastikteile schwimmen im Meer.
- ! 90 % der Seevögel haben Plastik im Magen.
- ! Jährlich sterben bis zu 1 Milliarde Meerestiere durch das Fressen von unverdaulichem Restmüll.
- ! 4,5mal so groß wie Deutschland ist der Große Pazifische Müllstrudel, der größte der Müllteppiche, die auf den Ozeanen treiben.
- ! Schon 2050 wird es in den Meeren mehr Plastik als Fische geben.

Quellen: www.bmz.de; Ifo Schnelldienst 14/2010; www.theoceancleanup.com

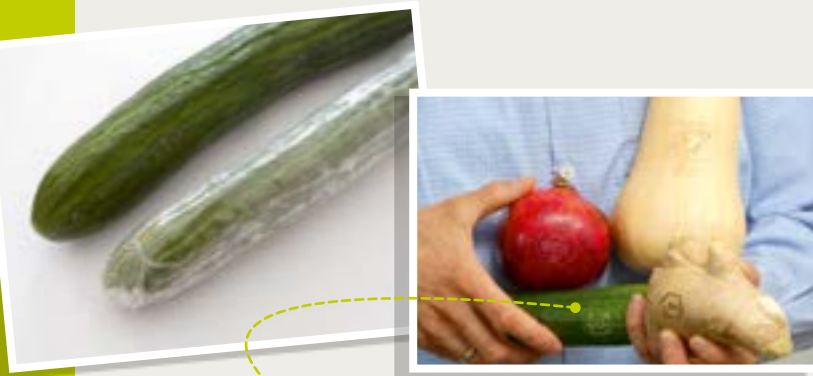
Folien-Bio?

Wer kennt das nicht: Man steht im Supermarkt vor dem Gemüseregal und möchte eine Bio-Gurke kaufen. Aber die ist eingeschweißt. Daneben liegt die konventionelle Gurke, ohne Folie. Für welche soll man sich entscheiden? Welche hat die bessere Ökobilanz? **Wieso kommt jemand**

überhaupt auf die Idee, Bio-Produkte so offensichtlich unnötig zu verpacken?

Die Gründe sind schnell erklärt: Bio- und konventionelle Ware müssen unterscheidbar sein. Banderolen haben sich beim Transport als unpraktisch erwiesen. Aufkleber scheinen nicht für jedes Obst und Gemüse geeignet zu sein. Und dass ausgerechnet die Bio-Gurken eingeschweißt werden, hat einfach etwas mit ihrer im Vergleich zu konventionellen Gurken geringeren Menge zu tun: So wird immer noch Abfall gespart.

Wer plastikfreies Bio-Obst und -Gemüse kaufen möchte, tut dies am besten dort, wo Bio nicht extra ausgewiesen werden muss, weil alles Bio ist: im Bioladen, beim Bio-Hofverkauf, am Bio-Stand auf dem Wochenmarkt (→ *Übersicht über Einkaufsmöglichkeiten in Thüringen auf Seite 30–31*) oder mittels Bio-Kiste (→ *weiterlesen ab Seite 36*).



Eine verpackungsfreie Alternative ist das in Australien schon seit 2009 gängige „Natural Branding“. Hierbei werden den Früchten die gewünschten Informationen mit einem Laser eintätowiert – ein von den Bio-Zertifizierungsstellen genehmigtes und für unbedenklich erklärtes Verfahren. Seine Praxistauglichkeit wird derzeit in einigen Supermärkten erprobt.

THÜRINGER BIO-STIMMEN

Bolle Buck, Gemüsewerkstatt
Grünschnabel (Cobstadt)

» Ich produziere Bio-Gemüse aus politischen Gründen, weil ich es blöd finde, wenn Sachen so weit transportiert werden, die man doch selbst anbauen kann. Mir ist es wichtig, einen Bezug zur Natur, zum Essen, zur Saisonalität zu haben – das geht in der Gesellschaft sehr verloren.



Zum 1.1.2019 tritt DAS NEUE VERPACKUNGSGESETZ in Kraft.

Es zielt darauf ab, die bestehende Verpackungsverordnung weiterzuentwickeln, um das Recycling, den Einsatz von Sekundärmaterialien und die Vermeidung von Verpackungsabfällen stärker zu fördern. So werden u. a.

- ✓ duale Systeme (hierzu zählt z.B. der Grüne Punkt) verpflichtet, Anreize für eine nachhaltige Verpackungsproduktion und -gestaltung zu schaffen
- ✓ Pfandpflichten erweitert
- ✓ strengere Mindestquoten für die stoffliche Verwertung von Verpackungsabfällen festgelegt.

2016
wurden

97,2 %

der gesamten in Deutschland
angefallenen Verpackungsabfälle
verwertet, 29,3 % davon thermisch
(Verbrennung), 70,7 % stofflich
(Recycling):

Glas: 85,5 %
Papier/Karton: 88,7 %
Aluminium: 87,9 %
Stahl: 92,1 %
Kunststoffe: 49,7 %
Holz: 26 %

(Quelle: Umweltbundesamt)

Auf der Internetseite des
NABU e. V. gibt es unter
der Rubrik „Umwelt und
Ressourcen“ sehr gut
und z.T. auch interaktiv
aufbereitete weiterführende
Informationen zu Plastik,
Verpackung, Müll und
Recycling: www.nabu.de

Doch wo beginnen mit der Verpackungsreduktion?

Trinken Sie mehr Leitungswasser! Im Ernst: 21 Milliarden (!) Einwegflaschen werden in Deutschland jedes Jahr gekauft, die meisten gefüllt mit Mineralwasser. Einfacher, preiswerter und ökologischer geht's mit Leitungswasser: Verpackungen entfallen, das Getränkekastenschleppen auch; ein Liter Leitungswasser kostet in Deutschland durchschnittlich 0,2 Cent, und die Qualität ist hervorragend.

Für den Einkauf ist der Wochenmarkt ein guter erster Anlaufpunkt. Mit etwas Glück hat man einen Unverpackt-Laden am Wohnort, einen jener Läden, die nach dem Vorbild von „Original Unverpackt“ ihre Waren offen oder allenfalls in Pfandbehältern anbieten. In Thüringen gibt es derzeit zwei solcher Läden: das *Jeninchen* in Jena und das verpackungsreduzierte *Clärchen* in Erfurt (→ weiterlesen ab Seite 14).

Die Nachfrage bestimmt das Angebot. Deshalb: Fragen Sie nach und zeigen Sie so Ihr Interesse an Unverpacktem.

Doch auch im „normalen“ Bioladen wachsen Unverpackt-Nischen zu Unverpackt-Bereichen heran. Obst, Gemüse und Brot werden hier meist ohnehin lose angeboten. Aber immer häufiger gibt es auch Waren zum Abfüllen in großen Gläsern oder in Bulk Bins, d.h. an der Wand montierten Spendern mit Trockenfrüchten, Getreide oder Nudeln. Auch Nachfüllbehälter für Reinigungsmittel und Pfandgefäße an der Käsetheke sind zunehmend im Kommen. Der Fachhandel entspricht damit dem Wunsch der Verbraucher*innen nach weniger Verpackungsmüll. Wie eine Befragung der Thüringer Bio-Ladner*innen zeigt, setzt dabei jeder Laden seine eigenen Schwerpunkte (→ weiterlesen auf Seite 17), und nicht alles ist an jedem Ort zu haben. Hier wie überall gilt aber sicher: Die Nachfrage bestimmt das Angebot. Deshalb: Fragen Sie nach und zeigen Sie so Ihr Interesse an Unverpacktem.



Vom Laden direkt auf den Tisch: Das Weck-System wurde vom regionalen Naturkostfachhandel, u.a. Naturkost Erfurt, als Pfandsystem für den Thekenbereich entwickelt. Die Gläser sind nicht nur praktisch zum Transport, sondern auch ein Hingucker auf dem Abendbrottsch.



Kaufen Sie Früchte lose, und lassen Sie sich Fleisch, Wurst und Käse an der Theke in eigene Gefäße packen. Fragen Sie nach Pfandgefäßen.



Nehmen Sie eigene Taschen, Beutel, Tüten, Körbe mit zum Einkauf. (→ eine Nähanleitung für praktische Stoffbeutelchen gibt es auf Seite 18)



Kaufen Sie Glas-Mehrwegflaschen aus der Region (Achtung: Pfand ist nicht gleich Mehrweg, daher auf das Mehrwegzeichen achten!). Oder noch besser: Trinken Sie Leitungswasser.



Ganz wichtig: Sortieren Sie Müll richtig und trennen Sie dabei auch unterschiedliche Materialien bei Verpackungen voneinander (z.B. Deckel von Joghurtbechern, Sichtfenster von Brötchentüten) – nur was richtig getrennt wird, kann auch recycelt werden.

7

TIPPS für weniger Verpackungsmüll

Verzichten Sie beim Blumenkauf auf Klarsichtfolien.



Genießen Sie Kaffee oder Mittagsimbiss am besten vor Ort. Wenn Sie doch mal schnell weiter müssen, fragen Sie nach Pfandgefäßen oder lassen Sie eigene Behältnisse befüllen (es gibt keine Hygienevorschriften, die das verbieten).



Kaufen Sie möglichst Großpackungen (aber nur so viel, wie Sie auch wirklich verbrauchen können) und meiden Sie verpackungsintensive Portionspackungen, wie z. B. bei Kaffeesahne, Senf und Marmelade.



(Quelle: NABU e.V.)

WENIGER FÜR'S MEER ... UND FÜR DEN WALD

Der Niederländer Slat Boyan räumt die Weltmeere auf: Seit Oktober 2018 ist System 001, ein 600 m langer Schwimmkörper mit einem drei Meter tief reichenden Unterwassernetz, auf dem Weg zum Großen Pazifischen Müllstrudel. Seine Aufgabe: Plastikmüll einsammeln und zurück zum Hafen schleppen. Ein – wenn es gelingt – großartiges Unterfangen.

Aber auch wer kein Ingenieur ist und nicht die nötigen finanziellen Mittel hat, kann etwas gegen die Umweltverschmutzung zu tun: Einfach bei der nächsten Waldwanderung eine Tüte mitnehmen und **herumliegenden Müll aufsammeln**.

Wer lieber mit Gleichgesinnten unterwegs ist, kann auch Müllsammelaktionen organisieren. Anregungen hierfür bietet z. B. die Internetseite www.gewaesserretter.de. Außerdem führen manche Kindergärten und Schulen solche Aktionen durch, aber auch Vereine wie NaturFreunde e. V. oder NABU e. V.



Müllsammelaktionen des NaturFreunde e. V. in Thüringen:

Ortsgruppe Erfurt: ab 30.3.2019 alle zwei Monate am letzten Samstag im Monat während der Familienspaziergänge

Ortsgruppe Gera: jährlich im April

Ortsgruppe Gotha: immer während der regelmäßig stattfindenden Wanderungen

NaturFreunde Jugend Erfurt: regelmäßig in Kooperation mit anderen Verbänden und Einrichtungen.

Aktuelle Termine und Kontaktinformationen finden Sie unter: www.naturfreunde-thueringen.de

Müllsammelaktionen des NABU / NAJU e. V. in Thüringen:

Unrat mit dem Boot auf der Saale sammeln und achtlos Weggeworfenes im Leutratat bergen können Jugendliche beim NAJU-Camp „Action for nature“: 20.–22.9.2019 im NaturErlebnisHaus Leutratat.

Anmeldung und weitere Informationen: www.naju-thueringen.de

THÜRINGER BIO-STIMMEN

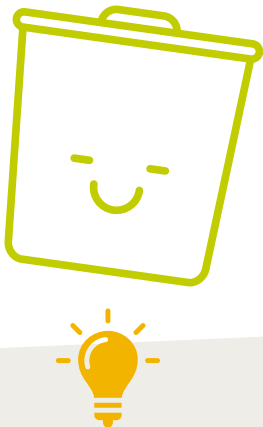
Sonja Lange, Regina Lieb, Anna Bayer (Lindewerra)

Wir arbeiten biologisch-dynamisch, weil für uns nichts Anderes in Frage kommt und wir das leckerste Gemüse essen und die schönsten Blumen pflücken wollen.

Nur getrennt gesammelte
Abfälle können auch recycelt
und so zu (sekundären)
Rohstoffen werden.

Und dann gilt natürlich auch ...

Wir Deutschen sind nicht nur Spitzenreiter im Verpacken, sondern auch im Mülltrennen – und das ist gut so. Denn nur getrennt gesammelte Abfälle können auch recycelt und so zu (sekundären) Rohstoffen werden. Also: Pappe und Papier gehören in die Papiertonne, Einwegglas nach Farben sortiert in die Glascontainer, kompostierbare Abfälle (ohne Tüte) in die Bio-Tonne, restentleerte Verpackungen aus Metall, Kunststoff, Verbundstoff und Naturmaterialien in die Gelbe Tonne. In manchen Städten gibt es bereits Wertstofftonnen, die auch andere Gegenstände aus Kunststoff und Metall aufnehmen, wie Plastikspielzeug, Gießkannen, Klarsicht-hüllen, Töpfe oder Besteck. Die Mülltrennung ist einfach, aber wirkungsvoll und daher wichtig. Am liebsten allerdings gehen die Tonnen (außer die Bio-Tonne) doch leer aus.



Was ist eigentlich Bioplastik?

Für den Begriff „Bioplastik“ gibt keine eindeutige oder gesetzliche Definition. Er bezeichnet:

- ✓ Kunststoffe, die auf Erdöl basieren und biologisch abbaubar sind
- ✓ Kunststoffe, die biobasiert sind, d.h. ganz oder teilweise auf Basis nachwachsender Rohstoffe produziert wurden, und biologisch abbaubar sind oder nicht.

Biobasierte Tüten werden meist aus Ethanol hergestellt, das z.B. aus brasilianischem Zuckerrohr gewonnen wird. Sie sind nicht biologisch abbaubar. Für Tüten aus Mais- oder Kartoffelstärke ist die Kompostierbarkeit in industriellen Anlagen nachgewiesen. Auf dem eigenen Komposthaufen oder in der Biogasanlage kann das Material nicht abgebaut werden. Der Rohstoffanbau ist umweltbelastend, und zukünftig könnte auch die Flächenkonkurrenz ein kritischer Faktor werden: Wo Pflanzen für Bioplastik wachsen, ist kein Platz für Nahrungs- oder Energiepflanzen.

(Quelle: NABU e.V.)



PLASTIK-ALTERNATIVEN

Ob Graspapier oder Strohbox, Flüssigholz oder Chitin: Vielerorts sind Tüftler*innen auf der Suche nach Plastik-Alternativen. Flüssigholz etwa wird aus Lignin hergestellt, einem Restprodukt der Papierproduktion. Es ist sehr vielfältig, kann erdöhlhaltige Kunststoffe ganz oder teilweise ersetzen und lässt sich gut kompostieren. Eine Einschränkung ist nur die braune Grundfarbe. Am weitesten verbreitet scheint das Material bei der Herstellung von Badutensilien wie Zahnputzbechern oder Seifendosen zu sein, aber es gibt auch Kopfhörer und Lautsprecher mit Flüssigholzteilen, und der Fahrzeughersteller Ford forscht schon seit ca. zehn Jahren am Einsatz von Flüssigholz in der Innenausstattung von Fahrzeugen.



Quelle und weitere Informationen:
www.waschbaer.de

C2C

Den Begriff „Müll“ aus allen Nachschlagewerken zu verbannen und ihn durch „Ressourcen“ zu ersetzen; ein neues Menschenbild zu etablieren, das den Menschen nicht als Widerspruch zur Natur sieht, sondern als „Nützing“; eine ganz neue Denkweise, einen kulturellen und gesellschaftlichen Wandel herbeizuführen – diese großen Ziele hat sich der Verein Cradle to Cradle e.V. gesetzt. „Von der Wiege zur Wiege“ ist ein Gegenentwurf zum gegenwärtigen „Von der Wiege zur Bahre“, das gewaltige Mengen an Abfall und giftigen Substanzen verursacht. Kompostierbare Textilien, essbare Verpackungen, reine Kunststoffe oder Metalle, die immer wieder für denselben Zweck verwendet werden können: Die Vision ist eine abfallfreie Wirtschaft mit kontinuierlichen Materialkreisläufen und positiv definierten Materialien. Ganz nach dem Vorbild der Natur, die keine Abfälle kennt, sondern nur wiederverwertbare Produkte.

Aktuell gibt es bundesweit über 30 Regionalgruppen, vier Bündnisse und mehr als 700 Aktive, die sich für die Cradle-to-Cradle-Idee engagieren. In Jena ist bereits eine Regionalgruppe aktiv; in Weimar und Erfurt sind zwei im Aufbau.



Weitere Informationen: www.c2c-ev.de

AUSPROBIERT

Unverpackt einkaufen

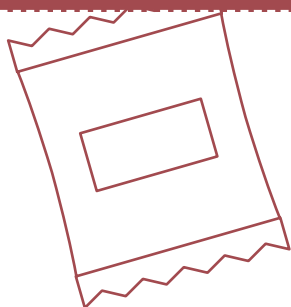
Für unsere (Groß-)Eltern war es bis Anfang der 1950er Jahre ganz normal, Lebensmitteleinkäufe „unverpackt“ oder jedenfalls ohne Plastikhüllen zu tätigen. Zwei junge Thüringerinnen haben drei Wochen lang ausprobiert, inwieweit das heutzutage noch – oder auch wieder – möglich ist. Wir haben sie nach diesem „Unverpackt-Versuch“ befragt.



Tatjana Kern wohnt mit ihrem Freund und ihrer 1,5-jährigen Tochter in Jena. Sie ist Studentin und beim Thüringer Ökoherz e.V. Ansprechpartnerin für eine nachhaltige Gestaltung der Außer-Haus-Verpflegung und zuständig für die Betreuung von Ernährungs- und Umweltbildungsprojekten. Zum Lebensmitteleinkauf geht sie gern zum Wochenmarkt und in den Unverpackt-Laden *Jeninchen* in Jena, in die EVG Weimar und in verschiedene Supermärkte.



Sabrina Möbius wohnt zur Untermiete bei einer Familie in Ollendorf. Dort absolviert sie ein Praktikum auf dem Biohof Scharf. Zudem ist sie beim Thüringer Ökoherz e.V. an der Entwicklung eines Weiterbildungsprogramms für Ökolandbau beteiligt. Gemüse kann sie direkt vom Biohof beziehen. Sie kauft aber auch gern in der EVG Weimar, im Bio-Supermarkt und in anderen Supermärkten ein. Die Suche nach Unverpacktem hat sie auch in den Erfurter verpackungsreduzierten Bioläden *Clärchen* geführt.



➤ **Ihr wart sofort bereit, an unserem Unverpackt-Versuch teilzunehmen – weshalb?**

Tatjana: Mich hat es schon länger gestört, dass bei uns sehr viel Plastik anfiel – unsere Plastikmülltüte war einfach immer voll. Und dann hat mich auch ein Bericht erstaunt, dass wir Deutschen oft als Vorreiter in Sachen Umweltschutz gelten, aber so weit vorn mit dem Plastikmüll liegen. Da kam mir das Projekt gerade recht, um mal auszuprobieren, ob es auch anders geht.

Sabrina: Vor einem Jahr habe ich von Lauren Singer gehört, einer Amerikanerin, die ein Jahr lang versucht hat, verpackungsfrei zu leben. Am Ende konnte sie all ihren Müll in einem Glas verstauen! Das fand ich ziemlich beeindruckend. Aber ich hatte einfach keine Zeit dafür. Inzwischen ist die Verpackungsproblematik sehr in den Medien präsent, das bringt einen immer mehr zum Nachdenken. Da fand ich den Unverpackt-Versuch eine gute Gelegenheit, jetzt endlich mal meine Bequemlichkeit beiseite zu schieben.

z.B.: www.utopia.de
www.zerowastefamilie.de

Wie seid Ihr den Versuch angegangen?

Sabrina: So Stück für Stück irgendwie. Am Anfang habe ich mich auf die Lebensmittel konzentriert, an Kosmetik- und Reinigungsprodukte habe ich erst später gedacht. Dann habe ich auch im Internet ein bisschen gelesen. Es gibt ja ganz viele Portale zum verpackungsfreien Leben! Eigentlich war der erste Tag der schwierigste: Ich kam von der Arbeit heim, hatte total Lust auf Schokolade und wollte mir im Supermarkt einen Schokoriegel kaufen. Und dann stand ich da und dachte: Mist, geht gar nicht – der ist verpackt.



THÜRINGER BIO-STIMMEN

Hannelore Henke und Hans Klauser,
Biolandwirtschaft Henke (Altremda)

» Wir arbeiten ökologisch, weil wir möchten, dass unsere Kinder, Enkel und Urenkel auch noch einen gesunden Boden vorfinden.

Verpackungsreduzierte Shampoo-Alternativen gibt's auf Seite 53.

Tatjana: Mir war der Plastikmüll vorher schon besonders im Bad aufgefallen: all die leeren Flaschen und Verpackungen! Und so hatte ich angefangen, Körpercreme und Shampoo selbst zu machen, Wundschutzcremes für meine Tochter, Peelings und kleine Weihnachtsgeschenke wie Badepralinen und Körperbutter – die kamen sehr gut an. Ich habe jetzt ein besseres Gefühl bei dem, was auf unsere Haut kommt. Vieles ist ganz einfach. Und es ist günstiger.

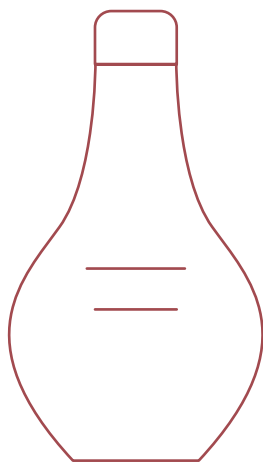
Bei den Lebensmitteln habe ich mich auf Obst und Gemüse, Fleisch, Wurst und Käse konzentriert und das auf dem Wochenmarkt auch ganz gut unverpackt gefunden. Meist hatte ich mich wohlweislich mit Tüten oder Dosen ausgestattet – wenn ich die vergessen hatte, konnte ich manche Sachen eben nicht kaufen.

Schwierig war es, wenn ich spontan am Wochenende nochmal etwas brauchte: Im Supermarkt ist einfach so vieles verpackt. Das hat mich sehr geärgert. Und da fragt man sich natürlich, welchen Nutzen dieses viele Plastik eigentlich hat. Mag sein, dass es für den Handel wegen Stapelbarkeit und Frische nötig ist – aber viel besser wäre es doch, regionaler einzukaufen und somit lange Transportwege und die damit verbundenen Probleme zu vermeiden. Oder wollen die Kund*innen wirklich so viel Plastik um ihr Essen?



Überhaupt habe ich sehr viel selbst gemacht. Erst dachte ich, das sei zu zeitintensiv, aber irgendwie war es auch spannend – und entspannend –, immer neue Sachen auszuprobieren.

Tatjana



Was war am leichtesten zu finden und was am schwierigsten?

Sabrina: Am leichtesten war für mich das Gemüse, weil ich es direkt vom Hof bekomme. Am schwierigsten fand ich die Schokolade. Da habe ich mich sehr gefreut, als ich Schokolade im Glas fand – sehr teuer allerdings, so dass man sich das nicht ständig leisten kann. Aber Schokolade ist ja auch ein Luxusartikel. Fleisch war auch sehr schwierig, aber das esse ich sowieso wenig und habe dann manchmal zusätzlich darauf verzichtet. Ich habe das Gefühl, dass man durch unverpacktes Einkaufen automatisch auch auf eine bewusster Ernährung achtet und dadurch gesünder lebt.

Tatjana: Obst und Gemüse hat gut geklappt. Nudeln habe ich im *Jeninchen* gefunden. Brot war auch ganz easy. Beim Kuchen waren Pappe und Papier für mich ok; die Trennplastik zwischen den Stücken habe ich weggelassen. Wenn möglich, habe ich am Wochenende selbst gebacken. Überhaupt habe ich sehr viel selbst gemacht, z.B. Müsliriegel für meine Tochter oder Smoothies aus eigenem Obst im wiederverwendbaren Quetschi.

Schwierig fand ich es mit Milchprodukten. Zum Beispiel Frischkäse: Ich liebe Frischkäse, und den habe ich nicht unverpackt gefunden. Der im Glas war ziemlich teuer oder von der Konsistenz her nicht so, wie ich ihn mag. Außerdem werden die Einkaufstaschen ziemlich schwer, wenn man lauter Gläser kauft.

MÜSLIRIEGEL REZEPT

Zutaten

(für 20 Riegel)	65 g Rohrzucker
1 reife Banane,	1 TL Backpulver
½ Vanilleschote	½ TL Zimt
40 g Trockenobst	30 ml Milch
75 g Haferflocken	1 Eiweiß

Zubereitung

- Banane mit einer Gabel zerdrücken.
- Trockenobst ggf. etwas zerkleinern.
- Beides mit dem Mark der Vanilleschote und den übrigen Zutaten vermischen.
- Backofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen.
- Müslimasse auf einem mit Backpapier ausgelegten bzw. gefetteten Backblech ausstreichen und auf der mittleren Schiene des Ofens ca. 25–30 min. backen.
- Aus dem Ofen nehmen, die warme Masse in Riegel schneiden und abkühlen lassen.

