

natur.post

Magazin für Bio-Fans

H M Samantha Ekanayaka
Serendipol, Sri Lanka

Yoga & Ernährung

Über Essen und Freiheit · Seite 11

Reise nach Sikkim

100 Prozent Bio sind möglich · Seite 16

Exotische Kokos

Warum die Kokosnuss so wertvoll und beliebt ist · Seite 20

mit
köstlichen
Rezepten

Seite 33

RAPUNZEL

Wir machen Bio aus Liebe.



20 Köstliche Kokosnuss

Warum Kokos so
wertvoll und beliebt ist
natur.wissen



11 Yoga, Essen und Freiheit

Welchen Einfluss unsere
Nahrung aus yogischer Sicht
auf unser Wohlbefinden hat
natur.info



16 Sikkim – Indien

Eine Reise ins Bio-Paradies
natur.projekte

- 4 | natur.info **Nachhaltigkeitsbericht**
Rapunzel zeigt Einblicke in nachhaltige Aktivitäten rund ums Unternehmen
- 4 | natur.info **Strom & Wärme ohne fossile Energie**
Blockheizkraftwerk läuft jetzt mit 100 Prozent Ökogas
- 5 | natur.info **Sozial und nachhaltig zum Erfolg**
Rapunzel mehrfach ausgezeichnet
- 6 | natur.produkte **Herrlich nussig**
Von der Nuss ins Glas: So entstehen die Bio-Nussmuse bei Rapunzel
- 10 | natur.info **Unterstützung für Afrika**
Rapunzel unterstützt wichtige Hilfsprojekte in Afrika
- 11 | natur.info **Yoga & Ernährung**
Welchen Einfluss Nahrung aus yogischer Sicht auf unser Wohlbefinden hat
- 16 | natur.projekte **Sikkim**
Eine Reise ins Bio-Paradies
- 20 | natur.wissen **Köstliche Kokosnuss**
Warenkunde: Warum Kokos so wertvoll und beliebt ist
- 22 | natur.vorort **Faire Kokos-Projekte**
Wir haben die Lieferanten und HAND IN HAND-Partner für Kokosprodukte und Kokosöl besucht
- 25 | natur.kosmetik **Kokosöl mal anders**
Wunderbare Naturkosmetik mit Kokos – ganz einfach selbst gemacht
- 26 | natur.produkte **Jetzt neu im Regal**
Neuprodukte aus dem Hause Rapunzel
- 28 | natur.partner **Zwergenwiese**
Von der Idee zum fertigen Produkt – Einblick in die Zwergenküche
- 30 | natur.partner **A. Vogel**
Die Kraft der frischen Pflanzen
- 32 | natur.gespräch **Landwirtschaft**
Interview mit Agrarwissenschaftler Felix Prinz zu Löwenstein zum Thema „Zukunft der Landwirtschaft“
- 33 | natur.rezepte **Fruchtiges Entree**
Feldsalat mit Grapefruit und cremige Kokos-Apfel-Suppe
- 34 | natur.rezepte **Kokos: süß & würzig**
Rezepte rund um Kokos und Nussmus: von Ragout bis feinen Energiebällchen
- 35 | natur.sicht **Leserbriefe & Impressum**
Impressum, Auszüge aus Leserbriefen mit Antworten auf ihre Fragen

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dieser vierten Ausgabe der natur.post gehen wir in das zweite Jahr unseres Lieblingsprojektes. Dies ist aus unserer Einsicht entstanden, dass entgegen dem scheinbaren Trend zu Online-Medien ein gedrucktes Format dem Wunsch vieler Menschen entspricht. Gleichzeitig bringt es uns auch viele wertvolle Rückmeldungen von Ihnen, den Leserinnen und Lesern, ins Haus. Für diese aktive Kommunikation mit Ihnen möchten wir uns an dieser Stelle ganz herzlich bedanken. Soweit es möglich ist, antworten wir darauf auch individuell und persönlich. So oder so geben uns Ihre E-Mails und Briefe wichtige Hinweise auf die Ausrichtung unserer Arbeit, die wir vor allem für Sie, unsere Kundinnen und Kunden, gestalten und ausführen dürfen. Uns ist bewusst, dass bei genauerer Betrachtung Sie es sind, die unsere Löhne und Gehälter bezahlen. Also sind letztlich Sie in unserer „freien Vereinbarung“ unsere Auftraggeber. Deshalb ist es uns so wichtig, Ihre Wünsche und Anliegen wahrzunehmen und zu verstehen.

An dieser Stelle sei auch noch erwähnt, dass neueste Studien eindeutig belegen, dass die Nachhaltigkeit, sprich die Aufnahme der Botschaften und Inhalte gedruckter Medien und Lerninhalte, weit über denen von Online-Ausgaben liegt.

In dieser Ausgabe geht es in den beiden Schwerpunktthemen Kokos sowie Sport und Ernährung auch um Lebensstile und Ernährungsweisen. In beiden Bereichen ist der Handlungsbedarf groß. Dementsprechend viele Kochbücher aller Couleur und „Lebensbücher“ mit weisen Vorschlägen werden herausgegeben, eine schier unüberschaubare Vielfalt.

Mir liegt es fern, beide große Lebensthemen überzubewerten. Und wir sollten es auch vermeiden, allen Einflussfaktoren auf unser Leben zu viel Macht zu geben. Trotzdem ist sehr erfreulich und auch wünschenswert, dass immer mehr Menschen ein Bewusstsein dafür entwickeln, dass alles, was wir zu uns nehmen und was wir tun oder nicht tun, einen Einfluss auf unsere physische und geistige Befindlichkeit ausübt.

Und damit über lange Zeiträume zu dem macht, was wir sind und was uns ausmacht.

Dass unsere Lebensmittel nicht nur reine Kalorienlieferanten und „Treibstoff“ sind, die unseren Körper ernähren und am Laufen halten, dürfte sich inzwischen in breiteren Kreisen herumgesprochen haben. Alle Lebensmittel tragen auch eine feinstoffliche Botschaft in sich, welche die Inhalte und Werte ihrer Herkunft, ihres Anbaus und ihrer Verarbeitungsqualität dem Esser vermitteln. Und dies in positiver, erwünschter Hinsicht wie auch in negativer, unerwünschter. Alles wirkt.

Und so ist es unsere ureigene Verantwortung, die für uns persönlich geeignete Ernährungsweise über Probieren und Experimentieren herauszufinden. Eine Diät, die für die einen bekömmlich und schmackhaft ist, kann für den anderen genau das Verkehrte sein.

Jedermann hat seine eigene Grundkondition und seinen eigenen Rhythmus. Der eine findet seine Mitte beim Yoga, die andere beim Marathonlaufen.

Seit ich im jugendlichen Alter von 18 Jahren begonnen habe, Erfahrungen mit der makrobiotischen Ernährungsweise zu sammeln, durfte ich über jeweils jahrelange Phasen veganer und verschiedener vegetarischer Lebensformen oder Mischkost mit gemäßigttem Fleisch- und Fischkonsum erleben und spüren, was mir gut tut.

Ich wünsche Ihnen viel Freude auf dem Weg, ihr „eigener Guru“ zu werden – und ebenso beim Lesen der natur.post.

Mit naturköstlichem Gruß



Joseph Wilhelm
Gründer und Geschäftsführer



Joseph Wilhelm
Gründer und Geschäftsführer Rapunzel Naturkost

Werden Sie Ihr eigener „Küchenchef“, MeisterIn ihres Speiseplanes. Und folgen Sie nicht jedem Trend, sondern Ihrem Instinkt, Ihrer eigenen Wahrnehmung. Dies gilt beim Essen, aber auch im Hinblick auf Lebensstile und (sportliche) Aktivitäten.

Neuer Nachhaltigkeitsbericht

Rapunzel zeigt Einblicke in nachhaltige Aktivitäten rund ums Unternehmen

Für die Jahre 2011 bis 2012 gab es ihn zum ersten Mal, jetzt erscheint er neu: der Rapunzel Nachhaltigkeitsbericht. In acht Kapiteln beleuchtet er die Nachhaltigkeits-Aktivitäten des Unternehmens der Jahre 2013 bis 2017.

Der Unterschied unseres Berichts im Vergleich zu vielen anderen liegt vor allem darin, dass wir die Inhalte selbst erstellen und nicht einer Agentur überlassen. Die dafür notwendigen Hausaufgaben erarbeiten wir in verschiedenen Teams von Rapunzel. Gerade dieses gemeinsame Zusammentragen von Zahlen und Informationen führt dazu, dass Nachhaltigkeit zu einem ständigen und lebendigen

Prozess wird. Das ist zwar aufwendiger, bezieht aber viele Mitarbeitende mit ein und verankert das Bewusstsein für Nachhaltigkeit auf allen Unternehmensebenen.

Seit wir 2013 den ersten Nachhaltigkeitsbericht veröffentlicht haben, wurde die Datenerfassung kontinuierlich verbessert und konsistenter gestaltet. Erst mit Blick auf mehrere Jahre besitzen solche Zahlen die von ihnen und uns erwartete Aussagekraft.

Sie finden diesen Nachhaltigkeitsbericht als Online-Blättermagazin unter www.rapunzel.de.



Strom & Wärme ohne fossile Energie

Polarstern liefert Ökogas für das Rapunzel Blockheizkraftwerk

Die Herstellung und Verarbeitung von Lebensmitteln aus kontrolliert biologischem Anbau bedeutet bei Rapunzel Naturkost auch, schonend mit Energie und Ressourcen umzugehen. Umweltschutz ist daher selbstverständlich und ein fester Bestandteil des täglichen Handelns.

Daher liegt es uns am Herzen, unsere gesamte Energie zu 100 Prozent aus regenerativer Energie zu gewinnen. Denn zu unserem Selbstverständnis gehört, dass wir als Naturkosthersteller unseren ökologischen Fußabdruck so gering wie möglich halten.

Seit langer Zeit bereits setzen wir auf Strom aus erneuerbaren Energien. Beim Gas für unser eigenes Blockheizkraftwerk gab es bisher keine passenden Angebote, die unseren Kriterien hinsichtlich Nachhaltigkeit entsprochen haben.

So haben wir unsere beiden Blockheizkraftwerke bisher mit klimaneutralem Erdgas betrieben.

Dabei werden die entstehenden Emissionen durch ein internationales Kompensationssystem ausgeglichen. Unser Anspruch war hier aber auch schon immer, die Emissionen bei Rapunzel Naturkost selbst so gering wie möglich zu halten.

Jetzt ist uns auch hier der Schritt gelungen, auf fossile Energien zu verzichten. Durch die Zusammenarbeit mit Polarstern können wir nun auch bei der Gasbeschaffung unserem Ansatz der Nachhaltigkeit gerecht werden. Wir beziehen seit kurzem Ökogas, das zu 100 Prozent aus organischen Abfallreststoffen besteht, die ohnehin anfallen und nicht extra gefördert werden müssen. Eine Biogasproduktion, die frei von Energiepflanzen aus Monokulturen und Massentierhaltung ist.

Mehr über unser Energiemanagement finden Sie im aktuellen Nachhaltigkeitsbericht.



Sohn Léonhard Wilhelm (2.v.li.) vertrat seinen Vater Joseph Wilhelm bei der Verleihung zum „Entrepreneur of the Year“.

Sozial und nachhaltig zum Erfolg

Rapunzel wird mehrfach ausgezeichnet



Jury-Mitglied und Laudatorin Birgit Riess (Mitte) von der Bertelsmann Stiftung überreicht den CSR-Preis der Bundesregierung an die Rapunzel Geschäftsführer Margit Epple und Joseph Wilhelm

International bekannte Ehrungen für verantwortungsvolles unternehmerisches Handeln – so etwas hatten Joseph Wilhelm und seine Frau Jennifer Vermeulen nicht im Sinn, als sie vor über 40 Jahren ihren kleinen Naturkostladen in Augsburg eröffneten. „Mein Unternehmertum war nie von einem eindimensionalen wirtschaftlichen Erfolg geprägt, sondern orientiert sich ganzheitlich am Nutzen für alle Beteiligten entlang der Wertschöpfungskette“, betont Joseph Wilhelm die Werte, für die Rapunzel steht.



CSR-Preis der Bundesregierung

Das Jahr 2017 war aber geradezu reich an Auszeichnungen. Den Auftakt machte der CSR-Preis der Bundesregierung im Januar. Die Jury lobte besonders die faire Wertschöpfungskette. Rapunzel wurde bescheinigt, ein „traditionell wertegeleitetes Unternehmen, das über die ganze Breite seiner Geschäftstätigkeit soziale und ökologische Aspekte berücksichtigt“, zu sein.

Entrepreneur of the Year

Mitte November wurde Joseph Wilhelm als „Entrepreneur of the Year 2017“ ausgezeichnet. Dieser renommierte Wirtschaftspreis zeichnet Unternehmer und Unternehmen aus, für die Mut, Weitblick und Entscheidungskraft zentrale Werte sind. Auch bei dieser Ehrung war die gesellschaftliche Verantwortung, die Joseph Wilhelm und Rapunzel zeigen, das ausschlaggebende Argument der Jury.

Axia Award

Ende November kam gleich die nächste Auszeichnung: Rapunzel wurde für den Axia Award nominiert und unter die ersten 31 Unternehmen gewählt. In diesem Jahr stand das Thema Nachhaltigkeit als elementarer Faktor in der Unternehmensführung im Fokus.

Joseph Wilhelm freut sich über die vielfache Anerkennung, bleibt aber ganz auf dem Boden: „It's easy to win when there's nothing to lose“, so lautet einer seiner Lieblingsprüche.

VON DER NUSS — INS — GLAS

TEXT: HOLGER EPP, MARKETING



Die Haselnüsse werden erst verarbeitet, wenn sie von der Rapunzel Qualitätssicherung geprüft und freigegeben sind.

Herrlich nussig

So entstehen die Bio-Nussmuse bei Rapunzel

100 Prozent pure Nuss, fein geröstet und schonend vermahlen: Seit über 40 Jahren steht der Naturkostpionier Rapunzel für hochwertige Bio-Nussmuse. Eine Entdeckungsreise zu den Köstlichkeiten aus Haselnuss, Mandel, Cashew und anderen Nüssen und Saaten.

