

# natur.post

Das Magazin für echte Bio-Fans

**mit Rezepten**  
- Seite 13 -



**KRETA**  
10 Jahre Olivenöl aus Chania

Olivenbauer Giorgos  
aus der Region Chania auf Kreta

**BALLASTSTOFFE**  
Die wahren Superstars

**PASTA**  
Eine Vision lebt weiter



**Gut frisiert oder frisch getrocknet?**

Was wie eine glatte Bobfrisur aussieht, sind frisch hergestellte Spaghetti - beim Trocknen und vor dem Schnitt.

„Für eine Zukunft ohne Gentechnik – Qualität, die zählt“



Liebe Leserinnen und Leser,

Qualität und Verantwortung sind die Werte, die uns bei Rapunzel antreiben. Mit unserer aktuellen Initiative „Kein Freiflug für Gentechnik“ fordern wir, dass Gentechnik in Lebensmitteln auch weiterhin klar kennzeichnungspflichtig bleibt. Transparenz ist der einzig ehrliche Weg, damit VerbraucherInnen selbst entscheiden können, was auf ihren Tisch kommt.

Wussten Sie, dass rund 80 Prozent unserer heimischen Nutzpflanzen von Bestäubern wie Bienen abhängig sind? Gentechnisch veränderte Pflanzen gefährden diese Ökosysteme und damit die Grundlage unserer Ernährung. Für uns – und für die Bio-Bäuerinnen und -Bauern, mit denen wir arbeiten – ist Unabhängigkeit essenziell. Wir setzen uns für eine gentechnikfreie Welt ein, in der natürliche Vielfalt geschützt wird.

Unsere PartnerInnen zeigen uns täglich, wie wichtig unabhängige und transparente Strukturen sind. Ihre Arbeit macht es möglich, gesunde Lebensmittel zu produzieren und unsere Umwelt zu schützen.

In dieser Ausgabe der natur.post erfahren Sie mehr über zwei unserer langjährigen Partner. Zum einen berichten wir über unseren Olivenöl-Lieferanten aus Kreta, den ich im Oktober zur Ernte besuchen durfte. Bei der Ernte mitzuhelfen und den Prozess vom Baum bis zur Pressung zu erleben, war eine Herzensangelegenheit für mich. In meinem Leben gab es, glaube ich, keinen Tag ohne gutes Olivenöl – es gehört einfach dazu.

Zum anderen stellen wir Ihnen unseren Pasta-Lieferanten aus Italien vor. Schon als Kleinkind durfte ich auf unseren Familienreisen in die Produktionshallen schauen, während mein Vater Lieferantenbesuche geschickt in den Urlaub integrierte – eine schöne Mischung aus Arbeit und Freizeit. Diese Begegnungen haben meinen Blick für Qualität und die Bedeutung langjähriger Partnerschaften geprägt.

In diesem Magazin erfahren Sie, wie auch Sie sich für Transparenz und Entscheidungsfreiheit einsetzen können – für einen grünen und nachhaltigen Planeten.

Herzliche Grüße,

Seraphine Wilhelm  
Geschäftsführerin

## Inhalt

- 04 10 Jahre Olivenöl aus Chania**  
Rapunzel zu Besuch bei Partnern auf Kreta
- 07 Flüssiges Gold – auf den Spuren des Öls**  
Kaffeegenuss vom Strauch bis in die Tasse
- 08 RAPUNZEL Eine Welt Bio-Stiftung**  
Von kleinen Cents zu großen Veränderungen
- 10 Eine Vision lebt weiter**  
Pasta mit Sinn – die Geschichte der Familie Girolomoni
- 12 Kleiner Pasta-Knigge**  
Pasta richtig genießen mit Tipps von Profis
- 13 Rezepte**  
mit mediterraner Küche in den Frühling starten
- 18 Ernährung & Gesundheit: Ballaststoffe**  
Superstars für einen gesunden Darm und normales Gewicht von Prof. Dr. Andreas Michalsen
- 24 Kein Freiflug für Gentechnik**  
Gemeinsam Bio schützen
- 25 Events und Workshops in der Rapunzel Welt**  
Rückblick und Ausblick
- 26 Bestes Bio**
- 26 Bionella im Bahnbistro**
- 26 Impressum**

# Páthos

Text: Boris Weltermann

## 10 Jahre Olivenöl aus Chania Rapunzel zu Besuch bei Partnern auf Kreta

Páthos. Das ist Griechisch und steht für Leidenschaft. In diesem Fall: Leidenschaft für richtig gutes Olivenöl. Vor 10 Jahren entstand eine Zusammenarbeit zwischen Rapunzel, einem örtlichen Produzenten und Olivenbauern auf Kreta. Zum Jubiläum sind wir der Einladung auf die Ägäis-Insel gefolgt.



**Echte Handarbeit: Rapunzel Mitarbeitende durften bei der Olivenernte helfen.**



Beste Bedingungen: Die Olivenhaine in der Region Chania.



Die Olivenbäume werden mit Kaolin, einer Art Steinmehl, besprüht. Die weiße Färbung schützt die Bäume vor Fruchtfliegen und zu viel Sonne.

Hohe Berge, tiefe Schluchten, kilometerlange Strände, das ist Kreta. Aber auch fruchtbare Hochebenen und schattige Olivenhaine. Auf unserem Weg zum Olivenhain von Dimitri fahren wir an unzähligen alten, knorrigen Ölbäumen vorbei.

Zu Tausenden hängen sie an den Bäumen von Olivenbauer Dimitri: die kleinen, grünen Koroneiki-Oliven. Aber nicht mehr lange. Es ist Erntezeit. Große Netze liegen unter den Bäumen, die elektrischen Rechen werden an die zahlreichen Helfer ausgeteilt. Auch wir kriegen welche. Nicht unbedingt ungeschickt, aber bei weitem nicht so effektiv wie die erfahrenen Olivenbauern, machen wir uns ans Werk. Wir durchkämmen die Olivenbäume mit den Rechen, die viele Oliven und relativ wenige Blätter vom Baum holen. Nach einigen Minuten spürt man die ungewohnte Arbeit in Händen, Armen und Schultern. Ein eindeutiges Zeichen dafür, dass die Olivenernte trotz akkubetriebener Hilfe schwere Arbeit ist. Handarbeit eben.

## Tradition und Moderne

Seit Jahrtausenden gehört diese Handarbeit zu Kreta, wie der Palast von Knossos. Es wird vermutet, dass hier bereits um 3500 v. Chr. Olivenöl hergestellt wurde. Heute weiß man viel mehr über die Prozesse der Herstellung und über die wertvollen Inhaltsstoffe. Der richtige Erntezeitpunkt und moderne Ölmöhlen führen zu der besonders hohen Qualität, die durch Analysen moderner Labore bestätigt wird.

Mit dem Lebensmitteltechnologin Philipp und dem landwirtschaftlichen Berater Babis entstand vor zehn Jahren eine enge Zusammenarbeit, die bis heute erfolgreich wirkt. Gemeinsam mit einem Netzwerk aus Olivenbauern und Verarbeitern entsteht in der Region Chania das hochwertige Kreta Olivenöl nativ extra.



Kurze und schnelle Wege vom Feld zur Ölmühle sind das A und O. Die geernteten Oliven werden in kleinen offenen Kisten gesammelt und transportiert. So bleiben die empfindlichen Früchte heil und es staut sich keine Wärme. Mehr als 26 Grad sollen die geernteten Oliven zu keiner Zeit erreichen, entsprechend oft und genau wird die Temperatur überwacht.

Nach der Ernte geht es direkt zur Ölmühle. Hier werden die Oliven gewaschen und sofort vermahlen.



Vorfriede auf eine gute Ernte: Landwirtschaftlicher Berater Giorgios und Dimitri, Rapunzel Olivenbauer der ersten Stunde.