Klug, Susanne (2013): Die neue Babyernährung: Breie und Fingerfood für die Kleinsten. München: GU



BIO

REGIONAL

SAISONAL

VERPACKUNGSREDUZIERT

HANDGEMACHT

VIELES DIREKT VOM ERZEUGER

MEIENBERGSTRASSE 10 99084 ERFURT

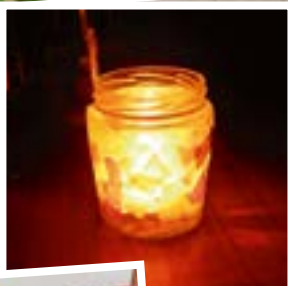
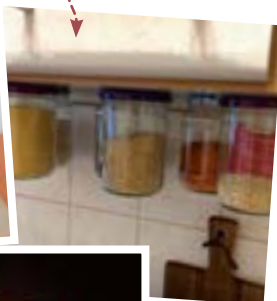
INFO@CLAERCHEN-ERFURT.DE 0163-5577478

WWW.CLAERCHEN-ERFURT.DE



Aus Einweg wird Mehrweg:

Gläser als Aufbewahrung für Trockenprodukte – das funktioniert klassisch stehend, aber auch hängend –, als Blumenvase, Tischlaterne oder zum Abfüllen von selbst gemachten Leckereien



Zumal die Ökobilanz von Einweggläsern ja eher nicht so gut ist ...

Sabrina: Stimmt. Aber ich werfe Gläser selten weg, weil ich z.B. Marmelade selbst mache, die ich dann wieder reinfülle. Auch hübsche Vasen kann man aus Gläsern basteln oder Tischlaternen.

Tatjana: Wir haben z.B. auch unsere unverpackten Lebensmittel in wiederverwendeten Gläsern, die wir am Deckel von unten an einem Hängeschränk festgeschraubt haben.

Gute Idee! Wie ging es Euch in den verpackungsreduzierten Läden?

Tatjana: Ich bin durch das *Jeninchen* gegangen und habe mir erstmal alles angeguckt: Was ist das? Wie fasse ich das jetzt an? Wie funktioniert das mit der Zange? Wenn nicht gleich jemand kam, habe ich mich ein bisschen verloren gefühlt. Alles hat viel mehr Zeit gebraucht. Aber mit etwas Übung gibt sich das!

Sabrina: Ich war im *Clärchen* zum ersten Mal in einem verpackungsreduzierten Laden. Das war schon ein Erlebnis. Im ersten Moment kam ich mir merkwürdig vor und habe auch erstmal eine Anleitung gebraucht. Beim Abwiegen der Waren zum Beispiel. Der Ladenbesitzer hat mir alles erklärt. Er ist ein extrem freundlicher Mensch, und so hat sich die anfängliche Verlegenheit schnell gelegt.

Wie geht es jetzt weiter?

Sabrina: Ich möchte auch weiter bewusster auf mögliche Verpackungsreduktion achten, wenn ich einkaufe. Wenn es die Struktur

gäbe – mehr Unverpackt-Läden –, würde ich dorthin gehen. Aber ganz so konsequent wie in den letzten Wochen werde ich wohl nicht mehr sein.

Tatjana: Bei mir ist es ähnlich. Ich würde weiterhin so weit wie möglich plastikfrei leben wollen. Das mit der Kosmetik werde ich beibehalten und da auch noch ein bisschen experimentieren. Ich werde auch weiter sagen, dass ich z.B. kein Plastik um meinen Kuchen möchte. Und es ist mir wichtig, den Unverpackt-Gedanken weiterzutragen. So habe ich z.B. in meinem Umkreis von dem Projekt erzählt und bin auf sehr viel Offenheit gestoßen: Andere wollten es auch gern probieren und haben nach Tipps gefragt. Dabei habe ich gemerkt: Es sind gerade junge Mütter, die es anders haben wollen, die merken, dass es so nicht weitergehen kann.

»... wenn man anderen davon erzählt, kann hier und da zumindest eine kleine Veränderung in der Denkweise erreicht werden.

Sabrina

Sabrina: Bei mir haben die Leute auch positiv reagiert. Am Wochenende war es schon etwas schwierig, wenn ich mit Freund*innen unterwegs war und sie sich beispielsweise Süßigkeiten kaufen konnten, während ich verzichtete, weil es nichts Unverpacktes gab. Aber sie fanden es eine gute Idee. Und ich denke, wenn man anderen davon erzählt, kann hier und da zumindest eine kleine Veränderung in der Denkweise erreicht werden. Bei mir selbst hat sich auf jeden Fall etwas geändert.

Die Zahl der Unverpackt-Läden wächst ...

In Thüringen sind es bisher zwei, die nicht nur einzelne Bereiche, sondern (fast) das ganze Angebot auf Unverpackt eingestellt haben:



Im Jenaer Unverpackt-Laden

JENINCHEN – Fröhlich Unverpackt

gibt es an Dingen des alltäglichen Bedarfs fast nichts, was es nicht gibt: Das Sortiment reicht von Obst und Gemüse über Aufstriche, Nudeln und Reis, Cerealien, Mehl, Eier und Milchprodukte, Kaffee, Tee und Säfte bis hin zu Zahnpastatabletten, Wasch- und Reinigungsmitteln und Zutaten für eigene Kosmetika. Alles vorzugsweise regional und von hoher biologischer Wertigkeit. Kati Fröhlich macht Mut: »Unverpackt-Einkaufen ist gar nicht so kompliziert – einfach mal mit Kleinigkeiten anfangen, mit der Zeit wird es automatisch immer mehr!«



unverpackt-jena.de Sophienstraße 37-39 • 07743 Jena





UNVERPACKT NACHWUCHS



Als Klara (11 Jahre) von unserem Unverpackt-Versuch hörte, war sie sofort Feuer und Flamme: „Kann ich auch mitmachen?“. Klar konnte sie! Sie will in einem Schulprojekt davon erzählen und hat sich deshalb Notizen gemacht – hier ein paar Impressionen:



Warum ich gern mitmachen wollte? – Weil ich mich damit schon früher beschäftigt habe und weil ich nicht gut finde, dass ALLES verpackt wird. Die Menschen gefährden dadurch die Pflanzen, die Tiere und auch Seen und Meere (Verpackungen werden oft ins Meer geschmissen oder dort gelagert).

Ich habe immer aufgepasst, ob ich etwas kaufen kann, was nicht verpackt ist. Ich habe extra Tüten, Taschen und Dosen von zu Hause mitgenommen. Das ging gut für Brot, Obst, Gemüse, Wurst und Käse. Andere Milchprodukte haben wir in Mehrweggläsern gekauft. Sehr schwierig war es, Süßigkeiten unverpackt zu kaufen. Dafür gab's dann immer mal ein Eis. In der Waffel natürlich. Schön waren auch die vielen Früchte, die wir selbst geerntet haben.

Tipps für Leute, die wie ich den ganzen Verpackungsmüll satt haben: Geht in Läden, wo man für die Wurst- und Käsetheke eigene Dosen mitbringen kann. Auch Wasser aus dem Wasserhahn ist besser als Wasser aus Flaschen.

Nun ist das „Experiment“ vorbei. Aber irgendwie passe ich immer noch auf, wenn ich etwas für mich kaufe, ob und wie es verpackt ist. Vor allem beim Bäcker denke ich immer an die Verpackungstasche. Mit uns drei Kindern ist es manchmal etwas stressig, wenn wir erst vor dem Einkauf die nötigen Verpackungen zusammensuchen müssen und dann beim Einkaufen alles möglichst schnell gehen muss. Meine Mama hat aber trotzdem versprochen, weiter mit darauf zu achten.



Im Erfurter Kaufladen für unkonventionelle Lebensmittel **CLÄRCHEN**

gibt es u.a. Trockenprodukte, Backwaren, Obst, Gemüse, Getränke, eine regionale Käsetheke und Wurst- und Fleischwaren – alles in Bio-Qualität und mit Ausnahme einiger „Exoten“ regional. Tim Borgmann:

»Also ich finde, das Abfüllen von losen Lebensmitteln kann richtig Spaß machen. Zum Beispiel der Duft von frisch gerösteten Kaffeebohnen und das Geräusch, wenn sie in die Säckchen oder Schraubgläser fallen, oder der Duft von frisch gemahlenem Mehl in unserem Laden. All das vermittelt einen viel direkteren Bezug zu unseren Lebensmitteln.«

clärchen-erfurt.de Meienbergstraße 10 • 99084 Erfurt

WERK5 BIOKÜCHE

Bio - Küche

Alle Speisen werden täglich handwerklich frisch zubereitet!

- Jahreszeitenküche
- Einkauf bei regionalen Bio-Erzeugern
- Mittagessen und Vollverpflegung
- Vegetarische und Vegane Kost
- Allergiegerechte Speisen
- Essenauslieferung an Kindergärten und Grundschulen

Bio - Laden

Gesunde Lebensmittel

Öffnungszeiten

Montag - Mittwoch
9:00 - 15:00 Uhr
Donnerstag und Freitag
9:00 - 18:00 Uhr

Angebote:

- Käsetheke, ca. 40 Sorten
- Frisches Obst und Gemüse
- Bio-Fleisch-/Fisch auf Bestellung
- Lactose-/Glutenfreie Produkte
- Bio-Lebensmittel
- Weine
- Molkereiprodukte
- Goldhelm Schokoladen

Bio - Rastplatz

Gesundes Mittagessen
Täglich wechselnder Mittagstisch

Öffnungszeiten

Montag - Freitag
11:30 - 13:00 Uhr

- Speisen auch zum Mitnehmen
- Individuelle Fachberatung zu unseren Bio-Produkten
- Aktueller Speiseplan und Preise (unter www.werk5-bio.de)



Inh. Silke Beyer
07589 Münchenbernsdorf
Geraer Straße 30
Tel.: 03 66 04 / 21 69 80

www.werk5-bio.de
werk5-bio@gmx.de



Der **kleine Laden** in unserer Straße



Ein wenig französisches Flair verbreitet er ja schon, der kleine Laden in der Erfurter Altstadt. Ganz besonders dann, wenn Tim Borgmann morgens die Tür öffnet und Kräuter und Saisongemüse liebevoll im Eingangsbereich arrangiert. Wenn er danach noch stehen bleibt und von vorbeigehenden Leuten begrüßt wird. Wenn jemand an dem kleinen Tisch gleich hinter dem Schaufenster in aller Ruhe seinen Kaffee genießt. Wenn ein herzhaftes Stück Käse über die Theke gereicht wird. Wenn die Edelstahlschütten beim Abfüllen der Linsen frisch poliert nur so funkeln. Das ist das Clärchen: klein, aber fein – eine Insel im hektischen Treiben der Stadt.

sich begegnen können. Einen, in dem Nachhaltigkeit gelebt wird: von Saisonalität über ökologische Herstellung und regionale Kreisläufe bis hin zur Verpackungsreduktion. Einen, in dem Kund*innen mit gutem Gewissen einkaufen können.

Wünsche werden wahr – wenn man darüber spricht

Tim Borgmann behielt seinen Wunsch nicht für sich, sondern sprach darüber, ganz besonders oft mit einer sehr guten Freundin und ihrer Familie und mit seinem späteren Geschäftspartner. Ihnen allen fehlte ein Laden, der sich noch ernsthafter um regionale Produkte, den Direktbezug von kleinen Höfen und nachhaltiges Wirtschaften bemühte. Auch Verpackungsreduktion war schon ein Thema.

Den entscheidenden Impuls gab schließlich der Kontakt zu Familie Gerster mit ihrem Sonnengut in Balgstädt, deren hochwertige Produkte Tim Borgmann gern in die Stadt bringen wollte. Als dann Ende 2015 das jetzige Ladengeschäft in der Meienbergstraße frei wurde und Freundin und Freunde ihre Hilfe zusagten, war

die Entscheidung gefällt: Hier konnten all die Ideen in die Tat umgesetzt werden; hier sollten Wurst, Käse, Milch, Getreide, Mehl, Honig und Brot von Familie Gerster die Regale füllen.

Die Frage nach einem Namen war schnell geklärt: Am gleichen Ort hatte früher die Großmutter der oben erwähnten Freundin hinter der Theke der Fleischerei gestanden, und sie hatte einen sympathischen, bodenständigen Spitznamen, der noch dazu etwas an den guten alten Tante-Emma-Laden erinnerte: „Clärchen“ eben.

Mit den Sonnengut-Produkten gab es bereits ein Grundsortiment im Laden. Weil aber der Mensch auch Obst und Gemüse braucht, suchte Tim Borgmann das Gespräch mit den „Grünschnäbeln“ in Cobstätt, die das Clärchen seitdem beliefern. Diese verwiesen ihn an Familie Kögler aus Bechstedt, die nun das Sortiment um einheimische Öle bereichert, und an Reiko Wöllert (Burgmühle Haina), von dem der Ziegenkäse stammt. Und so ging es weiter: Tim Borgmann erhielt Empfehlungen, rief Leute an, ging zum Stammtisch der Arbeitsgemeinschaft bäuerliche Landwirtschaft (AbL) und traf dort Landwirte wie Ulrich Möller, von dessen Peterbachhof in Erfurt-Büßleben in diesem Jahr die Weihnachts-gänse kommen ... Inzwischen hat das



So einen Laden hat Tim Borgmann sich schon immer gewünscht: Einen, in dem keine Erdbeeren aus Spanien angeboten werden, sondern Erdbeeren „von hier“, zu der Zeit, in der sie hier tatsächlich auch reifen. Einen, in dem die Produkte ein Gesicht haben, weil sie nur wenig entfernt gewachsen sind, weil Ladner*in und Landwirt*in einander kennen, weil Kund*innen und Erzeuger*innen



THÜRINGER BIO-STIMMEN
Jan Schürmann, Naturkost Erfurt

„Ich bin ein Freund regionaler und ökologisch erzeugter Lebensmittel, weil diese sinnvoll und notwendig sind und in gleichem Maße Genuss und Freude stiften.“

Clärchen – neben ergänzenden Produkten von zwei Großhändlern – die Waren von etwa 20 regionalen Produzent*innen im Angebot, darunter auch Thüringer Süßkartoffeln, Gewürze und mitunter sogar Gin.

Plattform für Menschen mit Format

Wenn Tim Borgmann anfängt, von seinen Lieferant*innen zu erzählen, kommt er schnell ins Schwärmen. Viele hat er schon auf ihrem Hof besucht und kennt ihre Geschichte. Die von Michael Kögler aus Bechstedt zum Beispiel, der Informatiker ist, und dann mit über 50 Jahren seinen Beruf an den Nagel hängte, um hauptberuflich Bauer zu werden: „Er mag gern auf dem Acker sein, er mag es, rauszugehen und mit den Tieren zu arbeiten. Er fühlt sich viel geerdeter, auch wenn es sehr viel Arbeit und Stress ist. Er fühlt sich einfach ... mehr Mensch. Er ist jetzt Vollzeitlandwirt. So was finde ich cool.“

„Ich fahre gern auf die Höfe. Da kannst Du dann abends beim Bier mit den Leuten den Kühen zugucken. Du hast einen guten Kontakt, weil Du weißt, dass sie die gleichen Ideen teilen. Es geht weniger ums Geld (was auch wichtig ist), sondern der erste Ansatzpunkt ist immer: Sie machen es aus Engagement, aus Enthusiasmus, aus dem Gefühl heraus, etwas Gutes tun zu wollen.“

Und solche Leute sind es, die Tim Borgmann mit dem Clärchen unterstützen möchte, indem er ihnen eine Plattform in der Stadt bietet, eine Möglichkeit, ihre Waren regional zu verkaufen, statt mit großen Ketten um den Preis handeln zu müssen.

Er selbst fragt nach: Was braucht Ihr für einen Preis? Und dann versucht er, das den Kund*innen zu vermitteln. Dass der Ladner selbst in dieser Kalkulation eher hintenan steht, ist zwischen den Zeilen zu hören: Er muss sich schon anstrengen; für weitere Angestellte reicht es eben nicht. Aber



„Es gibt nur wenige kleine Erzeuger, und die haben es alle ziemlich schwer. Da ist es uns wichtig zu zeigen: Wir sind Erzeuger, Verbraucher, eine Region; wir brauchen keine Großkonzerne, die die Preise diktieren. Wir können das selbst machen, und zwar so, dass es für alle fair ist. Das ist die Idee.“

das war auch der Plan: Zunächst im Kleinen zu testen, wie so ein Laden läuft, und dann nach und nach zu wachsen.

Tatsächlich tätigen viele Kund*innen im Clärchen nur kleine Einkäufe, suchen nur spezielle Produkte, wie etwa einen Hofquark von Gersters, und kaufen den Rest im Supermarkt. Andere kommen fast täglich vorbei, lassen sich von dem inspirieren, was es gerade frisch gibt, und versorgen sich wirklich nur für eine Mahlzeit: zwei Tomaten, eine Möhre, eine Rote Bete und noch zwei Hand voll Reis, dazu eine Birne als Nachtisch – das war's. Und ist schön so, findet Tim Borgmann. Denn so kaufen sie bewusster ein, können die Mengen bewusster steuern – und am Ende landet weniger im Müll.

Warentransporte

Möglich ist dies durch die vierte Komponente im Bunde der Nachhaltigkeit des kleinen Ladens: Ein großer Teil des Sortiments kommt ohne (Einweg-)Verpackung aus.

Das beginnt schon bei der Anlieferung. Wenn etwa Gersters am Sonnabend auf dem Erfurter Wochenmarkt



sind, fährt Tim Borgmann mit einem Carsharing-Auto zum Domplatz und kommt wenig später beladen mit Kühlboxen voller Wurst und Milchprodukte, Brotkisten, ein paar Säcken Getreide, Mehl oder auch Kartoffeln wieder in seinem Laden an. Kleinere Abholungen wie Brot und Brötchen aus der Backstube an der Krämerbrücke erledigt er mit dem Postfahrrad. Obst und Gemüse kommen in Napfkisten; manche Erzeuger*innen von kleinen Betrieben bringen einfach einen Korb vorbei. Viele Großhandelswaren werden in 5- bis 25-kg-Säcken geliefert, oft aus Papier. Die meisten davon gehen zurück an die Lieferant*innen; was übrig bleibt, wird gesammelt und



„Das Schöne an Erfurt ist, dass viele Lieferant*innen einen Bezug zu dieser Stadt haben, mal einkaufen gehen oder die Eltern besuchen – und mir dann ihre Waren mitbringen, so dass ich keinen Transportaufwand habe. Besonders schön ist es, wenn sich auf diese Weise Kund*innen und Lieferant*innen im Laden treffen und miteinander unterhalten können. Das ist schon eine andere Nähe als in einem Supermarkt. Das wollten wir ja auch.“

findet noch Verwendung, und wenn es einfach darum geht, mal den Fahrradsattel abzudecken.

Die meisten Kund*innen sind auf das Selbsteinpacken eingestellt und bringen ihre eigenen Gefäße mit. Aber es gibt auch Schnappdeckelgläser, Tragetaschen und

Stoffsäckchen im Pfandsystem sowie Papiertüten. Das Abfüllen und Abwiegen der Trockenwaren erfordert etwas Übung. Manch eine*r hat vielleicht Skrupel, weil das ganze Gefäß geleert werden müsste, um den Wochenbedarf an Müsli zu decken. Aber natürlich kann man sich nehmen, so viel man möchte – im Lager nebenan wartet der Nachschub. Auch Wurst und Käse kann Tim Borgmann in mitgebrachte Gefäße füllen: Er nimmt diese nicht über die Theke, und so gibt es mit Hygienevorschriften keinerlei Probleme. Viele andere Waren verkauft er in Mehrweggläsern.

Heute so wie früher

Vom Clärchen angezogen fühlen sich junge Leute, die gerade anfangen, in Erfurt zu studieren, und hier ihre erste Wohnung haben, ebenso wie Ehepaare jenseits der 80, von denen schon mal zu hören ist: „Wie schön, das ist hier wie früher!“

Letztlich – so meint der Ladner – ist das ja wirklich auch alles keine neue Idee: gute Lebensmittel ohne viel Schnickschnack, dazu ein vernünftiger Umgang mit den Ressourcen. Im Clärchen versucht er, hiervon Schritt für Schritt so viel wie möglich umzusetzen. So hat er jüngst den eingepackten Kaffee gegen gesegelten Kaffee im Großgebinde ausgetauscht. Kassenzettel werden neuerdings nicht mehr auf dem umstrittenen Thermopapier gedruckt, sondern auf Ökobons ohne BPA (Weichmacher) und chemische Far Rentwickler, so dass sie als Altpapier entsorgt werden können. Und das Clärchen ist und wird auf diese Weise mehr und mehr zu dem Laden, den Tim Borgmann sich schon immer gewünscht hat.



Mobile Familie

Man sieht sie immer häufiger im Stadtbild: Lastenräder oder besser Cargobikes. In vielfältigen Ausführungen sehen sie interessant, gemütlich oder technisch aus. Ob zwei oder drei Räder, jedes Rad ist für einen bestimmten Einsatzzweck gebaut und bietet vielfältige Möglichkeiten für eine zeitgemäße Mobilität. Doch erst mit einem E-Motor werden Sie vom Lastenrad zum Ent-

laster. Sie versprechen nichts weniger als Freiheit. Endlich frei von Anstrengungen, frei in der Beladung, frei vom Stau in der Stadt, frei von Langeweile auf der Rückbank, frei vom Auto, frei von Emissionen, frei von Straßen und Wegen, die einem zurechtgelegt wurden. Ob Einkauf oder Kinder, alles ist schnell und direkt von Haustür zu Haustür transportiert. *Euer Team der Radscheune & E-Bike Lounge.*



**RADSCHAUENE
E-BIKELOUNGE**

Radscheune &
E-Bike Lounge GmbH & Co. KG
Häblerstr. 8a | 99096 Erfurt
Tel. 0361 - 413386
www.radscheune.de
info@radscheune.de

UNVERPACKTES in Thüringer Bioläden

Im Clärchen gehört Verpackungsreduktion von Anfang an zum Konzept. Aber auch in anderen Thüringer Bioläden gibt es kleinere oder größere Bereiche, in denen Kund*innen auf der Suche nach Unverpacktem fündig werden.



Meininger Bioladen * Saskia Pfeffer

Verpackungsreduktion ist ein großes Gesprächsthema im **Meininger Bioladen** * Saskia Pfeffer. Dort gibt es nicht nur Obst und Gemüse, sondern auch Nüsse, Trockenfrüchte, Getreide, Linsen, Hanf und Nudeln lose zum Abfüllen. Für Antipasti, Brötchen und Brot können die Kund*innen eigene Gefäße nutzen. Und wer keine Tragetasche dabei hat, kann im Laden auch Mehrwegbeutel kaufen. So wie es der Platz erlaubt, möchte Frau Pfeffer das Unverpackt-Angebot Stück für Stück erweitern, z.B. im Bereich der Reinigungsmittel. Zunächst einmal ist aber eine Vergrößerung des Getreidespeichers geplant, da es inzwischen noch mehr regional angebaute Getreidesorten gibt. Der vielleicht größte Beitrag zur Verpackungsreduktion spielt sich im Meininger Bioladen bereits bei der Warenlieferung ab: 2017 konnten durch nicht folierte Rollis

4.581 m²

Folie und durch Mehrwegkisten

2.126 kg

Kartonagen gespart werden!



Erfurter LandMarkt Bioladen

Der Erfurter LandMarkt Bioladen

bietet neben unverpacktem Obst und Gemüse auch Aufstriche im Pfandglas an. Kund*innen können sich mitgebrachte eigene Gefäße befüllen lassen. Zudem gibt es Flüssigwaschmittel im Spender. Pulverwaschmittel lässt sich im 10-kg-Karton bestellen – das spart ebenfalls Verpackungsmüll. Auch der LandMarkt Bioladen konnte 2017 durch nicht folierte Rollis 3.382 m² Folie sparen und durch Mehrwegkisten 1.258 kg Kartonage.



organics - Naturkost am Dom

„Alles eine Frage der Verpackung.“ – Gleich im Eingangsbereich des Erfurter Bioladens **organics - Naturkost am Dom** wird deutlich, dass die Vermeidung von Verpackungsabfällen hier ein Thema ist. Es gibt Baumwollbeutel in unterschiedlichen Größen zum Abpacken von Obst. Außerdem kommen Papier- statt Plastiktüten zum Einsatz. An der umfangreichen Theke mit Käse und Antipasti wurde ein eigenes Pfandsystem mit Weckgläsern eingeführt. Und für Eier gibt es ebenfalls eine Pfandpackung. Auch bei der Entscheidung, welche Produkte gelistet werden, spielt die Verpackungsreduktion eine Rolle.