Über dem Hof liegt ein feines Röstaroma, es schwebt durch Türen und Fenster in Flure und weckt den Appetit. Quelle des Duftes ist die Rapunzel eigene Rösterei. Beste Bio-Haselnüsse wandern gerade über ein Pendelbecherwerk in den hohen Röstkessel. Dort rotieren sie, aus Heißluftdüsen angestrahlt, frei in der Luft. „So ist die Röstung sehr gleichmäßig, und damit auch sehr schonend“, erklärt Reinhold Schneider, ein Mann wie ein Turm. Er passt gut zu der Anlage. „Und warum schonend? Weil die Nuss nicht beschädigt wird, also kein Öl austritt. Und sie damit nicht vorzeitig ranzig wird.“

Die Rösterei war 2010 in Zusammenarbeit mit einer Schweizer Hochschule entwickelt worden – ein Unikat mit und für Rapunzel. Von Sesam bis zu Erdnüssen in Schale reichen die Saaten und Nüsse, die hier geröstet werden. Eine solche Bandbreite an Rohwaren bringt höchst unterschiedliche Ansprüche mit sich, entsprechend hat jedes Produkt sein eigenes Röstprogramm. Aber auch innerhalb ein und derselben Nussart können Unterschiede auftreten, in der Größe etwa, im Feuchtigkeitsgehalt, in eventuellem Bruch usw. „Das setzt richtig handwerkliches Können voraus“, unterstreicht Produktionsleiter Alexander Karst. „Als Röster musst du die Rohware lesen können.“

Vom Wirbelstrom in die Mühle

Die halbe Tonne Haselnüsse hat den Röstbereich inzwischen verlassen und wird in der Kühlzone gleichmäßig im Wirbelstrom abgekühlt und dann wieder in einen „Big-bag“ abgefüllt.

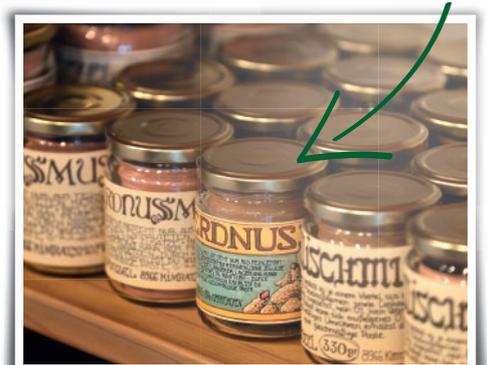
Lange bleiben die aromatischen Nüsse darin nicht. Schon in den nächsten Tagen gehen sie weiter zur Steinmühle und von dort in die Abfüllung. „Damit wir die ganze Frische und das ganze Aroma ins Glas bringen können“, sagt Alexander stolz.

Muse aus der reinen Nuss waren von Anfang an ein Markenzeichen von Rapunzel. „Angefangen haben wir eigentlich damit, weil wir es selber wollten und es damals einfach kein Bio-Nussmus gab“, erinnert sich Rapunzel Mitgründerin Jennifer Vermeulen. 1975 haben sie und Joseph Wilhelm das erste Rapunzel Nussmus hergestellt. Damals rösteten sie die Nüsse noch auf dem Backblech im Ofen. Weil dabei die Nüsse schnell Gefahr liefen, anzubrennen und damit unbrauchbar zu werden, tüftelten sie nach einer Alternative. Eine Waschmaschinentrommel wurde umfunktioniert und mit einer Gasflamme erhitzt. Die Experimentierfreude lohnte sich: Die Nüsse wurden somit viel gleichmäßiger geröstet.

Mühsamer Anfang

Fürs Vermahlen kauften Joseph Wilhelm und Jennifer Vermeulen eine gebrauchte Marzipanwalze. Fünf bis sechs Durchgänge waren damals von Nöten, der erste brach die Nuss auf, mit jedem weiteren Durchgang wurde das Produkt feiner, schließlich wurde es von Hand in Gläser abgefüllt. Von der Walze tropfte das Mus, das Abfüllen in die Gläser aber hatten die Naturkost-Pioniere schnell klecksfrei im Griff.

DAMALS HAND GEMALT



Die Älteren erinnern sich vielleicht noch: Etiketten der frühen Rapunzel Nussmuse.

Die Rapunzel Nussmuse aus 100 Prozent Haselnuss, Mandeln, Cashew oder Erdnuss waren bald nicht mehr wegzudenken aus den Bio-Läden. Und aus dem eigenen Haushalt übrigens auch nicht mehr. „Wenn wir zuhause ein Glas aufmachten, hatte Joseph es ruckzuck leer“, schmunzelt Jennifer.

Der Aufwand aber war immens – in einem Prozess konnten rund 30 kg Nüsse verarbeitet werden – und als sich in den 1980er-Jahren die Nachfrage erweiterte und Bio-Kunden auch nach süßen Nuss-Cremes fragten, investierte Rapunzel in einen automatischen Nussmusabfüller. Klassiker der ersten Jahre wie das Honig- oder auch das Rosinen-Nussmus ließen sich damit aber nicht mehr abfüllen.



Aus dem laufenden Röstprozess können Proben entnommen werden.

Heute füllt Rapunzel Nussmuse und süße Brotaufstriche an zwei Abfüllanlagen ab. Unsere Haselnüsse, gestern noch nach dem Röstvorgang herabgekühlt, wandern nun in 500 kg-Säcken hinüber in die Nussmühle. In Steinmühlen werden die duftenden Nüsse schonend vermahlen. Das Haselnussmus wird heute pur abgefüllt und geht rasch weiter in die Abfüllanlage.

Wird das Nussmus mit anderen Zutaten zu einer Nuss-Nougat-Creme vermischt, macht es noch einen kleinen Umweg über einen Zwischenbehälter, bevor es als Creme in die Gläser fließt.

Gläserne Produktion

Die Abfüllung an der großen „MUS 2“ können alle Besucher bei einer Betriebsbesichtigung im Detail beobachten. Da setzt der Roboter die Gläser von der Palette aufs Band. Dort werden sie auf den Kopf gestellt und mit Luft ausgeblasen, um jeglichen Fremdkörper im Glas ausschließen zu können. Drüben, hinter der Aluleiter, fließt das Mus über den Kolbenabfüller ins Glas – immer acht Gläser gleichzeitig werden auf der Linie bedient. Auf überdachten Wegen durchlaufen die Gläser Metalldetektor und Kontrollwaagen, bevor sie verschlossen werden. Die verschlossenen Gläser passieren einen Vakuumsensor und erhalten am Etikettierer ihr Gesicht.

Geschmack und Qualität müssen passen

Sämtliche Schritte der Prozesskette werden dokumentiert. Dabei sorgen nicht nur empfindliche technische Sensoren für die Sicherheit, sondern auch die Erfahrung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Jede Charge wird beispielsweise verkostet und mit einem Rückstellmuster der vorherigen Produktion verglichen. Mensch und Messtechnik sorgen so gemeinsam für höchste Produktsicherheit.

QUALITÄTSPRÜFUNG AM LAUFENDEN BAND

Inzwischen sitzen wir im Produktionsbüro. Produktionsleiter Alexander geht die gesamte Prozesskette durch, greift dabei sofort zu Stift und Papier und ergänzt seine Ausführungen mit Skizzen. Es macht Freude, ihm zuzuhören.





Rapunzel Mitarbeiterin Ileana hat den Etikettierer im Blick.

Freude, weil man hört, wie er seine Arbeit schätzt, die Qualität der Rohwaren, die technischen Feinheiten der Linie, die Erfahrung und Eigenverantwortung der Mitarbeiter ... Ganz schnell füllt sich das Blatt mit einer Kette aus vielen kleinen, miteinander zusammenhängenden Skizzen. „Und dann“, ergänzt Alexander schließlich nach einer ganz kurzen Pause, „kommt natürlich noch die Liebe hinzu.“ Und er malt ein großes Herz, das das ganze Papier umfasst. Hört man Alexander zu, begreift man, dass Produkt-Know-how sehr viel mehr ist als die technische Beherrschung der Maschinen. Es ist nur folgerichtig, dass Rapunzel nicht nur neue Kollegen anlernt, sondern auch Nachwuchs ausbildet und die Auszubildenden nach erfolgreichem Abschluss gerne übernimmt.

GLASWENDER FÜR HÖCHSTE FREMD- KÖRPERSICHERHEIT

Wichtige Zutat: Liebe und Sorgfalt
Das Haselnussmus ist abgefüllt. Tausende Gläser sind palettiert und bereits im Logistikzentrum, wo sie auf Auslieferung an die Bio-Läden warten.

Bevor das nächste Produkt, eine Schoko-Haselnuss-Creme, über die Linie läuft, steht erst einmal eine akribische Reinigung an. Fleißige Molche krabbeln durch die Rohrleitungen... Nein, kein Tier natürlich, sondern ein Reinigungskörper, der mit Druckluft durch die Rohre geschoben wird.

Anschließend werden die Systeme mit Speiseöl durchgespült, denn mit Wasser lassen sich die Leitungen nicht säubern. Nach jedem Zyklus an Musen und Cremes steht eine besonders umfangreiche Grundreinigung an. Die kann dann schon mal anderthalb Schichten dauern. Lästig? „Nein“, lacht Ileana aus der Spätschicht und schraubt sorgfältig einen Abfüllkopf ab. „Machen wir ja nicht die ganze Zeit über. Und es ist wichtig, dass die Maschinen absolut sauber sind.“

Zuhause öffnet in diesem Augenblick jemand ein Glas Haselnussmus. Die Hand dreht sich, der Deckel plopt und dann entströmt dem Glas ein herrlicher Duft ...

Feine Rezepte
mit Nussmusen finden Sie unter www.rapunzel.de/rezepte

← EINIGE DER INSGESAMT
15 NUSSMUSE VON RAPUNZEL



Unterstützung für Afrika

Rapunzel unterstützt wichtige Hilfs-Projekte

Einer Untersuchung des Weltklimarats (ICCP) zufolge wird Afrika ganz besonders stark unter den Folgen des Klimawandels leiden. Umso wichtiger ist es, dass wir unsere Verantwortung für den ausgebeuteten Kontinent wahrnehmen.

Rapunzel engagierte sich auch 2017 für viele Projekte in Afrika: Von einer Spende an die Kenia Ambulanzhilfe Leutkirch über eine Lebensmittelspende nach Benin bis zur Reparatur der Solaranlage in der Hekima-Mädchenschule in Tansania.

Darüber hinaus förderte auch dieses Jahr der von Rapunzel und der Deutschen Umwelthilfe ins Leben gerufene HAND IN HAND-Fonds mehrere ökosoziale Projekte in Afrika – eine Hilfe zur Selbsthilfe.

Zukunftsperspektiven für Straßenkinder in Kenia

Als Rapunzel 2017 das Eine Welt Festival ausrichtete, hatte das Team tatkräftige Unterstützung der Kenia Ambulanzhilfe Leutkirch: 55 Vereinsmitglieder arbeiteten freiwillig mit. Als Dankeschön spendet Rapunzel 8.000 Euro an den gemeinnützigen Verein.



Spendenübergabe an die Kenia Ambulanzhilfe.

Die Kenia Ambulanzhilfe engagiert sich seit 25 Jahren im kenianisch-somalischen Grenzgebiet, zum Beispiel in einem Projekt in Maragua, das Straßenkindern eine Zukunftsperspektive bietet. Derzeit sind dort 30 Jungen untergebracht. Neben einem sicheren Schlafplatz und Essen haben sie vor allem auch die Möglichkeit, zur Schule zu gehen. Die sehr armen Familien dieser

Kinder können sich die Schule nicht leisten. Und auch in Kenia gilt: ohne Schulabschluss keine Zukunftsperspektive. Die Kinder wissen das zu schätzen und schneiden meist überdurchschnittlich gut ab. Zusätzlich lernen die Kinder, sich selbst zu versorgen. Das beginnt beim Gemüseanbau und der Viehhaltung für die Eigenversorgung, schließt aber auch das Wirtschaften in der Gemeinschaft mit ein.

Pasta gegen Hunger in Westafrika

Auf dem Weg in den Westen Afrikas ist eine Lebensmittelspende an humedica e.V. Die Hilfsorganisation engagiert sich mit gezielten Maßnahmen im Bereich der Hungerhilfe und liefert 1.250 Kilogramm von Rapunzel gespendeten Reis-Spaghetti nach Benin, wo sie von humedicas Partnerorganisation Ordola e. V. an Bedürftige verteilt werden.

humedica e. V. ist eine internationale Nicht-regierungsorganisation, die 1979 gegründet wurde und in über 90 Ländern Menschen hilft, die durch Katastrophen oder strukturelle Armut in Not geraten sind.

Der Solarstrom fließt wieder

Seit beinahe 15 Jahren engagiert sich Rapunzel für die Hekima Girls' Secondary School in Tansania. An dieser Schule erhalten Mädchen eine Schulausbildung – was in jener armen Region nicht selbstverständlich ist. Mit der Rapunzel Förderung über den HAND IN HAND-Fonds hat sich dieses Bildungsprojekt zu einem Vorzeigeprojekt entwickelt. Die Schülerinnen erzielen landesweit unter ca. 4.000 Schulen die besten Ergebnisse und haben ein Selbstbewusstsein entwickelt, welches für die Gleichstellung der Frauen in Afrika beispielgebend ist.

Nach einem heftigen Erdbeben 2016 hatte Rapunzel eine Weihnachtsspende an die Hekima-Schule übergeben, um die beschädigten Schulsäle wieder bewohnbar zu machen. Dieses Jahr standen Reparaturmaßnahmen an der Solaranlage an. Dank einer Unterstützung durch den HAND IN HAND-Fonds konnten zwei Experten die

Solaranlage vor Ort reparieren und wieder in Betrieb bringen.



Der Solarstrom fließt wieder: Techniker Tobias Klaus und Bastian Zinßer an der Hekima-Schule.

Sie möchten einen Beitrag leisten?

Falls auch Sie etwas abgeben und teilen möchten mit denen auf dieser Welt, die weniger haben als wir: Über den HAND IN HAND-Fonds geht ihre Spende direkt dorthin, wo sie gebraucht wird.

Spenden Sie an:

Deutsche Umwelthilfe e.V.

Verwendungszweck HAND IN HAND-Fonds
GLS Bank Bochum

IBAN: DE44 4306 0967 8040 4311 00



2017 hat Rapunzel erneut mehrere Projekte in Afrika unterstützt:

- › Der **HAND IN HAND-Fonds** ermöglichte u. a. die Reparatur der Solaranlage der Hekima Girl's Secondary School in Tansania.
- › Über den **humedica e. V.** lieferten wir 1.250 Kilo Reis-Spaghetti nach Benin in Westafrika.
- › Als Dankeschön für die tatkräftige Unterstützung beim Eine Welt Festival spendete Rapunzel 8.000 Euro an den Verein „Kenia Ambulanzhilfe“.