## Herzblut und harte Arbeit

Vor zehn Jahren war es Babis, der die Bauern hier vom Bio-Anbau überzeugte. Das war anfangs nicht einfach, erzählt er, weil die Bauern zugunsten der Qualität auf Menge verzichten mussten. Heute ist das anders: Wie selbstverständlich ernten die Bio-Bauern ihre Oliven besonders früh. Nicht nur die Ernte ist bei den Bio-Landwirten anders, besonderes Augenmerk gilt den Böden, auf denen die Bäume gedeihen. Als Unterwuchs erhöhen Klee und Luzerne die Bodenfruchtbarkeit und sorgen für eine optimale Wasseraufnahme. Dazu haben die Bäume Platz, können sich ausbreiten und bekommen genug Licht.

Wir durften erleben, wie unser Olivenöl entsteht. Vom Baum bis in die Flasche haben wir „unsere“ Oliven verfolgt und gesehen, wie viel Herzblut, aber auch wie viel Arbeit, Know-how und Technologie in diesem einen Produkt stecken. Dimitri, Rapunzel Bauer der ersten Stunde, ist ein wichtiger Teil davon. Auch in schwierigeren Jahren hat er zu Rapunzel gehalten. Aber die diesjährige Ernte verspricht außergewöhnlich gut zu werden. Auch wenn sich Dimitri zum Erntezeitpunkt etwas mehr Regen gewünscht hätte, sind die Oliven im Spätherbst 2024 qualitativ und von der Menge her optimal.

Und zusätzlich zur kretischen Sonne stecken in jeder Olive und in jedem Tropfen Öl eine riesige Menge Liebe zum Produkt. Und Leidenschaft – Páthos eben.

Wie unser Olivenöl entsteht, können Sie sich in bewegten Bildern anschauen. Den Film zum Öl finden Sie hier.



Leidenschaft in Flaschen: Das fertig abgefüllte Kreta Olivenöl.

# Flüssiges Gold

## Auf den Spuren des Öls

Das Mitmachmuseum in der Rapunzel Welt hat eine kleine Schwester: Das Öl-Museum widmet sich ganz dem Thema Speiseöl. Geschichte, Herkunft und Herstellung werden beleuchtet und einige wichtige Fragen beantwortet.

Wie viele Oliven braucht man für einen Liter Olivenöl, was bedeutet kaltgepresst und warum sind essenzielle Fettsäuren so wichtig? Diese und viele weitere Fragen beantwortet das neue Rapunzel Öl-Museum am Unternehmensstandort im bayerischen Legau. Vor dem Eingang zum Museum wird man von einer alten griechischen Ölpressen aus Granit empfangen, Herzstück ist eine moderne Schau-Ölpressen im Zentrum der Ausstellung. Hier können Besucherinnen und Besucher zuschauen, wie nach dem neuesten Stand der Technik unter anderem Leinöl hergestellt wird.

Eine große Weltkarte und ein kunstvoll gestalteter Globus zeigen die Herkunftsländer der Öle und Ölsaaten, in einer Vitrine wird der Vergleich zwischen Rohstoff- und Ölmenge gezeigt. Interessante Fakten zum Thema Speiseöl beleuchtet eine Infotafel. Auch das Thema Palmöl wird nicht ausgeklammert: Das Öl-Museum zeigt, dass nachhaltiger Palmöl-Anbau möglich ist und das sogar unter Fair-Trade-Bedingungen.



Die Schau-Ölmühle ist das Herzstück des Rapunzel Öl-Museums.

### Eintritt und Öffnungszeiten

In der Rapunzel Welt gibt es das Museums-Kombiticket. Für 4,90 Euro besuchen Erwachsene Öl-Museum und Mitmach-Museum (Kinder 2,90 Euro).



Das Öl-Museum ist von dienstags bis samstags jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr geöffnet.



Informationen und Wissenswertes für die ganze Familie

# VON KLEINEN CENTS ZU GROSSEN VERÄNDERUNGEN

## WIE DIE EINE WELT BIO-STIFTUNG UND DER BIO-CENT NACHHALTIGEN WANDEL FÖRDERN

Text: Felix Grosch



### Die Basis des Engagements: Der Bio-Cent

Ein einzelner Cent mag klein erscheinen, doch bei Rapunzel zeigt er große Wirkung. Für jedes verkaufte Produkt spendet der Naturkosthersteller aus dem Allgäu einen Cent an die Rapunzel Eine Welt Bio-Stiftung. Auf diese Weise konnten in den letzten Jahren bereits zahlreiche öko-soziale Vorhaben finanziert werden – von Bildungsprogrammen bis hin zu landwirtschaftlichen Projekten. So entsteht aus vielen kleinen Beiträgen eine große Summe für ökologische und soziale Projekte.

### Die Stiftung: Nachhaltigkeit mit Herz und Vision

Im Jahr 2022 verstärkte Rapunzel das eigene soziale Engagement mit der Gründung der Rapunzel Eine Welt Bio-Stiftung weiter.

Als eigenständige Institution bündelt die Stiftung das öko-soziale Engagement des Unternehmens und ermöglicht eine gezielte Unterstützung nachhaltiger Projekte. Ziel ist es, ökologische Landwirtschaft weltweit zu fördern und gleichzeitig soziale Gerechtigkeit und Bildung voranzutreiben. Die Stiftung agiert unabhängig und setzt auf langfristige Partnerschaften, die den Wandel hin zu einer nachhaltigeren Welt vorantreiben.

### Der Weltacker: Ein Schaufenster globaler Landwirtschaft

Eines der jüngsten Projekte der Stiftung ist die Förderung des Weltackers in Berlin. Der Weltacker ist eine Art interaktive Plattform, die die Herausforderungen und Chancen der globalen Landwirtschaft aufzeigt. Mit 2.000 Quadratmetern repräsentiert er die

Fläche, die jedem Menschen auf der Erde für die Erzeugung von Lebensmitteln theoretisch zur Verfügung steht. Besucher können hier erfahren, wie diese Fläche genutzt wird – und welche Konsequenzen unser Konsum für die globale Gerechtigkeit hat.

Workshops und Führungen vermitteln Wissen anschaulich: Wie viel Boden braucht es, um ein Sandwich zu produzieren? Wie wirkt sich der Anbau von Soja auf Böden und Ökosysteme aus? Die Botschaft ist klar: Bewusster Konsum und nachhaltige Landwirtschaft gehen Hand in Hand.

## Eine Kooperation, die Früchte trägt

Die Unterstützung des Weltackers zeigt, wie die Rapunzel Eine Welt Bio-Stiftung ihren Fokus auf Bildung und Sensibilisierung setzt. „Der Weltacker ist ein lebendiger Ort der Begegnung, des Lernens und des Wandels – Werte, die auch uns bei Rapunzel am Herzen liegen“, so Seraphine Wilhelm, Geschäftsführerin von Rapunzel Naturkost.

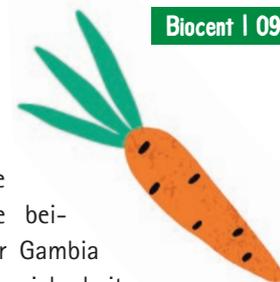
## Es beginnt schon bei den Kleinsten

Die Rapunzel Stiftung fördert jährlich Wald-, Natur- und Bauernhofkindergärten in der Region. 2024 flossen so 15.000 Euro an die naturpädagogischen Einrichtungen. „Wir wollen möglichst vielen Kindern den Erfahrungsspielraum in der Natur durch den gesamten Jahreskreislauf ermöglichen“, betont Stiftungsrätin Meike Bauer. „Denn diese Kindergärten bringen zwei Bereiche zusammen: Natur und Pädagogik. Damit treffen sie ein Herzenthema unserer Stiftung, nämlich Erhalt der natürlichen Umwelt und die ökologische Bildung, um den Weg mitzugestalten in eine zukunftsfähige Welt.“



## Karotte macht Schule

Die RAPUNZEL Eine Welt Bio-Stiftung unterstützt Schulgärten und ökologische Ackerschulungen weltweit. Projekte wie beispielsweise in Nepal, Peru, Tansania oder Gambia bilden Menschen, verbessern die Ernährungssicherheit und schaffen Einkommen.