BioMarkt Pößneck

Eine Besonderheit im BioMarkt Pößneck

sind die täglich wechselnden Salate, die unverpackt angeboten werden. Für Obst und Gemüse gibt es Netze zu kaufen, Brot kann in Brotbeutel gesteckt werden und Käse in mitgebrachte Dosen. Verpackungssparnis gehört auch hier zum Lieferprogramm des Großhändlers, der den Laden z.B. mit Obst und Gemüse in Mehrwegkisten versorgt.

Früher ging man mit der Milchkanne zum Bauern, heute gibt es Milch fast nur noch im Tetrapack oder in der Flasche. Aber: Das Milchabfüllen ist wieder im Kommen, immer mehr Milchtankstellen werden aufgebaut. Eine davon steht auf dem **Biohof Steinbock** in Bad Lobenstein. Etwa 230 Milchkühe hat dieser Familienbetrieb, dazu etwa 150 Kälber und Jungrinder aus eigener Nachzucht. Die Milch wird hier direkt nach dem Melken in nur gefilterter und gekühlter, nicht aber behandelter Form in einen Edelstahltank gefüllt und kann dort gezapft werden.

Anschließend sollte man die Milch übrigens bei max. 5 °C aufbewahren, vor dem Verzehr abkochen und möglichst schnell verbrauchen.



Biohof Steinbock



THÜRINGER BIO-STIMMEN

Dr. Ralf Marold, Ökologischer Landwirtschaftsbetrieb (Mittelsömmern)

» Ich wollte immer Bauer werden, und ich wollte auch immer etwas pflanzen und säen, was schön ist und blüht.«

Öffnungszeiten, Adressen und sonstige Kontaktinformationen der Thüringer Bioläden finden Sie auf Seite 32

Verpackungen für Unverpacktes

Wer Unverpacktes einkaufen möchte, braucht nicht zuletzt eines: Verpackungen. Hierfür eignen sich Gläser und Dosen, die aber schon im leeren Zustand viel Platz brauchen. Für viele Lebensmittel genügt es, kleine Baumwollbeutelchen einstecken zu haben.

Solche Beutel kann man kaufen. Wer das nicht möchte, es individuell mag und idealerweise noch eine Nähmaschine zur Verfügung hat (oder eine Freundin mit Nähmaschine oder auch Nadel und Faden, geschickte Hände und Geduld), kann sich solche Beutel aber auch einfach selbst nähen. Beste Grundlage sind alte Kleidungsstücke oder andere Stoffreste, die zu gut für die Mülltonne, aber nicht mehr gut genug für die Kleiderspende sind.

Anleitungen und Schnittmuster für solche aufwendigeren Variationen gibt es im Internet z. B. www.bastelideen.info oder www.jeder-kann-naehen.com.

1. Zwei Stoffteile in der gewünschten Größe zzgl. Nahtzugabe (Seiten und unten: je 1 cm, oben: 3 cm) zuschneiden (unsere Stoffteile sind 27×30 cm groß). Schnürband von mind. 40 cm zurechtlegen.

2. Die beiden Stoffteile rechts auf rechts legen und an den Seiten- und Unterkanten zusammennähen. WICHTIG: Auf einer Seite das mittig gefaltete Bändchen etwa 9 cm von der Beutelöffnung entfernt mit einnähen!

3. Beutelöffnung um 1 cm nach innen schlagen, die Kante kurz bügeln, den Stoff nochmals ca. 1 cm nach innen schlagen und nochmals bügeln. Nun den Saum mit einem Geradstich festnähen.

4. Beutel umdrehen – fertig! Jetzt gilt es nur noch, ihn beim nächsten Einkauf nicht zu vergessen.

Dies ist die einfachste Variante eines Einkaufsbeutelchens. Auch Tunnelzugvarianten oder Beutel mit Standboden sind natürlich möglich. Und wer mag, versieht den Beutel mit einem Innenfutter aus Wachs-tuch oder beschichteter, wasserabweisender Baumwolle, so dass sich sogar Weintrauben, Champignons und andere empfindlichere Lebensmittel darin transportieren lassen.

Solche Säckchen lassen sich natürlich auch wunderbar als wieder verwendbare Geschenkverpackungen einsetzen. Und aus 24 Stück wird ein hübscher Adventskalender.



THÜRINGER BIO-STIMMEN
Sebastian Möz (Jena)

Soweit möglich, greife ich beim Kauf von Nahrungsmitteln und Pflegeprodukten im Sinne meiner Gesundheit bzw. ihrer geringeren Schadstoffbelastung wegen auf biologische Erzeugnisse zurück. Je näher deren Herkunft meinem Wohnort Jena liegt, umso mehr freut es mich aufgrund der kurzen Transportwege für die Umwelt. Daher setze ich auf Bio-Produkte aus Thüringen.

Hübsches hübsch einpacken

Zugegeben, ein schön verpacktes Geschenk ist eben ein schön verpacktes Geschenk. Eine liebevolle Verpackung strahlt aus, was der Schenkende beim Einpacken empfunden hat. Sie weckt Vorfreude auf das, was zum Vorschein kommen mag. Sie verbreitet Festtagsstimmung. Und sie verursacht in kurzer Zeit ziemlich viel Verpackungsmüll. Kann sein – muss aber nicht, wie die folgenden Bastelideen zeigen.

1 Ob alte Kalenderblätter, Tapetenreste, Stadtpläne oder Landkarten vom letzten Urlaub, farbige Magazinseiten oder eine der vielen Kinderzeichnungen, die sich so ansammeln: **Bunte Papiere** gibt es im Alltag genug, mit denen sich Geschenke einpacken, Geschenktüten basteln oder auch die lieben Schächtelchen unserer eigenen Kindertage falten lassen, um darin Kostbarkeiten zu verstecken.

30.000 t
Geschenk-
verpackungsabfall
kommen jährlich in
Deutschland zusammen

(Quelle: Umweltamt des
Landkreises Göttingen)

Tipp

Verpackungsmüll vermeiden lässt sich auch durch das Wiederverwenden von bereits genutztem Geschenkpapier und Geschenkband. Beim Einpacken lässt man hierfür Klebestreifen möglichst weg. Beim Auspacken muss man einfach etwas vorsichtiger sein und das Material sorgsam zusammenlegen und aufbewahren.

2 Für kleine Geschenke eignen sich gefaltete **Klopapierrollen**, die ja in den meisten Haushalten immer wieder anfallen. Bei deren Verzierung sind der Kreativität (fast) keine Grenzen gesetzt.

3 Ein Klassiker unter den Recycling-Geschenkverpackungen ist wohl **Zeitungspapier**. Ein farbiges Bastband dazu, ein Tannenzweig, ein Blumensträußchen oder ein Beerenbüschel drunter gesteckt – und schon haben Sie eine wunderschöne, individuelle Geschenkverpackung. Wem die Druckschwärze nicht farbig genug ist, der kann das Zeitungspapier auch bemalen, bestempeln, mit Kartoffeldruck verzieren oder mit Buntpapier(resten) bekleben.

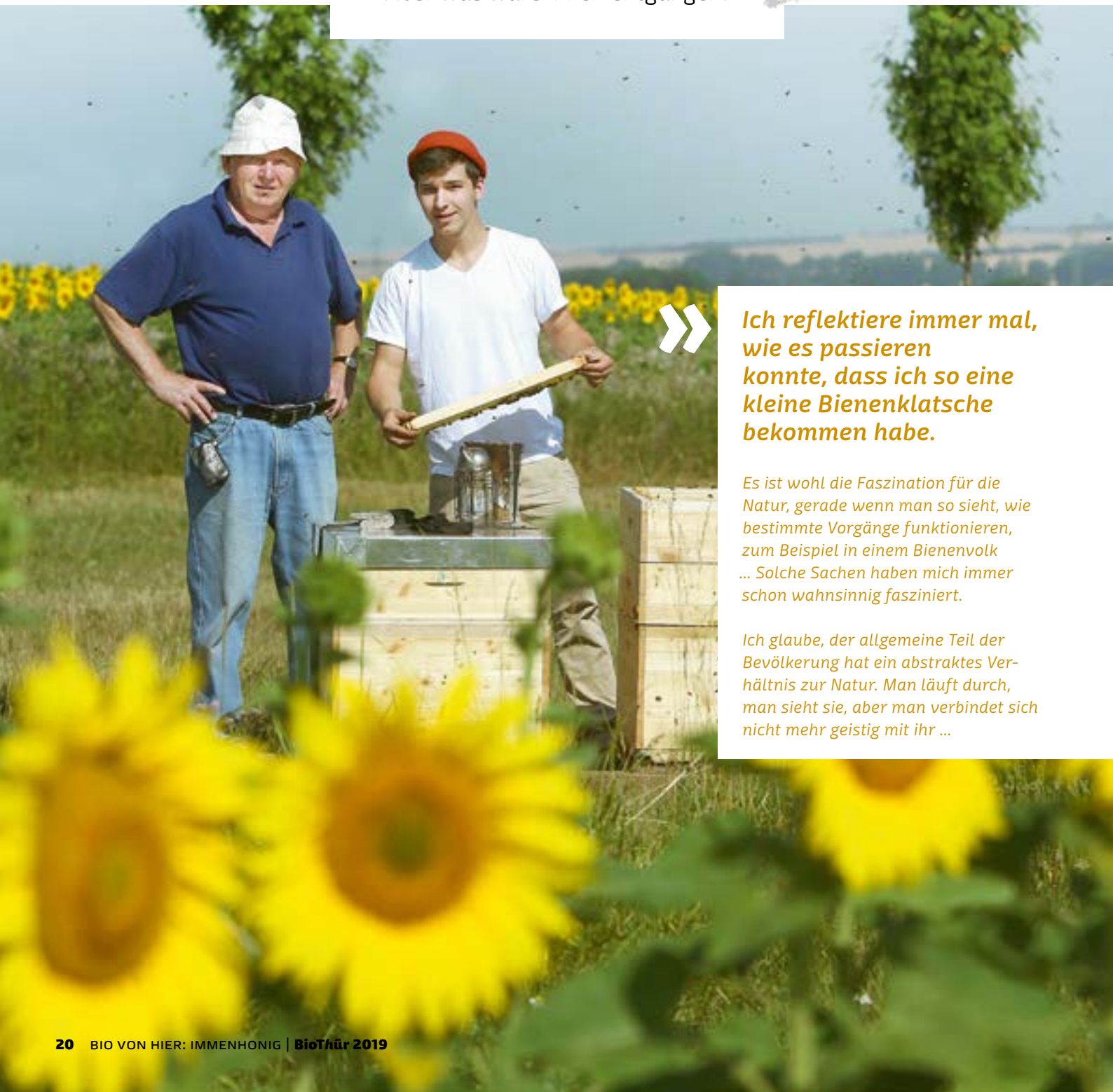
4 Wer's **glitzerig** mag, kann geleerte Chips-Tüten einfach umdrehen, säubern und als Geschenkverpackung nutzen.

5 Für Nähfreund*innen kann die Verpackung zugleich Geschenk sein: **ein hübsches Stück Stoff** nämlich, das ein weiteres Geschenk in seinem Inneren verbirgt. Das Stoffstück sollte aber nicht zu klein gewählt werden, damit sich auch noch etwas damit anfangen lässt. Also eventuell doppelt legen. Geschirrtücher lassen sich so ebenfalls als Verpackung und Geschenk gleichermaßen überreichen.

6 Aber auch **aussortierte Kleidungsstücke** sind schnell in eine hübsche Geschenkverpackung umfunktioniert: Ärmel von alten Pullovern bzw. Hemden oder Hosenbeine durchgewetzter (Kinder-)hosen werden einfach abgeschnitten, gewendet, auf einer Seite zugenäht (für Flaschen sollte hierbei ein kreisförmiges Stück Stoff als Boden ergänzt werden), wieder umgedreht, befüllt und mit einem hübschen Band verschlossen.

Immenhonig

Als Max Reschke elf Jahre alt war, wollte er Bienen halten – oder Hühner. Seine Eltern erlaubten ihm die Bienen. Vermutlich hätte ihnen die Hühnerhaltung weniger Stress bereitet als die Imkerei.
Aber was wäre ihnen entgangen!



Ich reflektiere immer mal, wie es passieren konnte, dass ich so eine kleine Bienenklatsche bekommen habe.

Es ist wohl die Faszination für die Natur, gerade wenn man so sieht, wie bestimmte Vorgänge funktionieren, zum Beispiel in einem Bienenvolk ... Solche Sachen haben mich immer schon wahnsinnig fasziniert.

Ich glaube, der allgemeine Teil der Bevölkerung hat ein abstraktes Verhältnis zur Natur. Man läuft durch, man sieht sie, aber man verbindet sich nicht mehr geistig mit ihr ...



F rüh übt sich, wer ein Meister werden will.

Die Imkerei liegt Max Reschke im Blut: Sein Großvater (links im Bild) kam aus einer Familie, in der seit den 1940er Jahren geimkert wurde. Er selbst war kein Imker und konnte es aufgrund einer Allergie auch nicht werden. Aber er erzählte dem kleinen Max: von Bienenköniginnen, Arbeiterinnen und Drohnen, von Wabenbau, Larvenaufzucht und Schwärmerei und auch vom Urgroßvater, der schreienderweise um das Bienenhaus in Auerstedt lief – denn damals waren die Bienen noch wesentlich aggressiver als heute. Der Junge saugte alles in sich auf, fragte nach, und als er elf Jahre alt war, teilte er seinen Eltern mit, dass er gern imkern würde. Sie waren einverstanden, was er ihnen bis heute hoch anrechnet.

Von einem Kumpel bekam Max Reschke ein erstes Bienenvolk geschenkt. Es ging im folgenden Winter gleich ein, aber der junge Bienenhalter gab nicht auf. Er kaufte zwei Völker, und für symbolische 100 € überließ ihm Hobby-Imker Thorsen Kern einen Bienenwagen. Und mehr noch als das: Er wurde sein Imkerpate, sein Lehrer also in allen Bienenfragen, sein dritter Opa, wie er heute sagt.

Die Bio-Zertifizierung

Mit den Jahren wuchs die Zahl der Bienenvölker ebenso wie die Erfahrung, und irgendwann fing Max Reschke an, über die Methoden der Bienenhaltung nachzudenken und manches daran auch anzuzweifeln. Als 2013 die Entscheidung anstand, die alten Arbeitsmaterialien zu



Wir sollten die Biene nicht unterschätzen.

So viel in der Natur baut auf dieses kleine sechsbeinige Wesen auf! Da ist es eigentlich eine Beleidigung, dass es – nach Rind und Schwein – erst auf dem 3. Platz der Nutztiere steht, eigentlich müsste es auf Platz 1 gesetzt werden.

erneuern oder zu verkaufen, entschied sich der Imker für den Verkauf und eine komplett neue und einheitliche Einrichtung. Diese war und ist darauf ausgelegt, dass die Bienen das, was sie sind, auch sein können: Wildtiere. Die Bienenwohnungen bestehen nur aus Holz oder Stroh, um ein natürliches Umfeld zu wahren. Lediglich im Brutbereich werden Wabenplatten vorgegeben; in den Honigräumen dagegen bauen sich seine Bienen ihre Waben komplett selbst.

Zusammen mit der Erneuerung seiner Imkerei schenkte sich Max Reschke selbst zu seinem 18. Geburtstag die Bio-Zertifizierung. Er sieht sie bis heute als Symbol seiner Lebenseinstellung: Wer Bio produziert, der muss mit Herz und Seele dabei sein.

Imker-Bildung

Max war Schüler, als er mit dem Imkern anfang. Nach seinem Real-schulabschluss in Apolda besuchte er ein Berufsgymnasium in Weimar, um dort sein Abitur zu machen. Das ging gut, bis er eines Tages im Herbst den



Bio-Kochkunst von NAbio – hergestellt in Thüringen

EINTÖPFE, SUPPEN UND AUFSTRICHE





Produkte

Zusammen mit seinen Bienen produziert Max Reschke:

sieben verschiedene Honigsorten
acht verschiedene
Honigaufstriche
Honigwein
Honig-Essig
– alles in Bioland-Qualität.

Außerdem bietet er Flechtkurse für Bienenkörbe an, in denen die Teilnehmer die historische Spiralwulst-Technik erlernen, ihren eigenen Bienenkorb flechten und eine Einführung in die Korbimkerei erhalten.

Tipp

Verpackungsabfall gespart:
Imker nehmen ihre Gläser
gern zurück.

Herzen liegen. Er setzt sich im „Netzwerk buntes Weimarer Land“ gegen Ausgrenzung und Rassismus ein. Und „nebenbei“ imkert er, was nicht nur die Arbeit mit über einer Million Bienen in 25 Völkern umfasst, sondern auch die ganze Verwaltung drumherum.

Die Arbeit mit den Bienen hat Max Reschke von Kindesbeinen an auf Trab gehalten. Wenn Freunde mit ihm ausgehen wollten, musste er in zwei von drei Fällen absagen. Inzwischen fühlt er sich manchmal wie ein kleiner Workoholic, und mitunter verspürt er etwas Neid Leuten gegenüber, die auch mal „nichts“ tun können.

» Und Miteinander brauchen wir, kein Gegeneinander!«

blühenden Efeu vor dem Schulfenster sah, an dem die Bienen zugange waren. Da wurde ihm klar: Er wollte imkern, er wollte aktiv werden! Und so begann der Jugendliche eine landwirtschaftliche Ausbildung zum Imker, u. a. in Schwerstedt. Er lernte manches über Kuh- und Schweinehaltung. Er lernte vieles über effektives Arbeiten, was ihm bis heute sehr hilfreich ist. Und er brachte seine Bienen mit, hielt Vorträge und hatte Gelegenheit, fast der gesamten Berufsschule die Situation der Bienen nahezubringen. Seine Zuhörer waren also angehende Landwirte, von denen viele später mit der Spritze über die Äcker fahren würden. Zwei von ihnen sind Max Reschke besonders in Erinnerung geblieben: Einer kam nach einem Vortrag zu ihm, sagte, er wolle Imker werden – und wurde es auch. Der andere war ein Öko-Zweifler, aber auch er hatte Interesse an den Bienen. Inzwischen fährt er in der Agrargenossenschaft mit der Spritze aus – aber bewusst nur noch abends und mit kritischem Blick auf den Nachbarn, der es anders handelt. Beide haben Max Reschke gelehrt, wie wichtig es ist, miteinander in Kontakt zu treten, die eigene Situation zu schildern, Verständnis für die Situation der anderen zu entwickeln. So wird das Miteinander ein anderes. Und Miteinander brauchen wir, kein Gegeneinander!

Und heute?

Die Ausbildung war spannend, aber auch sie machte Max Reschke nicht glücklich, und so kehrte er nach eineinhalb Jahren zum Berufsgymnasium zurück. Mit dem Abitur in der Tasche sitzt er inzwischen in Jena im Hörsaal und studiert Wirtschaftswissenschaften. Er hält Vorträge über Bienen und Imkerei, vor allem vor Kindern und Senioren. Er bietet Bienenkorbflecht-kurse an. Er ist bei den GRÜNEN aktiv: Landwirtschaftspolitik ist ihm durch seine Bienen wichtig geworden; Landgrabbing, exzessive Flächennutzung und Direktvermarktung sind Themen, die ihm am

Da hilft es, dass seine Familie und sein Freundeskreis hinter ihm stehen. Dass er Arbeiten, die zu schwer oder langweilig sind, nicht allein machen muss. Außerdem versucht Max Reschke, für die Vermarktung etwas entspanntere Wege zu finden: Inzwischen verkaufen Läden in Apolda, Weimar und Jena seine Produkte. Und statt wie früher auf 25 Märkten pro Jahr zu stehen, besetzt er lieber größere Märkte mit zwei Ständen und kleine nur dann, wenn die Luft dafür da ist.

Neue Produkte

Wenn Luft da ist, stürzt sich Max Reschke auch gern einmal in ein neues Projekt. So hat er z.B. 2017 einen Honigsenf entwickelt. Das begann mit Fragen wie „Wie soll das Produkt sein? Wer soll es kaufen? Was soll das Besondere sein, damit sie es kaufen?“. Das ging weiter über die Suche nach den passenden Zutaten. Und es mündete in einem schmackhaften Senf, ganz und gar in Bioland-Qualität. Der Honigessig hingegen war zunächst mehr ein Zufallsprodukt: Ein kleiner Weinballon mit Honig war umgekippt und zu Essig geworden. Der schmeckte gut. Und so fing Max Reschke an, sich damit zu beschäftigen, hin und her zu probieren, die Produktion zu professionalisieren. Und am Ende kam der Honigessig heraus, der ihm 2016 den 2. Platz beim Thüringer Bio-Preis für das beste verarbeitete Produkt einbrachte (→ *Aktuelles zum Thüringer Bio-Preis auf Seite 58*).

Familientradition

Der Großvater, der den kleinen Max an die Imkerei her-anführte, ist übrigens nach wie vor ein äußerst wichtiger Mensch in seinem Leben. Wenn es irgendwo einen Immenhonig-Stand gibt, dann kommt er sicher vorbei, um die symbolische „Standabnahme“ zu machen. Meist erscheint er mit skeptischem Blick und hat etwas auszusetzen – aber in seinem Inneren ist er sicher zutiefst stolz auf den jungen Imker, der die Familientradition so erfolgreich fortsetzt. ■



Immenhonig Max Reschke
Dieterstedter Straße 6 • 99510 Apolda
Tel: 0163 / 24 89 103
www.imkerei-immenhonig.de



Einkaufstipp: Bienenwachstücher aus Thüringer Bio-Bienenwachs kann man kaufen, z.B. bei Max Reschke
www.imkerei-immenhonig.de

Frischhaltefolie? Nein danke !

Frischhaltefolie ist praktisch: Schüsseln und Teller sind fix fliegensicher abgedeckt, angeschnittenes Obst und Gemüse, Käse und Wurst lassen sich wunderbar darin einwickeln, ihr Geruch verbreitet sich nicht im Kühlschrank, und sie halten sich länger frisch. Aber: Frischhaltefolien sind in kürzester Zeit Plastikmüll.

Wer den nicht will, greift einfach zur Alternative: Bienenwachstücher. Lebensmittel (außer Wurst- und Fleischwaren) lassen sich damit wie mit Frischhaltefolie abdecken, einpacken und sogar einfrieren, Handwärme bringt das Tuch in die richtige Form, es verströmt einen feinen Duft, antibakterielle Wirkstoffe des Bienenwachses sorgen für bessere Haltbarkeit. Und das Gute dabei: Bienenwachstücher bestehen aus nachwachsenden Rohstoffen, sie lassen sich mit lauwarmem Wasser und ggf. etwas Spülmittel einfach abwaschen und immer wieder verwenden.

Übrigens: Neu sind solche Wachstücher eigentlich nicht – vielleicht erinnern sich ja einzelne (Ur-)Großeltern noch daran?

DIY-Tipp

Wer gern bastelt
 kann Bienenwachstücher auch
 einfach selbst herstellen:

Das wird gebraucht

- nicht zu dicker 100%er Baumwollstoff
- Bio-Bienenwachs
 - ggf. etwas Jojoba-Öl
- ein Glas und ein Topf für ein Wasserbad
- ein Pinsel
- Backpapier
- ein Bügeleisen

So geht's

1. Den Stoff auf die gewünschte Größe zuschneiden – am besten mit einer Zickzackschere.
2. Das Wachs im Wasserbad verflüssigen, ggf. ein paar Tropfen Öl zugeben.
3. Baumwolltuch auf Backpapier legen und mit dem flüssigen Bienenwachs einstreichen.
4. Wenn alles gut eingestrichen ist, das Tuch mit einem zweiten Backpapier belegen und bügeln, so dass das Wachs tief in den Stoff eindringt.
5. Abkühlen lassen. Fertig!

Eine gemeinsame Leidenschaft – Bio stärken in unserer Region



Bio Laden Rudolstadt

www.biolaru.de

Tel.: 03672 4797807
 Marktstr. 34, Rudolstadt



www.biomarkt-poessneck.de

Tel.: 03647 506653
 Krautgasse 5, Pößneck



**ÖkoMarkt
 Gemeinschaft**

Thüringen | Sachsen

www.oekomarktgemeinschaft.de

Tel.: 036608 339893
 Hauptstr. 19, Braunichswalde

Läden in Ihrem Ort, Lieferservice für Ostthüringen & Regionalgrosshandel

Erstaunliches über die Bienen

Die Bienenkönigin ist die einzige Biene, die Eier legen kann – in der Honigsaison pro Tag:

1.000–1.500

Die Honigbiene ist die einzige Art, die als Gruppe überwintert.

Nach jüngsten Zählungen gibt es

20.000

bekannte Bienenarten.



Es gibt Fossilien von Honigbienen, die

23–56

MILLIONEN

Jahre alt sind

Eine Biene produziert im Laufe ihres Lebens **1–2** Teelöffel Honig.