Yoga, Essen, Freiheit

Welchen Einfluss unsere
Nahrung aus yogischer
Sicht auf unser
Wohlbefinden hat

TEXT: STEPHANIE SCHÖNBERGER,
YOGA-LEHRERIN UND BUCHAUTORIN

Yoga & Ernährung in aller Kürze:

- › **Pur & einfach:**
je weniger verarbeitet und je reiner die Lebensmittel,
desto klarer und freier der Geist
- › **Tier(leid)frei:**
Gewaltfreiheit als yogischer Grundsatz legt eine
vegetarische und/oder vegane Lebensweise nahe
- › **Bio & Fair:**
Wertschätzung für die Natur und andere Menschen
sowie ein bewusster Umgang mit sich selbst und
anderen beeinflussen das Kauf- und Ernährungs-
verhalten

Lesen Sie mehr >

GABRIELA BOZIC
Mitbegründerin und Leiterin der
Jivamukti-Yogastudios in München

2,6 Millionen Menschen mindestens üben allein in Deutschland Yoga. Das sind ungefähr doppelt so viele wie Menschen, die vegan leben*. Für viele beginnt der Yoga-Weg auf der körperlichen, eher sportlicheren Ebene. Mit all seinen Facetten von Philosophie bis Meditation ist Yoga allerdings weit mehr als nur eine gute Praxis für die körperliche Stärke und Fitness. Welche Rolle die Ernährung hierbei spielt, hat die Autorin und Yoga-Lehrerin Stephanie Schönberger recherchiert. In Interviews mit einigen bekannten deutschen Yoga-Lehrenden hat sie herausgefunden, was Essen, Yoga und Freiheit miteinander zu tun haben.

Auf dem Weg in die Freiheit spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Und darum achten Menschen, die ernsthaft Yoga üben, meistens sehr genau darauf, was sie zu sich nehmen. Denn das ursprüngliche Ziel von Yoga ist nicht der schönste Kopfstand, der 108. Sonnengruß oder die perfekte Kriegerhaltung, sondern: „Freiheit“, wie Dr. Patrick Broome, Deutschlands bekanntester Yoga-Lehrer und Yogi der Fußballnationalmannschaft, sagt. Freiheit von allem, was uns unglücklich und krank macht, was uns aus dem Gleichgewicht bringt, unsere Gedanken unnötig beschäftigt, unsere Emotionen dauerhaft aufwühlt, uns unbeweglich macht auf körperlicher, mentaler und geistiger Ebene – was uns von dem im Yoga erstrebten Zustand „dynamischer Stille der geistigen und emotionalen Bewegungen“ abhält.

Hierfür spielte Ernährung schon vor gut 3000 Jahren bei den Yogis eine wichtige Rolle. Sie wussten, dass das, was sie zu sich nehmen, Einfluss auf ihren Gemütszustand, Gedankenstrom und ihre Gesundheit hat. „Die Wirkung unserer Ernährung auf unseren Geist wird oft unterschätzt“, betont der Ulmer Sportmediziner und Ashtanga-Lehrer Dr. Ronald Steiner. Bei manchen Nahrungsmitteln, wie etwa Kaffee oder Alkohol, sei das offenbar. „Bei anderen Nahrungsmitteln, wie Gewürzen oder Grundnahrungsmitteln, ist der Zusammenhang dagegen subtiler. Da Körper und Geist untrennbar miteinander verbunden sind, wirkt Nahrung immer auf beide zugleich.“



Anna Trökes, Yoga-Lehrerin seit 1974 und Autorin von mehr als 20 Fach-Publikationen

„Für viele Yoga-Übende heute ist eine lakto-vegetable Ernährung empfehlenswert – am besten mit Ghee, weil es entgiftend wirkt und sich schmeichelnd um die Nerven legt. Das ist für die Atemübungen, die das Nervensystem ansprechen, wichtig.“

Im Denken der Yogis ist Nahrung auch eng mit Prana verbunden. Prana – die universelle Lebensenergie – lässt sich mit dem Chi aus der Traditionellen Chinesischen Medizin vergleichen und hat große Bedeutung für den Geist: Je kräftiger und konzentrierter Prana, desto konzentrierter und klarer ist auch der Geist. Für die Qualität von Prana ist wiederum die Nahrung mitbestimmend. „Wenn ich mich nicht ausgeglichen ernähre, dann kann ich noch so lange meditieren und komme nicht zur Ruhe“, sagt Madhavi Guemos, Autorin von „Makrobiotik – In Fülle leben“, Bloggerin sowie Yoga- und Meditationslehrerin aus Berlin.

Aus diesen Gründen bevorzugen Yogis bestimmte Nahrungsmittel – und zwar „sattvisches“ Essen, was so viel wie „rein“ und „einfach“ bedeutet, angefüllt mit Prana. Sattvische Ernährung sei sanft, wohlschmeckend, bekömmlich, reichhaltig, aber nicht zu viel, erklärt die Berlinerin Anna Trökes, Buchautorin, Ayurveda-Expertin und eine Art „Grande Dame“ des deutschen Yoga. Die international bekannte Jivamukti-Lehrerin Gabriela Bozic sagt, sattvische Ernährung sei für sie vollwertig, genussvoll, so frisch und naturbelassen wie möglich, gewaltfrei, Körper und Seele nährend, mache nicht zu müde und gebe genügend Kraft, „um unser Leben positiv zu gestalten“.

Die im Mittelalter entstandene Schrift „Hatha Yoga Pradipika“ listet auf, welche Lebensmittel dem Yoga-Übenden dagegen nicht gut tun, ihn eher aufwühlen und unruhig machen. Neben Fleisch, Fisch oder Knoblauch sind darunter auch grüne, schwer verdauliche Gemüse, Öl oder Joghurt. „Das konterkariert natürlich manches, was man heute über Ernährung liest“, bestätigt Anna Trökes. Die Anweisungen der Hatha Yoga Pradipika seien allerdings auch für Übende bestimmt gewesen, die sich aus dem Alltagsleben genommen und sich ganz dem Praktizieren von Yoga-Haltungen, Atemübungen und Meditation verschrieben haben.

Dr. Ronald Steiner ist so ein Mensch. Er übt täglich intensiv mit dem Körper, Atem und dem Geist. An die alten Regeln hält er sich trotzdem nicht strikt. Er ernährt sich vegan, weil ihn das „sofort flexibler und auch geistig klarer“ mache.



Stephanie Schönberger (M.A.)

arbeitet als Yoga-Lehrerin, Autorin (ehemals Ressortleitung bei JOY), Karma-Beraterin und Taxi-Fahrerin ihrer Kinder im Allgäu. Ihr jüngstes Buch „Das Karma, meine Familie und ich. Yoga-Philosophie für einen entspannteren Alltag“ stieg hoch in den entsprechenden Bestsellerlisten ein.

Eine vegane Ernährung schenkt aber nicht automatisch die gewünschte Kraft und Energie. So hat er experimentiert, bis er fand, was zu seinem Körper und seiner Übungspraxis passt. Das Resultat: Eine auf reichlich frischen und natürlichen Lebensmitteln basierende Ernährung. Keimlinge, nur leicht angekeimte Saaten und Hülsenfrüchte sowie eingeweichte Nüsse spielen bei ihm eine wesentliche Rolle. „Ich liebe auch Trockenfrüchte wie Feigen, Datteln, Ananas, Banane, Cranberries“, erzählt Steiner. Kokosöl und Nussmus geben ihm dazu viel Energie. Mit dieser Ernährung fühle er sich an den meisten Tagen „stark und weich“ zugleich.

Für 90 Prozent der Menschen, die heute Yoga üben, gelten die jahrhundertealten Ernährungsvorschriften nur bedingt, sagt Anna Trökes. Sie empfiehlt eine lakto-vegetable Ernährung, die Ghee beinhaltet. Das in traditionellem Siedeverfahren geklärte Buttereinfett „nimmt Schlacken“, wirke also entgiftend und „legt sich schmeichelnd um die Nerven“, was für die Atemübungen, die das Nervensystem ansprechen, wichtig sei.

Eine typisch yogische Ernährung gibt es für Patrick Broome nicht. Die Idee der Gewaltfreiheit aus der Yoga-Philosophie hat aber große Bedeutung für ihn bei der Wahl der Lebensmittel und ist ausschlaggebend für seinen Verzicht auf Fleisch. „In den alten yogischen Schriften finden wir viele Hinweise, dass ein Yogi möglichst gewaltfrei und liebevoll mit seiner Umwelt harmonieren sollte.“ Für den Münchner widerspricht die Ausbeutung anderer Lebewesen diesem Ansatz. Außerdem geht es für Patrick Broome im Yoga generell „um Toleranz, Großzügigkeit und Offenheit. Das lässt sich für mich nicht mit Dogmatismus vereinbaren.“ Seinen zwei Kindern würde er auswärts darum auch kein Schnitzel verbieten, daheim aber auch nicht kochen. Auch Madhavi Guemoes findet, dass jeder für sich herausfinden sollte, was ihm gut tue – ebenso wie Ronald Steiner, der sogar empfiehlt: "Folge Deinem Verlangen!"

Manchmal fallen dann auch alte Prinzipien über Bord. So wie bei Gabriela Bozic, Mutter eines kleinen Sohnes: Jahrelang lebte sie vegan. Während ihrer Schwangerschaft aß sie zwar mehr Mandel- und Cashewmus, Oliven-, Kokosöl und Nüsse, aber auch ab und an Bio-Butter und Bio-Ziegenkäse. Auch das ist Freiheit.



„Eine vollwertige,
naturbelassene
Bio-Ernährung
& Yoga haben viel
miteinander zu tun.
Beides trägt für mich
zu einer gesunden
Lebensweise
bei – nicht nur während
der Schwangerschaft.“



Justina Wilhelm, Tochter der Rapunzel Gründer
Jennifer Vermeulen und Joseph Wilhelm



Dr. Patrick Broome

Yoga-Lehrer aus München und Yogi der Deutschen Fußballnationalmannschaft

„Ich verwehre meinem Sohn kein Schnitzel“

Was haben Yoga und Ernährung miteinander zu tun?

Ich glaube nicht, dass wir zwischen yogischer und unyogischer Ernährung unterscheiden sollten. Ziel des Yoga ist es, jede Art von Trennung aufzuheben und Einheit zu erfahren. Allerdings können wir sehr wohl zwischen gewaltfreier Nahrung und einer Ernährungsform unterscheiden, die auf Leid und Ausbeutung anderer Lebewesen basiert. Und so haben sich viele Yogis seit Urzeiten für eine pflanzliche, vegetarische Ernährung entschieden. Die vegane Ernährung ist eine recht moderne Strömung im Yoga, die natürlich viel mit der Massentierhaltung und der damit verbundenen Qual der sogenannten Nutztiere zu tun hat. Traditionell war Milch in Indien jedoch immer ein Bestandteil der Ernährung der Yogis.

Die weitreichenden negativen Folgen der heutigen Massentierhaltung für Mensch, Tier und Umwelt dürften mittlerweile hinreichend bekannt sein. Und als Yogis wissen wir, dass wir mit unserem täglichen Lebensstil vorangehen müssen, wenn wir etwas auf diesem Planeten positiv beeinflussen wollen, wie den Klimawandel. Ernährung und Konsumverhalten sind dabei ganz gewichtige Einflussgrößen.

Wie hält die es denn die Deutsche Fußballnationalmannschaft mit der Ernährung?

Ich kenne unter den Fußballern keinen Vegetarier oder Veganer. Die meisten verzichten aus gesundheitlichen Gründen weitestgehend auf Milchprodukte, essen aber Fleisch und/oder Fisch. Unser ehemaliger Koch Holger Stromberg hat immer höchsten Wert auf hochwertige, biologische Qualität gelegt und ab und zu fleischfreie Tage während eines Turniers eingebaut.

Worauf legst du beim Essen für deine Kinder Wert?

Meine beiden Kinder wachsen überwiegend vegan/vegetarisch auf. Aber ich werde nie vergessen, wie glücklich mein Sohn war, als er mit etwa vier Jahren das erste Mal bei Bekannten in eine Schinken-Semmel biss. Und auch mit acht Jahren verwehre ich ihm kein Schnitzel. Wir werden niemals sowas zu Hause kochen, er weiß genau, warum ich es nicht esse. Aber wenn er sich das auswärts oder bei Freunden bestellen möchte, dann werde ich ihm das nicht verbieten. Im Yoga geht es für mich um Toleranz, Großzügigkeit und Offenheit. Das lässt sich für mich nicht mit Dogmatismus vereinbaren. Ich schau, dass ich ihm frisches, gesundes vegetarisches Essen möglichst schmackhaft mache, aber wenn er was anderes mag, dann akzeptiere ich das.

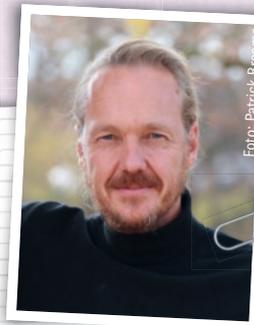


Foto: Patrick Broome

Gabriela Bozic

Mitbegründerin und Leiterin der Jivamukti-Yogastudios in München

„Frisch, naturbelassen und in Maßen“

Was haben Yoga und Ernährung miteinander zu tun?

Eine vollwertige, genussvolle und gewaltfreie Ernährung, die nicht nur den Körper, sondern auch den Geist und die Seele nährt. Wir Yogis nennen sie sattvisch (rein und einfach).

Sprich: Das Essen soll lecker schmecken, so frisch und naturbelassen wie möglich sein und man soll in Maßen essen. Wenn wir zu viel essen, werden wir träge. Wenn wir zu wenig essen, haben wir nicht genügend Kraft, um unser Leben positiv zu gestalten.

Es ist eigentlich ganz einfach: Das Essen, das den Körper übersäuert, emotional aufwühlt, den Verstand träge macht und kein Prana (Lebensenergie) hat, ist auf Dauer schlecht für unsere Gesundheit, unsere Lebensqualität und unseren Planeten.