Aber auch in Deutschland fördert die Stiftung Gemüsegärten an Schulen. „Gerade in einer Zeit, in der uns Social Media und KI immer mehr leiten, halten wir es für wichtig, Menschen und insbesondere Kindern auch andere Erfahrungsräume zu eröffnen – ganz konkrete, sinnlich begreifbare und zugleich fundamentale Erfahrungen“, erläutert Joseph Wilhelm, Vorstandsvorsitzender der Stiftung, das Engagement.



## Ein kleiner Cent, eine große Veränderung

Das Engagement von Rapunzel verdeutlicht, dass jeder Beitrag zählt – ob durch den Bio-Cent, die Projekte der Rapunzel Eine Welt Bio-Stiftung oder den Weltacker. Zusammen mit Ihnen setzen wir uns für eine gerechtere, nachhaltigere Welt ein. Möchten Sie mehr erfahren oder selbst aktiv werden? Besuchen Sie die Webseite der Stiftung unter [rapunzelbiostiftung.de](http://rapunzelbiostiftung.de) und entdecken Sie, was wir gemeinsam bewegen können.

# Eine Vision lebt weiter

## Die Geschichte der Familie Girolomoni

Text: Felix Grosch

„Mitten im Herzen Italiens, umgeben von den sanften Hügeln der Marken, liegt die Pastificio Gino Girolomoni. Hier schlägt das Herz einer Bewegung, die vor über 40 Jahren begann – einer Vision von nachhaltiger Landwirtschaft, regionaler Produktion und einer Lieferkette aus einer Hand. Gino Girolomoni, der Gründer der Kooperative, setzte schon in den 1970er-Jahren auf Bio, als das noch eher belächelt wurde. Seine Vision war, Landwirtschaft im Einklang mit der Natur zu betreiben. Heute führt seine Familie dieses Vermächtnis weiter und zeigt, wie echte Werte zeitlos bleiben.“

### Eine Manufaktur mit Herz und Seele

Das Besondere an der Pastificio? Alles kommt aus einer Hand. Der Hartweizen wächst auf den umliegenden Feldern, das Korn wird direkt vor Ort in der eigenen Mühle frisch gemahlen, und die Pasta entsteht in der benachbarten Manufaktur. Kurze Wege und das Wissen, dass jedes Detail zählt – das macht den Unterschied.

Diese Liebe zur Qualität schmeckt man: Die Pasta wird langsam und schonend getrocknet, damit der volle Geschmack erhalten bleibt. „Wir respektieren die Rohstoffe und die Natur, die uns diese Fülle schenkt“, erklärt Giovanni Girolomoni, einer der heutigen Geschäftsführer.



## Nachhaltigkeit als gelebte Praxis

Für die Familie Girolomoni ist Bio mehr als ein Siegel. Es ist eine Haltung. Vom Korn bis zur Verpackung achtet das Unternehmen darauf, so umweltfreundlich wie möglich zu arbeiten. Die gesamte Energieversorgung der Manufaktur stammt aus erneuerbaren Quellen, und auch die Verpackungen sind komplett plastikfrei. Zudem gehört die Kooperative seit Kurzem zu den wenigen italienischen Mitgliedern der World Fair Trade Organization – ein klares Bekenntnis zu sozialer Gerechtigkeit.

### PREISGEWINNER:

BESTES VERARBEITUNGSUNTERNEHMEN  
VON BIO-LEBENSMITTELN IN EUROPA



## Eine besondere Ehrung: Der EU Organic Award

2024 wurde Gino Girolomoni als bester Bio-Hersteller Europas mit dem EU Organic Award ausgezeichnet. Diese Würdigung zeigt, dass es möglich ist, Tradition und Innovation miteinander zu verbinden. Die Jury war beeindruckt von der ganzheitlichen Philosophie der Pastificio: Vom Anbau über die Verarbeitung bis hin zur Verpackung wird jeder Schritt mit Verantwortung und Respekt durchgeführt. Rapunzel gratuliert der Pastificio von ganzem Herzen zu diesem verdienten Preis. Eine grandiose Leistung!

*„Diese Auszeichnung erinnert uns daran, warum wir jeden Tag weitermachen – aus Liebe zur Erde, zu den Menschen und zur Zukunft.“*

Giovanni Girolomoni

## Ein Gespräch mit der nächsten Generation



### Giovanni Girolomoni im Interview:

## Was bedeutet der EU Organic Award für euch?

Wir sind sehr stolz auf diese Auszeichnung. Sie ist das Ergebnis von Jahrzehnten harter Arbeit und zeigt, dass unser Ansatz richtig ist. Besonders wichtig ist für uns, dass die EU damit unser Modell der kooperativen Landwirtschaft würdigt – ein Modell, das den Wert der Arbeit und der Ernte der Bauern in den Vordergrund stellt.



## Wie hat die Partnerschaft mit Rapunzel eure Entwicklung beeinflusst?

Rapunzel ist Teil unserer Geschichte. Unsere Zusammenarbeit begann bereits, bevor unsere Manufaktur fertiggestellt war. In Deutschland war Rapunzel eines der ersten Unternehmen, das unsere Bio-Pasta vertrieben hat. Ohne Rapunzel würden wir heute nicht hier stehen.

## Warum ist Bio für euch mehr als nur ein Zertifikat?

Für uns ist Bio der Weg. Der Weg, um das Land und die Menschen zu respektieren. Es geht nicht nur um den Anbau, sondern auch um soziale Verantwortung, faire Handelsbeziehungen und den Erhalt einer lebenswerten Zukunft. Pasta ist unser Produkt, aber unsere Mission ist größer: Es geht um den Schutz der Erde und das Wohlergehen der Menschen.

# Kleiner Pasta-Guide



Wenn es um Pasta geht, haben wir die Wahl zwischen unzähligen Farben, Formen und Getreidearten – in Italien soll es weit über 350 Sorten geben. Egal ob dick, dünn, gedreht, bunt oder glutenfrei – in unserem Pasta-Sortiment ist für jeden was dabei.

Die Struktur der Nudel bestimmt, wieviel Sauce an ihr hängen bleibt. Ganz einfach: Je länger und dünner die Nudel, desto flüssiger und glatter die Sauce. Ist die Nudel dicker und kürzer, umso kräftiger und stückiger darf die Sauce sein. Was am besten passt, erfahren Sie hier:

## Spaghetti: die Spitzenreiter

Eine der beliebtesten Pasta-Sorten, klassisch zu Tomatensauce. Ideal für leichte, glatte Saucen und zu allen Rapunzel Pesti.

## Tagliatelle: die Saucenliebhaber

Aufgrund ihrer breiten, rauen Oberfläche passen sie zu vielen Saucen, egal ob leicht, kräftig oder stückig. Übrigens: Italiener essen Bolognese am liebsten mit Tagliatelle – unsere Linsen-Bolognese passt prima dazu!

## Makkaroni: für Käseliebhaber

Das Wahrzeichen der sizilianischen Küche und schon in der Antike beliebt. Perfekt zu cremigen Saucen oder für Mac'n'Cheese – für alle Käsefans. Wie das vegan geht, zeigt Stina Spiegelberg unter [www.rapunzel.de/rezepte](http://www.rapunzel.de/rezepte).

## Spirelli: echte Salat-Helden

In sommerlichen Nudelsalaten bleiben die saftigen Dressings erstklassig an den Spiralen haften. Schmeckt auch warm super, zum Beispiel als One-Pot-Pasta.

## Penne: für feurige Feinschmecker

Penne all' Arrabbiata – das perfekte Zusammenspiel aus fruchtigen Tomaten und feuriger Würze. Penne passen aber auch super zu kräftigen Saucen mit viel Gemüse.



## Farfalle: die Kinderliebhaber

Da beginnen Kinderaugen zu strahlen, wenn diese Schmetterlinge auf den Tisch kommen. Perfekt als Pasta Napoli in den italienischen Farben: Grün (Basilikum), weiß (Pasta) und rot (Tomatensauce).



## Torchiette: für Fans deftiger Saucen

Hierzulande leider noch völlig unbekannt. Eine verdrehte, der Länge nach aufgeschnittene Maccheroni. Viel Teig auf der Zunge, intensiver Geschmack, viel Oberfläche – das ruft nach einer deftigen Begleitung.