Eine Sammlerbiene kann bis zu **40 mg** Nektar in den Bienenstock schaffen – und das bei einem Körpergewicht von **120 mg**.



Wer mehr Erstaunliches über die Bienen erfahren möchte und keine Angst hat, vom Bienenfieber angesteckt zu werden, dem sei „Die Weisheit der Bienen“ empfohlen, ein unterhaltsames Buch über die besten Haustiere.

Jack Mingo (2016):

Die Weisheit der Bienen:

Erstaunliches über das wichtigste Tier der Welt.

München: Goldmann

DRESSING REZEPT

Zutaten

(Mengenangaben je nach eigenem Geschmack variabel)

50 ml Olivenöl

20 ml Balsamico

2 TL Senf

2 TL (flüssiger) Honig

je 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten in einem Schälchen gut verrühren (oder in einem geschlossenen Glas kräftig schütteln), bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Dann kurz vor dem Servieren auf den Salat geben.

Guten Appetit!

HONIG – nicht nur ein Brotaufstrich

Honig versüßt das Frühstücksbrötchen und den Tee. Aber auch sonst lässt er sich in der Küche auf vielfältige Weise einsetzen. Zum Beispiel für folgendes einfaches Dressing-Rezept, das zu verschiedenen Salaten passt und immer wieder gut ankommt:

THÜRINGER BIO-STIMMEN

Ulrike und Markus Ritter, Suhl



Es ist schön, in den Bioläden zu kommen und Erzeuger persönlich zu kennen oder einfach vom Acker die Möhren selbst zu ernten. Auch unsere Kinder sollen erleben, wo und mit welcher Arbeit Lebensmittel erzeugt werden und wie kostbar sie sind.



HUMMELN im KASTEN

Mit den „Teddybären der Lüfte“ lässt sich kein Honig gewinnen, aber als Blütenbestäuber sind sie unersetzlich: Noch emsiger als die Honigbiene besucht die Hummel bis zu 1.000 Blüten am Tag. Auch an kalten und feuchten Frühlingstagen ist sie unterwegs. Manche Pflanzenarten wie Klee, Lupinen und Erbsen werden fast nur von Hummeln bestäubt.



In der passenden Umgebung und mit etwas Glück siedelt sich im Hummelkasten eine Hummelkönigin an, und wenn es eine gute Pension war, kommen die Jungköniginnen im nächsten Frühjahr wieder.

Im deutschsprachigen Raum gibt es – neben zehn Schmarotzerhummeln – 36 Hummelarten. Wie Honigbienen leben sie in Völkern, die aber jeweils nur wenige Monate lang bestehen: Ab März erwacht die im Vorjahr begattete Jungkönigin und gründet ihren Arbeiterinnen-Staat. Im Sommer kommen Drohnen und neue Königinnen hinzu. Nach der Begattung suchen sich letztere ein Winterquartier; die alte Königin und das Volk sterben ab.

Wer Hummeln helfen und ihr faszinierendes Treiben beobachten möchte, sollte seinen Garten naturnah gestalten und Niststätten wie Baumhöhlen, Mäuselöcher und Bruchsteinmauern erhalten. Gern nehmen Hummeln auch künstliche Nistkästen an, die es im Fachhandel gibt, die man aber ebenso gut selbst bauen kann (Anleitungen hierfür z.B. bei: www.hummelfreund.com).

Entscheidend für die Hummelansiedlung ist eine Blütenfolge, die vom Frühjahr bis in den späten Herbst reicht. Dabei wollen Hummeln nur ungefüllte Blüten. Zu den besonders hummelfreundlichen Pflanzen zählen z.B. Gemeine Akelei, Apfel, Birne, Borretsch, Brom-, Him- und Stachelbeere, Distelarten, Eisenhut, Fetthenne, Königskerze, Kornblume, Löwenzahn, Wiesen-Salbei, Schwertlilie, Sonnenblume und Vogelbeere. Unter widrigen Wetterbedingungen kann man Hummeln übrigens auch mal füttern: mit einer Lösung aus 30% Fruchtzucker, 30% raffiniertem Zucker und 40% Wasser.

Quellen und weitere Informationen unter:

- www.das-hummelhaus.de
- www.bienenhotel.de
- www.nabu.de
- www.wildbienen.info
- www.wildbienen.de



Zeitloser Genuss für Feinschmecker

SECCO, SENF, ESSIG, SIRUP
GELEE, EDEL-BRÄNDE &
FRUCHTAUFSTRICHE
mit Früchten aus eigenem Anbau

KLOSTERGUT
Mönchpfiffel

GARTEN DER MÖNCHE



www.klostergut-moenchpfiffel.de



GELDANLAGE MIT MEHR WERT



1M Agro-Fuel produziert umweltfreundlichen Brennstoff und Dünger aus Kokosnussabfällen.

**In Menschen investieren –
mit finanziellem und
sozialem Gewinn**

Oikocredit vergibt Kredite zum Beispiel an kleine Unternehmen wie 1M Agro-Fuel (Philippinen). Investieren Sie mit einer nachhaltigen Geldanlage in mehr Gerechtigkeit.

**Anteile zeichnen
ab 200 Euro!**

Oikocredit Förderkreis
Mitteldeutschland e.V.
Tel.: 0391-59 77 70 36
mitteldeutschland@oikocredit.org
www.oikocredit.org

**OIKO
CREDIT**
in Menschen investieren



Rote-Bete-Suppe mit Orange und Birne



**Für Backwaren in Thüringer
Bio-Qualität stehen hier Bäcker
früh auf:**

Bio-Bäckerei Mann, Arnstadt

Sonnengut Gerster,
Balgstädt-Dietrichsroda

BioErlebnisbäckerei, Bischleben

Bäckerei Lobenstein, Erfurt

Backstube, Erfurt

Bäckerei und Konditorei Laudénbach,
Gera

Caféhaus Spiegler, Gospiteroda

Markusgemeinschaft Hauteroda

Bioland-Hof Familie Voigt, Schkölen

Bio- und GesundheitsZentrum (BGZ)
Vachdorf

Brotklappe, Weimar

Bio-Obst wird hier angebaut:

Inselhof, Dietzenrode

Landwirtschaftsbetrieb Ullrich,
Gera-Aga

Biohof Scharf, Ollendorf

Biohof Berghof, Riethgen

Lebenshilfe-Werk Ilmenau-Rudolstadt,
Rudolstadt

Bioland-Hof Familie Voigt, Schkölen

Christine und Daniel Bauer, Tautendorf

Reinhard Müller, Weimar-Schöndorf

Arbeitszeit

ca. 20 Min. + Kochzeit: ca. 40 Minuten

Zutaten

(4 Portionen)

- 500 g Rote Bete
- 1 Zwiebel
- daumengroßes Stück Ingwer
- 2 EL neutrales Öl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- Saft einer Orange
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 100 g Schmand
- 1 Birne
- 1 EL Butter

für die Croutons

- 3 Scheiben Brot
- 2 EL Butter

Zubereitung

- Rote Bete schälen und grob würfeln. Zwiebeln schälen und würfeln. Ingwer schälen und hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen und den Ingwer und die Zwiebeln kurz darin dünsten. Die Rote Bete und die Brühe dazugeben und 40 Minuten leise köcheln lassen.
- Währenddessen die Birne entkernen, in dünne Scheiben schneiden und anschließend in Butter anbraten. Beiseite stellen.
- Nach 40 Minuten den Saft einer Orange und die Kokosmilch zur Suppe geben und pürieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die Croutons Brot in gleichmäßige Würfel schneiden und mit 2 EL Butter und einer Prise Salz goldbraun anbraten.
- Suppe in Schüsseln füllen und mit Schmand und den gebratenen Birnen anrichten. Nach Belieben mit Croutons und Brotbeilage servieren.

Mangold-Pasta

mit Pfiff

Arbeitszeit

ca. 20 Min. + Kochzeit: ca. 20 Min.

Zutaten

(4 Portionen)

- 400 g Bandnudeln oder andere Pasta
- Topf mit Salzwasser
 - ca. 500 g Mangold
- ca. 100g getrocknete Tomaten im Öl (alternativ: 400g frische Kirschtomaten)
 - 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Schlagsahne
- Salz und Pfeffer
- Walnüsse oder Pinienkerne
- geriebener Parmesan nach Belieben

Zubereitung

- Die Pasta im Salzwasser bissfest kochen.
- Den Mangold waschen und putzen. Die Stiele würfeln, die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch fein hacken.
- 1-2 EL Tomaten-Öl erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch 2-3 Minuten anschwitzen.
- Die Mangoldstiele und die getrockneten Tomaten zugeben und weitere 3 Minuten braten.
- Die Mangoldblätter dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles zusammen 5-7 Minuten dünsten. (Frische Tomaten erst zum Ende der Kochzeit zugeben.)
- Die Sahne zugeben und nochmals kurz aufkochen.
- Die abgetropften Nudeln auf einem Teller anrichten. Das Gemüse darüber geben und mit Walnusskernen oder angerösteten Pinienkernen und Parmesan bestreut servieren.



**Thüringer Bio-Gemüse
und z.T. auch -Kräuter
wachsen in den Gärten von:**

Walsegarten, Dietzenrode
Inselhof, Dietzenrode
Gemüsewerkstatt Grünschnabel,
Drei Gleichen – Cobstadt
Biohof Petruschke,
Endschütz-Letzendorf
Rose Saatzeit, Erfurt
Biohof Aga, Gera-Aga
Landwirtschaftsbetrieb Ullrich,
Gera-Aga
Markusgemeinschaft Hauteroda
Biohof Frantz, Langenwetzendorf
Gut Sambach, Mühlhausen
Landwirtschaftsbetrieb Thorsten
Königsfeld, Neustadt a.d. Orla
Biohof Scharf, Ollendorf
Stiftung Finneck, Rastenberg
Bioland-Hof Familie Voigt, Schkölen
Lindenhof Familie Geßner,
Stadtroda
Christine und Daniel Bauer,
Tautendorf

**Thüringer Bio-Pasta
wird hergestellt in der:**

Nudelmanufaktur Nachtigall, Jena

**Bio-Milch und
-Molkereiprodukte
erzeugen:**

Landwirtschaftlicher Familienbe-
trieb Steinbock, Bad Lobenstein
Sonnengut Gerster,
Balgstädt-Dietrichsroda
Hofkäserei, Belrieth
Schafshofkäserei Clodramühle,
Berga / Elster
Bioluna, Creuzburg
Stiftsgut Wilhelmshof, Creuzburg
Hofkäserei Burgmühle, Haina
Lindenhof, Lindewerra
Gut Sambach, Mühlhausen
Käsespezialitäten Karin Weng,
Schönhagen





Knusprige Schweinshaxen

Arbeitszeit

ca. 15 Min. + Koch-/Backzeit: ca. 2,5 Std.

Zutaten

(4 Portionen)

- 1 ½ kg Bio-Schweinshaxen (Hinterhaxe, Schinkeneisbein)
- 2 Zwiebeln, geschält und halbiert
 - 5 Knoblauchzehen, geschält und halbiert
 - 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Wacholderbeeren
- ½ TL Kümmelsamen
 - 1 Nelke
 - Salz
- grober Pfeffer

Zubereitung

- Wasser in einen großen Topf geben. Zwiebeln, Knoblauch und die Gewürze hinzufügen. Alles kurz aufkochen lassen. Die Haxen ins Wasser geben (sie sollten mit Wasser bedeckt sein) und ca. 90 Minuten bei geringer Wärmezufuhr darin ziehen lassen.
- Kurz bevor die Zeit um ist, den Ofen auf 180–200 °C vorheizen. Die Haxen aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und in einer guten Stunde im Ofen knusprig braten. Aufschneiden und servieren.

Als Beilagen eignen sich Kartoffeln und grüne Bohnen.



Bio-Schweinshaxen und andere Thüringer Bio-Fleisch- und Wurstwaren stammen von:

Sonnengut Gerster,
Balgstädt-Dietrichsroda

Stiftsgut Wilhelmglücksbrunn,
Creuzburg

Inselhof, Dietzenrode

Peterbachhof, Erfurt-Büßleben

Landwirtschaftsbetrieb Simone
Speck, Leutenberg

Gut Sambach, Mühlhausen

Familienkommunität SILOAH,
Neufrankenroda

Bettina Rinderknecht, Oettern

Bioland-Hof Familie Voigt, Schkölen

Landwirtschaftsbetrieb Baumbach,
Stadttilm

Biohof Müller, Tanna

Bio- und GesundheitsZentrum
(BGZ) Vachdorf

Biohof Rauschenbach,
Windischleuba

Michael Müller, Worbis

Thüringer Bio-Kartoffeln wachsen auf den Äckern von:

Sonnengut Gerster,
Balgstädt-Dietrichsroda

Inselhof, Dietzenrode

Biohof Frantz, Langenwetzendorf

Dr. Ralf Marold, Mittelsömmern

Öko-Landbaubetrieb Michels,
Nottleben

Biohof Scharf, Ollendorf

Biohof Thiele, Ottstedt am Berge

Bioland-Hof Familie Voigt, Schkölen

Braune Soße

Zutaten

- 2 EL Mehl
- 2 EL Rapsöl
- 450 ml Wasser
- 1 TL gestr. Kümmelpulver
 - ½ TL Muskatnuss
 - 2 EL Sojasauce
 - ½ TL Zucker
- 2 EL Tomatenmark

Zubereitung

- Das Öl in einen Topf geben. Das Mehl zugeben und alles verrühren.
- Die Herdplatte anstellen. Wenn die Mehlschwitze Blasen wirft, das Wasser zugeben, dabei ständig umrühren.
- Die übrigen Zutaten hinzugeben und immer weiter rühren. Wenn die Soße einmal aufgeköcht ist, ist sie fertig.

Tipp: Wer Kümmel nicht mag, sollte nur 1/2 TL Kümmel nehmen und 3 EL Tomatenmark und einen TL Zucker. Mit Salz abschmecken.

Erdbeer-Tiramisu-Torte

1 Mohnbiskuit

Zutaten

- 4 Eier Größe M (Zimmertemperatur)
- 150 g Zucker
- 160 g Mehl
- 8 g Vanillezucker
- 120 g Milch (sehr heiß)
- 60 g geschmacksneutrales Sonnenblumenöl (Zimmertemperatur)
- 1 TL Backpulver (4 g)
- 50 g Mohn gemahlen
- 1 Prise Salz

Zubereitung

- Eier, Zucker, Vanillezucker und eine Prise Salz in einer Schüssel ca. 10 Minuten auf höchster Stufe zu einer hellgelben, voluminösen, dicken Masse schlagen.
- Mehl und Backpulver sieben und zusammen mit dem Mohn gut vermischen.
- Mehl-Mohn-Mischung in drei Etappen vorsichtig unter die Eiermasse heben.
- Milch kurz aufkochen und mit Sonnenblumenöl vermischen. Zwei EL von dem Teig dazugeben, vermengen, zum restlichen Teig hinzufügen und wieder vorsichtig unterheben bis alles gut vermischt ist.
- Backform (Ø20cm) nicht einfetten und nur den Boden mit Backpapier auslegen. Den Teig einfüllen und bei 165°C für ca. 35-40 Minuten backen.
- Den fertig gebackenen Biskuitboden für 10 min im offenen Backofen stehen lassen und in der Form auskühlen lassen.

2

Mascarponecreme

Zutaten

- 400g Schlagsahne
- 400g Mascarpone
- 100g Zucker
- ¼ TL Vanillepulver

Zubereitung

- Die Sahne mit Zucker und Vanillepulver steif schlagen. Mascarpone mit dem Mixer aufschlagen. Anschließend die geschlagene Sahne unterheben.

3

Erdbeercreme

Zutaten

- 500g pürierte Erdbeeren
- 50g Zucker
- 1 Päckchen Puddingpulver

Zubereitung

- Die pürierten Erdbeeren aufkochen und das Puddingpulver nach Anleitung unterrühren.

4

- Den Biskuitboden in drei Teile teilen.
- Den ersten Boden mit der Mascarponecreme bestreichen. Mit einem Spritzbeutel am Rand einen Ring aus Mascarponecreme spritzen. Die Erdbeercreme in diese Vertiefung füllen.
- Den zweiten Boden auflegen und die Cremes wie oben verteilen.
- Den dritten Boden auflegen und die restliche Mascarponecreme darauf verteilen.

Die Torte mindestens 4 Stunden kühl stellen.



Thüringer Bio-Eier legen Hühner hier:

Landwirtschaftsbetrieb
Martina Köber, Bürgel

Stiftsgut Wilhelmglücksbrunn,
Creuzburg

Landwirtschaftsbetrieb Ullrich, Gera-Aga

Biowaren Meister, Gera-Cretzschwitz

Bioland-Hof Familie Voigt, Schkölen

Biohof Müller, Tanna

Thüringer Bio-Getreide und -Mehl stammen von folgenden Höfen:

Sonnengut Gerster,
Balgstädt-Dietrichsroda

Gustav Zitzmann Mühle Ingersleben,
Nesse-Apfelstädt

Biohof Scharf, Ollendorf

Biohof Thiele, Ottstedt am Berge

Bioland-Hof Familie Voigt, Schkölen

Die beiden Cremes
können auch geschichtet
als Dessert angerichtet
werden.

Tipp



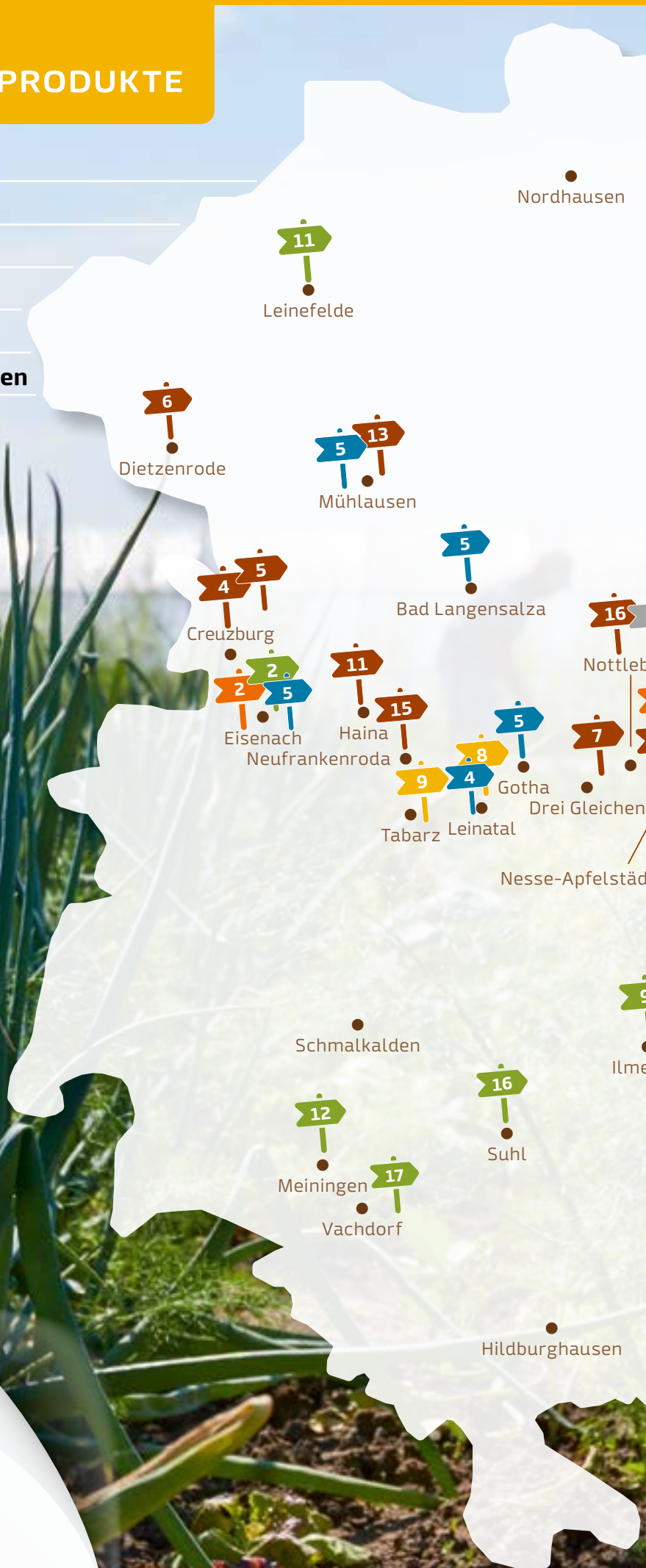
Bezugsquellen für die Zutaten finden Sie auf den folgende Seiten ...

BioThür 2019 | REZEPTE 29



Hier gibt's THÜRINGER BIO-PRODUKTE

-  Bioläden
-  Bio-Supermärkte
-  Bio-Hofläden / Ab-Hof-Verkauf
-  Bio-Bäckereien
-  Bio-Stände auf Wochenmärkten
-  Großhandel / Marktgemeinschaften



WAS IST EIGENTLICH ...

... Bio?

Die Begriffe „öko(logisch)“ und „bio(logisch)“ sind gesetzlich geschützt. Sie dürfen nur für Lebensmittel verwendet werden, die entsprechend der EU-Öko-Verordnung hergestellt wurden. Die Einhaltung der Vorgaben wird vom Feld bis zum Verkauf lückenlos durch staatlich zugelassene private Kontrollstellen streng kontrolliert. Zu erkennen sind Bio-Lebensmittel am EU-Bio-Logo. Zusätzlich können sie das sechseckige Bio-Siegel tragen.



THÜRINGER BIO-STIMMEN

Silke Beyer, WERK 5 – Regionale Bio-Küche (Münchenbernsdorf)

» Mir liegt vor allem die Wertschätzung der Natur am Herzen. Eine natürliche Landwirtschaft, eine gesunde Nahrung mit natürlichem Geschmack bringt Lebensqualität. Das möchte ich fördern.