Foto: Luca Valentini

Dazu gehören der übermäßige Fleischkonsum, unreife, faule und verkochte Lebensmittel oder Fertiggerichte, zu scharf gewürztes Essen, raffiniertes Zucker und weißes Mehl. Aber auch zu hastiges oder unregelmäßiges Essen.

Auf was möchtest du bei deinem Sohn achten?

Am wichtigsten wäre es mir, dass er nicht so viel Zucker isst. Zucker bringt so viel durcheinander in uns. Damit meine ich raffinierten Zucker und die konventionellen Kindersüßigkeiten, nicht alles Süße. In Anbetracht der Tatsache, wie viel unnötiges Leid und Umweltschäden die Fleisch- und Milchindustrie anrichtet, hoffe ich auch, dass ich ihn weitgehend fleischfrei ernähren kann.



Foto: Tjasa Matičič



Dr. Ronald Steiner

Arzt für Sportmedizin und Ashtanga-Yoga-Lehrer aus Ulm

„Folge deinem Verlangen!“

Was haben Yoga und Ernährung miteinander zu tun?

Das grundlegende Ziel des Yoga ist es, seine wahre Natur oder – anders gesagt – die Essenz in sich selbst zu erleben. Diese erkennen wir ganz natürlich, wenn wir uns in einer ganzheitlichen Balance befinden. Auch die körperliche Harmonie ist ein essentieller Teil dieser ganzheitlichen Balance. Sie ist für ein Erleben auf allen Ebenen unseres Seins nötig. An diesem Punkt kommt die Ernährung ins Spiel. Denn unsere Nahrung beeinflusst Körper und Geist zugleich.

Was isst du?

Was Nahrung angeht, bin ich experimentierfreudig und folge keinen dogmatischen Regeln. Vielmehr ist es mein Leitfaden, meinem Körper das zu geben, was sich für mich in der jeweiligen Situation – und auf der Yogamatte am nächsten Morgen – gut und stimmig anfühlt.

Durch meine sehr regelmäßige Yogapraxis erlebe ich allerdings die Auswirkung von Nahrungsmitteln auf Körper und Geist direkt. Daraus entsteht für mich eine auf reichlich frischen und natürlichen Lebensmitteln basierende Ernährung. Keimlinge (u.a. Amaranth, Kresse), nur leicht angekeimte Saaten (u.a. Linsen, Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Mungbohnen) sowie durch Einweichen aktivierte Nüsse (u.a. Mandeln, Haselnüsse) spielen

eine wesentliche Rolle. Ich liebe auch Trockenfrüchte. Am besten schmecken sie mir, wenn ich sie vor dem Verzehr einweiche. Kokosöl und Nussmus geben mir viel Energie.

Was ist dein essentieller Ernährungstipp?

Folge Deinem Verlangen! Ich weiß, das klingt seltsam. Denn es ist im Grunde genommen die Anti-Ernährungsregel. Doch die Evolution hat den Menschen mit einem untrüglichen Ernährungsinstinkt ausgestattet. Unsere Vorfahren konnten sich ohne Nährwerttabellen optimal mit allen Nährstoffen versorgen. Dieser Instinkt funktioniert bis heute perfekt. Problematisch wird es erst dann, wenn wir diesen Instinkt – sei es bewusst oder unbewusst – ausblenden. Industriell hergestellte Nahrung und stark veränderte Lebensmittel etwa verwirren ihn. Wenn Du nach dem Essen noch Appetit hast, oder die Sättigung nur kurz anhält, stimmt etwas nicht! Auf dem richtigen Weg bist Du, wenn Du Dich nach jeder Mahlzeit rundum glücklich und zufrieden fühlst. So einfach kann (gesunde) Ernährung sein!



Madhavi Guemos

Meditations- und Yoga-Lehrerin, Autorin und Bloggerin von www.kaerlighed.de aus Berlin

„Ohne ausgeglichene Ernährung keine Ruhe“

Was bedeutet Ernährung für dich?

Ernährung ist für mich nicht nur das, was wir füttern. Ich finde es sehr wichtig, sich auch darum zu kümmern, was uns im Allgemeinen nährt. Mit welchen Menschen umgebe ich mich, was lasse ich an mich ran? Generell lasse ich alles ziehen, was mich nicht nährt oder mich abhält, mich in meine Mitte zu begeben. Wenn ich mich nicht ausgeglichen ernähre, dann kann ich noch so lange meditieren und komme nicht zur Ruhe. Ernährung ist auch ein wichtiger Teil der spirituellen Praxis, die man nicht unterschätzen sollte.

Gibt es eine für Yogis typische Ernährung?

Nein. Jeder sollte für sich herausfinden, was gut für ihn ist. Für mich ist es die makrobiotische Ernährungsweise, für andere vielleicht Clean Eating. Ich versuche so zu essen, dass ich meine Klarheit und Gelassenheit unterstütze.

Auch ernähre ich mich seit über 20 Jahren vegan. Das tut meinem Körper und meiner Seele gut.

Was ist Makrobiotik und was hat das mit Yoga zu tun?

In der Makrobiotik isst man wenig verarbeitete Nahrungsmittel und achtet darauf, welche überhaupt zu unserer Klimazone und Lebensweise passen. Das ist für mich ein sehr kluger Weg zurück zur Mitte. Wir laufen hektisch durch den Alltag, stopfen hier und da Franzbrötchen in den Mund und wundern uns, warum wir so gestresst sind. Viele Menschen wissen gar nicht, dass das innere Gefühl oft damit zusammenhängt, was wir zu uns nehmen und vor allem WIE wir essen. Auch kann man sich zwar wunderbar vegan ernähren, aber doch nur Müll zu sich nehmen – denn die ganzen Zusatzstoffe in manchen veganen Fertigprodukten sind wirklich zum Haare raufen.

Sikkim

सिक्किमि ॠसुस'खुँदस'

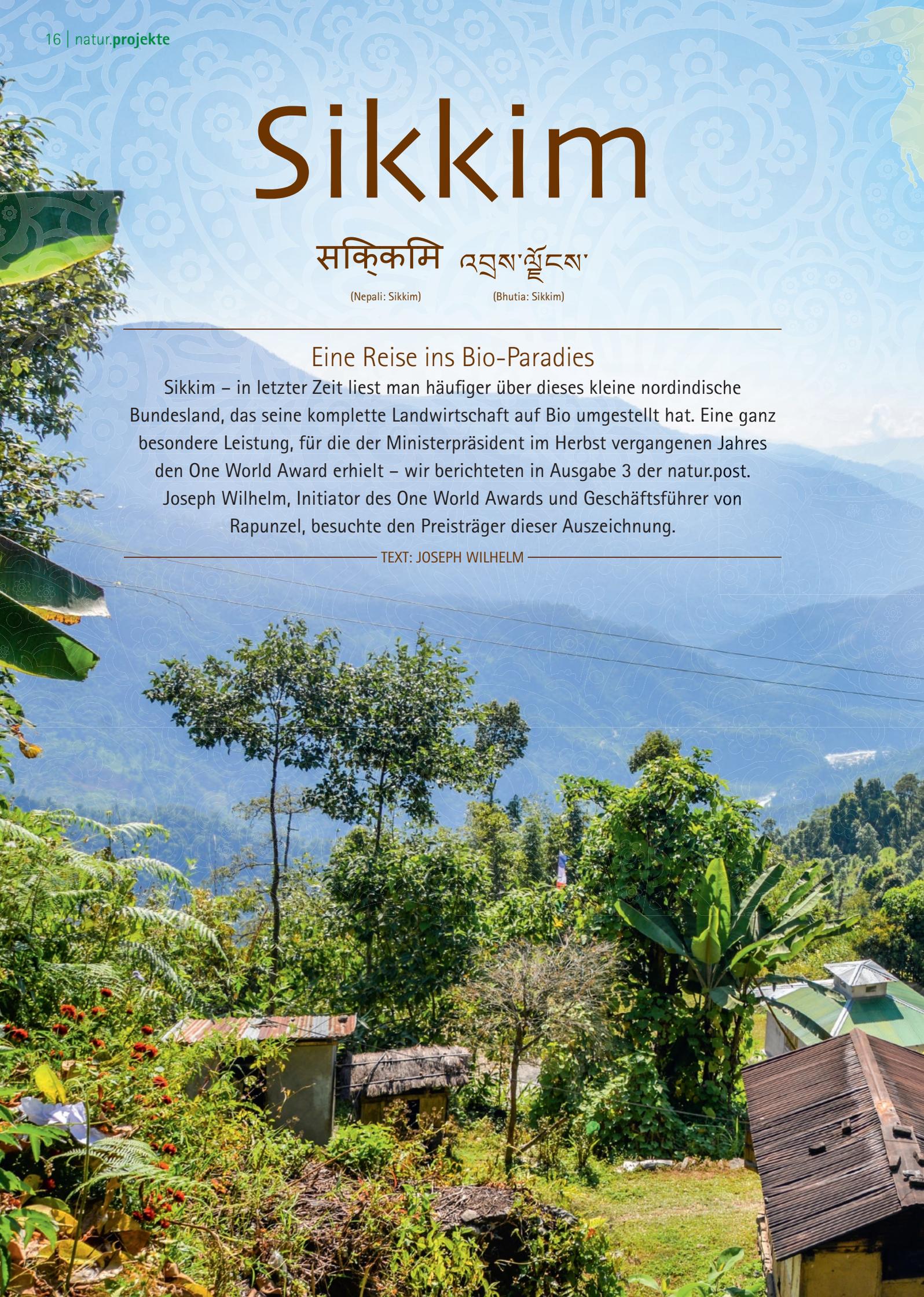
(Nepali: Sikkim)

(Bhutia: Sikkim)

Eine Reise ins Bio-Paradies

Sikkim – in letzter Zeit liest man häufiger über dieses kleine nordindische Bundesland, das seine komplette Landwirtschaft auf Bio umgestellt hat. Eine ganz besondere Leistung, für die der Ministerpräsident im Herbst vergangenen Jahres den One World Award erhielt – wir berichteten in Ausgabe 3 der natur.post. Joseph Wilhelm, Initiator des One World Awards und Geschäftsführer von Rapunzel, besuchte den Preisträger dieser Auszeichnung.

TEXT: JOSEPH WILHELM





Wenn einer eine Reise macht ... dann soll dabei auch was rauskommen. Und zwar nicht nur im ökonomischen Sinne. Aus meiner Sicht sollen Reisen möglichst ökologisch und sozial nachhaltig sein. Daher nutzte ich eine Reise nach Nordindien, um dort verschiedene Stationen und Projekte zu besuchen. Auf diese Reise möchte ich Sie mit diesem Bericht ein wenig mitnehmen.

Im ehemaligen Königreich Sikkim

Eine meiner Stationen war Sikkim. Dort besuchte ich auf seine Einladung hin Shri Pawan Chamling, den „Chief Minister“, also Ministerpräsidenten dieses indischen Bundesstaates. Shri Pawan Chamling ist einer der zwei Grand Prix Gewinner des One World Award (OWA), den Rapunzel mit Partner IFOAM im September 2017 verliehen hatte. Diese Auszeichnung erhielt er für seine herausragende Leistung, in kurzer Zeit die komplette Landwirtschaft Sikkims mit 65.000 Bauern komplett auf Bio-Landwirtschaft umzustellen. Kunstdünger und Agrochemie wurden per Gesetz verboten.

Vom Smog in die Himalaya-Region

Die Anreise nach Sikkim führte mich von Delhi aus zuerst per Flugzeug nach Bagdogra, einer Fünf-Millionen-Stadt im Norden des Bundesstaates Westbengalen. Über schmutzige Straßen, die Straßenränder gleichen Müllhalden, komme ich durch weite Ebenen mit Reis und Teeplantagen. Dann geht es abrupt in die Vorberge des Himalayas und steil nach oben. Nach Überquerung eines mächtigen Grenzflusses voller rundgeschliffener Felsen durchfährt mensch einen großen Torbogen mit der Aufschrift „Welcome to Sikkim“.



Alle 65.000 Bauern aus Sikkim bauen kontrolliert biologisch an, von Obst und Gemüse bis hin zu Kardamon, Ingwer und Kurkuma.

Besucher sind herzlich willkommen, benötigen aber zusätzlich zum Visum ein Inner Line Permit.

Lesen Sie mehr >



Joseph Wilhelm und Gila Kriegisch von Rapunzel mit den weiteren OWA-Gewinnern Ashwin Panjipe, Anne Jyothis sowie Shamiso Mungwashu (von links) auf einer Willkommensfeier in Sikkim.

Vor der Einreise in diesen kleinen und jüngsten Bundesstaat Indiens benötige ich eine spezielle Erlaubnis, das sogenannte „Inner Line Permit“. Aufgrund der sensiblen Grenzbeziehungen zu China und Nepal bleibt einem der Zutritt ohne diese Genehmigung verwehrt.

Ich war mehr als gespannt auf drei aufregende Tage. Wir wohnen in Gangtok, der Hauptstadt von Sikkim. Diese Stadt liegt auf rund 2200 Metern mit Blick auf ein grandioses Himalaya-Panorama, Gipfel bis über 8500 Metern Höhe. Darunter der Kangchendzönga, mit 8586 Metern der höchste Berg Indiens und der dritthöchste der Erde.

Bio-Landwirtschaft in Sikkim

Neben den vielfältigen Hauptkulturen für den Eigenbedarf des Landes wie Reis, Hülsenfrüchte, Hirse, Amaranth, Gemüse und Obst werden als wichtigste Verkaufsprodukte schwarzer Kardamom, Ingwer und Kurkuma angebaut. Die Regierung betreibt eine auf Bio umgestellte Teeplantage mit Verarbeitung. Dieser Tee mit der Marke Temi-Tea ist in allerlei Sorten überall im Land erhältlich – Schwarztee, Grüntee, Oolong und vieles mehr.

Noch nie in meinem Leben habe ich, egal in welchem Land der Erde, so überzeugte und selbstmotivierte Bio-Bäuerinnen und Bio-Bauern wie in Sikkim getroffen. Dabei habe ich gelernt, dass viele Praktiken des biologischen bzw. biologisch-dynamischen Landbaus ihren Ursprung in Indien haben.

Bei der Komplettumstellung des Staates auf Bio haben die Berater und Bauern darauf zurückgegriffen. In der Landwirtschaftsverwaltung wurden 500 Stellen geschaffen. Diese MitarbeiterInnen stehen den Bauern von der Beratung bis zur Zertifizierung unentgeltlich zur Seite.

