natur. post

RAPUNZEL

Das Magazin für echte Bio-Fans

NOV 26

AUSGABE NR. 30



Wo Kakao unter grünen Dächern wächst

Rapunzel zu Besuch in der Dominikanischen Republik | S. 04

RAPUNZEL REZEPTE
S. 14

Willi Weitzel wills wissen

Der Weg des Hafers vom Feld bis zum Müsli | S. 12

Widerstand ist nie umsonst

Anton Hofreiter zum Thema Neue Gentechnik | S. 10

RAPUNZEL NATURKOST
WWW.RAPUNZEL.DE

Wir machen Bio aus Liebe seit 1974.



RAPUNZEL HIGHLIGHT

AROMATISCHE BOHNEN

Aus diesen rauen, bohnenförmigen Samen wird wunderbarer Kakao und Schokolade. Also doch keine normalen Hülsenfrüchte, sondern feine Kakaobohnen. Aber dafür sind noch einige arbeitsintensive Schritte notwendig.

Editorial







LIEBE LESERINNEN & LESER,

Träumen ist wichtig. Träume können Grenzen verschieben und uns den Mut geben, etwas Wirklichkeit werden zu lassen, das heute noch unerreichbar scheint.

Als Kind träumte ich davon, so schlau zu werden wie meine Eltern. Sie hatten auf fast alles eine Antwort und sprachen viele Sprachen. Das half ihnen, Rapunzel international aufzubauen und fairen Handel zu betreiben. Bildung öffnet Türen und hilft uns, einander zu verstehen.

Letztes Jahr lernte ich Willi Weitzel beim Bürgerfest im Schloss Bellevue kennen. Seine Show „Und wovon träumst du?" hat mich sehr bewegt. Manche träumen von der Reise zum Mond, andere davon, zur Schule gehen zu dürfen und genug zu essen zu haben.

Wir begleiten Willis Deutschlandtour und verlosen Familienkarten und 20 „Willis Träume-Boxen" mit Rapunzel Leckereien. Mehr dazu in dieser Ausgabe.

Auch mein Vater Joseph Wilhelm erfüllte sich einen Traum. Noch vor seinem Abschied aus der Geschäftsleitung gründete er die Rapunzel Eine Welt Bio-Stiftung. Sie fördert Bildung und ökologischen Landbau, nah und fern.

Und wovon träumen Sie? Ich träume heute von einer grüneren Welt mit noch mehr biologischem Anbau und von vielen gemeinsamen Momenten am Esstisch.



Herzlichst, Ihre

SERAPHINE WILHELM
GESCHÄFTSFÜHRERIN

INHALT

4 **WO KAKAO UNTER GRÜNEN DÄCHERN WÄCHST**
Zu Besuch bei den Kakaobauern von Conacado in der Dominikanischen Republik

9 **RAPUNZEL WELT**
(K)eine Frage des Geschmacks – Genuss entdecken im Besucherzentrum

10 **WIDERSTAND IST NIE UMSONST**
Grünen-Politiker Anton Hofreiter über die EU-Verordnung zur Neuen Gentechnik

12 **WILLI WEITZEL WILLS WISSEN**
Wie kommt der Bio-Hafer ins Müsli von Rapunzel?

14 **REZEPTE**
Clean Eating – einfach & köstlich

18 **ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT**
Antientzündliche Ernährung

22 **RAPUNZEL EINE WELT BIO-STIFTUNG**
Vom Werden einer neuen Leinsorte für Öl

24 **UND SONST SO**
Interessante News rund um Bio & Genuss

26 **KOLUMNE | LESERSERVICE IMPRESSUM**

AUF DEN SPUREN DES KAKAOS – ZU BESUCH BEI HAND IN HAND-PARTNER CONACADO



Bunte Vielfalt am Kakaobaum: Kakaofrüchte leuchten je nach Sorte und Reifegrad in Grün, Gelb, Rot oder Violett.



Wo Kakao unter grünen Dächern wächst





Der schmale Pfad führt durch dichtes Grün. Über den Köpfen schließen sich die Kronen von Bananenstauden, Zitrusbäumen und noch höheren Bäumen zu einem schattigen Dach, unter dem die Luft warm und feucht steht. Dazwischen wachsen die Kakaobäume der Kleinbauern-Kooperative Conacado. In den tropischen Hügelregionen der Dominikanischen Republik beginnt hier die Reise eines Rohstoffs, der später zu Schokolade, Kuvertüre und Kakaopulver verarbeitet wird. Das Zusammenspiel aus hohen Temperaturen, Schatten und regelmäßigen Niederschlägen mit hoher Luftfeuchtigkeit schafft ideale Bedingungen für den Anbau.

TEXT **MIRIAM JENTH**

LOCATION

18° 28′ 35″ N
69° 53′ 36″ W

ANZAHL BAUERNFAMILIEN:

Rund 9.000

HAND IN HAND-PARTNERSCHAFT:

Seit 1999

VERARBEITUNG:

Ernte, Fermentation, Trocknung und Sortierung erfolgen vor Ort.



KAKAO-AUSSTELLUNG IN DER RAPUNZEL WELT

Ein neues Highlight wartet auf die Besucher der Rapunzel Welt am Firmensitz von Rapunzel in Legau: eine kleine, aber feine Kakaoaaustellung! Was steckt drin in der Bohne, wie viel bleibt vom Gewinn beim Kakaobauern hängen und wie wird aus den vormals rosighellen Samen herrlich zartschmelzende Schokolade? Ein Besuch lohnt sich!
rapunzelwelt.de



Für Barbara, Leiterin Nachhaltiges Lieferkettenmanagement bei Rapunzel, und Silvana, Leiterin der Rapunzel Welt, führt der Weg aus dem Allgäu genau an diesen Ort – dorthin, wo ein Teil des Rapunzel Kakaos seinen Ursprung hat und wo die Menschen leben, die ihn anbauen. Der Besuch bei Conacado ist Teil der HAND IN HAND-Partnerschaft und macht greifbar, was Rapunzel seit vielen Jahren auszeichnet: Nachhaltige Lieferketten entstehen nicht allein durch Standards und Kontrollen, sondern auch durch persönliche Beziehungen und den direkten Austausch mit den Menschen vor Ort.

Silvana (links unten) und Barbara (rechts unten) von Rapunzel besuchen die Kakaobauern und machen sich ein Bild von der diesjährigen Ernte.



Kakao wächst nicht nur unter dem grünen Dach der tropischen Bäume – er wächst auch durch Beziehungen, die über viele Jahre gepflegt werden.

KAKAO WÄCHST IM SCHATTEN

Kakaopflanzen haben besondere Ansprüche an ihre Umgebung. Gerade in der Wachstumsphase der Kakaofrüchte entwickeln sich diese besser mit weniger Licht. Deshalb werden sie gemeinsam mit sogenannten Schattenbäumen kultiviert. Die Mitglieder von Conacado werden dabei von eigenen Agrartechnikerinnen und Agrartechnikern begleitet. Sie beraten die einzelnen Anbaugruppen, die sogenannten „bloques", und unterstützen die Bäuerinnen und Bauern so vor allem in Fragen der richtigen Pflege ihrer Kakaobäume.