Bad Frankenhausen

Dietrichsroda

Sömmerda

Remsa

Altenburg

Gera-Cretzschwitz

Braunichswalde

Greiz

Zeulenroda

Pößneck

Rudolstadt

Saalfeld

Leutenberg

Tanna

Bad Lobenstein

Sonneberg



Hier gibt's THÜRINGER BIO-PRODUKTE



Bioläden

- 1 Bioladen Wildrose Arnstadt**
Arnstadt / Längwitzer Straße 3
Tel: 036 28 / 58 89 99
Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-12 Uhr
- 2 Biokiste Eisenach**
Eisenach / Alexanderstraße 16b
www.biokisteeisenach.de
Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr
- 3 Clärchen – Kaufladen für unkonventionelle Lebensmittel**
Erfurt / Meienbergstraße 10
www.claerchen-erfurt.de
Mo-Fr 9-19 Uhr, Sa 9-17 Uhr
- 4 LandMarkt Bioladen**
Erfurt / Magdeburger Allee 53
www.landmarkt-erfurt.de
Mo-Fr 8-19 Uhr, Sa 8-14 Uhr
- 5 organics – Naturkost am Dom**
Erfurt / Andreasstraße 35
www.organics-erfurt.de
Mo-Fr 7-20 Uhr, Sa 7-18 Uhr
- 6 Kornapfel „Dein Bioladen“**
Gera / Leibnizstraße 4
www.bioladen-kornapfel.de
Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr
- 7 Bioladen Löwenzahn**
Gera / Wiesenstraße 104
Tel: 03 65 / 55 16 444
Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-12 Uhr
- 8 Bioladen Sonnentau**
Gera / Sachsenplatz 1
www.bioladen-sonnentau.de
Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr
- 9 Naturkostladen Sonnenblume**
Ilmenau / Poststraße 11
www.sonnenblume-ilmenau.de
Mo, Di, Do, Fr 9-18 Uhr, Mi 10-18 Uhr, Sa 10-12.30 Uhr
- 10 Bioladen Jena**
Jena / Zwätzengasse 15
Tel: 036 41 / 44 01 67
Mo-Fr 9-20 Uhr, Sa 8-16 Uhr
- 11 Naturkostsommer**
Leinefelde-Worbis / Lutherstraße 26
www.naturkostsommer.de
Mo-Fr 10-18 Uhr
- 12 bioladen*Saskia Pfeffer**
Meiningen / Eduard-Fritze-Straße 7a
www.bioladen-meiningen.de
Mo-Fr 9-18.30 Uhr, Sa 9-13.30 Uhr
- 13 WERK 5 Bioladen**
Münchenbernsdorf / Geraer Straße 30
www.werk5-bio.de
Mo-Mi 9-15 Uhr, Do-Fr 9-18 Uhr
- 14 BioMarkt Pößneck**
Inhaberin: Daniela Königsfeld
Pößneck / Krautgasse 5
Facebook – BioMarkt Pößneck
Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr
- 15 BioLaRu**
Rudolstadt / Marktstraße 34
www.biolaru.de
Mo, Mi-Fr 8.30-18.30 Uhr, Di 8.30-13.30 Uhr, Sa 8-13 Uhr

- 16 Naturkost Merz**
Suhl / Gothaer Straße 8
www.naturkost-suhl.de
Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr
- 17 Bio- und GesundheitsZentrum (BGZ) Vachdorf**
Vachdorf / Riethweg 239
www.bgz-vachdorf.de
Mo-Fr 6-18 Uhr, Sa 6-12 Uhr
- 18 Bioladen Rosmarin**
Weimar / Herderplatz 3
www.bioweimar.de
Mo-Fr 9-19 Uhr, Sa 9-16 Uhr
- 19 EVG BioFrische**
Weimar / Eduard-Rosenthal-Straße 22a
www.bioweimar.de
Mo-Fr 8-20 Uhr, Sa 8-18 Uhr



Bio-Supermärkte

- 1 Alnatura Erfurt**
Erfurt / Bahnhofstraße 4a
www.alnatura.de
Mo-Sa 8-20 Uhr
- Denns Biomärkte**
 - 2** Eisenach / Altstadtstraße 11
 - 3** Erfurt / Anger 1
 - 4** Jena / Holzmarkt 1
 - 5** Weimar / Damaschkestraße 1
www.denns-biomarkt.de
Mo-Sa 8-20 Uhr



Bio-Hofläden / Ab-Hof-Verkauf

- 1 Milchtankstelle der Familie Steinbock**
Bad Lobenstein / Helmsgrün 40
Tel: 03 66 51 / 38 864
durchgehend geöffnet
- 2 Sonnengut Gerster**
Balgstädt-Dietrichsroda / Dietrichsroda 16
www.sonnengut-gerster.de
14-19 Uhr
- 3 Bio?Logisch! – Ökomarktgemeinschaft Thüringen/Sachsen**
Braunichswalde / Hauptstraße 19
www.oekomarktgemeinschaft.de
Di 17-19 Uhr, Fr 7.30-9.30 und 16-18 Uhr, Sa 9-12 Uhr
- 4 Bioluna / Rösebachhof**
Creuzburg / Klosterstraße 2
www.bioluna.info
Di-Fr 9-13 und 15-18 Uhr, Sa 9-12 Uhr
- 5 Stiftungsgut Wilhelmshausbrunn**
Creuzburg / Stiftungsgut Wilhelmshausbrunn
www.wilhelmshausbrunn.de
Mi-Sa 10-18 Uhr
- 6 Inselhof Dietzenrode**
Dietzenrode: Mülhplatz 18
www.inselhof.net
Mi 14-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr
- 7 Gemüsewerkstatt Grünschnabel**
Drei Gleichen – Cobstädt / Schenkstraße 37
www.gemuesewerkstattgruenschnabel.de
Di und Fr 15-18 Uhr (März–Oktober)
- 8 Bio-Hof Aga**
Gera-Aga / Straße der Freundschaft 25a
www.biohof-aga.de
Di 12.30-15.30 Uhr, Mi 9-12 Uhr, Do und Fr 9-12 und 13.30-18 Uhr
- 9 Landwirtschaftsbetrieb Ullrich**
Gera-Großaga / Hainstraße 23
Tel: 03 66 95 / 20 021
täglich 10-12 Uhr
- 10 Biowaren Meister**
Gera-Cretzschwitz / Cretzschwitz 23a
www.bio-meister.com
Fr 15-19 Uhr
- 11 Hofkäserei Burgmühle**
Haina / Auf der Burg 11
www.hofkaeserei-haina.de
Fr 15-18 Uhr (1.5.-31.10.), Fr 16-17 Uhr (1.11.-30.4.) oder nach Absprache
- 12 Landwirtschaftsbetrieb Simone Speck**
Leutenberg / Landsendorf 16
www.lwb-speck.de
Sa 9.30-11.30 Uhr
- 13 Gut Sambach**
Mühlhausen / Gutsstraße 1
www.gut-sambach.de
Di-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr
- 14 Gustav Zitzmann Mühle Ingersleben**
Nesse-Apfelstädt / Karl-Marx-Straße 1
Tel: 03 62 02 / 90 342
Mo-Fr 7-16 Uhr
- 15 Familienkommunität SILOAH**
Neufrankenroda / Gutsallee 4
www.siloah-hof.de
nach Vereinbarung
- 16 Öko-Landbaubetrieb Michels**
Nottleben / Im Flattich 6
Tel: 03 62 08 / 79 606
nach Absprache
- 17 Biohof Scharf**
Ollendorf / Hanfsack 50b
www.biohof-scharf.de
Fr 14-18 Uhr; Sa (Apr bis Okt) 10-12 Uhr
- 18 Biohof Familie Thiele**
Ottstedt am Berge / Am Plan 8
Tel: 036 203 / 50 725
nach Vereinbarung
- 19 Bioland-Hof Familie Voigt**
Schkölen-Willschütz / Willschütz 13
www.biolandhof-voigt.de
Fr 14-18 Uhr und nach Vereinbarung
- 20 Landwirtschaftsbetrieb Baumbach**
Stadtilm / Schwarzbürger Straße 2
Tel: 036 29 / 77 52 31
Mi-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-12 Uhr

für Euch nah!

VON

WISSEN, WO'S HERKOMMT.

URSPRÜNGLICHE PRODUKTE
AUS BESTEN ROHSTOFFEN.

EXKLUSIV FÜR DIE BIOLÄDEN
IN DEINER NÄHE.

Eine Marke von Naturkost Elkershausen GmbH und Naturkost Erfurt GmbH.



www.fuer-euch-nah.de



Hier gibt's THÜRINGER BIO-PRODUKTE

21 Biohof Müller

Tanna / Oelgasse 5
www.biomueller.de
nach Absprache

22 Biohof Rauschenbach

Windischleuba-Remsa / Dorfstraße 1
www.biohof-rauschenbach.de
Verkaufstage siehe Internetseite



Bio-Bäckereien

1 Biobäckerei Mann

Arnstadt / Ichtershäuser Straße 10
www.baeckereimann.de
Mo-Fr 5-18 Uhr, Sa 5-12 Uhr

2 Bäckerei Lobenstein

Erfurt / Damaschkestraße 18
www.cafe-lobenstein.de
Mo-Fr 6-18 Uhr, Sa 6-12 Uhr

3 Bäckerei Spiegler

Erfurt / Wenigemarkt 20
www.cafehaus-spiegler.de
Mo-Sa 8-18 Uhr, So 10-18 Uhr

4 Backstube

Erfurt / Kreuzgasse 2
Di-Sa 9-18 Uhr

5 BioErlebnisbäckerei Bischleben

Erfurt-Bischleben: Backhaus-
straße 2
www.bioerlebnisbaeckerei.de
Mo, Mi, Fr 7-10.30 und 14.30-
17.30 Uhr, Sa 7-11 Uhr

6 Bäckerei und Konditorei Laudenbach

Gera / Maler-Reinhold-Straße 7
sowie an 13 weiteren Standorten
in Gera mit z.T. anderen Öffnungs-
zeiten.
www.laudenbach-gera.de
Mo-Fr 7-17 Uhr, Sa 6-11 Uhr

7 Bio-Bäckerei & Café Laibspeise

Jena / Zwätzengasse 15
Tel.: 03 641 / 22 77 470
Mo-Fr 7-19 Uhr, Sa 7-14 Uhr

8 Bäckerei Spiegler

Leinatal-Gospiteroda /
Kirchgasse 11 a
www.cafehaus-spiegler.de
Di-Sa 7-18 Uhr, So 8-18 Uhr

9 Bäckerei Spiegler

Tabarz /
Reinhardsbrunner Straße 41
www.cafehaus-spiegler.de
Mo-Sa 7-18 Uhr, So und Feiertag
7.30-10 und 13-18 Uhr

10 Brotklappe Weimar

Weimar: Frauenplan 8
täglich 8-18 Uhr, Mi Ruhetag
und eine weitere Filiale in Weimar
mit anderen Öffnungszeiten.
www.brotklappe.de



Bio-Stände auf Wochenmärkten

1 Sonnengut Gerster

(Balgstädt-Dietrichsroda)
Märkte: Domplatz Erfurt:
Sa 7-14 Uhr

2 Ökomarktgemeinschaft Thüringen/Sachsen

(Braunichswalde)
Märkte: Marktplatz Jena:
Do 7-17 Uhr (im Winter jeweils
8-17 Uhr)

3 Gemüsewerkstatt Grünschnabel

(Drei Gleichen - Cobstadt)
Märkte: Domplatz Erfurt: Sa
7-14 Uhr (März bis November)

4 Caféhaus Spiegler

(Leinatal-Gospiteroda)
Märkte / Verkaufsauto: Alten-
bergen / Catterfeld, Fischbach,
Gotha, Günthersleben, Ohrdruf,
Petriroda, Sättelstädt, Tambach-
Dietharz, Wechmar, Winterstein.
Die Zeiten entnehmen Sie bitte der
Internetseite.

5 Gut Sambach

(Mühlhausen)
Märkte: Markt am Rathaus
Bad Langensalza: Mi 8-14 Uhr,
Marktplatz Eisenach: Mi 8-14 Uhr,
Denns Biomarkt Eisenach:
Fr 8-14 Uhr, Domplatz Erfurt: Di und
Do 8-14 Uhr, Hauptmarkt Gotha: Do
8-14 Uhr, Obermarkt Mühlhausen:
Di und Fr 8-14 Uhr

6 Bioland-Hof Familie Voigt

(Schkölen-Willschütz)
Märkte: Markt Jena: Fr 8-17 Uhr,
Sa 8-13 Uhr



Großhandel / Marktgemeinschaften

1 Ökomarktgemeinschaft Thürin- gen/Sachsen GmbH & Co. KG

Hauptstraße 19, 07580 Braunichs-
walde
www.oekomarktgemeinschaft.de

2 Naturkost Erfurt GmbH

Mühlweg 16, 99091 Erfurt
www.naturkost-erfurt.de

3 Marktgemeinschaft ÖKOFLUR GmbH

Im Flattich 6a, 99192 Nottleben
www.oekoflur.de

... ökologischer Landbau?

Der ökologische Landbau ist eine Form der Landbewirtschaftung, durch die mit umweltverträglichen Methoden hochwertige Lebensmittel erzeugt werden. Sein Leitbild ist ein möglichst geschlossener Stoff- und Produktionskreislauf, bei dem Ackerbau und Tierhaltung aufeinander abgestimmt sind. Maßgeblich für die ökologische Wirtschaftsweise sind v.a. ...

- Verzicht auf chemisch-synthetischen Pflanzenschutz und leichtlöslichen Handelsdünger
- möglichst artgerechte Tierhaltung (z.B. Kontakt zu Artgenossen, ausreichend Platz, Auslauf)
- weitgehend ökologische Futtermittel, vorrangig vom eigenen Hof
- natürliche Krankheitsvorbeugung; nur im Notfall Einsatz von Medikamenten wie Antibiotika
- stark begrenzter Einsatz von Hilfs- und Zusatzstoffen bei der Lebensmittelerzeugung und -verarbeitung
- Verzicht auf Gentechnik

Mindestanforderungen hierfür werden durch die EU-Öko-Verordnung (VO (EG) Nr. 834/2007) und die entsprechenden Durchführungsverordnungen geregelt.

Weitere Informationen ...

zu den Thüringer Bio-Einkaufsstätten gibt es im Thüringer Bio-Einkaufsführer unter: www.bioeinkaufsfuehrer-thueringen.de

Bio-Einkaufsführer Thüringen



Auch als App
für Android
& iOS



WAS IST EIGENTLICH ...

... ein Anbauverband?

Mehr als die Hälfte aller landwirtschaftlichen Ökobetriebe in Deutschland ist in einem von neun Anbauverbänden organisiert, durch die sie beraten, in der Vermarktung unterstützt und gegenüber Öffentlichkeit und Entscheidungsträgern vertreten werden. Die Anforderungen der Verbände an die Herstellung ökologischer Produkte gehen in verschiedenen Punkten noch über die EU-Rechtsvorschriften hinaus. Ihre Einhaltung wird durch zusätzliche Kontrollen geprüft. Mitgliedsbetriebe können ihre Erzeugnisse mit dem Logo ihres Verbandes kennzeichnen.

Und wie ist das in Thüringen?

In Thüringen obliegt die Fachaufsicht für den Ökolandbau dem Thüringer Ministerium für Infrastruktur und Landwirtschaft (TMIL) in Erfurt. Die Thüringer Landesanstalt für Landwirtschaft (TLL) in Jena ist für die Durchführung der EU-Rechtsvorschriften für die ökologische Produktion zuständig und steht somit auch den 14 staatlichen Kontrollstellen im Bundesland vor. Diese kontrollieren regelmäßig die derzeit 595 ökologisch wirtschaftenden Unternehmen. Ansprechpartner in Fragen des Ökolandbaus ist der Thüringer Ökoherz e. V. in Weimar.

Quellen und weitere Informationen:

www.thueringen.de/th9
www.oekolandbau.de
www.bio-thueringen.de

Das Projekt wird gefördert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) im Rahmen des „Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft.“

Weitere Informationen unter:

www.bundesprogramm.de



BIO BRAUCHT KEINE KETTEN

Natürlich
genossenschaftlich.

Natürlich
regional.

Natürlich
unabhängig.



**EVG BIO
FRISCHE**

Dein Bioladen aus Weimar · Rosenthal-Straße 22a · Herderplatz 3


Grashüpfer BioKost – Bio seit 1997

Reinhard Nitschke
Werneburgstraße 12
99817 Eisenach
Tel: 0 36 91 / 24 84 165
www.grashuepfer-biokost.de

Wenn Grashüpfer Bio liefern

Groß ist es nicht, das Lager, das Reinhard Nitschke verwaltet: wenige, nur halb gefüllte Regale, eine kleine Kühlzelle und vielleicht zwölf Obst- und Gemüseboxen, eben frisch geliefert aus Silkeroda. Groß ist es nicht, aber gut sortiert und bestens gerüstet für die ca. 140 Bio-Kisten, die jede Woche als Grashüpfer BioKost von hier ausgeliefert werden.

Der Weg zur Bio-Kiste

Eigentlich ist Reinhard Nitschke ja gelernter Kommunikationselektroniker. Aber nach seinem Zivildienst ging er 1997 nicht zu Siemens oder zur Telekom, sondern zum Praktikum auf den Gärtnerhof Holzhausen. Dort blieb er, als Andreas und Ilka Storch einen Produktionsgärtner suchten. Seine Aufgaben reichten von der Anbauplanung über Pflanzenanzucht und Bodenbearbeitung bis hin zur Ernte. Und weil Obst und Gemüse unter die Leute gebracht werden wollten, entstand die Idee der Bio-Kiste.

Überraschungskisten

sind bei den Grashüpfer-BioKost-Kund*innen besonders beliebt. Hier gibt es die Auswahl zwischen:

- **Regionaler Kiste**
- **Mutter-Kind-Kiste**
- **Rohkost-Kiste**
- **Mediterraner Kiste**

Außerdem kann man seinen Kisten-Inhalt natürlich ergänzen oder auch ganz den eigenen Wünschen entsprechend gestalten.

Die Gärtnerei veränderte sich, der Schwerpunkt verlagerte sich zunehmend hin zu Stauden und Kräutern, aber die Bio-Kiste blieb und zog schließlich im Jahr 2000 zusammen mit Reinhard Nitschke nach Erfurt. 18 Jahre lang wurden vom dortigen alten Güterbahnhof aus Kund*innen im Umkreis von 80 km beliefert, dann gab es – die geplante ICE-City braucht Platz – keinen neuen Mietvertrag.

Seit Sommer 2018 ist die Grashüpfer BioKost deshalb nun in Eisenach beheimatet, näher am Wald und wieder in unmittelbarer Nachbarschaft zu Bahngleisen.

Manche Kund*innen hat der Lieferant durch den Umzug verloren, sie wollen kürzere Transportwege. Aber Reinhard Nitschke hat es durchgerechnet: Die Lieferungen wurden optimiert, die Liefertage von vier auf zwei reduziert, statt von Erfurt nach Eisenach liefert er nun von Eisenach nach Erfurt – am Ende sind die Fahrstrecken eher weniger als mehr geworden.



Was ist überhaupt eine Bio-Kiste?

Keine Extrawege nach der Arbeit, kein Anstehen in der Schlange: Mit der Bio-Kiste werden frische Bio-Lebensmittel direkt bis vor die Haustür geliefert – Obst und Gemüse, aber auch Fleisch- und Wurstwaren, Käse, Brot, Honig und andere Bio-Produkte. Viele stammen aus der Region. Zumeist kann man zwischen verschiedenen Größen wählen, z. B. Single-Kiste, Mutter-Kind-Kiste oder Familienkiste. Und die Bestellzeiten sind flexibel: wöchentlich, 14-tägig oder nach Bedarf. Manche Anbieter beliefern übrigens auch Kindertagesstätten und Schulen, Büros und Unternehmen.

ÄPFEL

Blütengrund
(Alkersleben)

GEMÜSE

- Bio-Gärtnerei Silkerode
- Biohof Marold (Mittelsömmern),
- Gemüsewerkstatt Grünschnabel
(Drei Gleichen - Cobstädt)

HONIG

Imkerei am Heldrastein
(Wanfried-Heldra)

BROT

Caféhaus Spiegler
(Gospiteroda/Leinatal)

KÄSE

Käsespezialitäten
Karin Weng
(Schönhagen)

SAFT

Mosterei
Malus
(Silkerode)

WURST- UND FLEISCHWAREN

Metzgerei Baumbach
(Stadtilm)

EIER & GEFLÜGEL

Werragut (Aue
bei Eschwege)

Herkunftsgarantie

Wer die Grashüpfer-Bio-Kiste
bestellt, weiß genau, woher die
Lebensmittel kommen.

Das Bio-Kisten-Prinzip

Und die meisten Kund*innen sind ja auch geblieben, ebenso wie die Lieferant*innen und ebenso wie das Prinzip der Bio-Kiste: Bis zum Dienstag kann per E-Mail, Fax oder Internet aus dem wöchentlich aktualisierten Angebot ausgewählt und bestellt werden. Am Donnerstag oder Freitag steht dann die Kiste vor der Wohnungstür – je nach Saison gefüllt mit Gurken, Tomaten, Kartoffeln, Kürbissen, Fenchel, Feldsalat, Mangold oder anderen Früchten von regionalen Produzent*innen. Brot, Käse, Honig, Saft und Wurst- und Fleischwaren stammen ebenfalls aus der Region.

Der enge Bezug zu den Lieferant*innen ist Reinhard Nitschke sehr wichtig. Ein- bis zweimal im Jahr veranstaltet er deshalb auch Entdeckungsfahrten für Kund*innen: Bei Hofführung, Verkostung oder Mitmachaktionen können sich die Bio-Kisten-Kund*innen direkt vor Ort anschauen, wie IHR Käse hergestellt wird, IHRE Tomaten geerntet werden, IHR Brot gebacken wird.

Alles gibt es allerdings nicht vor Ort, deshalb wird die Grashüpfer BioKost zusätzlich über den Erfurter Naturkostgroßhandel beliefert. So lässt sich mit der Bio-Kiste tatsächlich (fast) der gesamte Lebensmittelbedarf abdecken.

Neugierig geworden?

Bio-Kisten-Kund*innen wissen also, wo ihre Lebensmittel herkommen. Sie müssen einmal weniger loslaufen um einzukaufen, und sie bekommen ihre Lebensmittel nach Hause getragen. Außerdem dürfen sie mit ganz viel Frische rechnen, da die Früchte nur ein bis zwei Tage vor der Auslieferung geerntet wurden und dann bis zur Auslieferung kühl gelagert werden. Neugierig-Gewordenen empfiehlt Reinhard Nitschke eine Schnupperkiste: zum Ausprobieren, wie gut Thüringer Bio schmeckt.

NACHGEFRAGT

Wieso eigentlich Bio? Und wieso eine Bio-Kiste?

„Als junger Erwachsener fing ich an, darüber nachzudenken, woher die Lebensmittel kommen, wie sie entstanden sind und wie ich eigentlich mit dem Boden und mit der Natur umgehen möchte. Und dann kam ich zu dem Entschluss, dass es ganz gut wäre, darüber nicht nur nachzudenken, sondern es auch zu tun.

Ja, und dann muss man auch ein bisschen gucken, dass man das findet, was zu einem passt. Sich den ganzen Tag in einen Laden stellen und dann immer freundlich sein – das muss man einfach können! Mir liegt es eher, die Kisten auszuliefern, mich – je nachdem – fünf oder zehn Minuten mit den Kunden zu unterhalten und dann wieder zu gehen. Außerdem finde ich es so viel einfacher, den Bezug herzustellen zwischen dem, was der Kunde in der Kiste hat, und der Herkunft dieser Dinge.“

Reinhard Nitschke.



THÜRINGER BIO-STIMMEN

Reiko Wöllert, Hofkäserei Burgmühle
(Haina)

Ich mache Bio aus Überzeugung.

DIE BIO-KISTE

vor unserer Tür



Wie sind Sie darauf gekommen, die Bio-Kiste zu bestellen?

Uns ist Bio wichtig, weil wir uns gesund ernähren wollen. Auf den Feldern wird ja viel gespritzt – bei Bio gehen wir davon aus, dass das sehr reduziert ist bzw. dass gar kein Gift enthalten ist. Mit der Kiste bekommen wir hochwertige Bio-Produkte, die noch dazu überwiegend aus der Region stammen. So werden Transportwege gespart. Außerdem sollen die Leute, die die Lebensmittel produzieren, faire Preise dafür bekommen; darauf wird ja auch geachtet. Mit der Kiste haben wir weniger Verpackungsabfälle. Und sie kommt zu uns nach Hause, das ist auch sehr angenehm.

Verpackungsabfälle sind gerade unser Thema in diesem Heft ...

Ja, die Müllvermeidung ist ein Riesenvorteil. Beim Auspacken der Kiste bleiben nur ein paar Papiertüten übrig. Wenn ich in den Supermarkt gehe, versuche ich ja schon auch, Müll zu vermeiden, aber viele Möglichkeiten gibt es da nicht. Du kannst zwar die Tüten weglassen, aber Früchte sind oft schon eingepackt, und auch sonst ist vieles nicht nur einfach, sondern zwei- oder dreifach verpackt. In unserer gelben Tonne macht sich das wirklich bemerkbar, wenn wir ausnahmsweise mal keine Kiste bestellt haben.

Was kommt rein in Ihre Kiste?

Viel Obst und Gemüse, aber auch Milchprodukte und manchmal Brot, wobei wir oft auch selbst backen. Außerdem Aufstriche, Eier, Öl, Säfte, Getreide und Reis, Tee, Konserven und Waschmittel.

Lässt sich das denn gut planen für eine Woche?

Ja. Wir bekommen die Kiste ja nun schon seit vielen Jahren und haben eine ganz gute Vorstellung von dem, was wir brauchen. Wir schmeißen eigentlich kaum Sachen weg. Manchmal kaufe ich noch Sachen auf dem Markt oder im Supermarkt dazu, aber das meiste bekommen wir doch über die Kiste.

Hat sich Ihr Einkaufsverhalten durch die Bio-Kiste geändert?

Ich würde sagen, wir kaufen mehr Obst und Gemüse. Unser Wurst- und Fleischkonsum hat sich dagegen stark reduziert, da diese Waren bei der Kiste kaum im Dauerprogramm enthalten sind und es nur zu Feiertagen eine große Auswahl gibt. Außerdem denke ich, dass wir durch die Kiste vermeiden, Sachen zu kaufen, die wir eigentlich gar nicht brauchen. Wenn Du durch den Laden schlenderst, nimmst Du wahrscheinlich doch eher nochmal etwas extra mit.

Was empfehlen Sie Neugierig-Gewordenen?

Einfach mal auf der Internetseite gucken und ausprobieren! Die „Grashüpfer“ sind immer sehr freundlich und kommen bestimmt. Und der Auslieferungstag ist dann wie Sonntag: Der Tisch ist voll.

Josephine Weimar ist verheiratet und Mutter zweier Kinder. Seit sieben Jahren bezieht die Familie eine Bio-Kiste.



THÜRINGER BIO-STIMMEN

Helga Groneberg, Eisfeld

Ich kaufe Thüringer Bio-Produkte, weil ich die hiesigen Kleinbauern stärken möchte, deren Mühe ich zu schätzen weiß. Kürzere Transportwege bedeuten weniger umweltschädliche Abgase, und außerdem sind die Produkte frisch. Ich finde, das schmeckt man.

Thüringer

BIO-KISTEN-ANBIETER



Ihr Ort ist nicht dabei?

Nehmen Sie bitte persönlich Kontakt auf. Sicher beliefert auch einer der Anbieter Ihre Region.