Auf einer wahrlich vorbildhaften Demonstrationsfarm werden verschiedene Komposttechniken geprüft. Dabei spielt der Vermi-Kompost – also Wurmkompost, eine echte indische Spezialität – eine große Rolle. Bei den Beratungen geht es aber auch darum, Wissen und praktische Technik rund um ökologischen Anbau zu vermitteln. Also zum Beispiel, wie pflanzliche Präparate zur Stärkung der Kulturpflanzen hergestellt werden oder über pflanzliche Spritzmittel als Insektenschutz.

Der biologische Wirtschaftskreislauf

Die Bauern betreiben auf allen kleinen Betrieben Viehhaltung, oft in extremen Steillagen auf bis zu 3000 Metern gelegen. Der Dung der kleinen Rinder ist neben Pflanzenabfällen die Basis für den Kompost, in dem es die Bauern aus Sikkim zur Meisterschaft gebracht haben. Es wird absolut „Zero-Input-Farming“ betrieben. Es muss also nichts von außen dem Wirtschaftskreislauf zugeführt werden. Trotzdem steigt der Humusgehalt der Böden in Sikkim stetig an, was auch wissenschaftlich begleitet und dokumentiert wird.



Die Bio-Bauern in Sikkim sind wahre Spezialisten für fruchtbaren Wurm-Kompost.

Bio-Anbau in Indien – manche von Ihnen werden sich fragen, ob das überhaupt geht? Die Realität und die Wahrnehmung vor Ort bei Bauernbesuchen in verschiedenen Dörfern haben mögliche Zweifel mehr als beseitigt.

Ich durfte erleben, dass die Bäuerinnen und Bauern in Sikkim in den oft schwer erreichbaren Dörfern zufrieden mit ihrem Leben sind. Es gibt dort nicht wie überall sonst in Indien eine starke Landflucht in die eh bereits überfüllten Megastädte wie Mumbai, Kalkutta und New Delhi. Und dies nicht, weil die Menschen ungebildet wären, denn Schulbildung gibt es in jedem kleinsten Dorf. Der Begriff Agrikultur wird dort im eigentlichen Sinne des Wortes gelebt. Die Menschen sind stolz darauf, was sie tun und wie sie leben. Das haben uns einige eindrückliche Kulturveranstaltungen in den Dörfern gezeigt. Und ich habe viele sehr alte und gesunde Menschen gesehen, gerade weil sie körperlich ein anstrengendes Leben führen.



Ministerpräsident Shri Pawan Chamling (links) begrüßte mich herzlich.

Macht uns unsere Arbeitsteilung glücklich?

Natürlich kommt da von den Skeptikern umgehend das Argument, dass dieses Beispiel anderswo auf größeren Flächen nicht umsetzbar sei. Ich glaube an dieser Stelle eher, dass diese bei uns häufig anzutreffende Meinung das Ergebnis massiver Lobbyarbeit der Agro-Chemie-Industrie ist, deren Spitzenfirmen jährlich hunderte Millionen Euro dafür ausgeben.



Kulturelle Darbietungen der verschiedenen Volksgruppen sind eine echte Augenweide.

In unseren westlichen Industriegesellschaften arbeiten meist unter drei Prozent der Bevölkerung in der Landwirtschaft. Und diese Arbeit ist überwiegend Maschinenarbeit, sprich Traktorfahren u.a. Dabei sei die Fragestellung erlaubt, ob unsere extrem arbeitsteilige

Gesellschaft uns Menschen glücklicher und gesünder macht. Dabei donnern einige wenige Menschen mit acht Tonnen schweren Erntemaschinen über die Felder, während die anderen in Fabriken arbeiten und vor Bildschirmen ihre Zeit verbringen. Dass die in unseren modernen Landwirtschaftsmethoden verbrauchte Energie das bereits nahende Ende des "Ölzeitalters" beschleunigt, ist nur einer der Nebeneffekte.



Die Kinder Sikkims genießen eine gute Schulbildung, denn in jedem Dorf gibt es Schulen.

Das ist unser gemeinsamer Preis

Aber zurück zu Sikkim. Und vor allem zurück zu der mutigen Entscheidung des Ministerpräsidenten Chamling, der im Kabinett mit seinen Ministern einfach beschlossen hat, den kleinen Staat komplett auf biologische Landwirtschaft umzustellen. Die OWA-Jury war von dieser Maßnahme als Mut machendes „Leuchtturm-Beispiel“ so überzeugt, dass er dafür den OWA Grand Prix erhielt.



Was mich bei den Besuchen in den Dörfern sehr berührt hat, war die Tatsache, dass einige sagten: „Das ist *unser* Preis“. In diesem Sinne hat sich auch Ministerpräsident Chamling ausgedrückt: „Dieser Preis gehört dem



seine Regierung

Überall in Gangtok sehen wir Großflächenplakate, die von der Auszeichnung mit dem One World Award berichten.

von den Menschen geschätzt wird, beweist die Tatsache, dass er bei den letzten Wahlen mit 90 Prozent der Stimmen wiedergewählt wurde – und das in einem demokratischen Staat.

Zum Abschied gab es für mich und unsere Reisegruppe ein tolles „Farewell Dinner“. Drei verschiedene Volksgruppen gestalteten das beeindruckende Kulturprogramm. Dabei sei angemerkt, dass in Sikkim diese Stämme mit ihren unterschiedlichen Sprachen und Religionen sehr friedlich zusammenleben.

Begeistert und inspiriert von dem, was wir in Sikkim erleben durften und mit großer Dankbarkeit erfüllt, machen wir uns auf unseren weiteren Weg. Es geht in das direkt in der Nachbarschaft gelegene Darjeeling. Doch darüber ein anderes Mal.

KÖSTLICHE KOKOSNUSS

Warum Kokos so wertvoll
und beliebt ist

TEXT: EVA KIENE, UNTERNEHMENSKOMMUNIKATION

Gesundheit, Fitness und Vitalität – diese Werte gewinnen immer mehr an Bedeutung. Kein Wunder, dass Kokosprodukte zunehmend im Trend liegen. Denn diese Nuss erweist sich als wahres Superfood.

Der hohe Gehalt an mittelkettigen Fettsäuren im Kokosöl, vor allem die Laurinsäure, kann den menschlichen Stoffwechsel positiv beeinflussen. Die im Kokosöl enthaltenen sogenannten MCT-Fette sind leicht verdaulich und erhöhen das vorteilhafte HDL-Cholesterin, welches vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen soll. Auch zur Gewichtsreduktion wird Kokosöl empfohlen. Die Fette der Kokosnuss werden zur Energiegewinnung im Körper genutzt und weniger in die Fettdepots eingelagert. Außerdem sollen die Fettsäuren des Kokosöls gegen Viren, Bakterien und sogar Pilze helfen und werden immer wieder in Zusammenhang mit der Alzheimer-Prävention genannt. Dies macht die Kokosnuss zu einem wertvollen und dabei noch sehr schmackhaften Nahrungsmittel – also alles gute Gründe, um häufiger zu dieser exotischen Steinfrucht zu greifen.

Anbau und Verarbeitung der Kokosnüsse

Die Bio-Kokospalmen für Rapunzel Produkte werden in Mischkultur, zum Beispiel mit Ananas, Bananen, Pfeffer, Zimt, Kakao und Kaffee angebaut. Gedüngt wird mit nährstoffreichem Kompost aus Kuhmist, Blättern und Kokosfasern. Rund ums Jahr – etwa alle sechs Wochen – ernten die Bauern die Kokosnüsse mit Hilfe langer Stöcke. Zunächst trocknen die Nüsse unter den hohen Palmen, bis sie ausgereift sind. In der Regel werden die Kokosnüsse noch auf dem Feld von ihrer Faserhülle befreit. Diese faserige Hülle wird zum Beispiel zu Kokosmatten, Matratzenfüllungen oder vielen weiteren Produkten weiterverarbeitet.

Pionierarbeit für Bio-Kokosnüsse

Rapunzel bietet bereits lange Kokosprodukte an. 1990 startete Rapunzel den weltweit ersten Anbau für Bio-Kokosnüsse in Madagaskar. Und seit Mitte der 1990er Jahre kommen die fair gehandelten Kokosraspeln und Kokochips für Rapunzel aus dem eigenen Anbauprojekt in Sri Lanka.



Kokosnüsse ohne äußere Faserhülle, aber noch mit der harten Steinschale – wie man sie auch hierzulande kaufen kann.

Inzwischen bezieht Rapunzel vielfältige Kokosprodukte aus verschiedenen Projekten und Lieferanten – überwiegend aus Sri Lanka. Kürzlich waren Rapunzel Mitarbeiter vor Ort und haben verschiedene Rapunzel Lieferanten besucht. Zwei davon stellen wir ihnen hier vor.

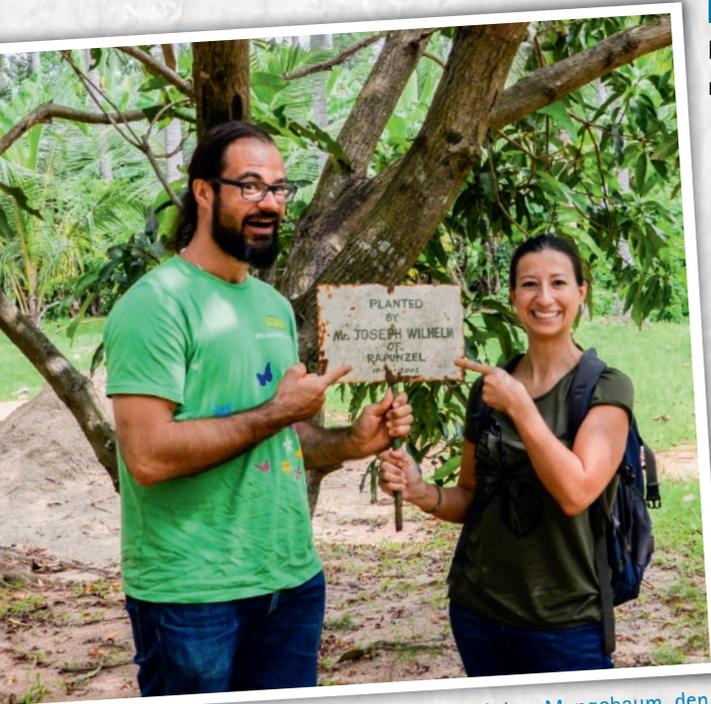
**CALCIUM, ZINK,
SELEN & MAGNESIUM**

**CA. 50%
LAURINSÄURE**

enthalten Kokosnüsse
im Fettanteil



Faire Kokos-Projekte



Stephen Sven Hubbes und Manuela Schmid bei dem Mangobaum, den Joseph Wilhelm vor 15 Jahren im Rapunzel Sri Lanka-Projekt pflanzte – ein für Sri Lanka typisches Ritual für besondere Besucher.

Rapunzel Sri Lanka-Projekt

Die Familie Wijeyasena ist mit ihrer Farm „Samagi Uyana“ im fruchtbaren „Kokosnuss-Dreieck“ im Südwesten der Insel ein echter Bio-Pionier auf Sri Lanka. Denn sie gehörte zu den ersten, die bio-zertifiziert wurden. Bereits 1994 wurde das Rapunzel Kokosnuss-Projekt gegründet, zu dem diese Farm gehört. Seitdem haben sich weitere Bauernfamilien angeschlossen. Heute kultivieren sechs Familienbetriebe auf rund 150 Hektar Bio-Kokosnüsse für Rapunzel.

Für Mr. Wijeyasena sind der ökologische Anbau, eine natürliche und umweltbewusste Lebensweise ebenso wichtig wie das Wohlergehen seiner Mitarbeiter. So bietet der HAND IN HAND-Partner seinen Mitarbeitern kostenfreie Unterkünfte, Sozialversicherung und höhere Löhne als landesüblich.

Die Kokospalmen wachsen in Mischkultur mit Ananas, Banane, Pfeffer und Kaffee. Mit großer Sorgfalt, Aufmerksamkeit und in viel Handarbeit pflegen die Bauern ihre Kokospalmen. Anthony, einer der HAND IN HAND-Projekt-Bauern, sieht durch die Zusammenarbeit wesentliche Vorteile für die Umwelt und ihre eigene Gesundheit: „Durch den fairen Bio-Anbau bewirken wir viel für die Umwelt und gegen die Wasserverschmutzung, die ein bedeutendes Problem auf Sri Lanka darstellt.“

Die Kunstdüngung der konventionellen Plantagen führt zu einer erheblichen Verschmutzung des Wassers. Durch den Bio-Anbau konnten wir hier in unserer Region viel erreichen“. Aber es geht auch um die Lebensbedingungen der Bauern und Arbeiter. „Mit Hilfe der HAND IN HAND-Prämie konnten wir die Bildung der Kinder und die Gesundheitsversorgung wesentlich verbessern, z.B. über die Finanzierung von Schulbüchern und die Beschaffung von wichtigen Messgeräten für das Bezirks-Krankenhaus“.



Die Kokoshaine sind weitläufig und grün.

Rapunzel garantiert den Bauern die Abnahme der Jahresproduktion Kokosnüsse zu fairen Preisen und zahlt ihnen eine Bio- sowie eine HAND IN HAND-Prämie. Die Arbeiter auf den Kokoshainen und in der Fabrik, in der die Nüsse zu aromatischen Chips und Raspeln verarbeitet werden, bekommen höhere Löhne als in der Region üblich. Das Rapunzel Projekt sorgt für menschenwürdige, sichere Arbeitsbedingungen und gibt die Gewissheit, dass keine Kinder arbeiten müssen. Ein festangestellter Rapunzel Mitarbeiter berät die Bauern vor Ort und betreut auch die Verarbeitungsprozesse.

Produkte aus dem Rapunzel Sri Lanka-Projekt:

- › Kokoschips
- › Kokosraspeln



← 120 JAHRE
ALT WIRD EINE PALME



HAND IN HAND-Partner Serendipol

Der HAND IN HAND-Partner Serendipol liefert das native Rapunzel Kokosöl aus Sri Lanka. Rund 1.300 Kokosbauern bauen im Südwesten Sri Lankas auf ca. 8.500 Hektar Fläche Kokospalmen für Serendipol an. In der Nähe dieser Kokoshaine liegt die firmeneigene Mühle. Serendipol unterstützt die Kokosbauern beim Erhalt der Bodenfruchtbarkeit und stellt Kompost als Teil der Bio-Prämie zur Verfügung. Landwirtschafts-Berater unterstützen und schulen die Bauern vor Ort und führen interne Bio-Inspektionen durch.