Wie sich Wissen und Erfahrung weiterentwickeln, zeigt die Arbeit im Feld. Jamie Gomez, Leiter des Teams der Agrarberater bei Conacado, beschreibt den Wandel im Anbau: „Früher dachten wir, dass viele Äste am Kakaobaum gut wären. Heute wissen wir genau, wann und wie viele Triebe wir schneiden müssen. So kommt mehr Licht an die Äste und Kakaofrüchte und die Blüten und Früchte können sich besser entwickeln."

VON DER KAKAOFRUCHT ZUR BOHNE

Nach der Ernte beginnt die Verarbeitung der Kakaofrüchte. Die bohnenförmigen Samen werden aus den gelben bis dunkelroten Früchten gelöst und gemeinsam mit dem Fruchtfleisch fermentiert.

Die Fermentation ist ein entscheidender Schritt für die Qualität des Kakaos. Dabei verändern sich die chemischen und physikalischen Eigenschaften der Bohnen. Erst durch diesen Prozess entwickeln sie ihre typische Farbe und ihr Aroma, das sich nach dem Rösten vollständig entfaltet.

Nach der Fermentation trocknen die Kakaobohnen unter Trocknungstunneln und werden mehrmals täglich mit dem Rechen gewendet. Je nach Wetter sechs bis zehn Tage, in feuchten Regionen auch bis zu zwei Wochen. So sinkt die Feuchtigkeit von rund 60 Prozent ›

Kakaofrüchte hautnah: Barbara von Rapunzel macht sich vor Ort ein Bild vom Kakaoanbau.





RAPUNZEL VOR ORT IN DER DOMINIKANISCHEN REPUBLIK

Kakaofrüchte wachsen am Ast oder direkt am Stamm des Kakaobaumes.

auf sechs bis acht Prozent. Erst dann sind die Bohnen lager- und transportfähig. Warum Trocknungstunnel? Sie schützen vor Schauern und beschleunigen die Trocknung – wichtig in tropischen Regionen. Danach treten die Kakaobohnen ihre Reise zur Weiterverarbeitung in Europa an.

EINE PARTNERSCHAFT, DIE ÜBER JAHRZEHNTE GEWACHSEN IST

Die Verbindung zwischen Rapunzel und Conacado steht für langfristige Zusammenarbeit. Im Mittelpunkt der HAND IN HAND-Partnerschaft stehen verlässliche Handelsbeziehungen, Transparenz und der regelmäßige Austausch mit der Kooperative vor Ort. Durch die enge Zusammenarbeit und die verlässliche Abnahme des Kakaos entstehen Planungssicherheit und langfristige Perspektiven für die Kleinbauern-Kooperative.

Als basisdemokratische Organisation ermöglicht Conacado ihren Mitgliedern außerdem Mitspracherechte bei wichtigen Entscheidungen. Gewählte Vertreterinnen und Vertreter bringen die Interessen der Bäuerinnen und Bauern in die Kooperative ein.

GEMEINSAM FAIR HANDELN

Das HAND IN HAND-Fairhandels-Programm verbindet ökologischen Landbau mit fairem Handel. Die Partnerschaft mit Conacado zeigt, wie diese Verbindung in der Praxis aussehen kann: gemeinsam mit den Menschen, die den Kakao anbauen.

Die HAND IN HAND-Prämie nutzen die Mitglieder der Kooperative beispielsweise für Projekte, die der Gemeinschaft zugutekommen. Dazu gehören Investitionen in Infrastruktur wie Wegenetze oder die Wasserversorgung, Umweltbildung sowie soziale Projekte – etwa die Unterstützung von Kooperativenmitgliedern in schwierigen Situationen.

Silvana zeigt sich beeindruckt: „Mich hat es total fasziniert, wie verbunden die Bäuerinnen und Bauern mit der Natur sind und wie wichtig es ihnen ist, dass es Mensch und Natur gleichermaßen gut geht."

WAS BLEIBT VON EINER REISE ZUM URSPRUNG DES KAKAOS?

Am Ende einer solchen Reise steht mehr als der Blick auf einen Rohstoff. Der Besuch bei Conacado zeigt, wie viele Menschen, wie viel Mühe, wie viele Arbeitsschritte und Entscheidungen hinter dem Bio-Kakao stehen, den wir von dort beziehen.

Denn Kakao wächst nicht nur unter dem grünen Dach der tropischen Bäume – er wächst auch durch Beziehungen, die über viele Jahre gepflegt werden. ■



Nach der Fermentation trocknen die Kakaobohnen unter Trocknungstunneln.

PROBIEREN, VERGLEICHEN, ENTDECKEN: IN DER RAPUNZEL WELT IN LEGAU ERLEBEN BESUCHER HOCHWERTIGE BIO-LEBENSMITTEL MIT ALLEN SINNEN.

(K)EINE FRAGE DES GESCHMACKS

TEXT **BORIS WELTERMANN**

RAPUNZEL WELT
GENUSS WEIHNACHTS-MARKT
27.–29.11.2026



Im Besucherzentrum von Rapunzel kann man hervorragend essen. Allein dafür lohnt sich ein Besuch im bayerischen Legau. Wer die Rapunzel Welt besucht, begegnet Bio aber nicht nur auf der Speisekarte oder im Mitmach-Museum, sondern vor allem auf der Zunge. Ob Schokolade, Kaffee, Nüsse oder Antipasti: Hier geht es darum, Lebensmittel bewusst zu probieren und ihren Geschmack neu zu entdecken. Wer tiefer eintauchen will, ist bei einer Genussführung gut aufgehoben. Die Führungen verbinden Wissen mit Praxis: Während die Teilnehmenden mehr über Herkunft, Verarbeitung und ökologischen Anbau erfahren, können sie verschiedene Produkte direkt verkosten, miteinander vergleichen und spüren, wie unterschiedlich Aromen sein können.

Um Aromen geht es auch in den Rapunzel Kaffeeworkshops. Eine Reise von der Blüte der Kaffeepflanze über die hauseigene Kaffeerösterei bis in die Tasse. Hier bekommen die Gäste spannende Geschichten, Wissenswertes über Anbau und Verarbeitung sowie viele Tipps und Tricks zur Kaffeezubereitung zu Hause. Beim Tasting erfahren auch die Geschmacksknospen neue Eindrücke.

Natürlich lässt sich die Rapunzel Welt auch ohne Führung kulinarisch entdecken. Im Bistro und Café stehen saisonale Gerichte und Zutaten in Bio-Qualität im Mittelpunkt. Für dieses Konzept wurde die Gastronomie erst kürzlich mit dem Bioland Gold-Plus-Standard ausgezeichnet. Im Bio-Markt kann man die neu entdeckten Genüsse kaufen. Dort gibt es alle Rapunzel Produkte, aber noch viel mehr, zu entdecken.

Ob bei einer Genussführung, einem Kaffeeworkshop oder einfach beim Mittagessen: Am Ende geht es in der Rapunzel Welt weniger um einzelne Produkte als vielmehr um die Frage, was guten Geschmack ausmacht. Die Antwort darauf findet man beim Genießen.

AUCH 2027 GEHT'S GENUSSVOLL WEITER

Mehr zur Genussführung, den Kaffeeworkshops und vielen anderen Veranstaltungen sowie zur Gastronomie finden Sie auf rapunzelwelt.de/veranstaltungen



WIDERSTAND IST NIE UMSONST

AUF EINEN KAFFEE MIT ANTON HOFREITER

TEXT **BORIS WELTERMANN**

Wenn ein Bundestagsabgeordneter – gleichzeitig Biologe mit Fachgebiet Botanik und Vorsitzender des Europaausschusses – in der Rapunzel Welt einen Kaffee trinkt, dann sollte man sich dazusetzen. Man kann zum Beispiel über die Entscheidung des EU-Parlaments sprechen, die Neue Gentechnik ohne Kennzeichnung zuzulassen. Genau das haben wir gemacht.