## Rigatoni: wahre Auflauf-Ikonen

Ein echter Klassiker der italienischen Küche: Rigatoni al forno. Herzhaftige Saucen mit Gemüse verschwinden in den großen Röhrennudeln, überbackene Aufläufe werden damit zu einem göttlichen Genuss.

## Conchiglie: die Allrounder

An der muschelförmigen Nudel kommt keine Sauce vorbei, ob cremig oder leicht. Schmeckt auch gut in Aufläufen oder in Salaten. Oder ganz einfach mit Tomatensauce Tradizionale.



## Mafalde: die Hingucker-Nudel

Durch die gekräuselten Ränder betont diese Pasta auch aufwändigere Saucen hervorragend. Wir bieten diese extravagante Form aus Vollkornreis für Sie an.

## Casarecce: kleiner Geheimtipp

Psst...ein echter Geheimtipp: Casarecce sind noch Exoten in der Pasta-Welt. Dank der Röhrenform bleiben Saucen hervorragend an ihr hängen – also ideal für dichte Saucen und Pesto.



## Fadennudeln und Buchstaben: für Suppenkasper

Die kommen ohne Sauce auf den Teller, dafür mit Suppe. Ob einfache Brühe oder Gemüsesuppe – mit diesen Nudeln machen sie satt und bringen Kindern auch noch das Lesen bei.



## Tipps & Tricks

- Pasta mag schwimmen: 1 Liter Wasser für 100g Nudeln!
- Salz erst ins kochende Wasser geben!
- Kein Öl ins Wasser und Nudeln nicht abschrecken!
- Nudeln „al dente“-kochen – Kochzeiten auf der Verpackung beachten!
- Ein Schuss Essig ins Kochwasser von Hülsenfrüchte-Pasta – dann kocht sie al dente!



# Spaghetti mit fermentiertem Fenchel und Oliven

2 Portionen | Fermentation: 2 Wochen | Zubereitung: 20 Minuten | vegan

## Zutaten:

### Für die Fermentation:

200g Fenchel, in Würfel geschnitten  
4g Rapunzel Salz für die Salzlake 2%  
ca. 100ml Wasser  
250ml Einmachglas mit Deckel

### Für die Spaghetti:

250g Rapunzel Spaghetti Vollkorn  
6 Zehen Knoblauch, in feine Scheiben geschnitten  
120ml Rapunzel Olivenöl nativ extra  
1 Chili, in feine Scheiben geschnitten  
4EL Rapunzel Oliven Kalamata violett, mit Stein in Olivenöl  
3EL Petersilie, gehackt  
Rapunzel Salz und Pfeffer zum Abschmecken

## Zubereitung:

Fenchel mit Salz mischen. Die Masse in das Glas geben und mit Wasser auffüllen, so dass der Fenchel abgedeckt ist. Gut verschließen und mit einem Gewicht beschweren. An einem dunklen Ort mindestens zwei Wochen lagern.

Vollkorn Spaghetti nach Packungsanleitung kochen.

Knoblauch mit Öl anbraten, Chili dazugeben. Spaghetti in die Pfanne geben und mit dem Knoblauch noch mal kurz anbraten. Oliven, Fenchel und Petersilie dazugeben und mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

FENCHEL ZUM  
FERMENTIEREN  
2 WOCHEN VORHER  
ANSETZEN!



# Gnocchi al forno

4 Portionen | Zubereitung: 45 Minuten | Backzeit: 30 Minuten

## Zutaten:

1 kg Kartoffeln, mehlig kochend  
 1 Ei  
 Rapunzel Salz  
 Muskatnuss, gerieben  
 150 – 200 g Mehl  
 1 Glas Rapunzel  
 Tomatensauce Toskana  
 etwas Thymian  
 100g Parmesan



## Zubereitung:

Für die Gnocchi: Kartoffeln schälen, vierteln und weichkochen. Anschließend mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Ei, etwas Salz, Muskat und Mehl zugeben und alles miteinander vermengen.

Aus dem Teig Rollen mit etwa 1,5 cm Durchmesser formen und etwa 2 cm große Stücke abschneiden. Die Teigstücke über eine Gabel rollen und in kochendes Wasser geben. Sobald die Gnocchi an der Oberfläche schwimmen, sind sie fertig.

Den Boden einer Auflaufform mit Tomatensauce bestreichen, Gnocchi darauf geben und anschließend mit der restlichen Tomatensauce übergießen. Etwas Thymian dazugeben und mit Parmesan bestreuen. Für etwa 35 Minuten bei 180° C im Ofen überbacken.





# Torchiette mit Spinat und Walnussauce

4 Portionen | Zubereitung: 30 Minuten | vegan

## Zutaten:

1 Zwiebel, fein gewürfelt  
 2 Zehen Knoblauch  
 1 EL Rapunzel Brat- und Backöl  
 500g Blattspinat frisch, gewaschen oder TK  
 Rapunzel Salz  
 Muskatnuss, gerieben  
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
 400g Rapunzel Torchiette Semola  
 (alternativ: Penne)  
 1 EL Zitronensaft + 2 TL Schalenabrieb von  
 einer Zitrone  
 200g Rapunzel Walnusskernstückchen  
 2 EL Rapunzel Pinienkerne  
 1-2 TL Majoran od. mediterrane Kräuter  
 4 EL Rapunzel Olivenöl nativ extra  
 150 ml Pflanzendrink  
 frische mediterrane Kräuter nach Belieben

## Zubereitung:

Zwiebel und eine der Knoblauchzehen fein würfeln und in etwas Öl anschwitzen. Spinat hinzugeben und bei geringer Hitze erwärmen (evtl. 1 EL Wasser hinzugeben). Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen.

Knoblauchzehe, 150g der Walnusskernstückchen, Pinienkerne, Majoran, Olivenöl, Pflanzendrink und Zitronensaft im Mixer cremig pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen und abgießen. Nudeln direkt zurück in den Topf und mit Spinat, Walnusscreme aus dem Mixer und Zitronenabrieb vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach Belieben mit gerösteten Walnusskernstückchen und frischen Kräutern garnieren.



## Caesar Salad

2 Portionen | Zubereitung: 15 Minuten | vegan

### Zutaten:

2 Toastbrotsscheiben, Vollkorn  
1–2 EL Rapunzel Olivenöl nativ extra  
Rapunzel Salz  
200 g Romanasalat  
½ Gartengurke  
4 Radieschen

### Für das Dressing:

50 g Rapunzel Cashewbruch  
2 EL (10 g) Rapunzel Hefeflocken  
1 Zehe Knoblauch  
1 EL Rapunzel Weißweinessig  
70 ml Wasser  
1 TL Rapunzel Ahornsirup  
Rapunzel Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Die Toastbrotsscheiben in kleine Würfel schneiden und in der heißen Pfanne in Olivenöl ausbacken. Leicht salzen. Den Salat etwas zerkleinern, waschen und schleudern. Gurke und Radieschen in feine Scheiben schneiden.

Für das Dressing Cashewbruch mit Hefeflocken, Knoblauch (geschält), Weißweinessig, Wasser, Ahornsirup und etwas Salz und Pfeffer mixen. So lange mixen, bis eine fein cremige Soße entsteht. Auf zwei Tellern den Salat mit Gemüse und den Croûtons anrichten und mit Dressing beträufeln.



## MACHEN NUDELN DICK ODER EINFACH NUR GLÜCKLICH

„Spannenlanger Hansel, nudeldicke Dirn“ heißt es in einem alten Kinderlied. Was heißt denn nudeldick? Ist die Nudel dick oder die Dirn?

Wenn es denn doch die Dirn ist, dann kommen wir zur philosophischen Frage: Machen Nudeln dick oder glücklich – oder beides?

Wissenschaftler aus Mailand – natürlich Italien! – haben bewiesen, dass Pasta glücklich macht. Die Studienteilnehmer empfanden beim Essen von Pasta „überwältigendes Glück“. Verantwortlich dafür ist vor allem die Aminosäure Tryptophan, die unser Körper zum Glückshormon Serotonin umwandelt. Aber vielleicht macht der Genuss alleine schon glücklich.