Eigene LKWs holen die Kokosnüsse bei den Bauern ab und bringen sie direkt in die Mühle. Dort werden sie zunächst einige Tage gelagert, bevor sie von der äußeren Schale befreit werden. Diese Reifezeit sorgt dafür, dass sich die Schale besser vom Fruchtfleisch lösen lässt. „Diese zusätzliche Reifezeit beeinträchtigt die Qualität in keiner Weise“, bestätigt Qualitätsleiter Dammika Dissanayake diese auf Sri Lanka übliche Verarbeitungsweise. Sie hat sogar einen positiven Einfluss auf die Qualität, denn die Aromen entwickeln sich so besser. Für die auf dieser Insel vorkommenden Sorten hat sich das als ideal herausgestellt.



Eigene GPS-gestützte LKWs holen die Kokosnüsse von den Bauern ab und bringen sie zur Mühle.

40-50 FRÜCHTE
PRO JAHR



Nachdem die äußere Hülle entfernt wurde, ist die schnelle Verarbeitung jedoch wichtig. Über Förderbänder geht es weiter zur Verarbeitungsstation. Es sind noch einige Schritte, bis das hochwertige Kokosöl gewonnen werden kann.



Die äußere faserige Schicht wird direkt am Feld entfernt und z.B. zu Kokosmatten verarbeitet.

Besonders beeindruckt war Stephen Sven Hubbes, bei Rapunzel für Produktentwicklung und Qualitätssicherung zuständig, von der Verarbeitungsanlage: „Alle Produktionsanlagen, von der Trocknung über Pressung bis hin zur Abfüllung, sind absolut auf europäischem Niveau, und zwar auf einem sehr hohen. Das betrifft nicht nur die Sauberkeit, sondern auch das tiefe Verständnis in allen Bereichen für Qualität und einem guten Umgang mit dem Produkt. Gerade für eine Region wie Sri Lanka außergewöhnlich“. Der Anspruch von Serendipol bezieht sich aber nicht nur auf die hohe Produktqualität, sondern auch auf den fairen Handel.

Die Rapunzel Mitarbeiter besichtigten das Krankenhaus, das durch HAND IN HAND-Prämien wichtige Untersuchungsgeräte anschaffen konnte. „Ganz neu hier ist ein Ultraschallgerät. Die Krankenversorgung ist zwar staatlich finanziert, aber vor allem in ländlichen Regionen auf einem sehr rudimentären Niveau. Ohne diese HAND IN HAND-Prämien wäre das nicht möglich gewesen“, bestätigt Sonali Pandithasekera, Geschäftsführerin von Serendipol.

30M
HOCH WIRD SIE



Dieses Intensivpflegebett wurde mit Hilfe der HAND IN HAND-Prämie angeschafft.

Und Manuela Schmid von Rapunzel ergänzt: „Durch die HAND IN HAND-Prämien wurden auch Geräte zur Blutuntersuchung angeschafft. Infektionskrankheiten wie Dengue-Fieber können so schnell und sicher analysiert werden. So können die Ärzte der Ausbreitung der dort typischen Infektionskrankheiten wirksam entgegensteuern“. Der faire Handel beinhaltet also nicht nur faire Preise und Arbeitsbedingungen, sondern verbessert die Lebensbedingungen umfassend.

Produkte vom HAND IN HAND-Partner Serendipol:

› Kokosöl nativ



Alles Gute aus der Kokosnuss

Die exotische Kokosnuss spielt eine wichtige Rolle bei Rapunzel. Das sieht man auch an dem großen Sortiment.

Ob als Raspeln oder Chips, als Milch oder Creme, ob Öl oder als Zutat für Brotaufstriche und süße Köstlichkeiten. Entdecken Sie die Vielfalt und genießen Sie das herrlich exotische Aroma.

Kokos ist ideal zum Kochen, Backen und für Desserts – Rezeptideen ab Seite 33 oder unter www.rapunzel.de/rezpte. Viele Tipps und Infos finden Sie in der Broschüre Kokosnuss – in ihrem Bio-Fachgeschäft.



Süßen mit niedrigem GLYX-Wert

Besonders vielseitig für Süßes und Würziges

Als Brotaufstrich, zum Backen oder Basis für Dips



Kokos ist einfach wunderbar für Süßes

Kokos & Ingwer, ein starkes Paar

Gute Gründe für Rapunzel Kokosprodukte:

- › aus 100% kontrolliert biologischem Anbau
- › ohne Zusatzstoffe oder Emulgatoren
- › nicht gehärtet
- › nicht gebleicht
- › nicht raffiniert
- › von HAND IN HAND-Partnern und langjährigen Lieferanten
- › Erhalt und Förderung der Bodenfruchtbarkeit und Steigerung der Bio-Diversität durch nachhaltigen Anbau:
 - › Anbau der Kokospalmen in Mischkultur
 - › kein Einsatz von mineralischen Düngemitteln
 - › Faserhüllen der Kokosnüsse werden als kaliumreicher Dünger eingesetzt
- › Verbesserte Lebensbedingungen für die Kokosbauern und die Arbeiter in den Verarbeitungsbetrieben:
 - › Faire Preise und höhere Löhne als landesüblich
 - › menschenwürdige und sichere Arbeitsbedingungen ohne Kinderarbeit
 - › Unterstützung lokaler Entwicklungsprojekte

– WUNDERBARE – NATUR– KOSMETIK MIT KOKOSÖL

Ganz leicht selbst gemacht

Kokosöl zum Kochen, das kennen viele. Aber als natürliche Kosmetik? In Asien ist dieses vielseitige Schönheitsmittel bereits lange bekannt. Jetzt erobert Kokosöl auch die Beauty-Salons und Spas in Europa.

Natur-Kosmetik mit Kokos lässt sich aber auch ganz einfach selbst herstellen. Rezepte findet man viele, vom Badezusatz bis zu Rasiercreme, von Zahnpasta bis zum selbstgemachten Deo. Wir haben für Sie ein paar einfache Tipps und Rezepte zusammengestellt.

Was macht Kokosöl so besonders für Kosmetik?

- › Kokosöl enthält u.a. Vitamin E, das der Hautalterung entgegenwirken soll.
- › Der Laurinsäure, dem wichtigsten Inhaltsstoff von Kokosöl, wird eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung bescheinigt. Daher hilft Kokosöl gegen leichte Irritationen und Akne. Bei Pickeln eher sparsam verwenden.
- › Bei Zimmertemperatur ist das Öl fest, wird aber ab etwa 25 Grad Celsius flüssig und bleibt dann auch länger so. Daher eignet es sich für verschiedene Wellness-Anwendungen

Kokosöl pur

Kokosöl ist ideal für entspannende Massagen. Es zieht im Vergleich zu anderen natürlichen Ölen schnell ein und pflegt trockene und empfindliche Haut.

Zum Abschminken gibt man einfach ein wenig flüssiges Kokosöl auf ein Wattepad. Sanft über Haut und Augen streichen – entfernt ganz natürlich und schonend auch wasserfeste Schminke.

Trockene und verhornte Haut an Ellbogen, Knien oder Füßen wird wieder wunderbar geschmeidig, wenn Sie diese regelmäßig mit Kokosöl eincremen.

Wellness in der Badewanne: Einfach ein bis zwei Teelöffel natives Kokosöl im warmen Badewasser auflösen. Pflegt die Haut und der Duft entspannt die Sinne.

KAFFEE-BODY-SCRUB

Anregendes Körper-Peeling

- 90g Cristallino Rohrzucker
- 40g Kaffeesatz getrocknet (oder Kaffee gemahlen)
- 50g Kokosöl, im Wasserbad erwärmt
- 15 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl

Rohrzucker, Kaffee, Kokosfett und Pfefferminzöl mischen und in einen verschließbaren Behälter geben, gut verschließen. Am besten in der Dusche den Körper mit Peeling einreiben und abspülen, empfindliche Stellen aussparen.



BODY BUTTER

Verwöhnt trockene und empfindliche Haut

- 75g Bienenwachs
- 150g Rapunzel Kakaobutter
- 75g Rapunzel Kokosöl
- Ca. 25 Tropfen ätherisches Öl (z.B. von Primavera)

Die Zutaten in einem Wasserbad schmelzen, dabei mit dem Bienenwachs beginnen und die anderen Zutaten nach und nach ergänzen. Zum Schluss ätherisches Öl dazugeben, umrühren und in Silikonformen füllen. Gut aushärten lassen, dazu evtl. in den Kühlschrank stellen. Stürzen und in Muffinformen geben.

LIPPENBALSAM

Macht die Lippen samtig und weich

- 10g Bienenwachs
- 10g Rapunzel Kakaobutter
- 10g Rapunzel Kokosöl
- 10g Mandelöl

Nacheinander Bienenwachs, Kakaobutter und Kokosöl im heißen Wasserbad schmelzen. Mandelöl dazugeben und alles mit einem Schneebesen verrühren. In kleine Döschen füllen und gut abkühlen lassen.



AB MÄRZ: NEU IM REGAL

Bei ihrem Naturkost-Fachhändler

Eine süße Verführung: Kokos- & Mandelmus mit Dattel

Exotisches Kokosmus in Kombination mit aromatischen Mandeln und der leichten Süße von Datteln – ein herrlicher Genuss. Dieses cremige Mus bringt ein ganz besonderes Aroma mit sich – ob aufs Frühstücksbrot, in Smoothies, Quarkspeisen, Müsli, Frühstücksbrei und vieles mehr. Und: Es kommt ganz ohne Zusatz von Zucker aus!

- nussig, aromatisch und angenehm süß
- ohne zugesetzte Fette
- ohne Zucker, nur mit der natürlichen Süße aus Datteln

OHNE ZUSATZ
VON ZUCKER



100% Pasta, 100% Hülsenfrüchte: die neuen Pastasorten

Reich an Proteinen und Nährstoffen, wenig Kalorien – und glutenfrei und vegan. Dass das funktioniert, beweisen die drei neuen Pastasorten aus Hülsenfrüchten:

- Kichererbsen Spirelli
- Rote Linsen Spirelli
- Gelbe Linsen Hörnchen

Ob klassisch mit Sauce oder als Salat – die Pasta ist vielseitig und eine raffinierte Alternative zu Getreide-Pasta. Perfekt für eine kohlenhydratreduzierte Ernährung und Menschen, die auf Gluten verzichten möchten oder müssen.

Buchweizen Spaghetti

Ebenfalls eine tolle Pasta-Variante sind die neuen Spaghetti aus Buchweizen. Sie sind nicht nur glutenfrei, sondern auch basisch: Das im Buchweizen enthaltene Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei.

- Proteinquelle
- wunderbar nussiges Aroma
- reich an Magnesium und Thiamin
- glutenfrei
- vegan

REICH AN
PROTEIN



REICH AN
OMEGA-3

Zusätzlich in der 250 ml-Flasche: Leindotteröl nativ

Es gibt Neuigkeiten aus der Rapunzel Ölmühle: Das goldgelbe OXYGUARD® Leindotteröl nativ ist nun auch in der 250 ml-Flasche erhältlich. Diese Ölsorte zeichnet sich durch einen mild-würzigen Geschmack aus, der an frisches Gemüse erinnert. Das Öl hat einen hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und ist reich an Omega-3 (Alpha-Linolensäure).

- Leindottersaat aus Bayern
- besonders mild, nussig im Geschmack

- reich an Omega-3-Fettsäuren
- mit Sorgfalt in der Rapunzel Ölmühle im Allgäu gepresst



Ganz nach der ayurvedischen Lehre: Fruchtschnitte Ayurveda

Sonnengetrocknete Früchte und ayurvedische Gewürze sind die Grundzutaten für diese besondere Fruchtschnitte. Die Zutaten wurden entsprechend der ayurvedischen Lehre ausgewählt: So regen Datteln, Kokosraspeln, Pflaumen und fein abgestimmte ayurvedische Gewürze wie Ingwer, Zimt, Kardamom, Kurkuma und schwarzer Pfeffer alle Geschmackssinne an.

- feine ayurvedische Gewürze
- nussig, aromatisch und angenehm süß
- mit Kokosblütensirup gesüßt
- vegan

LEONHARDS Lieblingsprodukt



"Ich kann mich leider nicht entscheiden, was mein Lieblingsprodukt ist. Wir haben zu viele leckere Produkte, die ich als Lieblingsprodukt bezeichnen würde. Aus Leidenschaft zum Essen und süßen Snacks habe ich die eine oder andere Idee für neue Produkte in meiner Freizeit bekommen und selbst zu Hause entwickelt und getestet. Somit würde ich sagen, dass nach wie vor zu meinen Top Lieblingsprodukten die Studentenfutter Schokolade und Mandel-Kokos-Creme gehören.

Einzigartig cremig und verführerisch ist die Mandel-Kokos-Creme, welche aus meiner Affinität zu einer bekannten kugelförmigen Kokos-Mandel-Süßigkeit (die es aber nicht in Bio-Qualität gibt...) entstanden ist. Am liebsten genieße ich sie pur aus dem Kühlschrank. Sie eignet sich aber auch zum Verfeinern von süßen Gerichten (schmeckt super zu Ananas) oder in Naturjoghurt."

Leonhard Wilhelm, Sohn der Firmengründer
und Assistent der Geschäftsleitung



SOOO LECKER!



ZWERGENWIESE®

Von der Idee zum fertigen Produkt

Einblick in die Zwergenküche

Die Marke Zwergenwiese umfasst ein großes Sortiment an fruchtigen und pikanten Brotaufstrichen, Senfspezialitäten, Ketchups, Tomatensaucen und seit neuestem hochwertige Fertiggerichte. Rund 100 fleißige Zwerge produzieren täglich mehr als 180.000 Gläser überwiegend vegane Feinkost. Die derzeit rund 130 verschiedenen Rezepturen wurden alle im Hause Zwergenwiese entwickelt. Aber wie funktioniert die Entwicklung eines neuen Produktes? Zwergenwiese gewährt Einblicke in die geheime Zwergenküche.

Am Anfang war ...

... die Idee. Ideen erreichen uns aus vielen verschiedenen Richtungen. Ganz klassisch kommen Ideen aus dem Marketing und Vertrieb. Die Kolleginnen sind ganz nah am Markt und kennen Kunden, Mitbewerber und Trends. Sie beobachten die Entwicklungen im In- und Ausland, besuchen Messen, führen Gespräche und lesen (Fach-) Zeitschriften und Trendstudien.