Rapunzel: Herr Hofreiter, das EU-Parlament hat beschlossen, Lebensmittel oder Saaten mit Neuer Gentechnik ohne Kennzeichnungspflicht auf den Markt zu lassen. Wie sehen Sie diese Entscheidung als grüner Bundestagsabgeordneter, als Vorsitzender des Ausschusses für die Angelegenheiten der Europäischen Union, aber auch als Mensch?

Anton Hofreiter: Man muss sich darüber im Klaren sein, dass wir im Europaparlament eine sehr problematische Situation haben, nämlich seit der letzten Europawahl auch eine mögliche Mehrheit aus Rechtspopulisten und Konservativen. Die demokratischen Parteien haben im EU-Parlament immer noch eine große Mehrheit. Das Problem ist aber, dass die demokratischen Konservativen öfter mit den Rechtsaußenparteien gemeinsam abstimmen. Diese Mehrheit wird zur Aufweichung von Naturschutzthemen genutzt, ebenso in Fragen der Migration. Das hat auch in diesem Fall dazu beigetragen, die Entscheidung zur Neuen Gentechnik durchzusetzen – wobei teilweise auch Abgeordnete anderer Fraktionen der Mitte wie der Liberalen oder der Sozialdemokraten dafür gestimmt haben.



ANTON HOFREITER
BUNDESTAGS-ABGEORDNETER

Rapunzel: Meinen Sie, dass man diese Entscheidung jetzt so hinnehmen muss? Oder gibt es aus Ihrer Sicht noch Wege, hier einzuwirken?
Anton Hofreiter: Ich glaube, man sollte die Entscheidung nicht hinnehmen, aber rechtlich ist die EU-Verordnung jetzt in Kraft. Natürlich kann man immer versuchen vor den Europäischen Gerichtshof zu ziehen. Und natürlich sollte man weiter darauf hinweisen, dass ein Teil der gentechnisch veränderten Produkte jetzt nicht mehr gekennzeichnet ist. Ich würde mich da auch gar nicht auf Debatten einlassen, wie problematisch die Neue Gentechnik ist oder welche Vorteile sie hat, sondern auf die Kennzeichnung setzen. Sozusagen: „Wenn ihr der Meinung seid, Gentechnik ist toll, dann könnt ihr diese Meinung haben. Wir verlangen von euch nur eines. Nämlich, dass sie gekennzeichnet ist, damit jeder transparent entscheiden kann: Will ich das oder will ich das nicht." Diese Argumentation muss man weiterfahren, denn Gesetze sind nicht für immer in Stein gemeißelt.

Rapunzel: Sehen Sie als Abgeordneter der Grünen oder als Vorsitzender des Ausschusses jetzt noch Möglichkeiten darauf einzuwirken?
Anton Hofreiter: Wir haben intensiv versucht darauf einzuwirken, aber jetzt ist diese Entscheidung erst einmal gefallen. Jetzt muss man schauen, wann eine Chance besteht oder man eine Mehrheit bekommt, das Gesetz zu verändern. Momentan ist diese Mehrheit nicht da. Daher geht es jetzt darum, Öffentlichkeitsarbeit zu machen, aufzuklären, deutlich zu machen, was passiert ist.

Rapunzel: Die Slowakei erwägt, Klage vorm EuGH zu erheben. Ist so etwas auch von Seiten der Bundesregierung möglich oder denkbar?
Anton Hofreiter: Rechtlich wäre das möglich, aber bei den Mehrheitsverhältnissen momentan undenkbar. Die Bundesregierung war im konservativen Teil einer der Treiber dessen, was jetzt beschlossen worden ist.

Rapunzel: Wie finden Sie es, dass Unternehmen, Verbände aber auch einzelne Menschen gegen die Neue Gentechnik ohne Kennzeichnungspflicht protestieren?
Anton Hofreiter: Ich finde das absolut richtig. Es hätte mich erschreckt und gewundert, wenn aus der Gesellschaft kein Widerstand gekommen wäre. Gentechnik ist nicht besonders populär, vor allem die in der Landwirtschaft. In der Medizin ist das etwas Anderes, das muss man klar unterscheiden. Deshalb war ein Ziel der Befürworter, die Kennzeichnungspflicht wegzubekommen, weil man weiß, dass gentechnisch veränderte Produkte kaum gekauft werden. Es hätte mich also verblüfft, wenn es keinen Widerstand gegeben hätte.

Rapunzel: Glauben Sie, dass der Widerstand von Privatpersonen, aber auch aus der Privatwirtschaft umsonst ist?
Anton Hofreiter: Nein, er ist nie umsonst. Widerstand lohnt sich auf alle Fälle.

FINDEN WIR AUCH!
Deshalb klagen wir gegen die Neue-Gentechnik-Verordnung!

Mehr zum Thema unter: **rapunzel.de/gentechnik**

Der Betrieb bei Rapunzel gerät normalerweise nicht ins Stocken. Wenn aber doch, dann ist prominenter Besuch auf dem Gelände und schart Fans um sich.

WILLI WEITZEL

Ein Held der Kindheit bei Rapunzel



TEXT **BORIS WELTERMANN**

WILLI LIVE AUF DER BÜHNE



TOURSTOPP BEI RAPUNZEL: 13.02.2027

„Und wovon träumst du?" ist die titelgebende Frage, der Willi in seinen Live-Shows nachgeht. Dazu hat er viele Kinder auf der ganzen Welt nach ihren Träumen gefragt. Manche träumen davon, ein großer Fußballer zu werden, andere vom Frieden und wieder andere von einem Dach über dem Kopf und einer täglichen Mahlzeit.

Bei Rapunzel wurde am Tag der Dreharbeiten für viele ein kleiner Traum wahr: Ein Foto mit dem Helden ihrer Kindheit, ein kurzes Gespräch und das gute Gefühl, dass der echte Willi mindestens so nett ist wie der aus dem Fernsehen.

„Können wir ein Foto machen? Du bist der Held meiner Kindheit!“ Das hört Willi Weitzel oft. „Meine Fans sind nicht selten ehemalige Kinder", nimmt Willi es wahr. Die sind in vielen Fällen Mitte 20, fühlen sich aber plötzlich wieder in ihre Kindheit zurückversetzt. Willi Weitzel ist bis heute bekannt durch seine Sendung „Willi wills wissen“. Die lief von 2002 bis 2009 auf ARD und KiKA. Und obwohl die letzte der über 180 Folgen bereits vor 16 Jahren ausgestrahlt wurde, ist Willi Weitzel bis heute ein Star. Bei denen, die damals Kinder waren, und bei denen, die die Sendung mit ihren Kindern angeschaut haben. Und alle wollten ein Foto oder ein Autogramm.

Aber warum war Willi überhaupt auf dem Rapunzel Gelände in Legau im Allgäu? Kurz gesagt: Er will es immer noch wissen. In diesem Fall fanden Dreharbeiten für einen Willi-Film statt. Darin folgt er dem Weg der Haferflocke vom Feld bis ins „Mond & Sterne-Müsli“. Der Film gehört zu seiner Tour, die ihn durch ganz Deutschland führt. Rapunzel unterstützt Willi und sein Team auf dieser Tournee.