Ökomarktgemeinschaft (ÖMG) Thüringen/Sachsen

Hauptstraße 19, 07580 Braunichswalde
Tel: 03 66 08 / 33 98 93
www.oekomarktgemeinschaft.de
Liefergebiet: Jena, Altenburg, Schmölln, Crimmitschau, Werdau, Zwickau, Gera, Greiz, Reichenbach, Zeulenroda, Hermsdorf, Triptis, Pößneck, Saalfeld

Grashüpfer BioKost

Reinhard Nitschke
Werneburgstraße 12, 99817 Eisenach
Tel: 0 36 91 / 2484165
www.grashuepfer-biokost.de
Liefergebiet: Gotha, Neudietendorf, Erfurt, südlicher Landkreis Sömmerda (Gebesee), Eisenach, nördlicher Wartburgkreis (Mihla), südöstlicher Werra-Meißner Kreis (Wanfried, Eschwege, Herleshausen), nördlicher Thüringer Wald, Arnstadt, Ilmenau, Stadtilm, Kranichfeld, Bad Berka, Weimar

Biokiste Eisenach,

Marko Kämpel
Alexanderstraße 16b, 99817 Eisenach
Tel: 0 36 91 / 20 38 58
www.biokisteeisenach.de
Liefergebiet: Stadtgebiet von Eisenach und Umgebung, nördlich bis Mühlhausen und Bad Langensalza, östlich bis Schöna, südlich bis Bad Salzungen und Geisa und westlich bis Heringen

LandMarkt Erfurt eG

Magdeburger Allee 53, 99089 Erfurt
Tel: 03 61 / 43 04 04 62
www.landmarkt-erfurt.de
Liefergebiet: Stadtgebiet Erfurt und umliegende Gemeinden

Buffet: ok - Gönnataler Putenspezialitäten GmbH

Gönnabach 2, 07778 Lehesten (Ortsteil Altengönna)
Tel: 0 364 25 / 55 532
www.buffet-ok.de
Liefergebiet: Jena und Umgebung

Mein BioKorb vom BioHof Scharf

Lange Gasse 102, 99198 Ollendorf
Tel: 03 62 03 / 25 38 32
www.meinbiokorb.de
Liefergebiet: Erfurt, Arnstadt, Stadtilm, Bad Berka, Weimar, Weimarer Land, Apolda, Landkreis Sömmerda, Gotha

Naturkost Merz - Mein Bioladen

Gothaer Straße 8, 98527 Suhl
Tel: 0 36 81 / 80 77 466
www.meinbioladen.com
Liefergebiet: Coburg, Hildburghausen, Sonneberg, Suhl, Bad Salzungen, Ilmkreis, Schmalkalden-Meiningen

Bioland-Hof Familie Voigt

Willschütz 13, 07619 Schkölen-Willschütz
Tel: 03 66 94 / 22847
www.biolandhof-voigt.de
Liefergebiet: Eisenberg, Jena, Naumburg, Schkölen, Willschütz

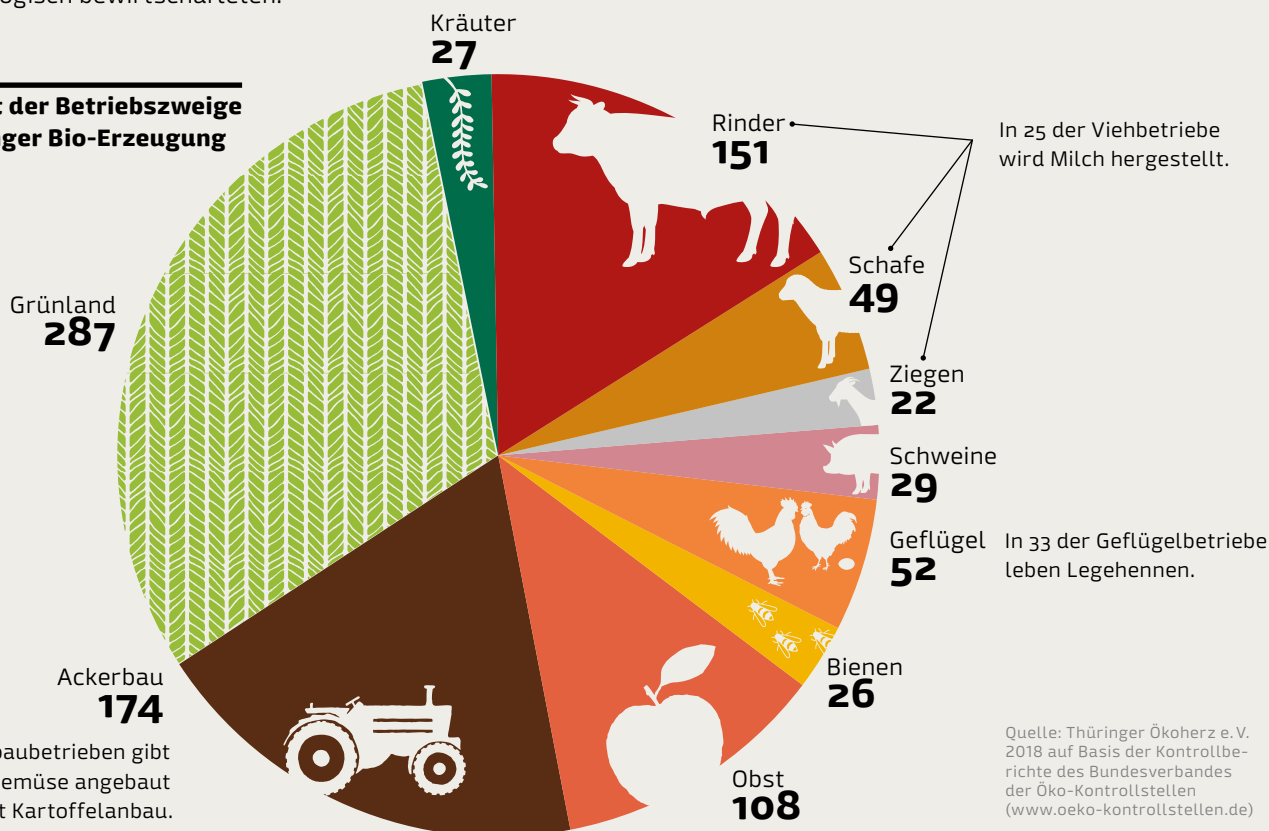
ZAHLEN+FAKTEN

Im Stall und auf dem Feld:

Thüringer Bio-Erzeugung

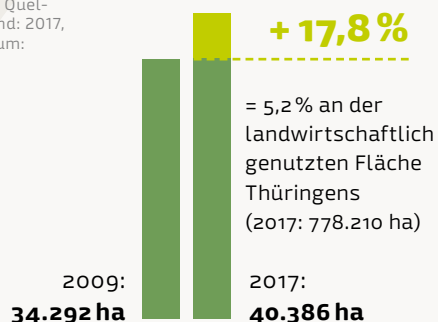
Ob Schweine im Stall, Äpfel an den Bäumen, Gurken im Gewächshaus oder Bienen im Garten (z.B. Imkerei Immenhonig → *weiterlesen ab Seite 20*): Alle Bio-Produkte werden von Beginn an hinsichtlich der Einhaltung der EU-Ökoverordnung kontrolliert. Die Zahl der für die Bio-Erzeugung zertifizierten Landwirtschaftsbetriebe in Thüringen wächst kontinuierlich; 2017 waren es 351, die 5,2% der landwirtschaftlichen Fläche im Bundesland ökologisch bewirtschafteten.

Häufigkeit der Betriebszweige der Thüringer Bio-Erzeugung



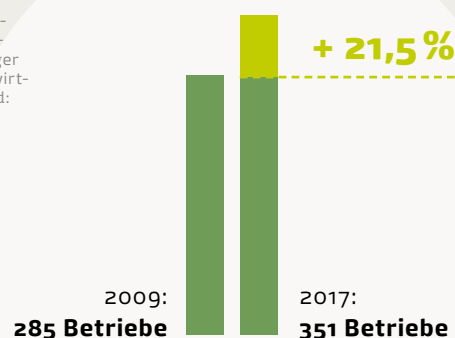
Größe der ökologisch bewirtschafteten Fläche

(Quelle: BLE, Quel-
lendatenstand: 2017,
Ausgabedatum:
6.8.2018)



Zahl der ökologisch wirtschaftenden Landwirtschaftsbetriebe

(Quellen: BLE, Quellenda-
tenstand: 2017, Ausgabe-
datum: 6.8.2018; Thüringer
Landesanstalt für Landwirt-
schaft: www.tll.de, Stand:
31.12.2017)



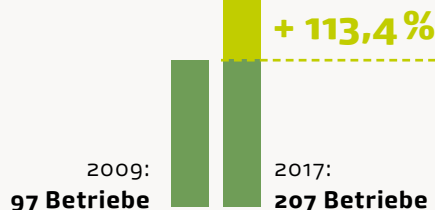
Gutes aus Gutem:

Thüringer Bio-Verarbeitung

Damit aus Milch guter Käse wird, aus Getreide Mehl und später Brot, aus Blüten Tee oder aus Obst ein erfrischender Saft, müssen landwirtschaftliche und gartenbauliche Produkte verarbeitet werden. 2017 waren 207 der 595 Thüringer Bio-Betriebe (auch) in der Verarbeitung tätig. Ein Beispiel ist der Bioland-Hof der Familie Voigt in Schkölen-Willschütz, wo die hofeigenen Urprodukte zu Backwaren, Ölen, Fleisch und Wurstwaren verarbeitet werden (→ [weiterlesen ab Seite 48](#)). Auch gastronomische Einrichtungen zählen zu den Verarbeitungsbetrieben, so etwa das Café von Kristina Bauer auf Hof Sickenberg (→ [weiterlesen ab Seite 42](#)).

Zahl der verarbeitenden Bio-Betriebe

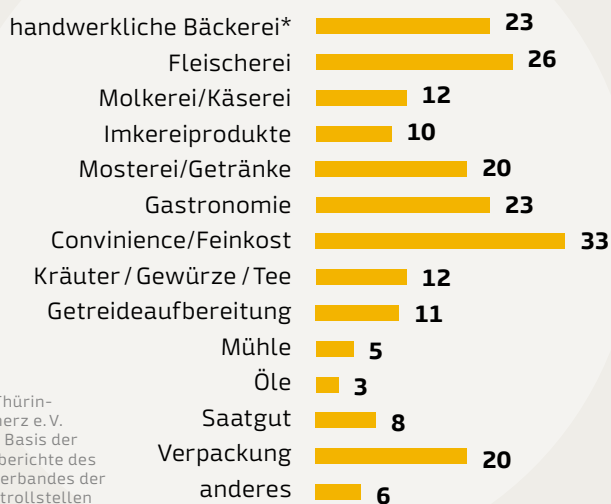
(Quellen: BLE-Strukturdaten; Thüringer Landesanstalt für Landwirtschaft: www.tll.de, Stand: 31.12.2017)



595

Thüringer Bio-Betriebe waren laut Thüringer Landesanstalt für Landwirtschaft (TLL) am 31.12.2017 registriert.

Struktur der Thüringer Bio-Verarbeitung



Quelle: Thüringer Ökoherz e.V. 2018 auf Basis der Kontrollberichte des Bundesverbandes der Öko-Kontrollstellen (www.oeko-kontrollstellen.de)

* Nicht mitgezählt sind hier 65 bio-zertifizierte Aufbackstationen.

Bio im Einkaufskorb:

Thüringer Bio-Verkäufer

Wie die Bio-Produkte an den Mann und die Frau kommen, ist ganz unterschiedlich. Wer den Gang zum Wochenmarkt liebt, kann in einigen Städten dort seine Bio-Lebensmittel direkt bei den Erzeuger*innen kaufen. Umfangreicher ist sicher das Angebot der 19 Bioläden (z.B. das Clärchen → [weiterlesen ab Seite 14](#)) und der fünf Bio-Supermärkte. Wer es etwas bequemer mag oder einfach keine Zeit hat, findet für seine Region die Bio-Kiste, die mit Wunschfüllung direkt nach Hause geliefert wird (z.B. Grashüpfer BioKost → [weiterlesen ab Seite 36](#)). Und wer Lust auf einen Ausflug zum Biohof hat, der findet vielfältige Betriebe mit einem Hofladen, wo man mit der ganzen Familie auf Entdeckungsreise gehen kann (z.B. Bioland-Hof Voigt → [weiterlesen ab Seite 48](#)). Auch Großverbraucher kommen auf ihre Kosten. So finden z.B. Gastronomen bei den drei regionalen Bio-Großhändlern / Marktgemeinschaften eine große Auswahl an regionalen und überregionalen Bio-Produkten.

→ Eine Karte mit den Thüringer Bio-Verkäufern gibt es übrigens auf Seite 30–31.



THÜRINGER BIO-STIMMEN

Andreas Bauermeister, Eco-Design (Weimar)

» Für mich ist einkaufen ein politisches Statement – mit jedem Einkauf gebe ich meinen Stimmzettel für biologisch, nachhaltig und fair produzierte Lebensmittel ab. Da ich den regionalen Anbau noch mehr fördern wollte, bin ich von Beginn an Teil einer Solidarischen Landwirtschaft (Solawi) bei Jena.

HOF SICKENBERG

Verweile doch...



Wenn die Sonne hinterm Hohen Meißner untergeht, ihre letzten Strahlen das hügelige Land mit warmem Licht zu lieblosen scheinen, die Schatten der Bäume länger werden, dann möchte Kristina Bauer nirgendwo anders sein als genau hier: auf der kleinen Obstplantage, wo sie für diesen Tag die letzten Zweige schneidet, die letzten Äpfel auflieft, von wo aus sie dann in die Wohnlichkeit ihres alten Gutshofs zurückkehrt.

Buchenwälder, Wiesen, Felder, eine kleinstrukturiert-hügelige Landschaft, nichts Spektakuläres, aber friedvoll und einladend: Das sind das Werratal, der Hohe Meißner und die Eichsfelder Höhenzüge zwischen denen eingebettet auf 300 m Höhe Sickenberg liegt. Gerade einmal 13 Einwohner auf acht Gehöften zählt die Ortschaft. Die umliegenden Muschelkalkplateaus ragen bis zu 500 m auf; läuft man den Berg drei Kilometer hinunter, so erreicht man Bad Soden-Allendorf, eines der beschaulichen Fachwerkstädtchen, die diese Gegend prägen. Wo einst eine Grenze Deutschland von Deutschland trennte, finden Besucher heute unberührte Natur fernab von Großstadtheftik und -lärm.

Gesucht und gefunden ...

In einer Großstadt ist Kristina Bauer aufgewachsen, im Süden von Hamburg nämlich, das ziemlich genau 300 km nördlich von Sickenberg liegt. Vor ihrer Haustür quasi eröffnete sich das Alte Land, das größte zusammenhängende Obstanbaugebiet Nordeuropas. Kein Wunder, dass sie dort ihre Begeisterung für Obst und Gemüse entdeckte. Bereits als Jugendliche half sie auf Betrieben mit, bei Klassenkamerad*innen, die selbst keine Lust hatten. Es folgten eine landwirtschaftliche Ausbildung und das Studium der Landwirtschaft in Göttingen. Danach war Kristina Bauer erst Mitarbeiterin beim BUND (Bund für Umwelt und Naturschutz) und dann für 15 Jahre in der Kreisverwaltung beim Landkreis Göttingen tätig.

Über all die Jahre trug sie einen Wunsch mit sich herum, den Wunsch nämlich nach einem Hof, auf dem es möglich wäre, geschlossene Kreisläufe zu leben und die Schätze zu heben, die vor der eigenen Haustür wachsen.



» Das finde ich einfach so schön, dass man diese geschlossenen Kreisläufe hat,

dass man altes Kulturgut erhält, dass man eine absolute Vielfalt an Gerichten hat, dass man sich eigentlich sehr gesund ernähren kann – wir haben alles hier, was wir brauchen. Das bewusster zu machen, finde ich spannend.

Als die Kinder aus dem Haus waren, wusste Kristina Bauer, dass eine Entscheidung anstand: Entweder jetzt – oder nie! Und so begann sie vor 15 Jahren, sich intensiv auf die Suche zu begeben. Schließlich war es ein Arbeitskollege, ein Denkmalpfleger, der sie auf den späteren Hof Sickenberg aufmerksam machte. Der Hof war heruntergekommen, die Arbeit, die sein Wiederaufbau bedeuten würde, lugte hinter jedem Holzbalken und jedem windschiefen Fenster hervor, aber der Suchenden war klar: Das ist es – ein Gutshof, nicht zu klein und nicht zu groß, sondern genau richtig für das, was sie sich vorstellte.

DIE HOFANLAGE „SICKENBERG NR.9“ wurde 1806 als klassischer hessischer Vierseithof erbaut. Wohnhaus, Scheune, Torhaus und Stall gruppieren sich um einen mit Buntsandsteinen gepflasterten Innenhof. Zur Anlage gehören außerdem das traditionelle Backhaus mit Lehmbackofen, der Bauerngarten und die Streuobstwiesen. Dank der behutsamen und zugleich umfassenden Sanierung spiegelt der Hof authentisch die Wohn- und Lebensweise der ländlichen Bevölkerung des Obereichsfeldes im frühen 19. Jahrhundert wider. Für ihr Engagement wurde Kristina Bauer 2010 mit dem Denkmalschutzpreis des Freistaates Thüringen ausgezeichnet.



THÜRINGER BIO-STIMMEN

Carina von Jagemann, Geschäftsführerin der Klostersgut Mönchpiffel GmbH (Mönchpiffel)

» Wir setzen auf Regionalität und Bio-Qualität. Nicht weil es gerade im Trend ist, sondern weil es unser eigener Anspruch ist – wir sehen die Zukunft in Thüringen.



Werden wie es war

Zunächst einmal hieß es aber drei Jahre lang: renovieren. Da wurden Fachwerkbalken abgeschliffen, Gefache entfernt und mit Lehm wieder zugemauert, Dächer erneuert, Fenster, Türen und Fußböden aufgearbeitet, da wurde gedämmt und verputzt, geschwitzt, gelacht und manchmal sicher auch eine Träne vergossen, ehe der Hof schließlich in neuer alter Pracht erstrahlte: Bei allem modernen Komfort vorbereitet das Haus doch den ganzen Charme seiner 200 Jahre.

2007 schließlich konnte Kristina Bauer das Café eröffnen, 2008 die Pension. Auch die vorher nur nebenbei geführte Landwirtschaft wurde ausgebaut. Auf gut 20 ha wachsen inzwischen Beerensträucher und Obstbäume, aber auch Gemüse und Getreide, alles Bioland-zertifiziert. Die ursprüngliche Idee, vielfältige Getreidesorten anzubauen und daraus Mehl zu machen, scheiterte am Zeitaufwand und an den Speicherkapazitäten. So vermarktet Kristina Bauer ihre Körner und erhält die 500kg Mehl, die sie pro Jahr für Brot und Kuchen benötigt, von einem anderen, 4 km entfernten Bioland-Hof. Bei so viel Nähe ist diese kleine Abweichung vom Ideal der hofeigenen Kreislaufwirtschaft zu verschmerzen. Fast überall sonst funktioniert sie wunderbar: Mit eigenen Hühnern, eigenem Gemüse, eigenem Obst, aus dem Kuchen, Säfte, Marmelade und Trockenfrüchte werden – alles in gut aufeinander abgestimmten Mengen, so dass Kristina Bauer ihre Gäste und sich selbst damit versorgen kann.



Café

HOF SICKENBERG

Die gemütliche Gaststube und die Terrasse mit herrlichem Ausblick laden zum Verweilen und Genießen der Köstlichkeiten aus dem hofeigenen Garten und der hofeigenen Bäckerei ein.

Geöffnet ist das Café Sonnabend und Sonntag sowie an Feiertagen von 14 bis 18 Uhr, für Gruppen ab 10 Personen nach Vereinbarung auch wochentags. Private Feierlichkeiten sind ebenfalls möglich.



Vielfalt heißt das Zauberwort

Die Gäste, die kommen, kommen gern immer wieder: Zum Kaffeetrinken in der Guten alten Stube oder auf der vom Bauerngarten umrahmten Terrasse, zum Picknick auf der Streuobstwiese oder unter den großen Walnussbäumen, zum Übernachten im Gelben, Roten, Grünen oder Blauen Zimmer. Sie erhalten liebevoll zubereitete Speisen und Getränke, Tipps für Ausflüge in die nähere Umgebung (→ [weiterlesen ab Seite 46](#)), Auskunft über das Hofleben.

Und manch einer fragt sich vielleicht, wo eigentlich der Hofstaat ist, der das alles am Leben hält. Die Antwort: Es gibt ihn nicht. Für den Café-Betrieb und einmal in der Woche für Gartenarbeiten hat Kristina Bauer Hilfe, ihr Partner greift ihr manchmal unter die Arme, mitunter fallen ihre Kinder und Enkel ein und genießen nicht nur das Landleben, sondern packen auch mit zu. Aber das allermeiste schafft sie doch allein! Die Versorgung der Schafe und Hühner, das Schneiden der Bäume und Sträucher, das Säen und Pflanzen und Gießen, die Obsternte, das Nüssesammeln, das Laubharken, das Trocknen der Äpfel im Dörrapparat, das Anrichten des Frühstücksbuffets, das Backen, die Buchhaltung, die Kursplanung und –durchführung, das Ölen der Dielenböden, Renovierungsarbeiten. So hält jeder Tag eine Fülle verschiedener Aufgaben bereit, und deren Wechsel im Lauf der Jahreszeiten mitzuerleben, findet Kristina Bauer immer wieder spannend.

Saisonende

Für die Gäste endet die Saison auf Hof Sickenberg mit dem Weihnachtsmarkt am vierten Advent. In der Scheune und im Innenhof gibt es dann an Ständen aus der Region viele kulinarische Köstlichkeiten. Bis Ende März kehrt Winterruhe ein. Nun finden Kristina Bauer und ihr Partner auch einmal Zeit, sich auf die Langlaufskier zu stellen oder ein paar Tage in den Urlaub zu fahren. Die Webstühle von früher wieder hervorzuholen, um die Wolle ihrer Schafe zu verarbeiten, hat sie allerdings noch nicht geschafft – dafür reicht die Zeit selbst im Winter nicht.

THÜRINGER BIO-STIMMEN

Familie Schöffner, Gut Garbus –
Landwirtschaftlicher Bioland-
Familienbetrieb mit Ackerbau (Nobitz)

» Unser Credo: Wir betreiben eine ressourcenschonende, natürliche und nachhaltige Landwirtschaft und erhalten und bewahren so für Sie, für uns und unsere Kinder die natürlichen Lebensgrundlagen und eine lebenswerte Zukunft!



Pension

HOF SICKENBERG

Die Pension ist von Ende März bis zum vierten Advent durchgehend geöffnet.

Vier im historischen Stil individuell eingerichtete Zimmer laden dazu ein, nach einem ausgefüllten Tag auszuruhen.



Veranstaltungen

HOF SICKENBERG

Ob Märchenstunde oder Weinverkostung, Backfest am historischen Lehmbackofen oder Kochkurs, Tag des offenen Denkmals oder Weihnachtsmarkt – Hof Sickenberg ist immer einen Besuch wert.



Nach einem liebevoll angerichteten Frühstück mit Zutaten vom Hof Sickenberg steht der Erkundung der Umgebung nichts mehr im Wege ...

Wahlthüringerin mit Auszeichnung

Ihre Entscheidung, nach Thüringen zu gehen, bereut Kristina Bauer an keinem Tag. Sie ist längst angekommen in ihrer zweiten Heimat, sie fühlt sich sehr wohl hier, und befragt nach der Erfüllung ihres Traumes sagt sie ohne Wenn und Aber: „Es ist so geworden, wie ich es mir vorgestellt habe – und eigentlich noch besser.“

Als besonders ehrenvoll empfindet sie die Auszeichnung mit dem Thüringer Tourismus-Preis im Jahr 2015. Für diesen Preis kann man sich nicht bewerben, sondern man wird „ausgeguckt“ – und das wurde Hof Sickenberg, worüber sich Kristina Bauer nach wie vor sehr freut.

Für die Zukunft wünscht sich Kristina Bauer noch mehr Nachhaltigkeit für ihren Hof. Die Energieversorgung ist schon beinahe optimal: Es gibt eine Holzvergaseranlage, die mit einer Solaranlage für warmes Wasser gekoppelt ist. Ein nächstes großes Projekt ist nun die Stromversorgung. Angesichts des Sommers 2018 macht sich Kristina Bauer Gedanken darüber, wie wir in Zukunft leben werden. Darüber, wie weitere CO₂-Einsparungen möglich sind, um die Klimakatastrophe zu mindern und um mit ihr zu leben. Über ein effizientes Bewässerungssystem und Pflanzen, die gut mit der Trockenheit zurechtkommen. Die Kreislaufwirtschaft auf ihrem Hof gibt Antworten auf viele drängende Fragen. Das möchte Kristina Bauer zeigen – und zum Nachmachen anregen.



Hof Sickenberg

Kristina Bauer
Sickenberg 9
37318 Asbach/Sickenberg
Tel: 03 60 87/97 696
www.hof-sickenberg.de



WIR
SIND ÖKO,
WIR SIND
ZUKUNFT.



Seit über 35 Jahren entwickeln
wir Öko täglich weiter.