Nun zur spannenden Frage: Macht Pasta dick? Ein Zuviel kann sicher zu der einen oder anderen Speckrolle führen. Außer, wir essen gemäßigt, was ja sowieso immer angeraten ist. Und noch was zur Ehrenrettung von Nudeln: Vor allem Vollkornpasta steckt voller wertvoller Inhaltsstoffe.

In der zweiten Strophe des Kinderlieds beklagt sich das Mädchen, dass sie dem schnellen Hans nicht hinterherkommt. Dabei sind Nudeln doch eigentlich DIE Kraftnahrung für Sportler. Vielleicht hätte sie mehr zu Vollkorn greifen sollen.



# Pistazienschnecken

12 Stück | Zubereitung: 20 Minuten | Ruhezeit: 1,5 Stunden | Backzeit: 25 Minuten

## Zutaten:

### Für den Teig:

400 g Mehl  
1 Pckg. Rapunzel Trockenhefe  
170 ml Milch, lauwarm  
60 g Rapunzel Cristallino Rohrzucker  
1 Ei  
100 g weiche Butter

### Für die Füllung:

120 g Pistazienmus  
40 g weiche Butter  
40 g Rapunzel Rapadura Vollrohrzucker  
1 Pr. Zimt

### Für die Glasur:

50 g Puderzucker  
1 EL Pistazienmus  
evtl. gehackte Pistazien

## Zubereitung:

Alle Zutaten für den Teig in eine große Schüssel geben und vermischen. Den Teig so lange kneten, bis er glatt ist und sich vom Schüsselrand löst. Abgedeckt an einem warmen Ort mindestens 1 Std. gehen lassen.

Die Zutaten für die Füllung verrühren. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 50 x 30 cm) ausrollen. Füllung auf den Teig streichen, oben ca. 2 cm freilassen. Von der langen Seite aufrollen. Mit einem scharfen Messer in 12 Scheiben schneiden. Die Scheiben mit der Schnittfläche nach oben in eine gefettete Auflaufform (ca. 20 x 25 cm) legen. Zugedeckt nochmals 30 Min. gehen lassen.

Im auf 180° C vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) ca. 25 min. backen.

Puderzucker mit ca. 2 TL Wasser und Pistazienmus zu einer dicken Glasur verrühren und die abgekühlten Schnecken beträufeln. Nach Belieben mit gehackten Pistazien bestreuen.



**Prof. Dr. Andreas Michalsen**

# Ballaststoffe

***Superstars für einen gesunden Darm  
und ein normales Gewicht***

*Das Wichtigste zuerst: Wir sollten alle viele Ballaststoffe essen, aber dafür müssen wir uns mehr Mühe geben als bisher. Denn wir nehmen einfach zu wenige Ballaststoffe mit unserer Nahrung auf. Das ist verwunderlich, denn in der Ernährungsmedizin gibt es selten Einigkeit darüber, was nun wirklich gesund oder ungesund ist. Was aber die Ballaststoffe betrifft, sind sich Wissenschaftler einig: Ballaststoffe sind gut für uns.*

Es war wohl ein unverzeihlicher Fehler unserer Ernährungsmedizin, jene pflanzlichen Faserstoffe, die in jedem Gemüse, in jedem Obst, in Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide stecken, ausgerechnet als Ballaststoffe zu bezeichnen. Ballast deshalb, weil man ursprünglich dachte, sie seien wohl nutzlos für den Körper, weil sie weder Proteine noch Fett noch Zucker oder Vitamine waren.

Umgangssprachlich verstehen wir unter Ballast eine unnütze Last, eine überflüssige Bürde. Damit wird das Gegenteil von dem suggeriert, was Ballaststoffe wirklich für uns sind. Inzwischen sind Ballaststoffe die neuen Superstars der Ernährung. Und das hat viel mit der Entdeckung des Mikrobioms zu tun.



Das Mikrobiom ist elementar wichtig – und Ballaststoffe sind ihr bestes Futter. Empfohlen wird heute eine tägliche Zufuhr von mindestens 30 Gramm. Diese Menge gelingt, wenn man sich vollwertig pflanzenbetont oder vegan ernährt, ansonsten wird es anspruchsvoll. Die wichtigste Quelle für Ballaststoffe sind alle Arten von Vollkorngetreide, Samen, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Obst. Allerdings sind im Obst nicht so viele Ballaststoffe wie in Gemüse, weil es deutlich mehr Wasser enthält.

Da Ballaststoffe somit kein Ballast sind, sondern unsere guten Darmbakterien ernähren, gibt es in der Wissenschaft inzwischen einen neuen Begriff dafür: MAC – microbiota-accessible carbohydrates. Oder auf Deutsch: »für das Mikrobiom nutzbare Kohlenhydrate«. Und damit wird eine weitere Überraschung erkennbar. Ballaststoffe sind auch Kohlenhydrate. Allein deshalb ist eine Low-Carb-Diät auf Dauer gefährlich, denn das wäre gleichzeitig eine ballaststoffarme Diät. Und nach heutigem Kenntnisstand bedeutet das ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Darmkrebs, Allergien, Darmentzündungen oder Autoimmunerkrankungen.

Sicher, bei mehr als 100 000 Metaboliten (Stoffwechselprodukten) und über 100 Billionen Bakterien im Darm ist die Sache komplex. Unstrittig ist, dass die Ernährung entscheidend ist. Genauer gesagt sind es zwei Nahrungsfaktoren, gute und böse, die über das Wohl des Darmmikroben-Universums entscheiden. Die guten Faktoren sind die Ballaststoffe. Und die bösen? Darunter sind industriell hochverarbeitete Lebensmittel mit all den künstlichen Zusatzstoffen, Salzen, gesättigten Fetten, Zucker, Konservierungsstoffen zu zählen. Letztlich ist die Gleichung einfach: Unsere Darmbakterien sollten es guthaben, damit es uns gut geht. Wir sollten ausreichend Ballaststoffe essen und natürliche Lebensmittel bevorzugen.

Die Einteilung der Nahrungsmittel im Hinblick auf Ballaststoffe ist nicht schwierig. Alle tierischen Produkte von Fleisch, Wurst bis hin zu Milchprodukten und Eiern enthalten null Prozent Ballaststoffe. Diese finden sich allein in pflanzlicher Nahrung. Deren Faserstoffe machen die Pflanzen stabiler, es sind Gerüste, damit sie nicht zusammenfallen. Die Fasern dienen zudem als Energiespeicher (Zuckerspeicher). Sie sind aber schwer verdaulich und können vom menschlichen Darm nicht aufgenommen werden.

Ernährungswissenschaftler unterscheiden zwei Formen von Ballaststoffen: wasserlöslich und nicht wasserlöslich. Wasserlösliche Ballaststoffe sind beispielsweise die Beta-Glucane, die in Haferflocken, Gerste oder in Pilzen vorkommen, oder die Pektine in Möhren und Apfelschalen. Zudem enthalten Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen oder Erbsen reichlich wasserlösliche Ballaststoffe. Sie sind das

bevorzugte Futter für Darmbakterien. Ballaststoffe, die nicht wasserlöslich sind, können die Darmbakterien weniger gut verwerten. Sie quellen aber im Magen-Darm-Trakt auf und machen den Stuhlgang so voluminöser. Das ist gut für die Verdauung und gegen Verstopfung. Der Darm kann den Stuhlgang schneller voranschicken, die sogenannte Transitzeit wird auf diese Weise kürzer. Dadurch wird verhindert, dass unsere Darmschleimhaut durch giftige Bestandteile des Stuhlgangs tiefer angegriffen wird.



## Ballaststoffe helfen beim Abnehmen

Der Turbo im Darm hat einen zusätzlichen Vorteil: Er hilft bei der Gewichtsabnahme. Zum einen verlangsamt sich durch das größere Volumen die Energieaufnahme der Nährstoffe von den Dingen, die wir außer den Ballaststoffen noch gegessen haben. Die Folge: Blutzucker und Insulin steigen im Blut nicht so schnell an, was wiederum eine Ansammlung des Körperfetts und Heißhungerattacken verhindert. Weiterhin macht das größere Volumen satt. Der Magen-Darm-Trakt nimmt seine Dehnung zur Kenntnis und sorgt dafür, dass sich das Sättigungsgefühl verstärkt. Daher können wir mühelos zwei Gläser Orangensaft trinken, aber schaffen es nicht so wirklich, vier Orangen zu essen, in denen in etwa die gleiche Energiemenge gespeichert ist.