JETZT GEWINNEN!

RAPUNZEL UND WILLI VERLOSEN 10 FAMILIENKARTEN FÜR „UND WOVON TRÄUMST DU?“

Einfach QR-Code scannen, Film anschauen und am Gewinnspiel teilnehmen:
rapunzel.de/aktuelles-und-wissenswertes/wovon-traeumst-du

3 DREI FRAGEN AN Willi

WARUM HAST DU DIR ZU DEINER TOUR „UND WOVON TRÄUMST DU?“ RAPUNZEL ALS PARTNER AUSGESUCHT?

Rapunzel liefert das beste Beispiel dafür, wie ein Traum in Erfüllung gehen kann. Ich weiß nicht genau, wovon Joseph Wilhelm träumte, als er seine ersten Müslis in den 70er-Jahren in einer Badewanne mischte. Dass Rapunzel heute den biologischen Landbau über die Grenzen Deutschlands hinaus prägt und die Marke überall verbreitet ist, hätte er damals vielleicht selbst nicht zu träumen gewagt. Wenn ich das nächste Mal in Legau bin, werde ich ihn fragen, ob er wirklich so konkret geträumt hat.

GIBT ES TRÄUME, DIE WICHTIGER SIND ALS ANDERE?

Meine Reisen haben mich an Orte geführt, an denen von genügend Essen oder einem friedlichen Zuhause geträumt wird. Genauso wichtig sind aber unsere persönlichen Träume, zum Beispiel Astronautin zu werden oder ein paar Hühner im Garten zu halten. Wer seinen Träumen folgt, hat einen Ansporn und macht das Beste aus seinem Leben.

WAS SIND ODER WAREN DEINE TRÄUME, UND WELCHE DAVON SIND IN ERFÜLLUNG GEGANGEN?

Mein Jugendtraum, Moderator von „Wetten, dass..?“ zu werden, ist nicht in Erfüllung gegangen. Doch ich habe etwas Besseres gefunden und darf mit einem glücklichen Lächeln behaupten: Mein Job als rasender und reisender Reporter ist ein wahr gewordener Traum. Das Glück, das ich beim Erfüllen meiner Träume erfahre, ist unbezahlbar.

HANF-SCHNITTEN MIT DATTELN IN SCHOKOLADEN-HÜLLE

REZEPT VON SERAPHINE WILHELM



SO FEIN – UND SO GUT FÜR DICH UND MICH!

Diese Rezepte zeichnen sich durch viele antientzündlich wirkende Zutaten aus: Also viel Gemüse, Hülsenfruchte, gute Speiseöle. Und dabei schmecken sie auch noch umwerfend!

Hanf schön lecker



RAPUNZEL PRODUKT-TIPP

15 Min.
30 Min. Kühlzeit
vegan

ZUTATEN FÜLLUNG

24 STÜCK

- 200 g Rapunzel Hanfsamen, geschält
- 12 Rapunzel Datteln Deglet Nour, entsteint
- 25 g Rapunzel Kakaopulver stark entölt
- 3 EL Rapunzel Kokosöl nativ
- 1 TL Rapunzel Vanillepulver Bourbon
- 1 TL Rapunzel Salz
- 2 EL Rapunzel Kokosblütensirup

ZUTATEN SCHOKOLADENHÜLLE

- 200 g Rapunzel Zartbitter Kuvertüre
- 1 EL Rapunzel Kokosöl nativ
- 1 EL Rapunzel Kokosblütensirup

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für die Füllung im Mixer zu einer glatten Masse pürieren. Backpapier auslegen und Masse darauf gleichmäßig ausstreichen, Höhe ca. 2 cm. Ausgestrichene Masse für ca. 1 Stunde ins Gefrierfach legen.

Für die Schokoladenhülle die Zartbitter Kuvertüre im Wasserbad schmelzen, Kokosöl und Kokosblütensirup zugeben.

Gefrorene Hanf-Füllung aus dem Gefrierfach nehmen und in kleine Rechtecke schneiden. Schnitten komplett in die Kuvertüre tauchen und auf ein Backpapier legen. Nach Wunsch mit Hanfsamen und/oder Dattelstücken belegen. Schnitten für 30 Minuten im Kühlschrank aushärten lassen.

Toppings nach Wunsch: Rapunzel Hanfsamen, Rapunzel Datteln Deglet Nour, entsteint.



MUNGBOHNEN-PFANNE MIT KARTOFFELN UND SPINAT

45 Min.

120 Min. Einweichzeit

vegan

Bohnanza reloaded

RAPUNZEL PRODUKT-TIPP





STINA SPIEGELBERG
VEGANE KÖCHIN

Vegane Varianten und neueste urbane Trends sind ihre Stärke.

ZUTATEN
4 PORTIONEN

- 150 g Rapunzel Mungbohnen
- 450 ml Wasser
- 1 kg Kartoffeln, vorgekocht
- 1 Zwiebel
- 3 EL Rapunzel Olivenöl nativ extra
- 1 Dose Rapunzel Tomaten geschält und geviertelt
- 125 g Babyspinat
- Pfeffer und Rapunzel Salz
- Muskatnuss, Piment, Anis

ZUBEREITUNG

Die Mungbohnen 1-2 Stunden in lauwarmem Wasser einweichen. Dann absieben und abspülen. Mit 450 ml Wasser 30 Minuten kochen und anschließend salzen. Die Kartoffeln in Scheiben und die Zwiebel in Ringe schneiden. Gemeinsam in Öl anbraten. Dann Mungbohnen und die Tomaten dazugeben und nach Geschmack würzen. Zuletzt den Babyspinat unterheben.

Zum Garnieren: Wer mag, kann die Mungbohnen-Pfanne mit Sprossen oder Kresse toppen und etwas Cashewmus dazu servieren.



BELUGA-LINSEN-SALAT MIT GERÖSTETER SÜSSKARTOFFEL UND FETA





Linsen im Paradies

20 Min.

25 Min.
Garzeit

30 Min.
Backzeit

Bio-Hülsenfrüchte sind wahre Alleskönner: Sie liefern reichlich pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe und wichtige Mineralstoffe – fettarm, sättigend und perfekt als fleischfreie Proteinquelle.

RAPUNZEL
PRODUKT-TIPP



ZUTATEN SALAT
4 PORTIONEN

- 200 g Rapunzel Beluga-Linsen
- 2 mittelgroße Süßkartoffeln, in Würfel geschnitten
- EL Rapunzel Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- Rapunzel Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 kleine rote Zwiebel, in Streifen geschnitten
- 100 g Feta, zerbröckelt
- 1 Handvoll Rucola
- 2 EL Granatapfelkerne

ZUBEREITUNG

Die Linsen gründlich abspülen und mit der doppelten Menge Wasser 25 Minuten kochen. Den Ofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Süßkartoffel mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen. Auf ein Backblech geben und 30 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind. Alle Zutaten für das Dressing vermischen. Die gekochten Linsen mit den gerösteten Süßkartoffeln und der roten Zwiebel in eine Schüssel geben. Das Dressing darüber geben und vermengen. Feta und Rucola unterheben und mit den Granatapfelkernen garnieren.