Weitere Inspirationen kommen von unseren KundInnen. Ihre Wünsche werden bei uns im Hause sorgfältig dokumentiert und halbjährlich ausgewertet. Dabei prüft eine Gruppe, bestehend aus erfahrenen MitarbeiterInnen aus Produktentwicklung, Marketing/Vertrieb, Einkauf, Qualitätssicherung und Produktion, die Umsetzbarkeit der Wünsche. Neben der technischen Machbarkeit werden viele weitere Aspekte, u. a. Beschaffbarkeit der Rohstoffe, mögliche Allergene und neueste ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse, berücksichtigt.

Durch einen Kundenwunsch ist z. B. unser FruchtGarten Stachelbeere entstanden, weil eine Kundin eine schöne Erinnerung an die Marmelade ihrer Großmutter mit uns geteilt hat.

Unsere KollegInnen im Einkauf sind mit immer offenen Augen auf den Rohstoffmärkten unterwegs. Auch sie kommen regelmäßig mit interessanten Zutaten auf uns zu. Vor allem alte, fast vergessene Sorten sind besonders spannend für unsere Produktentwicklung. Da die Zwergenwiese den deutschen Bio-Landbau fördert und entwickelt, freuen wir uns besonders über den Erhalt der Sortenvielfalt und unterstützen dies gern. Auf diese Weise sind z. B. unser streich's drauf ‚Gelbie‘ (mit gelber Bete aus Dithmarschen/Norddeutschland) und unser streich's drauf ‚Chilinake‘ (mit Pastinaken ebenfalls aus Dithmarschen/Norddeutschland) entstanden.

Auch Geschäftspartner, Freunde, Bekannte und Mitarbeitende aller Abteilungen wenden sich mit ihren Ideen an uns. Sie haben alte Familienrezepte, Urlaubserinnerungen, neu Probiertes und viele weitere Fundstücke, die sie so begeistern, dass sie diese Begeisterung teilen möchten. Aus all diesen liebevoll gesammelten Ideen und Inspirationen wächst der Keim für eine neue Leckerei.

Aus einem Keim entsteht ein zartes Pflänzchen

Erweist sich eine Idee als vielversprechend, beginnt unser leidenschaftliches Team mit dem praktischen Teil der Entwicklung. Eine erste Rezeptur entsteht. Diese wird dann in der Zwergenküche hergestellt. Zweimal wöchentlich werden diese sogenannten „Versuche“ vom Verkostungsteam probiert, bewertet und weiter entwickelt. Das erfahrene Team besteht aus zwei Kolleginnen aus der Produktentwicklung und unseren Führungskräften aus Marketing/Vertrieb, Einkauf, Produktion und Qualitätssicherung. Die Rezepturen werden so lange optimiert, bis das Entwicklungsteam diese *einstimmig* verabschiedet. Erst wenn das Produkt von allen als „rund“ empfunden wird, ist es fertig.

Bis ein Produkt wirklich marktreif ist und wir es unseren KundInnen präsentieren möchten, vergehen etwa zwei bis drei Jahre.



Das Pflänzchen wächst und gedeiht

Haben wir alle Rezepturen für die nächste Neueinführung fertig, werden die sogenannten ‚Nullproben‘ angesetzt. Es handelt sich dabei um den ersten Versuch in der Produktion unter realen Bedingungen. Während der gesamten Entwicklungsphase werden die Rezepturen der Versuche in der Entwicklungsküche hergestellt. Diese ist zwar mit professionellen Geräten ausgestattet, bildet jedoch nicht den gesamten Produktionsprozess mit größeren Mengen ab.

Jetzt wird das Produkt erstmals so hergestellt, wie es unsere KundInnen im Laden erhalten. An diesem Punkt haben wir schon so manch eine Überraschung erlebt. Was im Kleinen wunderbar funktioniert, kann im Großen völlig anders sein. Durch die feine Vermahlung werden Gewürze intensiver und auch die Konsistenz kann sich erheblich verändern. In weiteren Verkostungen durch unser Entwicklungsteam wird die Feinabstimmung und Anpassung an die Produktionsbedingungen vorgenommen. Ist das Produkt wieder „rund“ und vom gesamten Team einstimmig verabschiedet, werden die Prozesse erstellt, damit die Qualität und der Geschmack des Produktes dauerhaft gleich bleiben.

Das Produkt ist nun fertig und alle Abteilungen arbeiten parallel an der Einführung in den Markt. Die Entwicklung und die Qualitätssicherung erstellen Zutatenlisten, lassen die Nährwerte bestimmen und die mikrobiologischen Untersuchungen durchführen. Außerdem werden Haltbarkeitsversuche zur Bestimmung des Mindesthaltbarkeitsdatums gemacht und auch ausprobiert, wie lange das Produkt nach dem Öffnen genießbar ist. Die Etiketten werden zusammengestellt und mehrfach geprüft, bis alle für den Verbraucher wichtigen Informationen gut sichtbar und alle rechtlichen Anforderungen erfüllt sind.

Die Produktion bereitet sich auf die ersten Produktionstage mit den neuen Produkten vor. Der Einkauf sichert die Rohstoffe und plant für die erste und die folgenden Herstellungen die Mengen und Reichweiten.

Das Marketing designt parallel die Etiketten, kreiert die Namen, kalkuliert in Zusammenarbeit mit dem Einkauf die Preise und organisiert die Einführung.

Viele fleißige Zwerge arbeiten engagiert daran mit, dass aus einer Idee ein wunderbares Produkt wird – immer mit dem Gedanken, unseren KundInnen den besten Geschmack zu bieten.

Der Zwergenhut auf dem Deckel bürgt für beste kontrollierte Bio-Qualität und bedeutet, dass dieses Produkt garantiert von Zwergenwiese hergestellt wird. Um diese höchste Produktqualität auf allen Ebenen zu gewährleisten, arbeiten wir seit vielen Jahren erfolgreich nach dem IFS-Qualitätsmanagement. Alle entscheidenden Arbeitsschritte werden protokolliert und kontinuierlich verbessert – vom Rohwareneinkauf über alle Stationen der Herstellung bis hin zur sorgfältigen Bearbeitung von Kundenwünschen. Das schmeckt man in jedem einzelnen Glas. Darauf sind wir stolz!





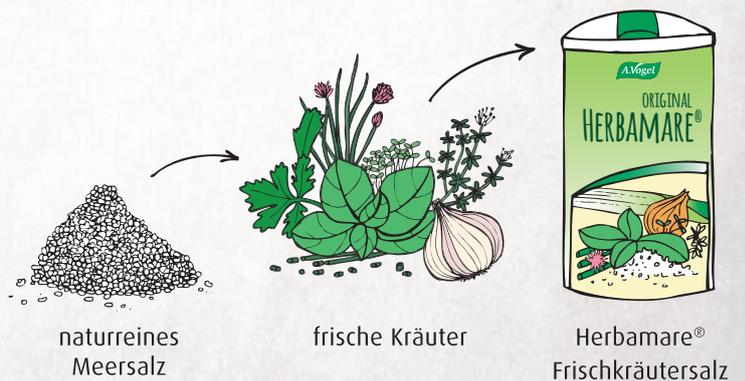
Alfred Vogel und die Kraft der frischen Pflanzen

oder warum Herbamare® Salze einfach besonders gut schmecken

Schon vor mehr als 75 Jahren erkannte der Schweizer Naturarzt und Forscher Alfred Vogel, wie wichtig die Kraft der frischen Pflanzen für ein langes und gesundes Leben ist. Selbst beim Würzen legte er großen Wert darauf und entwickelte das Herbamare® Originalrezept mit frischen Bio-Kräutern und Gemüsen sowie naturbelassenem Meersalz. Ein echtes Geschmacks-Plus für die tägliche Ernährung!

Schon als 20-jähriger Reformhaus-Betreiber hatte sich Alfred Vogel Mitte der 1920er Jahre mit der Frage nach der richtigen und gesunden Ernährung auseinandergesetzt. Später entwickelte er in seiner Kurklinik im schweizerischen Appenzell Naturheilmittel und Nahrungsergänzungsprodukte. Die Erkenntnis, dass die Extrakte aus frisch geernteten Pflanzen „breiter und tiefer“ wirkten als die üblicherweise genutzten getrockneten Pflanzen, prägte Alfred Vogels Wirken.

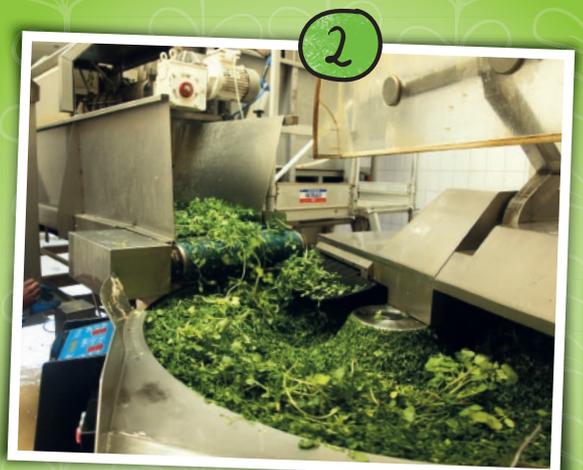
Sein Credo lautete: Jedes A.Vogel Produkt muss das möglichst vollständige, unverfälschte Wirkungsspektrum der frischen Pflanze enthalten. Seine Beobachtungen zur Wirkung der frischen Pflanzen lassen sich heute mit modernen Analyseverfahren bestätigen.



Schmeckt so gut, weil es aus



Jede Herbamare® Sorte enthält eine Mischung frischer aromatischer Zutaten. Alle Kräuter und Gemüse werden von langjährigen Partner-Bauern in der Schweiz, Deutschland und Frankreich direkt die firmeneigene Salzfabrik im Elsass geliefert.



Erntefrische Kräuter und Gemüse werden sortenrein verarbeitet und im ersten Schritt zerkleinert.

Aus Öko-Landbau, schonend verarbeitet, einzigartiges Aroma

Bemerkenswert ist, dass Alfred Vogel zu einer Zeit, als der ökologische Gedanke noch nicht breit verwurzelt war, Wert darauf legte, Pflanzen für seine Produkte aus naturnahem Anbau zu beziehen. Alle frischen Zutaten für die Herbamare® Salze, von Basilikum bis Zwiebel, erfüllen die Anforderungen der Bio Suisse „Knospen“- Qualität und damit natürlich auch des EU-Bio-Labels.

Fein-würzig, pikant oder kräftig

Herbamare® Salze überzeugt mit extra feinen Aromen. 12 bis 14 Sorten frischer Kräuter und Gemüse aus Bio-Anbau, gemischt mit naturreinem Meersalz und extraschonend getrocknet. Alle Sorten mit natürlichem Jod aus Meeresalgen. Vegan und Rohkostqualität.

Das Salz kommt aus der Camargue an der südfranzösischen Küste.



frischen Zutaten gemacht ist!



Jeweils 100 kg frische Zutaten werden mit 200 kg Vollmeersalz aus den Salzgärten der Camargue gemischt.



So entsteht eine grüne Paste, die auf flachen Schalen schonend getrocknet wird, bei Temperaturen unter 40 °C (Rohkostqualität). Danach werden die Salze je nach Sorte und Rezept gemischt und abgefüllt (ohne Foto).

Die Zukunft der Landwirtschaft

Interview mit Felix Prinz zu Löwenstein, Agrarwissenschaftler und Bio-Landwirt



In Ihrem Buch „Food Crash“ schreiben Sie, dass die ökologische Landwirtschaft die einzige Lösung sei, um die steigende Weltbevölkerung zu ernähren.

Ja, aber ich meine dabei nicht die zertifizierte Öko-Landwirtschaft oder nach Richtlinien der EU-Bioverordnung. Sondern eine Landwirtschaft, die nach den Prinzipien unserer ökologischen Landwirtschaft funktioniert.

Und wenn ich sage, dass das nur so geht, dann hängt das mit dem auf Dauer völlig unmöglichen Ressourcenverbrauch der jetzigen konventionellen Landwirtschaft zusammen. Diese schädigt die Ressourcen, die sie selbst benötigt, um Nahrung zu erzeugen. Wenn wir unsere eigenen Produktionsgrundlagen zunichtemachen, dann hört es irgendwann auf.

In Deutschland haben wir derzeit ca. sieben Prozent Bio-Anbau, weltweit gerade etwas über ein Prozent. Wie sollen wir dann 100 Prozent Bio schaffen?

Wir müssen uns fragen: Welche Art von Landwirtschaft funktioniert auf Dauer? Und welche Rolle spielt der ökologische Landbau?

100 Prozent zertifiziert ökologischen Landbau werden wir nicht schaffen. Wenn wir es richtig gut machen, erreichen wir bis 2030 weltweit 20 Prozent. Das wäre großartig. Aber wir können es uns nicht leisten, auf den verbleibenden 80 Prozent so weiterzumachen wie bisher.

Der ökologische Landbau hat bei dieser Entwicklung eine wichtige Rolle. Und es gibt verschiedene Instrumente, mit denen ein Wandel möglich wird. Ein Wesentliches wäre, dass jeder für die Schäden zahlt, die er verursacht. Dann sind wir schnell an einem Punkt, wo sich nur noch sehr, sehr reiche Leute konventionelle Produkte leisten können.

Diese Forderung hört man ja häufiger. Aber wie kann das gelingen?

Natürlich geht das nicht, indem man die externen Kosten der Brokkoli-, der Eier- und Kartoffel-Produktion errechnet und dann macht man eine Brokkoli-, Eier- oder Kartoffelsteuer. Wir müssen überlegen, wo die Hebel sind, an denen man ansetzen kann. Ein zentraler Hebel wäre Stickstoff, weil die gesamte industrielle Landwirtschaft auf Stickstoff basiert – Stickstoff aus dem Düngersack oder Stickstoff über den Eiweißimport aus Südamerika. Aber genau der Stickstoff verursacht auch die Probleme. Ohne Stickstoff aus Südamerika wäre die hohe Fütterungsintensität gar nicht möglich, genauso wenig wie die hohe Produktion auf dem Acker mit der ganzen Schädlingsproblematik.

Man kann auch über Pestizidabgaben nachdenken. Das funktioniert natürlich nur, wenn keine billige Produktion von außen reinkommt.