Es gibt weitere Rezeptoren, Messfühler, die das Signal aussenden, dass genug Essen im Magen-Darm-Trakt angekommen ist. Dafür wird ein Hormon ausgeschüttet, das seit Kurzem im Rampenlicht der Diabetes-Forschung steht: GLP-1. Manche sprechen sogar von einer Revolution in der Therapie der Adipositas. Wird GLP-1 vom Magen ausgeschüttet oder als Medikament gespritzt, senkt es den Zuckerspiegel und macht satt. Um die Arzneimittel Ozempic und Wegovy ist wegen der zu beobachteten Gewichtsabnahme in den USA geradezu eine Hysterie ausgelöst worden. Tatsächlich ist die Wirkung von Ozempic beeindruckend, noch ist aber völlig unklar, was es langfristig für Nebenwirkungen haben wird. Es wäre eher ein Wunder, wenn hoch dosierte GLP-1-analoge Medikamente am Ende nicht auch eine Menge unerfreulicher Wirkungen haben sollten.

Dabei gibt es auch eine natürliche und nebenwirkungsfreie Methode, um das GLP-1 zu puschen. Mit Ballaststoffen! Diese führen zur Ausschüttung von GLP-1 im Magen und eine gewisse Zeit später im Darm. Und sie veranlassen die Darmmikroben, weiteres GLP-1 und andere Sättigungsbotschaften zu produzieren. Auch Bitterstoffe pushen das GLP-1.

Ballaststoffe verblüffen immer wieder, weil sie eine große Hilfe beim Abnehmen darstellen. In einer Studie verglichen Forscher den Gewichtsverlauf bei Probanden, die täglich zusätzlich 14 Gramm Ballaststoffe vorgesetzt bekamen – etwa ein Apfel und zwei Scheiben Vollkornbrot – mit einer Gruppe, die dieses Zubrot nicht erhielten.



## QUINTESSENZ: DIE BALLASTSTOFFE

- ▶ Unsere heutige Nahrung enthält viel weniger Ballaststoffe als früher, deshalb sollten wir unser Essen entsprechend umstellen.
- ▶ Ballaststoffe sind bedeutend für die Gesundheit. Sie senken den Blutzuckerspiegel, lassen uns weniger Kalorien aufnehmen, führen zu einer schnelleren Sättigung, sind entzündungshemmend und schützen vor etlichen Krankheiten, von Herzinfarkt bis Darmkrebs.
- ▶ Ballaststoffe sind das wichtigste Futter für Darmbakterien, für das Mikrobiom. Ein gesundes Mikrobiom ist entscheidend für unsere Gesundheit.
- ▶ Essen Sie deshalb möglichst viele Ballaststoffe: Gemüse, Hülsenfrüchte, ganzes Obst, Nüsse und Getreide (am besten in der Vollkornvariante).
- ▶ Resistente Stärke ist eine weitere gute Ballaststoffquelle.

Nach drei Monaten hatten die Ballast-Esser zwei Kilo weniger auf der Waage und die Untergruppe der Übergewichtigen sogar mehr als fünf Kilogramm. Der Hauptgrund für die Gewichtsabnahme: Sie aßen etwa zehn Prozent weniger Kalorien, weil Ballaststoffe eben so herrlich satt machen. Fachleute haben diesen Benefit genau ermittelt. Üblicherweise berechnen sie für Protein einen Kaloriengehalt von vier, für Fett neun und für Kohlenhydrate ebenfalls vier Gramm. Essen wir diese Nährstoffe aber mit Ballaststoffen, so sinkt der Kaloriengehalt auf 3,5 Gramm für Protein, 8,7 Gramm für Fett und 3,8 Gramm für Kohlenhydrate. Ein kleines Wunder: Wir essen viel weniger, ohne dass wir uns disziplinieren müssen!

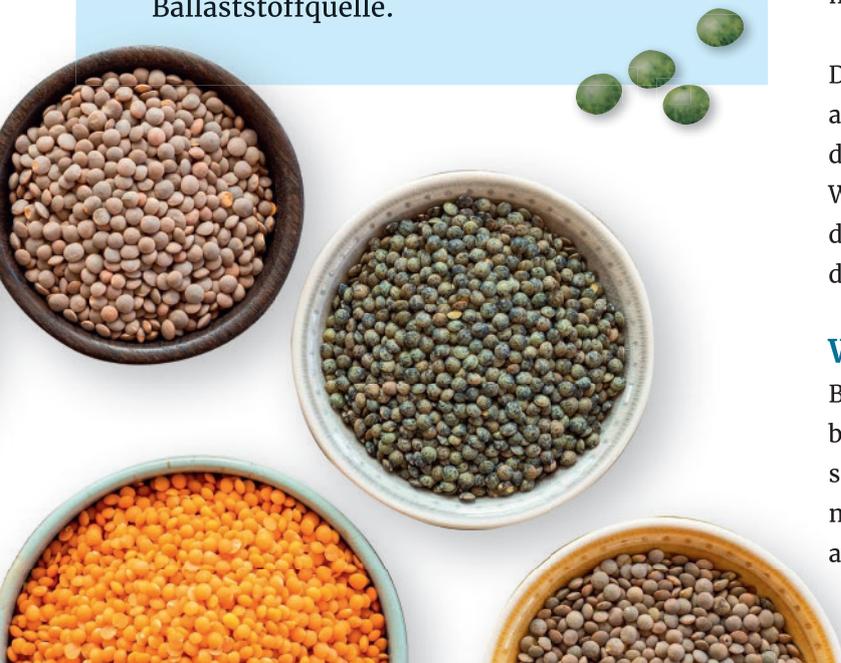
Ballaststoffe können zudem den schlechten Einfluss von Fruchtzucker ausgleichen, einem der großen Übel für Übergewicht und Fettleber. Essen wir ganzes Obst oder süßeres Gemüse wie Möhren oder Rote Bete, ist die Fruktose von reichlich Ballaststoffen umgeben, sodass es nur ein kleiner Teil in die Leber schafft – eine weitere Begründung dafür, dass Ballaststoffe dazu beitragen, unsere schlanke Linie zu behalten.

Darüber hinaus haben einige Ballaststoffe wie die Pektine und Beta-Glucane die Fähigkeit, Gallensäuren zu binden. Das ist von großem Vorteil für Menschen, die unter einem hohen Cholesterinspiegel leiden. Wird die Gallensäure gebunden und landet im Stuhlgang, muss der Körper neue bilden. Dafür wird körpereigenes Cholesterin verwendet, mit der Folge, dass der Cholesterinspiegel im Blut sinkt.

Damit sind längst nicht alle Vorteile von Ballaststoffen aufgezählt, sie sind nämlich in der Lage, Wasser zu binden. Essen wir Äpfel, bildet sich im Magen ein Gel, das Wasser bindet und länger satt macht. Diesen Vorgang verdanken wir dem Ballaststoff Pektin, der sich besonders in den Schalen befindet.

### Worin die guten Fettsäuren stecken

Ballaststoffe sind wie gesagt bestes Futter für unsere Darmbakterien. Wollen wir verstehen, warum Darmbakterien so unfassbar wichtig für unsere Gesundheit sind, ist nicht nur deren direkte Wirkung zu beachten, sondern es geht auch um die Metaboliten, die sie fortlaufend produzieren.



Und hier kommen die kurzkettigen Fettsäuren ins Spiel. Kurzkettige Fettsäuren, auch flüchtige Fettsäuren genannt, mit zwei bis sechs Kohlenstoffatomen, bringen unserem Körper einen enormen Nutzen: Sie gelten als entzündungshemmend, ernähren die Darmschleimhautzellen, regulieren das Immunsystem und bewirken, da sie Säuren sind, dass der Darminhalt einen niedrigen pH-Wert bekommt. Das wiederum schafft bessere Lebensbedingungen für weitere gute Bakterien, zum Beispiel Bifidobakterien, die entzündungshemmend wirken und weitere gesunde Metaboliten gedeihen lassen. Ein zusätzlicher Vorteil: Krankmachende Bakterien mögen keinen niedrigen pH-Wert, sie werden folglich abgeschreckt.