ZUTATEN DRESSING

- 2 EL Rapunzel Olivenöl
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 1 EL Rapunzel Aceto Balsamico
- 1 EL Rapunzel Ahornsirup
- 1 Zitrone, Saft
- Rapunzel Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Oh, wie beeinsuppend!



ZUTATEN
4 PORTIONEN

- 400 g Rotkohl
- 2 EL Rapunzel Olivenöl nativ extra
- 1 Zwiebel, grob gewürfelt
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 2 Kartoffeln, geschält und in grobe Stücke geschnitten
- 1 Apfel, entkernt und in grobe Stücke geschnitten
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Zimt, gemahlen
- 1 TL Piment gemahlen
- 150 ml Rapunzel Rotwein
- 1 l Rapunzel Gemüsebrühe
- 3 EL Rapunzel Cashewmus
- 1 EL Rapunzel Salz
- 1 TL Pfeffer
- 2 EL Rapunzel Condimento Bianco

ZUM GARNIEREN

- 20 g Petersilie
- 1 Chili, fein geschnitten
- 3 Scheiben Toastbrot für Croutons
- Petersilie, Prise Zimt

40 Min.

25 Min.
Garzeit

vegan

ZUBEREITUNG

Rotkohl halbieren, den Strunk herausschneiden und den Kohl quer in ca. 1 bis 2 cm breite Streifen schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch in den Topf geben und glasig dünsten. Rotkohl, Kartoffeln und Apfel zugeben und 2 bis 3 Minuten dünsten. Lorbeerblätter, Zimt und Piment dazugeben. Mit Rotwein ablöschen und fast ganz einkochen lassen. Den Essig hinzugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Cashewmus unterrühren, etwas salzen und pfeffern und zugedeckt ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Die Lorbeerblätter herausnehmen und die Suppe fein pürieren.

RAPUNZEL
PRODUKT-TIPP



Anti-entzündliche Ernährung

MIT PFLANZENSTOFFEN & OMEGA-3-FETTSÄUREN GEGEN CHRONISCHE ENTZÜNDUNGEN

TEXT **HENRIKE MÄRZ**



Andauernde und unterschwellige Entzündungen im Körper können Krankheiten und Alterungsprozesse fördern. Doch Wissenschaftler sind sich einig: Durch eine natürliche Ernährung, die reich an Antioxidantien und gesunden Fettsäuren ist, lässt sich Entzündungen entgegenwirken.

Grundsätzlich ist eine Entzündung ein biologischer Prozess, mit dem unser Körper versucht schädliche Einflüsse abzuwehren. Dies geschieht in einem komplexen Zusammenspiel zwischen Immunzellen und biochemischen Stoffen. Eine besondere Rolle spielt dabei die Freisetzung sogenannter freier Radikale (ROS), welche auch dem umliegenden Körpergewebe bzw. den Körperzellen schaden können. Daher lautet die erste Devise für eine antientzündliche Ernährung …





HENRIKE MÄRZ
ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN

Henrike März, geboren am 9. August 1976 in Jena, studierte Ernährungswissenschaften und promovierte an der Friedrich-Schiller-Universität Jena. In den nachfolgenden Jahren arbeitete Sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin und Lehrerin. Im Jahr 2012 zog sie ins Allgäu und baute sich eine Selbstständigkeit als freie Redakteurin, Autorin und Dozentin auf, u.a. an der Nährstoff-Akademie Salzburg. Sie verfasste Fach- und Sachtexte für verschiedene Zeitschriften. Seit 2021 ist sie Mitherausgeberin der Fachzeitschrift „Heilpflanzen" (Haug-Verlag, Stuttgart).
henrike-maerz.com

REICHLICH ANTIOXIDANTIEN

Mit Hilfe von Antioxidantien können freie Radikale „entschärft" werden. Durch ein freies Elektron sind ROS sehr reaktionsfreudig und können Zellstrukturen angreifen bzw. oxidieren. Antioxidantien wirken dem entgegen, weshalb unser Körper zum Beispiel Vitamin C und E in Zellen und Geweben speichert. Beide Vitamine bilden ein Antioxidantien-Duo und ergänzen sich in dieser Funktion, deshalb sollten sie regelmäßig über die Ernährung aufgenommen werden.

Für die Aufnahme von Vitamin C kommt es vor allem auf Frische an, denn das Vitamin verliert durch Erhitzen oder lange Lagerung seine Aktivität, also ist Rohkost angesagt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt derzeit 95 bis 110 mg Vitamin C pro Tag für gesunde Erwachsene. Bei Vorliegen von chronischen Entzündungen darf es ruhig etwas mehr sein. Dabei ist es wichtig, die Vitamin-C-reichen Nahrungsmittel über den Tag verteilt zu verzehren, um eine kontinuierliche Zufuhr sicherzustellen. Das Ziel wäre erreicht z. B. mit einem frischgepressten Orangensaft zum Frühstück, einem Fenchelsalat als Beilage zum Mittagessen und einem Wildkräuter-Smoothie am ›



Aus wissenschaftlicher Sicht wird im Kampf gegen Entzündungen die mediterrane Kost als vorteilhaft betrachtet, denn da steht der Verzehr von pflanzlichen Nahrungsmittel im Vordergrund, und zwar in einer Frische und bunten Vielfalt, die sich positiv auswirkt.

Abend. Neben Zitrusfrüchten und Fenchel sind Beerenfrüchte (z. B. Sanddorn, Schwarze Johannisbeeren und Erdbeeren), Paprika, Portulak und (Wild-)kräuter wie Brennnessel, Petersilie und Brunnenkresse gute Vitamin-C-Quellen.

Die ergiebigste Quelle für das fettlösliche Vitamin E sind Pflanzenkeime, -samen und Nüsse wie z. B. Weizenkeime, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse, Mandeln und Hanfsamen. Auch Avocados liefern Vitamin E. Eine gute Möglichkeit stellt zudem die Verwendung von Pflanzenölen dar, wobei sich die höchsten Vitamin E-Gehalte im Weizenkeimöl, gefolgt von Sonnenblumen-, Hanf-, Raps- und Olivenöl befinden. Mit zwei Teelöffeln Hanföl pro Tag ist der Tagesbedarf an Vitamin E fast gedeckt. Zudem liefert Hanföl Gamma-Linolensäure (GLA), eine spezielle Fettsäure, die entzündungshemmend wirkt. Ein echter Antioxidantien-Drink lässt sich aus Möhrensaft und Sanddornsaft plus einem Teelöffel Hanföl zubereiten. Als weiteres Benefit sorgt das Öl dafür, dass der Körper, die enthaltenen Carotinoide besser verwerten kann.

Carotinoide zählen zu den sogenannten Sekundären Pflanzenstoffen und entfalten ebenfalls antioxidative Eigenschaften. Neben Möhren und Sanddorn finden sich die orangefarbenen Vertreter wie Beta-Carotin z. B. in Aprikosen, gelber Paprika, Hokkaidokürbis, Süßkartoffeln, Mais, Papaya, Kaki und Mango. In grünem Gemüse wie Brokkoli, Feldsalat, Grünkohl und Mangold kommen ebenfalls Carotinoide vor, doch sie werden farblich vom grünen Chlorophyll überdeckt. Und dann gibt es noch die roten Carotinoide zu denen Lycopin zählt, das z. B. in Tomaten und Tomatenmark, roter Paprika, Wassermelone, Guave, rosa Grapefruit und Hagebutten vorkommt. Erhitzen macht Carotinoiden nichts aus, so dass Möhren- und Kürbissuppen, Tomatensoße, Grünkohlchips, Hagebuttenmark, aber auch getrocknete Mangos und Aprikosen leckere Carotinoid-Quellen sind.