Ausflugsziele

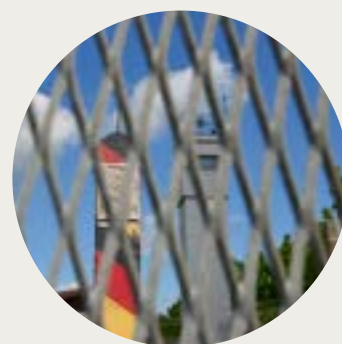
RUND UM

HOF SICKENBERG

Im nördlichen Teil des Naturparks Eichsfeld – Hainich – Werratal gelegen ist Hof Sickenberg ein hervorragender Ausgangspunkt für Ausflüge verschiedenster Art. Karten- und Informationsmaterial stellt Kristina Bauer Ihnen gern zur Verfügung. Zahlreiche Tipps und weiterführende Links gibt es auch auf der Internetseite der Naturpark-Verwaltung:



www.naturpark-ehw.de



Überwundene Grenzen

Dokumente, Grenzzäune, Militärfahrzeuge, sogar ein Grenzbeobachtungsturm und viele andere Relikte erinnern im **Grenzmuseum Schiffersgrund** an die Zeit des geteilten Deutschlands und an Menschen, die verzweifelt versuchten, die westdeutsche Freiheit zu erreichen.

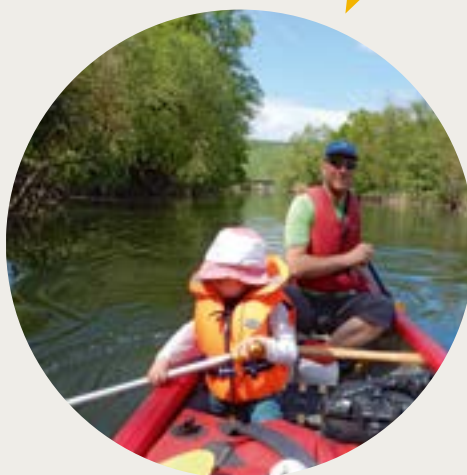


www.grenzmuseum.de



Dörfer und Städte ...

... voller Charme laden zum Bummeln und Verweilen ein, etwa das malerische **Lindewerra** mit seinem Stockmachermuseum, das mehrfach als „Dorf des Jahres“ ausgezeichnete **Altenburschla** (s. Foto), die **Kirschenstadt Witzenhausen** oder **Heilbad Heiligenstadt** mit seinen imposanten Kirchen.



Rad- und Wasserwanderungen

Weite Auenlandschaften, Kalksteinschluchten, schöne Laub- und Mischwälder, Burgen und malerische Ortschaften säumen die Werra, deren 300-km-Lauf sich mit dem Boot ebenso wie mit dem Fahrrad verfolgen lässt.



www.werratal.de



Ein Radfahrerlebnis der besonderen Art ...

bietet die *Erlebnisdraisine in Lengenfeld unterm Stein*. Dort beginnend schlängelt sich die Kanonenbahn, eine der vielleicht schönsten Eisenbahnlinsen Deutschlands, durch die romantischen Täler der beiden Flüsse Frieda und Lutters, durch Tunnel und über Viadukte.

Um Anmeldung wird gebeten: 03 60 27 / 78 866.

www.erlebnis-draisine.de



Einen Schnaps in Ehren

In der *Mühlenbrennerei Dietzenrode* entstehen edle Obst- und Gemüsebrände, Geiste und Liköre. Nach Terminabsprache erhalten Interessierte umfassende Einblicke in den Destillationsprozess. Erzeugnisse der Mühlenbrennerei und andere hofeigene Produkte können im Inselhof-Hofladen erworben werden.

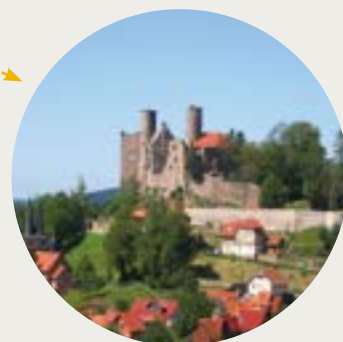
www.muehlenbrennerei-dietzenrode.de



Pflanzengeschichte(n)

Mehr als 300 fast vergessene Gemüse-, Kräuter- und Blumenarten wollen im *Schaugarten der Kuhmune in Schönhagen* entdeckt werden. Interessierte können jederzeit den Garten besichtigen oder an Führungen und Seminaren teilnehmen. Bei den Pflanzenmärkten im Mai und September können Jungpflanzen und bio-zertifiziertes Saatgut erworben werden.

www.kuhmuhne.de



Filmkulisse ...

und eine der größten und schönsten Burgruinen Mitteldeutschlands ist die *Burgruine Hanstein* mit ihrer wechselvollen Geschichte und herrlichem Rundumblick

www.burgruine-hanstein.de
www.burghanstein.de



TIPP: Radtour mit Übernachtung im Bio-Hotel

Eine Fahrrad-Tagestour (ca. 50 km) von Hof Sickenberg entfernt lässt sich köstlich dinieren und übernachten auf dem *Stiftsgut Wilhelmglücksbrunn in Creuzburg* am Werra-Radwanderweg.

www.wilhelmsgluecksbrunn.de



THÜRINGER BIO-STIMMEN

Wolfgang Knauer, Bio-Bauer (Remda-Teichel)

Der Betrieb meiner Eltern wirtschaftete schon 1986 nach den Grundlagen des ökologischen Landbaus. Somit war Landwirtschaft für mich von Anfang an ökologische Landwirtschaft. In Thüringen haben wir 1992 mit der Bio-Produktion begonnen. Mir geht es dabei vor allem darum, Tiere möglichst wesensgemäß zu halten. Deshalb bin ich jetzt auch Demeter-Bauer. Die kennen noch das Kreislaufdenken.

BIO VON HIER

EIN HALBES JAHRTAUSEND

Der Bioland-Hof von Familie Voigt ist etwas ganz Besonderes: Schon seit 1575 ist er in Familienbesitz. Fast 500 Jahre Erfahrungswissen sorgen dafür, dass die Voigts früher wie heute im Einklang mit der Natur arbeiten. Ihr Anspruch: Sich selbst versorgen und das, was übrig bleibt, an die Region abgeben. Auch ihr Anspruch: Demut vor dem großen Ganzen bewahren.



Herr Voigt, Ihr Hof ist ja schon seit sehr langer Zeit in Familienhand. Aber wie sind Sie zum Ökolandbau gekommen?

Volkmar Voigt: 1991 haben wir unsere Felder als sogenannte „Wiedereinrichter“ zurückgenommen, und da war uns relativ schnell klar: Wenn wir schon neu anfangen, dann gleich als Ökobetrieb. Wir haben uns einige Betriebe in Hessen angesehen, und das waren eben Bioland-Betriebe. Und weil uns die Kollegen dort sympathisch waren, entschieden wir uns auch für diesen Verband. Das hätte genauso gut der Gää-Verband werden können, aber wie die Würfel am Anfang halt fallen... Allerdings gab es auch eine Initialzündung von außen. Da war ein Regionalentwickler in Schkölen, und der wollte aus unserem Landkreis eine Ökoregion machen. Daraus ist am Ende nichts geworden, aber durch ihn haben wir eine Menge Tipps und Zuspruch bekommen. Das war wichtig.



THÜRINGER BIO-STIMMEN

Friederike Bachmann (Erfurt)



» Weshalb ich Thüringer Bio gut finde? – Das lässt sich schwer in Kürze erklären: Aber was ist direkter, ökologischer, informativer und erfreulicher, als Waren direkt vom Bauern zu kaufen? Regional ist erste Wahl! und: Öko: Logisch!



Tipp

Der Hof hat auch feinvermahlene Roggenmehl im Angebot. Daraus kann man nicht nur duftendes Brot, sondern auch **gesunde Haare zaubern**. **SEITE 53** verrät Ihnen wie...



DE-ÖKO-060

Esskultur & Biowaren

Buffet:ok
Telefon: 036425 - 55542
E-mail: post@buffet-ok.de

Ihre Biokiste,

mit frischem Obst, Gemüse, Brot und vielen anderen Dingen, die auf Ihrer Einkaufsliste stehen, nach Ihren Wünschen zusammengestellt und von uns frei Haus geliefert.

Catering & Partyservice
Bistro Café: ok
Biokiste
Mittagessen
für Schulen, Kitas, Firmen & Privathaushalte

für Jena, Apolda und Umland



lehm-bau-kunst

seit 1998 ihre partner für ökologisches bauen



ackergold
das thüringer strohballehaus

... jetzt auch mit Strohballen!

lehm-bau-kunst.de

War die ganzheitliche Wirtschaftsweise auch schon Ihren Vorfahren ein Anliegen?

Volkmar Voigt: Nun, die war früher einfach Normalität. Da war ein Hof eine Kreislaufwirtschaft, viel konsequenter als das heute möglich ist. Die tatsächlichen Probleme sind ja erst in den letzten Jahrzehnten aufgetreten. Die Chemie, das Plastik, die starke Düngung – das gab es damals alles nicht. Das Wissen darüber, wie man mit den Ressourcen der Natur gute Landwirtschaft betreiben kann, hat sich über Generationen hinweg entwickelt. In den letzten 50 Jahren ist da einfach vieles durcheinander geraten. Man dachte, dass man von außen tüchtig zuführen kann, und dann gibt es tolle Erträge. Das hat kurzzeitig funktioniert, aber wir merken immer stärker, dass dieses System krank ist. Jetzt sollten wir ein Stück zurücktreten und schauen, wie das die Menschen früher hinbekommen haben – und sie haben es sehr gut hinbekommen.



Sie sagen auch, dass Ihnen ein verantwortungsvoller Umgang mit der Schöpfung wichtig ist. Was kann man sich darunter vorstellen?

Volkmar Voigt: Obwohl bei uns in der Familie gar nicht so großartig darüber geredet wird, ist uns allen klar, dass der Mensch nicht ... wie soll ich das sagen ... dass er nicht das Wichtigste ist, sondern dass alle Lebewesen innerhalb der Schöpfung leben und auch wir nur ein kleines Glied von all dem sind. Wir denken immer, wir wüssten alles und die Wissenschaft könne alle Fragen beantworten, aber wir befinden uns irgendwo mitten im Zeitstrahl, und vieles wird noch erforscht werden, was wir heute als Hokuspokus abtun. Wie großartig alles in der Schöpfung zusammenpasst zum Beispiel. Deswegen finde ich es anmaßend, wenn der Mensch mit seinem jetzigen Erkenntnisstand meint, das System Natur nach seinem Belieben ändern zu können. Zu denken, dass wir alles besser könnten – Thema Gentechnik –, halte ich für sehr gefährlich.

Ein bisschen Demut und eine naturnahe Wirtschaftsweise also. Was braucht es Ihrer Meinung nach, um diese Art von Landwirtschaft in Thüringen zu stärken?

Volkmar Voigt: Eigentlich braucht es vor allem Neueinsteiger mit Idealismus und Enthusiasmus. Und es braucht die nötigen Voraussetzungen. Und da spielen Politik, Verbände, aber auch Familienverbände eine wichtige Rolle. Einen landwirtschaftlichen Arbeitsplatz zu schaffen, das ist ein richtiger Akt. Dazu gehört Fläche, an die man nicht rankommt, dazu gehört ein Hof, dazu gehören Maschinen, die sehr teuer sind. Wenn man da dann alternative Finanzierungsmodelle zur Verfügung hat, wie von der GLS Bank oder von Crowdfunding, und die Möglichkeit sich auszutauschen, ist schon ein Großteil der Hürden genommen. Mit Fördermitteln konventionelle Betriebe zur Umstellung zu bewegen, funktioniert zwar auch; viel effektiver und langfristiger verändert man allerdings etwas, wenn die Überzeugung schon da ist. Es muss aus den Menschen herauskommen. Und da sehe ich hoffnungsvoll auf die junge Generation. Sie merken, dass sich etwas ändern muss und haben den nötigen Gründergeist. Was wahrscheinlich viele von denen abschreckt, sind die Arbeitszeiten. Aber auch da kann man sich ja neue Modelle ausdenken.



THÜRINGER BIO-STIMMEN

Sebastian Lück, Geschäftsführung
Die Brotklappe (Weimar)

» Beste Rohstoffe für höchstmögliche Produktqualität hinsichtlich Geschmack und Nährhaftigkeit sind unser Antrieb. Deswegen ist Bio-Zertifizierung für uns eine Selbstverständlichkeit.



Produkte

Ausgesprochen vielfältig sind die Produkte, die es auf dem Bioland-Hof Voigt aus eigener Herstellung gibt:

Möhren, Sellerie, Kohl, Tomaten, Kürbis, Zucchini, Zwiebeln, Mangold, Paprika, Gurken, Bohnen, Kartoffeln, Rote Bete, Lauch, ...

Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Kirschen, ...
Saft

Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer
(ganzes Korn, Mehl)

Vollkornbrot und -brötchen

verschiedene Öle
(z.B. Lein-, Mohn-, Senföl)

verschiedene Wurstsorten, Fleisch,
Eier, Suppenhühner

Zu kaufen gibt es die Produkte von Familie Voigt entweder im eigenen Hofladen in Schkölen-Willschütz oder jeden Freitag und Samstag auf dem Jenaer Wochenmarkt. Zusätzlich beliefern sie Bioläden in Naumburg, Gera und Jena. Getreide und Kartoffeln gehen an Naturkost Erfurt, die thüringenweit ausliefern.



Bioland-Hof Familie Voigt

Willschütz Nr. 13, 07619 Schkölen-Willschütz
Telefon: 03 66 94 / 3 62 50
www.biolandhof-voigt.de



Bio-Qualität aus Thüringen



AUTHORIZED BY

Oma

und nur im Bioladen

Marktgessellschaft

der Naturland Bauern AG

SCHAUM KRONE *adé?*

Es ist schon eine Krux mit der Schönheit: Für jeden bedeutet sie etwas anderes, wir alle wollen sie im Inneren entdecken und können uns doch nicht vom Äußeren lösen. Gepflegte Haare spielen hierbei eine große Rolle. Gerade für Menschen, die bewusst leben, ist der Kauf von Kosmetikprodukten mit Gewissensbissen verbunden. Selbst wenn man auf zertifizierte Naturkosmetik zurückgreift, bleibt am Ende eines: Dosen, Tuben und Flaschen aus Plastik. Ganz auf die Helferlein verzichten kann man aber auch nicht. Oder doch? Wir haben verschiedene Alternativen zu herkömmlichem Shampoo genauer betrachtet und dabei versucht, auf – Achtung, Wortwitz! – Haarspalterei zu verzichten.

THÜRINGER BIO-STIMMEN

Sabine und Peter Meister, Biowaren Meister



» Die eigene Lebenseinstellung spiegelt sich in der biologischen Pflanzen- und Tierproduktion wider. Unser großes Bestreben ist es, die Hühnerhaltung so artgerecht wie möglich zu praktizieren. Die Leidenschaft und der Fleiß unserer Bio-Kollegen ermöglicht es uns weitestgehend, dass wir uns von regionalen Bio-Produkten gesund ernähren können. Wir freuen uns über jeden neuen Biobetrieb!

Tipp

Der **Bioland-Hof Voigt**
(→ s. Seite 48) produziert
feinvermahlenes Thüringer
Roggenmehl.

TONERDE Die mineralienreiche marokkanische Tonerde, auch Lavaerde oder Ghassoul genannt, quillt in Verbindung mit Feuchtigkeit auf und nimmt gleichzeitig Schmutz und Fett wie ein Löschpapier auf. Man verrührt zwei Esslöffel Erde mit ein bis zwei Tassen Wasser zu einer geligen Mixtur, massiert sie ins nasse Haar und die Kopfhaut ein, und spült alles gründlich aus. Zurück bleibt eine saubere, gesunde Haarpracht. Soweit die Theorie. Das Pflegeergebnis lässt anfangs etwas zu wünschen übrig. Die Erde entfettet zwar, trocknet aber auch aus. Mit der Zeit sollen sich die Haare allerdings daran gewöhnen und wunderbar weich werden. Um der Strohigkeit entgegenzuwirken, kann man seine Haare regelmäßig mit einer selbstgemachten Kur verwöhnen.

ROGGENMEHL Eine regionale Alternative ist Roggenmehl. Das klingt im ersten Moment merkwürdig, funktioniert aber. Roggenmehl enthält neben Mineralien auch Vitamin B5, das die Kopfhaut beruhigt und Feuchtigkeit im Haar bindet. Als wäre das nicht schon Grund genug, finden sich im Mehl auch noch genau die Aminosäuren, aus denen sich Keratin, der Hauptbestandteil unserer Haare, zusammensetzt. Man verrührt zwei bis drei Esslöffel Mehl mit etwas lauwarmem Wasser bis eine homogene, dickflüssige Masse entsteht (hierbei ist es wichtig, dass es sich um glutenarmes Mehl handelt, sonst verklebt es). Dann ins Haar einmassieren und ausspülen. Das Ergebnis: Feucht sind die Haare sehr weich, nach dem Trocknen wie mit Schaumfestiger gestylt. Unsere FÖJ-lerin Anni ist auch begeistert: „Freunde von mir machen das schon seit zwei Jahren so. Der eine hat dickes, gewelltes Haar, der andere dünnes, glattes. Funktionieren tut es für beide.“ Und weil man manche Fehler nicht selbst begehen muss, um aus ihnen zu lernen, gibt uns Anni auch noch einen klugen Rat mit auf den Weg:

„Kein Vollkornmehl benutzen. Das habe ich nämlich mal gemacht und konnte mir dann eine halbe Stunde lang die Spelze aus den Haaren sammeln.“

HAARSEIFE Mit der Haarseife ist das so eine Sache. Sie enthält in den meisten Fällen keine synthetischen Inhaltsstoffe, und die natürlichen Tenside sind sanft zu Haar und Kopfhaut. Nicht nur sie selbst, auch ihre Pappverpackung ist natürlich abbaubar. Allerdings enthalten auch Haarseifen Fett. Weniger zwar als ihre herkömmlichen Verwandten, aber trotzdem bleibt da irgendwie immer so ein schweres, pappiges Gefühl auf dem Kopf. Die Haare werden einfach nicht so fluffig. Allerdings gibt es dafür eine einfache Lösung: Geduld. Viele synthetische Stoffe, die sich durch herkömmliches Shampoo in unserem Haar festgesetzt haben, vertragen sich nicht mit der Natronlauge. Was gegen das anfängliche schwere Gefühl im Haar hilft: Eine saure Rinse, die sich übrigens generell als Conditioner-Alternative bewährt hat. Dafür gibt man zwei Esslöffel Apfelessig auf einen Liter Wasser (je kälter, desto besser schließt sich die Haarstruktur) und gießt sich das Ganze über den Kopf. Ausspülen ist nicht erforderlich, da der Essiggeruch beim Trocknen verfliegt. Die Säure wirkt gegen Kalk- und Seifenreste und hinterlässt glänzendes Haar. Beim Kauf lohnt sich der Blick auf die Inhaltsstoffe, damit man nicht nach einem Produkt mit Palmöl greift. Das ist bei Haarseifen unnötig – genauso wie Plastikverpackungen.

Tipp

Die **Brennnessel-Haarseife von Rauch's Seifenmanufaktur**. Sie ist in Thüringen produziert, palmölfrei und hilft bei fettigen Haaren und empfindlicher Kopfhaut. Verpackt ist sie nur in Papier.

FESTES SHAMPOO Der Unterschied zu herkömmlichem Shampoo ist denkbar gering: Es enthält einfach weniger Wasser. Die festen Bestandteile sind zu einem Stück geformt, das man kurz befeuchtet und dann in den Händen aufschäumt. Deswegen verlangt es auch von allen Alternativen die geringste Umstellung und ist für Fans von Schaumkronen bestens geeignet. Es reinigt genauso gut wie man es von herkömmlichem Shampoo gewohnt ist. Man sollte nur darauf achten, das Shampoo-Stück an einem trockenen Ort zu lagern, sonst zerbröselt es und sein größter Vorteil, die Ergiebigkeit, ist dahin.

KEIN SHAMPOO Die Theorie dahinter: Der Körper reguliert sich selbst. Durch das künstliche Entfetten unserer Haare wird mehr Fett nachproduziert als nötig wäre. Das führt dazu, dass wir uns öfter die Haare waschen müssen. Das wiederum führt dazu... Ein Teufelskreis eben. Wenn wir diesen durchbrechen, normalisiert sich die Talgdrüsenfunktion. Das körpereigene Fett wird außerdem täglich mit einer Naturbürste (hier haben sich Wildschweinborsten bewährt) über die gesamte Haarlänge verteilt. Erfahrungen zeigen: Es funktioniert – aber man braucht einen ziemlich langen Atem. Mit einer Umstellungsphase von drei Monaten muss man rechnen. Wer so lange fettige Haare in Kauf nimmt, wird laut den No-Poo-Verfechter*innen mit einer gesunden, glänzenden, pflegeleichten Haarpracht belohnt. Kann man also machen, unsere Verfahren hatten schließlich auch kein Shampoo. Allerdings hatten sie wahrscheinlich auch andere ästhetische Ansprüche.

Außen *hui*, innen *hui*

Viele konventionelle Kosmetikprodukte verpassen sich selbst ein grünes Image und schüren damit die Unsicherheit vorm Regal. Dabei ist echte Naturkosmetik leicht zu erkennen – wenn man weiß, worauf man achten muss.



Wenn Sie eins dieser Label (egal ob mit oder ohne den COSMOS-Schriftzug) sehen, sind Sie

AUF DER SICHEREN SEITE!

Beim Essen können wir uns darauf verlassen: Dort, wo „bio“ drauf steht, ist auch bio drin. Für Naturkosmetik allerdings greift lediglich die allgemeine gesetzliche Bestimmung zum Schutz vor Täuschung und zum fairen Wettbewerb. Das war's. Das heißt im Umkehrschluss für Verbraucher*innen: Die Begriffe „natürlich“, „pflanzlich“ und sogar „bio“ sind in Verbindung mit Kosmetik rechtlich nicht geschützt. Hinzu kommen unzählige Siegel, manche von den Konzernen selbst entworfen. Wer das nicht weiß, lässt sich schnell blenden.

In Deutschland tragen vertrauenswürdige Naturkosmetikprodukte meist die Zeichen von Natrue, BDIH und Ecocert. Sie alle sind frei von synthetischen Fetten, Duft- und Farbstoffen, ohne Gentechnik und ohne Tierversuche entwickelt. Stattdessen nutzen sie natürliche Rohstoffe, wie pflanzliche Öle, Fette und Wachse, Kräuterextrakte und ätherische Öle. Zudem spielen die umweltschonenden Herstellungsverfahren, die optimale Abbaubarkeit der Rohstoffe sowie der sparsame Einsatz recycelbarer Verpackungsmaterialien eine wichtige Rolle. Zertifizierte Naturkosmetik ist erdölfrei und damit auch frei von Mikroplastik.

Um den Wiedererkennungswert zu erhöhen, haben sich Ecocert, BDIH, Cosmebio, ICEA und Soil Association im Jahr 2010 zu COSMOS zusammengeschlossen. Dieser Dachverband unterteilt die Zertifizierung in COSMOS NATURAL (Naturkosmetik-Standard) und COSMOS ORGANIC (mindestens 95 Prozent der Inhaltsstoffe sind biologisch, sofern sie in Bioqualität herstellbar sind). Aber lassen Sie sich nicht verwirren: Man findet noch viele Produkte, die ausschließlich das Logo einer der Mitgliedsorganisationen tragen. Lediglich Natur- und Biokosmetik, die erstmals nach dem 01.01.2017 angemeldet und geprüft wurde, erhält anschließend die COSMOS-Zertifizierung.

Ohne Chemie läuft es aber auch in der Bio-Branche nicht so geschmeidig.

Die sogenannte „Green Chemistry“ sorgt für eine lange Inhaltsstoffliste auf der Rückseite und lässt so manchen an der Naturverträglichkeit der Produkte zweifeln. Sie ist allerdings notwendig, damit alles wie gewohnt schäumt, einzieht und sich miteinander verbindet. Aber egal ob COSMOS oder Natrue: Es wird auf einen möglichst hohen Anteil an pflanzlichen,



THÜRINGER BIO-STIMMEN

Birgit Keller, Thüringer Ministerin für Infrastruktur und Landwirtschaft



Ich freue mich, dass Bio im Trend liegt. Denn die ökologische Landwirtschaft verfügt über hohe Wachstumspotenziale. Gerade für die ländlichen Räume bedeutet dies große Chancen für die regionale Wertschöpfung. Die ökologische Landwirtschaft leistet darüber hinaus einen wesentlichen Beitrag zur Reduzierung umweltbelastender Stoffeinträge aus der Landwirtschaft in die Umwelt.