Man kann den Nutzen der kurzkettigen Fettsäuren nicht hoch genug schätzen. Sie haben offenbar einen positiven Einfluss auf viele entzündliche Erkrankungen wie die rheumatoide Arthritis oder Multiple Sklerose. Belegt ist auch, dass bereits eine Mahlzeit mit viel Ballaststoffen und dem damit verbundenen Anstieg kurzkettiger Fettsäuren die Beschwerden bei einem bronchialen Asthma lindern. Wissenschaftler konnten ebenso das Rätsel lösen, warum ausgerechnet die kurzkettigen Fettsäuren aus den Ballaststoffen schlank machen. Zum einen stimulieren diese die Ausschüttung des vorhin erwähnten Magen hormons GLP-1, das uns anzeigt, dass wir satt sind.



## KLEINES GLOSSAR

### → MIKROBIOM

Gesamtheit aller Mikroorganismen, in diesem Zusammenhang ist die Darmflora gemeint.

### → GLP-1

Abkürzung für „Glucagon-like Peptide-1“ – ein Darmhormon, das nach Nahrungsaufnahme ausgeschüttet wird.

### → RESISTENTE STÄRKE

Entsteht durch Abkühlen gekochter stärkehaltiger Lebensmittel wie Kartoffeln, Reis und Nudeln – nährt die nützlichen Darmbakterien.

In einer besonders einflussreichen Studie zeigten Hirnforscher Studienteilnehmern ein Stück Kuchen und konnten sofort eine gesteigerte Hirnaktivität im Belohnungszentrum messen. Platzierten sie ihnen aber vor der Messung eine Portion kurzkettiger Fettsäuren im Darm, waren die Hirnsignale viel schwächer. Die Lust auf Süßes war also reduziert. Grundsätzlich lohnt es sich also, mit Ballaststoffen das Wachstum der freundlichen Bakterien zu fördern, die reichlich kurzkettige Fettsäuren produzieren. Essen Sie einfach viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Salate, Samen, Vollkorngetreide, Obst und Nüsse.

## Vollkorn, immer wieder Vollkorn

In Bezug auf die Ballaststoffe ist Vollkornkost ebenfalls enorm wertvoll. Wissenschaftler haben zum Beispiel gemessen, wie lange eine Vollkornpasta mit püriertem Gemüse im Vergleich zu einer Weißmehlpasta im Magen bleibt. Die Vollkornpasta war eine Dreiviertelstunde länger im Magen und erzeugte dadurch eine anhaltendere Sättigung. Und je länger sich eine Speise im Magen befindet, desto besser ist das für den Stoffwechsel und das Gewicht. Weitere Pluspunkte: Im Vollkornmehl sind mehr Mineralien und mehr Vitamine und eben vor allem mehr Ballaststoffe.

Kochen Sie also die Nudeln nicht zu weich, eher »al dente«, damit die Zähne noch etwas zu kauen bekommen. Das ist nicht nur hervorragend für das Gebiss und eine gute Gesichtsmuskulatur, sondern ebenso für den Blutzuckerspiegel. Zudem führt die Magenfüllung mit den »härteren« Pasta dazu, dass das Beiwerk, zum Beispiel eine fettige Soße oder Käse, nicht so leicht aufgenommen wird, sondern durchrutscht.



Ein weiteres spannendes Detail konnten Forscher in den letzten Jahren ans Licht bringen. Es ist der Energieverbrauch des Darms selber, der mithilft. Der Verdauungs-

trakt braucht nicht so viel Energie wie das Gehirn, aber immerhin bis zu 20 Prozent der Gesamtenergie unserer Körpermaschinerie. Die schwer verdaulichen Ballaststoffe sind also wertvolle Verbündete, um Kalorien loszuwerden. Um die zu verarbeiten und weitertransportieren zu können, muss sich der Darm schlicht mehr anstrengen, als wenn er die Reste einer Sahnetorte bekommt.

Ballaststoffe sind also gute Seelen. Doch wie viele sollen wir davon aber nun essen, um gesund zu leben? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt an, es sollten täglich mindestens 30 Gramm sein, in Europa seien es in der Regel aber nur zehn bis 20 Gramm am Tag. Unsere Urahnen verspeisten wahrscheinlich etwa 100 Gramm Ballaststoffe am Tag.

Es gibt gute Möglichkeiten, wie Sie Ihren Konsum an Ballaststoffen steigern können, unter den Brotsorten ist Roggenbrot zu empfehlen. Was Sie womöglich nicht erwartet haben: Es gibt auch einige Getränke, die uns helfen, den Ballastspeicher zu füllen. Denn überraschenderweise finden sich nämlich im Kaffee Ballaststoffe. Forscher vom Nationalen Forschungsrat (CSIC) in Madrid haben den Gehalt von Ballaststoffen in Kaffeevarianten untersucht. Das Ergebnis: 100 Milliliter Espresso enthalten 0,65 Gramm und die gleiche Menge Filterkaffee kommt auf 0,47 Gramm. Allein mit Kaffee das tägliche Ballaststoffziel von 30 Gramm zu erreichen, wäre aber wohl zu ambitioniert: Dafür müssten wir 30 Tassen Filterkaffee oder Espresso Lungo zu uns nehmen. Auch beim unbestritten gesundheitlichen Wert von Kaffee wäre das dann doch etwas viel für unseren Körper.



## BUCHTIPP!

### ERNÄHRUNG. MEINE QUINTESSENZ.

Prof. Dr. med. Andreas Michalsen ist einer der profiliertesten Fasten- und Ernährungsmediziner Deutschlands mit internationalem Renommee. Seit 15 Jahren ist er Chefarzt im Immanuel Krankenhaus Berlin, lehrt und forscht als Professor für klinische Naturheilkunde der Charité.

Spiegel Bestseller-Autor, Insel Verlag  
ISBN: 978-3-458-64472-9

## QUELLEN

Prof. Dr. Andreas Michalsen, Ernährung. Meine Quintessenz. © Insel Verlag Anton Kippenberg GmbH & Co. KG, Berlin 2024. Alle Rechte bei und vorbehalten durch Insel Verlag Berlin. Mit freundlicher Genehmigung von Insel Verlag Anton Kippenberg GmbH & Co. KG.



# KEIN FREIFLUG FÜR GENTECHNIK

## SCHÜTZEN WIR GEMEINSAM BIO!

Die neue Gentechnik bedroht den Ökolandbau und unsere Lebensgrundlagen. Wir setzen uns gemeinsam mit starken Partnern für eine strikte Regulierung und Kennzeichnung gentechnisch veränderter Organismen ein. Jetzt brauchen wir Ihre Unterstützung, um ein Zeichen zu setzen: Für eine Zukunft ohne Gentechnik!

### Was ist die Neue Gentechnik?

Die Neue Gentechnik (NGT) umfasst Verfahren wie CRISPR/Cas, die gezielte Veränderungen in der DNA von Pflanzen oder Tieren ermöglichen. Anders als bei klassischen gentechnischen Methoden wird hier direkt in den Genomcode eingegriffen. Unterstützer loben die Präzision und Schnelligkeit, Kritiker warnen jedoch vor unvorhersehbaren Folgen für Umwelt und Gesundheit.

### Was wird aktuell in der EU beschlossen?

Die Europäische Kommission plant, die Neue Gentechnik erheblich zu deregulieren. Vorgeschlagen ist, dass viele NGT-Pflanzen **keiner Sicherheitsprüfung, Kennzeichnung oder Rückverfolgbarkeit** mehr unterliegen sollen. Damit könnten sie unkontrolliert in die Umwelt gelangen – ohne für Verbraucher als gentechnisch verändert erkennbar zu sein.