Weitere antioxidative Pflanzenstoffe sind die rot-blauen Anthocyane in Beerenfrüchten und Trauben wie Rote Weintrauben, Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Apfelbeeren (Aronia), Heidelbeeren, Preiselbeeren, schwarze und rote Johannisbeeren, schwarze und rote Maulbeeren und Kirschen. Ob in Smoothies, Obstsalaten oder als Saft, sie sorgen für süß-sauren Genuss, wobei purer Granatapfelsaft ein besonderes Gesundheitshighlight darstellt.

Und nicht zu vergessen, die Flavonoide im Kakao, denen wissenschaftliche Studien ebenfalls antioxidative Eigenschaften bescheinigen. Aus dem herben Pulver lassen sich nicht nur köstliche Getränke zaubern, auch zuckerfreie Naschereien mit Nüssen, Datteln und anderen Trockenfrüchten. Kakao-Nibs als Müslizutat oder Knabberei zwischendurch machen zudem munter.

ENTZÜNDUNGSHEMMENDE ÖLE

Wenn es um eine antientzündliche Wirkung geht, kommt auch der Fettauswahl eine große Bedeutung zu. Aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren bildet unser

Körper Eicosanoide, eine Gruppe hormonähnlicher Substanzen, die in das Entzündungsgeschehen eingreifen. Es hat sich gezeigt, dass aus Omega-3-Fettsäuren gebildete Eicosanoide entzündungshemmend wirken. Deshalb ist es wichtig, Omega-3-Fettsäuren wie α-Linolensäure (ALA), Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) zuzuführen. Gute Quellen für die Aufnahme von α-Linolensäure sind grünes Blattgemüse, Walnüsse, Samen (z. B. Chia) und Pflanzenöle, wie z. B. Lein-, Walnuss-, Raps-, Soja- oder Hanföl. DHA und EPA finden sich vorrangig in fettreichen Fischen, wie Wildlachs, Heilbutt, Hering, Thunfisch, Sardinen oder Makrele, aber auch in Muscheln, Meeresfrüchten und Algen. Für Vegetarier und Veganer gibt es DHA- und EPA-haltiges Algenöl, das in Smoothies, Sojajoghurt oder Naturjoghurt eingerührt werden kann. In der praktischen Umsetzung können kaltgepresste Pflanzenöle jede Mahlzeit ergänzen: Morgens ein Teelöffel Leinöl im Joghurt, mittags Blattsalat mit Walnuss- oder Olivenöl, abends ein vegetarischer Brotaufstrich mit Hanföl und zwischendurch ein Smoothie mit Hanföl.

BALLASTSTOFFE FÜR EINE GESUNDE DARMFLORA

Eine gesunde Darmflora wirkt indirekt antientzündlich. Denn aus Ballaststoffen bilden Darmbakterien kurzkettige Fettsäuren, welche immunmodulierend und darmschützend wirken. Die bereits genannten Samen und Nüsse plus Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Gemüse und Obst liefern reichlich Ballaststoffe.

ENTZÜNDUNGSFÖRDERER MEIDEN

Ein entzündungsfördernder Effekt ergibt sich vor allem aus der Summe ungünstiger Nahrungsmittel. Diese sind durch einen hohen Gehalt an gesättigten Fettsäuren, Zucker und Stärke und auf der anderen Seite durch einen niedrigen Gehalt an natürlichen Antioxidantien und Ballaststoffen gekennzeichnet. Außerdem mangelt es ihnen an Frische, denn es handelt sich meist um verarbeitete Nahrungsmittel wie Wurst, Schweinefleisch, Eiscreme, Weißmehlgebäcke, Süßigkeiten, Frittiertes und gesüßte Getränke. Auch Alkohol gehört auf diese Liste, denn seine Abbauprodukte können Entzündungen provozieren bzw. bestehende Entzündungen verschlimmern. ■

Ein Tag antientzündlich

FRÜHSTÜCK

Für einen antientzündlichen Start in den Tag eignen sich Matcha-Tee mit etwas Zitrone, ein roter Beeren-Smoothie oder ein grüner Smoothie mit Gerstengraspulver und einem Teelöffel Lein-, Hanf- oder Algenöl. Als Frühstück bietet sich ein warmer Getreidebrei mit Obst und Nüssen an, etwa Haferporridge mit Hanfsamen, Himbeeren und Pinienkernen. Ebenfalls ballaststoffreich ist fettarmer Bio-Joghurt mit Leinöl und eingeweichten Leinsamen. Ingwer, Kurkuma und Zimt wärmen den Körper und wirken entzündungshemmend. Einfach eine Tasse Tee oder warme Suppe mit diesen Gewürzen genießen.

MITTAGESSEN

Mittags arbeitet der Stoffwechsel am aktivsten – optimal, um Rohkost und Salat zu essen und dem Körper Eiweiß in Form von Hülsenfrüchten, Tofu, Fisch oder Geflügelfleisch zuzuführen. Zum Beispiel ein Feldsalat mit Walnüssen und Granatapfel plus einen würzigen Kichererbsen-Curry-Eintopf getoppt mit reichlich frischer Petersilie.

ABENDESSEN

Abends ist etwas Leichtverdauliches angesagt, wie z. B. gedünstetes Gemüse, geröstetes Saatenbrot mit Frischkäse oder einem vegetarischen Brotaufstrich und Mikrogrün oder ein Roter-Linsen-Möhren-Eintopf. Mit einem Weinglas rubinroten Granatapfelsaft könnte man den Abend ausklingen lassen.

Passend zum Thema finden Sie hier Inspirationen und Rezeptideen: **rapunzel.de/rezeptinspirationen**



EINE WELT
BIO-STIFTUNG

VOM WERDEN EINER NEUEN LEINSORTE FÜR ÖL



PROJEKT IN DEUTSCHLAND

TEXT **EVA HEUSINGER & HOLGER EPP**

Die ökologische Züchtung erfordert ein hohes Maß an Hingabe. Dafür bringt sie auch wertvolle Ergebnisse. Grund für einen Besuch beim Team der Getreidezüchtung Peter Kunz Deutschland auf dem Gut Mönchhof.

Meißnervorland in Nordhessen, es ist früher Juli. Vögel zwitschern, die Lindenblüten duften, Insekten schwirren in der Sommerhitze. Zwischen Mischwald und Hecken tauchen in einem Talgrund rote Sandsteinmauern auf. Hier liegt das Gut Mönchhof mit seinen nach Demeter zertifizierten Äckern. Eine Besonderheit des Hofs sind die Saatgutvermehrung sowie die ökologische Züchtung von Dinkel – und Öl-Lein. Die RAPUNZEL Eine Welt Bio-Stiftung fördert dieses einzige ökologische Öl-Lein-Zuchtprogramm Deutschlands. Grund genug, die Leiterin der Getreidezüchtung Peter Kunz Deutschland Catherine Cuendet vor Ort zu interviewen.