Der Hase mit der schützenden Hand garantiert ein tierversuchsfreies Produkt. Nicht nur die Rohstoffe müssen diesen Kriterien entsprechen, die Hersteller dürfen auch keinen Konzernen angehören, die Tierversuche in Auftrag geben. Zwar gilt schon seit 2013 ein EU-weiter Importverbot für an Tieren getestete Kosmetik, aber Inhaltsstoffe, die auch in Medikamenten oder Reinigungsmitteln genutzt werden, sind noch immer zulässig.

Schwieriger wird es beim Thema Nagellack. Hier werben viele Unternehmen mit sogenannten „Free“-Claims. Diese gibt es in verschiedenen Staffellungen. 3-free, 5-free, 7-free... Gemeint ist immer, dass auf bestimmte schädliche Inhaltsstoffe verzichtet wird. Welche das allerdings sind, entscheiden die Firmen selbst. Auch die Lacke renommierter Naturkosmetikmarken tragen meist kein Siegel. Der Grund: Sie alle enthalten Erdölprodukte. Die einzige Ausnahme ist der Nagellack von Logona. Nur er kommt ganz ohne synthetische Inhaltsstoffe aus – glänzt allerdings selbst mit dem separat erhältlichen Überlack nicht so schön wie die Konkurrenzprodukte. Aber irgendwas ist ja immer.



unverarbeiteten und umweltschonenden Rohstoffen geachtet. Wem das Ganze immer noch zu unübersichtlich ist, geht einfach in den Bioladen seines Vertrauens. Dort findet man nur echte Naturkosmetik. Alternativ kann man sich Sheabutter, Kokosöl und Bienenwachs in den Korb legen und sich seine eigene Körperbutter zaubern.

DIY-TIPP: KÖRPERBUTTER

- 1 Tasse Sheabutter
- 1 Tasse Kokosöl
- 1 Tasse Bienenwachs
- Optional: 10 Tropfen ätherisches Öl

Sheabutter, Kokosöl und Bienenwachs bei niedriger Temperatur in einem Topf schmelzen, etwas abkühlen lassen und nach Belieben die ätherischen Öle dazugeben. Anschließend in eine Form gießen. So erhalten Sie eine feste Bodylotion. Diese können Sie sanft über die Haut reiben. Die Körperwärme sorgt dafür, dass die pflegenden Fette schmelzen und gut einziehen können.


Thüringer Landstrom®

Das ist clever!

**Bürgerstrom aus der Region.
Für eine saubere Zukunft.**

regional • fair • ökologisch

**Einfach
online
wechseln!**



Mein Land. Mein Strom.
www.thueringer-landstrom.de

Schön regional

Kartoffeln, ja. Aber Kosmetik? Oft denken wir beim Thema Regionalität nur bis zum Tellerrand, dabei hat Thüringen auch darüber hinaus viel zu bieten.



z.B. **Aufbau Shampoo** (200ml)
Zu finden online unter www.ueberwood.de und im ausgewählten Einzelhandel, z.B. in der **EVG Biofrische Weimar** (am Kirschberg) oder im **Bleichschmidt** in Hildburghausen

ÜBERWOOD

Hinter dem hippen Namen verbirgt sich ein Kind traditionsreicher Eltern: Die Haarpflegeserie entstammt dem Unternehmen Ewald, dessen Gründer bereits in den 1940ern ein Gebirgskräuterwasser entwickelte. Rita und Robert Ewald sind ihren Wurzeln treu geblieben und produzieren auch heute noch hochwertige Naturkosmetik. Apropos Wurzeln: Die Kiefer liefert nicht nur keimreduzierende Inhaltsstoffe, die Haar und Kopfhaut stärken, sondern sie ist auch Bestandteil der Verpackung. Das Polymer-Holzgemisch verbraucht 40 % weniger Erdöl als herkömmliche Verpackungen. In unserem Test waren wir vor allem vom Aufbau Shampoo und vom Farbglanz Conditioner begeistert.

RAUCH'S SEIFENMANUFAKTUR

Eigentlich war Bianka Rauch nur auf der Suche nach einem neuen Hobby. Dass ihr die hausgemachten Seifen bald von Freund*innen und Bekannten aus den Händen gerissen wurden, ließ sie innehalten: Vielleicht hatte diese Idee Potenzial? Seitdem erweitert sie ihr Sortiment stetig und mit viel Feingefühl für die Bedürfnisse anspruchsvoller Kund*innen: parfumfreie Gesichts- und Haarseifen, Deocremes und Lippenbalsam. Alle Produkte sind ohne Palmöl, aus natürlichen, vorrangig biologischen Rohstoffen, handgefertigt und möglichst plastikfrei verpackt.

z.B. **Brennnessel-Haarseife** (90gr) Zu finden im Online-Shop unter www.rauchs-seifen.de und in Naturkosmetiksalons, Bioläden, Apotheken und Reformhäusern wie das **Reform & Natur** in Saalfeld/Saale.





z.B.
Heublumen-Salbe
(50 ml) Zu finden im
Online-Shop unter
www.heu-heinrich.de
In einzelnen REWE-
und Globus-Filialen
laufen momentan
Verkaufstests.

HEU-HEINRICH

Der Thüringer Landwirt Heinrich Meusel hat schon als Kind sein Herz ans Heumachen verloren und stellt nicht nur Futtermittel, Plüschtiere und Badezusätze, sondern auch hochwertige Kosmetikartikel her. Die parfumfreien Produkte duften tatsächlich nach frischgepflückten Wiesenkräutern und werden in Glasbehälter abgefüllt. Das Heublumen Hautöl beispielsweise ist sehr ergiebig und lässt sich dank der tiefenwirksamen ätherischen Öle auch wunderbar als Massageöl nutzen.

Beim Biobauern regional einkaufen ...



STIFTSGUT
**WILHELMS
GLÜCKS
BRUNN**
BIOHOTEL • CAFÉ
RESTAURANT

... und im Biorestaurant speisen, feiern oder tagen

Restaurant täglich geöffnet (100% bio) ·
Feiern, Tagung, Schulung und Klausur in mehreren
Tagungsräumen mit umfangreicher Tagungstechnik
Eigene Landwirtschaft · Käserei · Biomarkt · Hotel ·
Restaurant · Café

Tel. 036926/7100320 · 99831 Creuzburg
www.wilhelmsgluecksbrunn.de
biohotel@wilhelmsgluecksbrunn.de



KURZ NOTIERT

AUSGEZEICHNET!

Bio-Preis Thüringen

Innovative Ideen: Da denkt man direkt an Berlin, Start-Ups, schicke Loft-Büros. Dabei entstehen vor unserer Haustür am laufenden Band neue Produkte und Projekte. Bezeugt hat das der „Bio-Preis Thüringen“, der im September 2018 zum dritten Mal verliehen wurde. In drei Kategorien gingen 103 Bewerbungen ein, von regionalen Erzeuger-Verbraucher-Gemeinschaften bis hin zu international aufgestellten Unternehmen. Dabei wurden nicht nur Produkte, sondern auch Konzepte gekürt. Das Ziel der Ausschreibung ist es, Thüringer Visionär*innen eine Bühne zu geben und Anderen Mut zu machen. Thüringens Landwirtschaftsministerin Birgit Keller ist optimistisch: Der Bio-Preis stoße auf große Resonanz und zeige, dass das „Ziel, die Verbraucher auf die hohe Qualität und Vielfalt heimischer Bio-Produkte hinzuweisen und Thüringer Landwirte für mehr ökologischen Landbau zu motivieren“ aufgeht. Und ja, neben Dry Gin und Schokolade war natürlich auch die gute alte Thüringer Rostbratwurst in Bioqualität unter den Bewerbern vertreten. ■



PREISTRÄGER

KATEGORIE „Unverarbeitetes Bioprodukt“

- 1. Platz** *Frischgemüse aus Salza*
Lift gGmbH (Nordhausen)
www.lift-nordhausen.de
- 2. Platz** *Hanfsaat USO 31*
LAWO Agar GmbH
(Zeulenroda-Triebes)
www.pahren-agar.de
- 3. Platz** *Bio-Kräuterheu (Futtermittel)*
Landschaftspflege- und Agrarbetrieb Heinrich Meusel (Sachsenbrunn-Friedrichshöhe)
www.heu-heinrich.de

KATEGORIE „Verarbeitetes Bioprodukt“

- 1. Platz** *Nabio Protein-Aufstrich Weiße Bohne Rucola Senf*
NABA Feinkost GmbH (Gierstädt)
www.nabio.de
- 2. Platz** *Bio Cassis Secco*
Klostergut Mönchpiffel GmbH (Mönchpiffel-Nikolausrieth)
www.moenchpiffel.de
- 3. Platz** *Kümmel – ganz/gemahlen*
Kräutermühle GmbH (Kölleda)
www.kraeutermuehle.de

KATEGORIE „Konzept zur Vermittlung der Werte des ökologischen Landbaus“

- 1. Platz**
Bio-Genossenschaft LandMarkt eG (Erfurt)
www.landmarkt-erfurt.de
- 2. Platz** *Biogroßküche Gönntaler Putenspezialitäten GmbH, Abt. Buffet: ok. (Lehesten-Altengönna)*
www.buffet-ok.de
- 3. Platz** *Biohotel Biohotel Stiftsgut Wilhelmshöf, SSG Saline Service GmbH (Creuzburg)*
www.wilhelmshoef.de

Wir sind auf dem Mehrweg ...

BIOLADEN + BIOKISTE CAFÉ + CATERING

LandMarkt Erfurt eG

Magdeburger Allee 53 * 99086 Erfurt





GROSSE HITZE, KLEINE ERNTE Sommer 2018

Was für ein Sommer! Weitere Erläuterungen erübrigen sich eigentlich, denn wir fangen schon beim Zurück-erinnern zu schwitzen an. Für alle, die es zwischen Wintergrau und Nieselregen wieder vergessen haben: Der Sommer 2018 war heiß und trocken.

Er war ein Traum für alle am-See-Liegenden, für alle Eis-Schleckenden und „Hitzefrei“-Jubelnden. Er war aber auch eine Herausforderung für die Landwirtschaft. Schon vormittags saß die Hitze brütend auf den Feldern und machte die Arbeit dort zu einem echten Kraftakt.

Folgenschwere war aber die Trockenheit. Die zusätzliche Bewässerung sorgte zwar dafür, dass der Bestand nicht einging, bei einigen Kulturen gab es trotzdem schwere Ertragseinbußen. Viele Thüringer Landwirtschaftsbetriebe bangen deshalb um ihre Existenz. Vor allem bei Raps und Weizen holten sie deutlich weniger vom Feld. Ähnlich mager fiel die Kartoffelernte aus. Die Landwirt*innen warnen schon mal vor: Die geliebten Thüringer Klöße werden wahrscheinlich teurer. Die sonnenliebenden Auberginen und Tomaten hingegen fühlten sich wohl. Die Früchte waren zwar relativ klein, der Qualität war das aber nicht abträglich: In den Pflanzungen saß der komprimierte Geschmack.

Dass viele Verbraucher*innen trotz Lieferengpässen zu regionalen Produkten griffen, war übrigens die bestmögliche Unterstützung für die Betriebe. Gerade für kleine Höfe lohnt es sich nicht, die staatlichen Dürrehilfen zu beantragen – der bürokratische Aufwand ist einfach zu hoch. Die bewusste Kaufentscheidung für regionale Bio-Produkte ist somit eine Direkthilfe für sie – und zugleich aktiv-er Umwelt- und Klimaschutz. ■

KLEINES LAND, GROSSES VORBILD Dänemark

Flødeboller naschen und dabei ganz hyggelig auf dem Sofa Hans Christian Andersens Märchen lesen. Das ist doch typisch Dänemark. Was auch typisch Dänemark ist: Bio! Man denkt es nicht, aber das kleine Land ist europaweiter Vorreiter, wenn es um ökologische Lebensmittel geht, und Thüringen will von ihm lernen. Dazu war Kenneth Højgaard dieses Jahr auf dem Bio-Branchentreffen. Er ist der Star vom Ernährungshaus Kopenhagen. Die Initiative geht der Frage nach, wie man Kitas, Büros und Krankenhäuser flächendeckend mit nachhaltigem und gutem Essen versorgen kann. Der „Ökologieplan Dänemark“, dem sich die Regierung bis 2020 verschrieben hat, sieht dafür vor allem dauerhafte Kooperationen mit Bio-Erzeugern vor. Kurze Wege, langfristige Partnerschaften und bewusster Genuss: Auf diese Ziele arbeitet auch die Thüringer Landwirtschaftsministerin Birgit Keller hin. Sie hat übrigens ihrerseits schon eine Einladung nach Dänemark angenommen, um sich vor Ort inspirieren zu lassen und passende Ideen zu importieren. ■

SEHEN, SCHMECKEN, RIECHEN, HÖREN, ANFASSEN Aktionstage Ökolandbau

Wenn statt der Eltern in Zukunft die Kinder „Essen ist fertig!“ rufen, dann hat sich die Teilnahme an den Aktions-tagen Ökolandbau doch schon gelohnt: Die Grävenbrücker Mit-mach-Küche lud zum Kinder-Kochkurs ein und ließ die Kleinen Eierkuchen und Quarkkeulchen aus regionalen Zutaten zaubern.

Alle Jahre wieder dreht sich innerhalb der ersten beiden Oktoberwochen alles um ein Thema: Den regionalen Ökolandbau. Thüringenweit lädt eine Vielzahl von Aktionen zum Erkunden, Lernen und Vernetzen ein. Seit dem Jahr 2000 engagieren sich Landwirt*innen, Verarbeiter*innen, Vereine und andere Akteur*innen der Bio-Branche während der Aktionswochen dafür, Interessierten die genussvolle Vielfalt des regionalen Bio-Anbaus näherzubringen. Das Programm reicht von Brotback-Workshops, Hofrundgängen und Erntedankfesten bis hin zu Konzerten und Filmvorführungen.

2019 beginnen die Aktionstage schon Anfang Mai, denn im Oktober herrscht in der Landwirtschaft Hochbetrieb. So können nächstes Jahr wirklich alle Höfe teilnehmen.

→ Das Programm und alle aktuellen Veranstaltungen der Thüringer Bio-Branche finden Sie unter www.bio-thueringen.de. ■

Thüringer Lammfleisch und regionale Landschaftspflege gehören zusammen



Weidewonne-Lammfleisch aus der Region erhalten Sie in den Filialen folgender Fleischereibetriebe:

Fleischerei Zitzmann, Bergrat-Voigt-Str. 18, 99087 Erfurt, Telefon: 0361/749823-0
Schlachthof Mühlhausen, Thomas-Müntzer-Str. 27, 99974 Mühlhausen, Telefon: 03601/889710
Landschlachthof Mühlberg, Gothaer Str. 28, 99869 Drei Gleichen/OT Mühlberg, Telefon: 036256/80428
Fleischerei Rüdiger, Burgstr. 12, 99631 Weißensee, Telefon: 036374/20472
Hofladen Sömmerda, Lange Straße 67, 99610 Sömmerda, Telefon: 03634/3197220
Gönnataler Putenspezialitäten GmbH, Am Gönnabach 2, 07778 Altengönnä, Telefon: 036425/55531
Metzgerei Marienhof, Leipziger Str. 158, 99085 Erfurt, Telefon: 0361/5667845
Hausschlachtung Egbert Ernst, Dorfstr. 39, 06571 Wiehe-Langenroda, Telefon: 034672/84748
Fleischermeister Holger Müller, Siedlungsstr. 151, 99631 Weißensee-Ottenhausen, Telefon: 03636/792885

Mehr Informationen erhalten Sie in unserem Projektbüro:
Heidelbergstr. 1, 06577 Braunsroda
Tel.: 034673 780 291, E-mail: info@weidewonne.de



Gefördert durch:
Freistaat
Thüringen





ACKERN FÜR DEN GUTEN ZWECK

Und für den guten Geschmack

Eigentlich kann man an der Brotklappe in Weimar nicht einfach so vorbeigehen. Die warme, süße Luft lässt einen, wenn schon nicht hineingehen, dann doch zumindest stehenbleiben und neugierig den Kopf hineinstecken. Hier wird noch händisch geknetet, gerollt und geformt, und schließlich kommen Dinge heraus, die köstlich duften und noch köstlicher schmecken.

Dabei liegt hier zwischen den Zimtknuts und den Morning Buns auch einfach richtig gutes Brot. Und zwar nicht nur das allseits bekannte Roggenmischbrot, sondern auch Kastenbrote aus Einkorn und Emmer. Und die sind dort nicht ohne Grund gelandet: Sebastian Lück, Inhaber der Brotklappe, ist Teil des Spelzweizenprojekts.

Spelzweizen sind Weizenarten, deren Körner – im Gegensatz zum heutigen Kulturweizen, dessen genetische Eltern sie sozusagen sind – nach dem Dreschen noch von den zarten Kornblättchen, den sogenannten Spelzen, umgeben sind. Thüringer Öko-Landwirt*innen und -Verarbeiter*innen haben gemeinsam mit dem Anbauverband Gää und der Thüringer Landesanstalt für Landwirtschaft ein EU-gefördertes Projekt ins Leben gerufen. Das Ziel: Eine regionale Wertschöpfungskette zu etablieren, die die lokalen Strukturen stärkt.

Vom Korn zum Brot bleibt das Urgetreide in den Landesgrenzen. Das unterstützt nicht nur den Erhalt der Artenvielfalt und damit der genetischen Ressourcen, sondern schafft auch stabile Handelsbeziehungen in der Region. Die Urgetreide mussten bisher aufgrund steigender Nachfrage und fehlenden Angebots aus anderen Bundesländern eingefahren werden. Unsinnig, denn die Arten wachsen in Thüringen gut. Und die Menschen vor der Bäckereitheke freut es auch, denn sie können ein Produkt in der Hand halten, das nicht nur ein gutes Gewissen, sondern auch ein gutes Bauchgefühl verursacht: Aufgrund der langen Teigführung und der Ursprünglichkeit der Sorten sind die Brote nämlich besonders verträglich. ■

Neu in Thüringen

Weiter bilden ... in der ökologischen Landwirtschaft



© Countrypixel/fotolia.com

Thüringer
ökoherz

Weiter bilden in der ökologischen Landwirtschaft.

Für Landwirt*innen und Quereinsteiger*innen mit Berufserfahrung bieten wir eine eineinhalbjährige Weiterbildung in der ökologischen Landwirtschaft, mit praktischen Übungen, lehrreichen Exkursionen und einer Betreuung durch erfahrene Referent*innen aus der ökologischen Branche.

weitere Informationen

Dr. Susanne Kipp, Sabrina Möbius
Telefon: 03643 -7786440
E-Mail: weiterbildung@oekoherz.de
weiterbildung.bio-thueringen.de





Was meinen Sie zur ersten Ausgabe unseres neuen Thüringer Bio-Magazins „BioThür“?



Wir freuen uns auf Post!

Per Brief: Thüringer Ökoherz e. V.,
Schlachthofstraße 8–10, 99423 Weimar
oder per E-Mail: biothuer@oekoherz.de

Impressum

Thüringer
ökoherz

Herausgeber

Thüringer Ökoherz e. V., Förderverein für ökologischen Landbau, Landschaftspflege, Naturschutz und naturgemäße Lebensführung in Thüringen
Schlachthofstraße 8–10, 99423 Weimar
Fon: 03643 . 496328, Fax: 03643 . 496407
www.oekoherz.de
E-Mail: biothuer@oekoherz.de
Vereinsvorsitzender: Stefan Simon,
Geschäftsführer: Claas Homeyer

Redaktion

Dr. Susanne Kipp (S. 26–34), Aruna Reddig (S. 48–60), Claas Homeyer (redaktionelle Beratung), Dr. Margret Seyboth (S. 1–47)

Anzeigenaquis

Benjamin Hertel, Claas Homeyer
Mediadaten unter:
<http://biothuer.bio-thueringen.de/>

Konzeption & Gestaltung

Waldmann. Büro für Gestaltung, Weimar
www.waldmann-gestaltung.de

Herstellung

Mehgro Werbung GmbH, Urbach
Gedruckt auf Recyclingpapier aus 100 % Altpapier (Circle Offset Premium White)

Bildnachweis

Cover: Lucas Cranach der Ältere Adam und Eva im Paradies (1531, Gemäldegalerie, Berlin) [https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Lucas_Cranach_d._%C3%84._Adam_und_Eva_im_Paradies_\(1531,_Gem%C3%A4ldegalerie,_Berlin\).jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Lucas_Cranach_d._%C3%84._Adam_und_Eva_im_Paradies_(1531,_Gem%C3%A4ldegalerie,_Berlin).jpg)

Wir danken folgenden Bildrechteinhabern dafür, dass sie uns die Bilder für das BioThür-Magazin zur Verfügung gestellt haben:

Fotos

© S. 5 The Ocean Cleanup, S. 6–7: Naturkost Erfurt GmbH, S. 8: The Ocean Cleanup, NaturFreunde Thüringen, S. 12: Kati Fröhlich / Jeninchen, S. 13: Tim Borgmann / Clärchen, S. 17: LandMarkt Erfurt, Kati Schulz und bioladen* Saskia Pfeffer, Daniela Königfeld / Bioladen Pößneck, Gerhard Steinbock, S. 20–21: Max Reschke und Peter Hansen, S. 23: Max Reschke, S. 24: Goldmann Verlag, S. 38–39: Thomas Weimar, S. 42–45: Claudia Hake und Kristina Bauer / Hof Sickenberg, S. 46: Christian Stöber / Grenzmuseum Schiffersgrund, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=11786729>, Benutzer:Hejkal – Selbst fotografiert, CC BY-SA 2.0 de, privat, S. 47: Kuhmune Schönhagen e.V., SSG Saline Service Gesellschaft mbH, privat, Ursula Heihoff und Wolfgang Bloier / Mühlenbrennerei Dietzenrode, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Burg_hanstein_wv_ds_o8_2007.jpg, Dirk Schmidt (Celsius auf Wikivoyage), S. 48–51: Swen Gottschall, S. 52–53: Judywie / photocase.de, S. 54: luna4 / photocase.de, S. 56: Gebr. Ewald GmbH / Überwood, S. 56–57: Bianka Rauch / Rauch's Seifenmanufaktur, S. 57: Heinrich Meusel / HEU-HEINRICH® GmbH & Co. KG, S. 59: CCo Creative Commons, S. 60: Operationelle Gruppe „Regionale Wertschöpfungskette Spelzweizen“.

Bei den Thüringer Biostimmen liegen die Bildrechte bei den jeweils darauf abgebildeten Personen.

Die übrigen Bildrechte liegen beim Thüringer Ökoherz e.V.

Icons & Illustrations

S. 5–7 tulpahn – Fotolia.com; S. 7 bouquet by Amy Dozier from the Noun Project; Cheese by Yorlmar Campos from the Noun Project; Paper by Kick from the Noun Project; table settings by André Luiz from the Noun Project; S. 8–47 Arrow by QOLBIN SALIIM from the Noun Project; S. 9 Trash by Julien Deveaux from the Noun Project; S. 9–36 innovation by Numero Uno from the Noun Project; S. 10–13 tulpahn (fotolia.com); S. 12–51 Signpost by Pro-Symbols from the Noun Project; S. 20–25 lenavetka87 – Fotolia.com; S. 26–41 Farm by Adrien Coquet from the Noun Project; S. 29–41 basket by Ranjit from the Noun Project; S. 32–33 clock by Dmitriy Ivanov from the Noun Project; S. 38, 40 Orange Crate by Symbolon from the Noun Project; S. 40 Vlad Klok – Fotolia.com; S. 41 market by İsmail Nural from the Noun Project, Orange Crate by Symbolon from the Noun Project, shopping by Adrien Coquet from the Noun Project, Store by Creative Stall from the Noun Project, Truck by ProSymbols from the Noun Project; S. 44 Restaurant by Wahyuntitled from the Noun Project; S. 45 Bed by Adrien Coquet from the Noun Project, Calendar by Joe Harrison from the Noun Project; U3 Mail by Andrey Vasiliev from the Noun Project



THÜRINGER BIO-STIMMEN

Ute Baumbach, Beraterin Ökologischer Landbau (Gää e.V., Stadttilm)

Der Ökolandbau ist aus meiner Sicht die anspruchsvollste, aber auch die zukunftsweisende Form der Landwirtschaft. Das Besondere ist das Wirtschaften im Einklang mit Mensch, Tier und den natürlichen Ressourcen. Das wichtigste Gut der Bio-Höfe und der Menschheit ist ein fruchtbarer Boden und dessen Bewahrung – daher unterstütze ich die Arbeit der Bio-Bauern durch Wissensvermittlung und den konsequenten Kauf ihrer Produkte.



*natürlich
gut*

Dafür steht die Marke „Geprüfte Qualität aus Thüringen“:



Hergestellt in Thüringen



Garantiert besonders
hohe Produktqualität

100%

Unverarbeitete Produkte
stammen zu 100 % aus
Thüringen



Ständige Qualitäts-
überwachung durch
unabhängige Kontrolleure

90%

Verarbeitete Produkte
enthalten mindestens
90 % Rohstoffe aus Thüringen