### Welche Auswirkungen hat das auf uns?

Ohne Kennzeichnung verlieren wir die Wahlfreiheit: Gentechnik könnte unbemerkt auf unseren Tellern landen. Zudem wären Bio-Betriebe massiv gefährdet, da die Kontamination von Feldern kaum verhindert werden kann. Dies würde nicht nur die Integrität des Ökolandbaus, sondern auch die Existenz vieler Bio-Bauern bedrohen.

### Wir brauchen Sie – gemeinsam aktiv werden!

Möchten Sie mehr über die Neue Gentechnik erfahren oder sich aktiv beteiligen? Scannen Sie den QR-Code und besuchen Sie unsere Kein Freiflug für Gentechnik-Seite. Hier finden Sie alle Informationen zur Aktion und wie Sie mitmachen können – online oder per Postkarte.



*Die Zeit zu handeln ist jetzt – für unsere Wahlfreiheit!*



# Musik, Yoga, Kaffee und mehr

## Vielseitige Veranstaltungen in der Rapunzel Welt

Umwelt- oder Ernährungsthemen, Autorenlesungen oder Vorträge zu den unterschiedlichsten Themen, Koch- und Backkurse, Yoga-Seminare, Kino oder Weinproben: Das Eventprogramm in der Rapunzel Welt ist vielseitig und abwechslungsreich.

Die Rapunzel Welt hat sich als Veranstaltungsort im Allgäu und darüber hinaus einen Namen gemacht. Unter anderem auch mit Kaffee-Seminaren. Neben dem Tasting, also dem reinen Geschmackserlebnis, geht es in den Seminaren auch um Bio-Anbau und Fairen Handel. Seit kurzem bietet die Rapunzel Welt ein Kaffee-Seminar mit Live-Röstung an.

Zu den vielen Events, die das Team der Rapunzel Welt Monat für Monat auf die Beine stellt, kommen auch größere Veranstaltungen, die lange im Voraus geplant werden. Fest etabliert sind der Rapunzel Weihnachtsmarkt oder das Samenfest im Februar.

Tradition hat inzwischen auch das Programm zum Weltfrauentag am 8. März mit Frauenyoga und Mädels-Flohmarkt. Es folgt ein großer Yoga-Tag im April und die traditionelle Sonnwendfeier am 21. Juni. Hier kann man zu Livemusik im Garten der Rapunzel Welt barfuß tanzen oder bei einem kühlen Getränk den längsten Tag des Jahres feiern.

Alle Events findet man unter:  
[www.rapunzelwelt.de/veranstaltungen](http://www.rapunzelwelt.de/veranstaltungen)  
oder im Event-Newsletter.  
Hier bestellen und kein  
Event mehr verpassen:



... **NICHT  
VERPASSEN:**

→ **08.03.2025**   
ES LEBE DIE WEIBLICHKEIT  
WELTFRAUENTAG IN DER  
RAPUNZEL WELT

→ **05.04.2025**  
YOGATAG  
GÖNN DIR EINE AUSZEIT

→ **21.06.2025**   
SONNWENDFEIER  
TANZ IN DEN SOMMER



# Ausgezeichnet: Bestes Bio

Heldenkaffee Hausmischung, Fruchtschnitte Mango-Baobab und Schoko-Porridge schneiden sehr gut ab.

Knapp 6.000 BewerberInnen folgten in diesem Jahr dem Aufruf von Schrot&Korn, Bio-Produkte auf den Prüfstand zu stellen. Von



ihnen wurden rund 800 ausgewählt, die teilnehmenden Produkte zu bewerten. Rapunzel schickte drei Produkte ins Rennen – und alle wurden mit „Bestes Bio“ ausgezeichnet.

Zu den Top-Produkten zählt der Heldenkaffee Hausmischung. „Wunderbare Röstaromen mit einem Hauch von Kardamom“ schmeckte eine der Testerinnen heraus. „Gute Zutaten, kein Zucker – ein gesunder Snack für unterwegs“, so beschrieb ein Tester die Mango-Baobab-Fruchtschnitte. Der hohe Vollkornanteil und die Rezeptur ohne zugesetztem Zucker überzeugte beim Schoko-Porridge.

Vollwertige Rezepturen ohne Zuckerzusatz sowie nachhaltige Verpackungen stehen im Trend. Das spiegeln die differenzierten Antworten der Testerinnen und Tester wider.

Wir freuen uns über diese guten Testergebnisse und vor allem auch über die umfangreichen Rückmeldungen.

## Fair Frühstück mit bionella im ICE

Den ICE mit dem grünen statt dem roten Streifen kennt man. Jetzt setzt sich das Grüne auch im Innern des Flaggschiffes der Deutschen Bahn fort – genauer im Bord Bistro. Seit kurzem wird in allen ICE-Zügen der Deutschen Bahn statt einer konventionellen Nussnougat-Creme der beliebte Bio-Aufstrich bionella serviert. Die faire und vegane Bio-Nussnougat-Creme versüßt das Croissant oder Bio-Brötchen beim Frühstück „Französisch“ und ist auch als „Extra“ erhältlich. Mit dieser Entscheidung setzt die Deutsche Bahn ein klares Zeichen für Nachhaltigkeit und unterstützt bewusst ökologische und fair produzierte Lebensmittel.



### Social Media



### Leserservice

Sie möchten eine frühere Ausgabe von der Rapunzel natur.post lesen? Alle Ausgaben finden Sie bei uns auch online: [www.rapunzel.de/natur.post](http://www.rapunzel.de/natur.post)



**Job bei Rapunzel?**

**Klar!**  
[www.rapunzel.de/jobs](http://www.rapunzel.de/jobs)

### IMPRESSUM

**Herausgeber:**  
Rapunzel Naturkost GmbH  
Rapunzelstraße 1, 87764 Legau  
naturpost@rapunzel.de  
www.rapunzel.de

**Für den Inhalt verantwortlich:**  
Rapunzel Naturkost GmbH, Legau

**Redaktionsleitung:**  
Eva Kiene

**An dieser Ausgabe haben mitgewirkt:**  
Sigrid Barry, Felix Grosch, Eva Kiene, Boris Weltermann,  
Gastautor: Prof. Dr. Andreas Michalsen

**Fotos:** wenn nicht anders angegeben:

© Rapunzel Naturkost

© Shutterstock.de: Seite 4–6 Oliven und Olivenbäume: Mashikoma, Seite 7 Öltröpfen: MacMontree, Seite 9 Illustrationen: GoodStudio, Seite 18 Nahrungsmittel: marilyn barbone, Seite 23 Gemüse: aaltair

**Gestaltung:**  
VIERPUNKT GmbH, Legau, [www.vierpunkt.de](http://www.vierpunkt.de)

Die natur.post erscheint 3 × jährlich

**Druck:** Burda Druck, Nürnberg.  
Die natur.post wird auf 100 % Recyclingpapier gedruckt, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel. Druck mit mineralölfreier Farbe. Alle Rechte und Druckfehler vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers.

DE-ÖKO-006



ZWERGENWIESE  
Fairtrauen in Bio

# Obsternte!

Frisch vom Baum direkt ins Glas:  
Entdecke unsere 5 unwiderstehlichen Obstsorten.

**NEU!**

Jetzt in deinem  
Bio-Laden.



gluten-  
frei

Bio

vegan

Sonnengereift  
und saftig.



Angenehm bissfest  
und aromatisch.



Fruchtiges Apfelmark aus  
deutschen Bio Äpfeln.



Ideal für  
Kuchen,  
Desserts  
oder als flotter  
Snack



[www.zwergenwiese.de](http://www.zwergenwiese.de)

Viele leckere  
Rezeptideen:





# RAPUNZEL

## Für aufgeweckte Weltretter.



Ob aufs Brot, vom Löffel oder direkt aus dem Glas – die Bio-Brottaufstriche von Rapunzel sind Genuss pur. Mit cremigem Samba, veganer Nougat-Creme und aromatischer Mandel Tonka bringen wir Glanz in die Augen kleiner und großer Genießer. 100 % Bio, voller Genuss und gemacht für leuchtende Augen – heute und morgen.

Wir machen Bio aus Liebe seit 1974.