Stiftung: Catherine, was ist das Besondere an der ökologischen Züchtung?
Catherine Cuendet: Die Kreuzung in der ökologischen Züchtung findet auf dem Acker unter ökologischen Bedingungen statt und nicht im Labor. Bei uns selektiert die Natur mit und wir reduzieren die Pflanzen nicht nur auf ihr Genom. Unsere Pflanzen sehen nie im Leben Glyphosat und sind auch keine sterilen Topfkulturen. Sie interagieren mit dem Boden, der Umwelt, anderen Pflanzen, Pilzen, mit dem Mikrobiom des Bodens. Das macht sie für den Öko-Landbau stark und wertvoll.

Stiftung: Und warum Öl-Lein? Was fasziniert dich an dieser Pflanze?
Catherine Cuendet: Lein passt als Kulturpflanze wunderbar in den Öko-Landbau. Und was man aus dem Lein machen kann, ist ja unfassbar! Der Lein ist eine Gesundungspflanze. Er tut uns Menschen gut, und das bedingungslos.

Stiftung: Wie läuft die Züchtung in wenigen Worten ab?
Catherine Cuendet: Züchtung ist ein bisschen wie in einer Schule. In der ersten Klasse sind alle zusammengewürfelt und zeigen große Unterschiede, man lehrt, wählt aus und mit den Jahren wird man immer strenger, bis schließlich eine Sorte so gleichmäßig und stabil ist, dass sie zur staatlichen Prüfung angemeldet werden kann. Das dauert, wie gesagt, Jahre.

UNTERSTÜTZEN SIE DIE ÖKOLOGISCHE ÖL-LEIN-ZÜCHTUNG!

SPENDENKONTO DER RAPUNZEL EINE WELT BIO-STIFTUNG
LANDESBANK BADEN-WÜRTTEMBERG
IBAN: DE44 6005 0101 0004 1028 49
SWIFT/BIC: SOLADEST600
BETREFF: SPENDE ÖL-LEIN

Spenden Sie direkt online. Banking-App öffnen, QR-Code scannen, spenden, fertig!

Stiftung: Ökologische Züchtung fordert also einen langen Atem. Was motiviert dich ganz persönlich zu diesem Zuchtprogramm?
Catherine Cuendet: Im Öllein steckt unglaubliches Potenzial, das begeistert. Es gilt Pflanzen zu finden, die an die Herausforderungen unserer heutigen und zukünftigen Zeit angepasst sind. Das erfordert Geduld, Hartnäckigkeit und sehr viel Liebe zur Pflanze. Das gelingt zusammen mit unserem Team.

Stiftung: Wenn du zum Thema ökologische Saatzüchtung einen Wunsch äußern dürftest, was wäre das?
Catherine Cuendet: Man sollte verstehen, dass der Züchter nicht zaubern kann. Es braucht Zeit – mindestens 12 Jahre und eine langfristige Finanzierung, damit eine neue Sorte entstehen kann.

Stiftung: Was ist deine liebste Jahreszeit und warum?
Catherine Cuendet: Die schönste Jahreszeit ist für mich der Frühsommer. Die Monate Juni und Juli müsste man dehnen können. Denn dann ist die Wachstumsphase und die ganze Kraft der Pflanze ist so spürbar in dieser Zeit.

Vielen Dank und weiterhin gutes Gelingen!

SPENDEN STATT SCHENKEN: BIOBODEN

EIN GESCHENK, DAS WURZELN SCHLÄGT.

Was schenkt man Menschen, die eigentlich schon alles haben? Vielleicht etwas, das bleibt und zugleich Zukunft gestaltet: einen Anteil an der BioBoden Genossenschaft.

Seit 2015 sichert BioBoden landwirtschaftliche Flächen in Deutschland dauerhaft für den ökologischen Landbau. Mehr als 7.000 Mitglieder haben dazu beigetragen, über 5.000 Hektar Boden für rund 90 Partnerhöfe zu bewahren und der Spekulation zu entziehen. So entstehen langfristige Perspektiven für Biohöfe, gesunde Lebensmittel und eine Landwirtschaft, die unsere natürlichen Lebensgrundlagen schützt.

Ein Genossenschaftsanteil lässt sich auch verschenken. Die beschenkte Person wird Mitglied und erhält auf Wunsch eine persönliche Bodenurkunde. So wird aus einem Geschenk ein Stück Zukunft, das im wahrsten Sinne des Wortes Wurzeln schlägt.

Mehr über BioBoden und die Idee dahinter erfahren Sie hier:
bioboden.de

UND SONST SO...





NEU IM REGAL

NATIVES SCHWARZKÜMMELÖL UND GERÖSTETES SESAMÖL BEREICHERN DIE KÜCHE

Würzig, charakterstark und einfach besonders ist das Schwarzkümmelöl mit seinem leicht pfeffrigen Aroma. Verleiht Salaten, Dips, Aufstrichen und kalten Speisen eine schöne Würze und orientalische Note. Dieses hochwertige Naturprodukt wird schonend aus dem Samen des Echten Schwarzkümmels kaltgepresst.

Unverzichtbar in der asiatischen Küche ist geröstetes Sesamöl. Diese Öl-Spezialität wird aus geröstetem Sesam gewonnen. Dadurch entfaltet sich ein einzigartig nussiges Aroma mit feiner Röstnote.

FRISCH BEI RAPUNZEL GESTARTET

ACHT NEUE AUSZUBILDENDE FÜR SECHS VERSCHIEDENE BERUFE

Im September durften wir acht junge Menschen begrüßen, die ihre berufliche Zukunft bei Rapunzel beginnen. In sechs verschiedenen Ausbildungsberufen erlernen sie in den kommenden Jahren das Handwerkszeug für die zukünftigen Karrieren: Vom Bäcker bis zur Fachkraft für Lagerlogistik, von der Veranstaltungskauffrau bis zum Maschinen- und Anlagenführer.

Mit diesem Ausbildungsjahr beginnt die dritte Generation der Firmengründer beim Bio-Pionier: Jonathan Wilhelm, der Neffe von Leonhard und Seraphine Wilhelm und Enkel der beiden Firmengründer startet im Vertrieb, um Kaufmann für Groß- und Außenhandel zu werden.



Drei Generationen bei Rapunzel: Jonathan Wilhelm, Seraphine Wilhelm und Gründer Joseph Wilhelm.

DIE GOLDENE BAVARIA GEHT NACH LEGAU

RAPUNZEL NATURKOST ERHÄLT BAYERISCHEN MITTELSTANDSPREIS

Bei einer feierlichen Verleihung im Münchner Künstlerhaus wurde Rapunzel Naturkost mit dem Bayerischen Mittelstandspreis ausgezeichnet. Neben der Urkunde durfte der Naturkosthersteller die Goldene Bavaria mit ins Allgäu nehmen. Der Bayerische Mittelstandspreis zeichnet jährlich Bayerns beste mittelständische Unternehmen für ihre hervorragenden Leistungen aus.

Für Rapunzel nahm die Geschäftsführerin Seraphine Wilhelm den Preis entgegen: „Für uns ist diese Auszeichnung ein Zeichen, dass das Wirken von Rapunzel seit der Gründung vor über 50 Jahren anerkannt wird: Wir fördern die Bio-Landwirtschaft weltweit, sorgen für nachhaltiges Essen und machen die Welt ein bisschen grüner, zum Wohl von Natur, Tier und Mensch."