In einem bestimmtem Umfang kann man das national machen, aber es hat auch sehr schnell seine Grenzen an der Grenze.

Und deswegen müssen wir das europäisch umsetzen. Und dafür sorgen, dass Waren von außerhalb, die nicht nach denselben Grundsätzen produziert werden, einen Aufschlag erhalten. Das ist nach WTO-Richtlinien möglich, man muss das nur wollen.

Anstatt schädliche Produktion zu verteuern, kann man auch unschädliche Produktion verbilligen. Das hat genau den gleichen Effekt, und es geht mit Fördermitteln, wovon wir in der EU ziemlich viel zur Verfügung haben. Aus meiner Sicht werden bisher 80 Prozent der Mittel ausgegeben, ohne wirklich etwas zu bewirken. Wenn wir etwas bewegen wollen, wird es eine Kombination dieser Hebel sein.

Die Agrochemie-Industrie setzt zunehmend auf eine technisierte Landwirtschaft mit dem Argument, dass dies durch den punktgenauen Einsatz von Pestiziden und Dünger umweltfreundlicher wäre. Wie sehen Sie diese Entwicklung?

Eines ist klar, es geht um enorm viel Geld. Wenn die Agrochemie heute behauptet, ihr oberstes Ziel sei es, Technologien zu entwickeln, wie man weniger von ihren Produkten braucht, dann glaube ich das nicht. Dass diese Technologieentwicklung Dinge verändert, ist sicher. Aber ich glaube, sie verändert sie zu unseren Gunsten.

Ich bin überzeugt, dass wir in zehn Jahren nicht mehr über Herbizide reden werden. Das wird mechanisch geschehen, und zwar durch automatisch fahrende Maschinen. Aber diese Entwicklung kommt nicht seitens der Agrochemie, sondern von der Landtechnik.

Es geht nicht darum, ob Technik gut oder schlecht ist. Es geht um die Frage: Wie schaffen wir stabile Systeme. Diese schaffen wir, indem wir uns an natürlichen Systemen orientieren. Denn natürliche Systeme sind stabil. Und wenn uns Technik dabei hilft, ja wunderbar. Die heutige Landtechnik macht es Großflächenbauern unmöglich, Mischkulturen anzubauen. Wenn wir das mit Technik lösen können, haben wir plötzlich viel naturnähere Anbauflächen. Dann brauchen die Bauern weniger oder keine Chemie, und es rechnet sich, wenn kleine Maschinchen auf dem Acker die Unkräuter aus dem Boden zupfen. Ich will diese Chemie aus der Landwirtschaft draußen haben, weil sie dort Schreckliches anrichtet.

Klar werden wir uns dann fragen, was passiert dann mit uns als Öko-Bauern. Gibt es uns dann noch? Aber wir sind ja kein Selbstzweck. Wir sind da, um eine andere Form der Landwirtschaft zu entwickeln. Denn das, was derzeit stattfindet, geht so nicht weiter.

Mehr zu diesem Thema: Felix Prinz zu Löwenstein hielt am 12. Oktober zur Zukunft der Landwirtschaft einen Vortrag bei Rapunzel, den Sie als Video sehen können: www.rapunzel.de/prinz-felix-zu-loewenstein-1017.html

„Wir müssen die komplette Landwirtschaft verändern.“

Feldsalat mit Grapefruit & Kernen

2 Personen 10min   

Zutaten:

- 100g Feldsalat
- 50g Rapunzel Kerne-Mix
- 1 Orange, geschält und in kleine Stücke geschnitten
- 1 Grapefruit, geschält und in kleine Stücke geschnitten

Dressing:

- 3 EL Rapunzel Olivenöl Sicilia DOP, nativ extra
- Saft von einer Orange frisch gepresst
- 1 EL Rapunzel Weißweinessig
- 1 EL Rapunzel Ahornsirup Grad A
- 1/2 TL Rapunzel Kräutersalz jodiert

Zubereitung:

Feldsalat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Kerne in einer Pfanne ca. 2 Minuten leicht anrösten. Die Orangen und Grapefruitstücke mit dem Feldsalat einer Salatschüssel mischen.

Alle Zutaten für das Dressing in einem Kännchen mixen und gleichmäßig über den Salat träufeln. Die gerösteten Kerne über den Salat streuen und servieren.

Tipp: Schmeckt auch gut mit Chicorée



Rezept von Seraphine Wilhelm

Cremige Kokos-Äpfel-Suppe

2 Personen 25min   

Zutaten:

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- Rapunzel Kokosöl nativ
- 3-4 Äpfel, gewürfelt
- 1/2 Sellerieknolle, gewürfelt
- 1l Rapunzel Klare Suppe mit Bio-Hefe
- 4 Wacholderbeeren
- 4 EL Rapunzel Kokosmus
- Rapunzel Meersalz
- Pfeffer, gemahlen
- Kurkuma, gemahlen
- Rosa Pfeffer

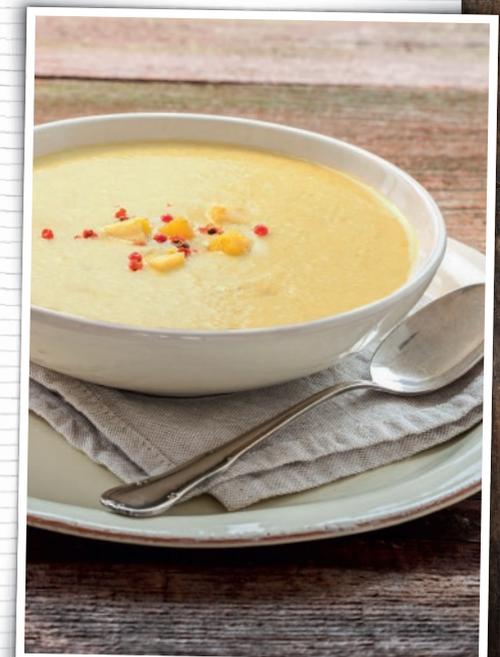
Zubereitung:

Zwiebel in Kokosöl andünsten. Apfel- und Selleriewürfel hinzugeben und mit klarer Suppe ablöschen. Wacholderbeeren hinzufügen und 15 Minuten köcheln lassen. Suppe mit dem Stabmixer pürieren.

Kokosmus einrühren und mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken. Zum Schluss mit rosa Pfeffer bestreuen und servieren.



Schnell zubereitet!



Sojaragout Indische Art



4 Personen



30min



vegan

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1/2 Fenchel
- 200g Weißkraut oder Blumenkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 4cm frischer Ingwer
- 6 Stck. Rapunzel Aprikosen getrocknet
- 70–100g Rapunzel Soja-Schnetzel grob
- 1/2l Rapunzel Klare Suppe
- 3 EL Rapunzel Rote Linsen
- 2 EL Rapunzel Kokosöl nativ
- 400ml Rapunzel Kokosmilch
- 1 TL Herbamare® Asia Gewürzsalz von A. Vogel
- 50g Rapunzel Cashewbruch

Wer es scharf mag,
gibt Chili dazu

Zubereitung:

Zwiebel, Karotte, Fenchel, Weißkraut (oder Blumenkohl) würfeln. Knoblauch, Ingwer und Aprikosen fein würfeln.

Die Soja-Schnetzel in der klaren Suppe kurz aufkochen und 10 Minuten quellen lassen. Soja herausnehmen und zur Seite stellen. In der restlichen Brühe die roten Linsen ca. 5 Minuten kochen und stehen lassen. Das Gemüse mit Knoblauch und Zwiebel in Kokosöl anrösten. Sojafleisch, Ingwer, Kokosmilch und gequellte Linsen mit der Brühe hinzugeben. Die Mischung mit dem Herbamare® Asia Gewürzsalz abschmecken und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Den Cashewbruch kurz in etwas Kokosöl anrösten und mit den Aprikosen zum Ragout geben.



Energie-Bällchen

Spenden Power,
ohne zu belasten



15 Stück



25min



vegan

Zutaten:

- 60g Rapunzel Cashewbruch
- 130g Rapunzel Datteln ohne Stein Deglet Nour
- 1 EL Rapunzel Cashewmus
- 90g Rapunzel Kokosraspeln
- 1 EL Rapunzel Kokosöl nativ
- 2 EL Rapunzel Kakaopulver stark entölt
- Prise Rapunzel Vanillepulver Bourbon
- Prise Zimt
- Prise Rapunzel Meersalz, Atlantik
- 2 EL Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer vermengen, bis eine einheitlich dicke Konsistenz erreicht ist. Wenn die Masse zu trocken ist, eventuell etwas mehr Wasser dazugeben; falls sie zu klebrig ist, etwas mehr Kokosflocken oder Datteln darunter mischen.

Sobald die gewünschte Konsistenz erreicht ist, einen Teelöffel für jede Portion nehmen und daraus einheitliche Kugeln mit den Händen formen.

Die Energiebällchen zum Schluss in den Kokosraspeln rollen.



Ein Jahr natur.post!

Danke an alle treuen LeserInnen!

Nächste Ausgabe
 Juni 2018
in ihrem Bio-Laden
und Reformhaus

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

die natur.post macht richtig viel Freude. Uns hier im Haus – und laut Ihren Rückmeldungen auch Ihnen. An dieser Stelle ein ganz herzliches Danke!



Wir danken Ihnen vor allem auch für Ihre Rückmeldungen. Auf die letzte Ausgabe kamen besonders viele zum Thema Verpackung, einschließlich interessanter Infos über Alternativen.

Wir geben diese gerne an die entsprechenden Abteilungen weiter. Leider lassen sich nicht alle Ideen für unseren Lebensmittelbereich umsetzen.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen und freue mich auf Ihre Rückmeldungen.

Herzliche Grüße aus dem Allgäu

Eva Kiene

Eva Kiene
für das Redaktionsteam

P.S.: Die natur.post gibt es auch als
Online-Blätter-Version:

www.rapunzel.de/naturpost

Leserbriefe

Sie schreiben & wir antworten :-)

Diana E.: „Wie Sie noch mehr Verpackung sparen können? Zurück zu den Wurzeln. Wie bereits schon in einigen Großstädten gehandhabt, die Selbstbedienung und das Korn, Getreide etc. selbst abfüllen.“

Wir liefern Großgebilde an Läden, die unverpackte Ware an speziellen Abfüllstationen anbieten. Schauen Sie mal in Ihrem Bio-Laden.

Andrea F.: „Bei Ihrem Rezept für Rote-Betesuppe hat mich gestört, bei 200°C im Backrohr das Gemüse zu garen. Wie wäre es, den guten alten Schnellkochtopf zu verwenden. Der Energieverbrauch wäre auf jeden Fall geringer.“

Rote Bete erhält durch das Backen im Ofen ein besonderes Aroma, daher hat der Koch diese Variante gewählt. Aber vielen Dank für diesen wertvollen Energiespar-Tipp den wir hiermit gerne an alle LeserInnen mit Schnellkochtopf weitergeben.

Judith K.: „Mit Interesse habe ich Ihren Artikel über Verpackungen gelesen ... Außerdem frage ich mich schon länger, warum es bei den vielen Gläsern für Brotaufstriche, Gemüsekonserven etc. kein Pfandsystem gibt“

Eine gute Idee, die wir vor vielen Jahren bereits einmal mit anderen Herstellern umgesetzt haben. Dieses eigene System hieß AFA – Acht für alle und bestand aus acht verschiedenen Mehrweggläsern. Dazu hatten wir hier in Legau extra eine der insgesamt drei Spülanlagen installiert. Leider scheiterte dieses Projekt. Zum einen war die Ökobilanz aufgrund der langen Wege schlechter als für gut recycelbare Einweggläser – wenn z.B. ein Glas Tomatensauce in Norddeutschland gekauft, in Süddeutschland gereinigt und dann in Italien wieder mit Tomatensauce befüllt wird. Zum anderen gab es Probleme bezüglich der Sauberkeit. Nussmüsgläser stehen oftmals lange beim Verbraucher, dann ist die Reinigung mitunter sehr schwer. Unabhängige Untersuchungen haben gezeigt, dass Pfand- und Mehrweg-Systeme nur auf regionaler Ebene auch ökologisch sind. Dazu zählen z.B. Molkereiprodukte. Bitte führen Sie die nicht benötigten gespülten Rapunzel Gläser mit gutem Gewissen dem Altglas-Recycling zu. Oder nutzen Sie sie zum Beispiel für selbstgemachte Marmeladen.



rapunzel.naturkost



rapunzel_naturkost



NaturkostRapunzel

Impressum

Die natur.post erscheint 3 x jährlich.

Herausgeber:

Rapunzel Naturkost GmbH · Rapunzelstraße 1
87764 Legau · Telefon: +49 8330 529-0
naturpost@rapunzel.de · www.rapunzel.de

Für den Inhalt verantwortlich:

Rapunzel Naturkost GmbH

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

Redaktionsleitung: Eva Kiene

An dieser Ausgabe haben mitgewirkt:

Corinna Blum, Katja Egli, Holger Epp, Eva Kiene, Joseph Wilhelm, Leonhard Wilhelm.
Melanie Raeder (Zwergenwiese), Ruth Schiffner (A.Vogel)
Gastautorin: Stephanie Schönberger

Gestaltung:

VIERPUNKT GmbH, Legau, Tobias Haberstock

Fotos:

©Rapunzel Naturkost: Marc Doradzillo, Justina Wilhelm, Seraphine Wilhelm, Ellen Panescu, Serendipol, Viscom
Fotografie, Seite 22–25 Palmen: Shutterstock: OK-SANA

Druck:

Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG, Kassel

Die natur.post wird auf 100% umweltfreundlichem Recyclingpapier gedruckt, das mit dem Blauen Engel ausgezeichnet ist.



Bio-Pionier seit 1974

BIO FÜR DICH. FAIR FÜR MICH.

Hermelinda Choquehuanca, Bio-Kaffee-Bäuerin
der Kleinbauern-Kooperative Norandino in Peru.



„Ich bin stolz darauf, mit meiner Familie Bio-Kaffee in bester Qualität anzubauen. Für uns ist Rapunzel ein fairer und zuverlässiger Partner, der unsere Arbeit wertschätzt. Durch die faire Bezahlung und langfristige Zusammenarbeit haben wir ein sicheres Auskommen und können unseren drei Kindern eine gute Schulbildung ermöglichen.“

Mehr auf rapunzel.de/fair



Wir machen Bio aus Liebe.