Der Bayerische Digitalminister Dr. Fabian Mehring, stellvertretend für die Schirmherrschaft, betonte den hohen Wert des Mittelstands und der familiengeführten Unternehmen – als Fortschrittsmacher, Stabilitätsanker und durch die hohe Ausbildungsquote Talentscouts für die bayerische Wirtschaft.



In unserer neuen Rubrik „Drei Fragen an..." geben Rapunzel Mitarbeitende ganz persönliche Einblicke – ob zu Lieblingsprodukten, zu Alltagsmomenten oder als Inspiration.



3 DREI FRAGEN AN

MAXIMILIAN QUEHL
NACHHALTIGKEITS- UND UMWELTBEAUFTRAGTER

10 JAHRE LANG WARST DU IM ROHSTOFFVERTRIEB VON RAPUNZEL TÄTIG. WAS SIEHST DU IN DEINER NEUEN FUNKTION ANDERS ALS FRÜHER?
Mir ist noch klarer geworden, wie wichtig die Bio-Landwirtschaft für die nachhaltige Transformation unseres Ernährungssystems ist. Denn synthetische Düngemittel werden sehr energieintensiv hergestellt. Und der Einsatz von Pestiziden befeuert den Verlust der Artenvielfalt. Als sehr naturverbundener Mensch treiben mich diese Themen um.

WO BIST DU PRIVAT SCHON SEHR NACHHALTIG, WO DRÜCKST DU AUCH MAL EIN AUGE ZU?
Meine Frau arbeitet auch bei Rapunzel und wir kaufen hauptsächlich im schönen Rapunzel Bio-Markt ein. Mit unserer Kaufentscheidung leisten wir einen wichtigen Beitrag für eine ökologische Landwirtschaft. Wenn die Produkte fair gehandelt sind, wie unsere leckere Schokolade, stimmt auch noch die soziale Komponente. Ein Auge zudrücken muss ich bei der Mobilität – hier auf dem Land ist das Auto unverzichtbar.

WOMIT BEKOMMST DU DEN KOPF AM BESTEN FREI? WAS IST FÜR DICH DER IDEALE AUSGLEICH ZUR ARBEIT?
Wir sind hier im Allgäu umgeben von wunderschöner Natur. Bei einer ausgedehnten Bergtour kann ich mich erden und neue Kraft tanken. Wenn der Tag dann noch am Lagerfeuer mit Freunden ausklingt, ist der Ausgleich perfekt.



KOLUMNE

VON
EVA KIENE

Tropische Freuden, ungetrübt

Was sehen wir, wenn wir das Stichwort Tropen hören? Palmenstrände? Mit Kokospalmen, die sich im Wind wiegen. Dazu ein fruchtiger Cocktail- oder auch Mocktail in der Hand – einfach himmlisch. Genuss und Traumurlaub.

Das mag alles auch stimmen. Und aus dem Tropengürtel kommen viele feine Genussmittel zu uns nach Europa wie Kaffee und Kakao. Früher hießen diese auch Kolonialwaren. Die Kolonialzeit ist glücklicherweise passé. Gleichzeitig ist es immer noch wichtig, genau auf die Lieferkette zu schauen – denn da geht es manchmal überhaupt nicht gerecht zu. Kinderarbeit, Ausbeutung, Missachtung der Menschenrechte … Wie können da Kaffee, Schokolade oder tropische Früchte wie Mangos, Papaya oder Ananas noch schmecken?! Also Augen auf beim Kauf: Fairer Handel sorgt dafür, dass alle Freude haben an diesen Erzeugnissen, vom Kleinbauern bis zu uns Genießern.

Für uns ist es wichtig, hinter die Kulissen zu schauen, uns ein Bild vor Ort zu machen. Das gehört fest zum Fairhandelsprogramm HAND IN HAND – eine langfristige Zusammenarbeit auf Augenhöhe und der ständige Austausch. So führte eine dieser Reisen in diesem Jahr zu Conacado in der Dominikanischen Republik – den Bericht finden Sie in dieser Ausgabe. Und ich durfte kürzlich nach Ghana reisen, dem Ursprungsland von Ölpalmen. Denn auch diesen vielfach (meist zu Recht) kritisierten Rohstoff kann man bio, fair und ethisch sauber beziehen. Kostet dann auch mehr, aber das ist es wert. Aber dazu mehr in einer der folgenden Ausgaben.

FOLGEN SIE UNS AUF SOCIAL MEDIA

www.rapunzel.de

LESERSERVICE

Sie möchten eine frühere Ausgabe der Rapunzel natur.post lesen.
Hier zum Online-Blättern:
www.rapunzel.de/natur.post

IMPRESSUM

Die natur.post erscheint 3 x jährlich

HERAUSGEBER:
Rapunzel Naturkost GmbH & Co. KG
Rapunzelstraße 1, 87764 Legau
naturpost@rapunzel.de

FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH:
Rapunzel Naturkost GmbH & Co. KG

AN DIESER AUSGABE HABEN MITGEWIRKT:
Holger Epp, Felix Grosch, Eva Heusinger, Miriam Jenth, Eva Kiene, Boris Weltermann.

REDAKTIONSLEITUNG:
Eva Kiene

GESTALTUNG:
NØYLAND Markenagentur
noy.land

FOTOS:
Wenn nicht anders angegeben:
© Rapunzel Naturkost
© Maria Martinez, mariamartinezweddings@gmail.com: Seite 1, 2, 4–8
© Paul Bohnert: Seite 11
© Willi Weitzel_Welterforscher Film usw. GmbH_Foto: Markus Laufvogel: Seite 12
© AdobeStock: Seite 5 Illustration: Noona Cha, Seite 12/13 Haferflocken: nataliazakharova, Seite 16 Granatapfel: Zamurovic Brothers, Seite 18/19 Healthy food: Maria, Seite 20 Matcha Smoothie: sonyakamoz, Seite 21 Blaubeeren: grey, Seite 21 Petersilie: Lucas, Seite 23 Erde: kolesnikovserg

DRUCK:
Burda Druck Nürnberg GmbH & Co. KG.
Die natur.post wird auf 100% Recyclingpapier gedruckt. Druck mit mineralölfreier Farbe.

Alle Rechte und Druckfehler vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers.

JOB BEI RAPUNZEL? Klar!
JETZT BEWERBEN! RAPUNZEL.DE/JOBS

ZWERGENWIESE

Weil's schmeckt!

**In unseren Zwergenwiese Bio Aufstrichen steckt mehr als ein gutes Rezept.
Erfahrung, Fachwissen und echtes Handwerk treffen auf viel Liebe und Leidenschaft.
Am besten gleich selbst probieren und begeistern lassen!**



Entdecke unsere riesige Auswahl an Zwergenwiese-Produkten.





Fruchtig oder Herzhaft? Unsere breite Produktpalette wird immer wieder optimiert und mit neuen Leckereien erweitert.





Seit 1979 produzieren wir in Norddeutschland Geschmack & Qualität am laufenden Band.



Entdecke deine Zwergenwiese.

www.zwergenwiese.de

Art.-Nr.: 2403095 / Nr. 30
4 006040 686149

RAPUNZEL

SAMBA

Hochgenuss mit Nuss.



Frisch geröstete Haselnüsse, fair gehandelter Kakao und viel Liebe und Erfahrung sind in der Samba Haselnuss-Schoko-Creme vereint. Hergestellt im Allgäu.

Wir machen Bio aus Liebe seit 1974.