



Biokorb mit Köpfchen

Eine andere Art Lebensmittel zu konsumieren und zu produzieren

Kommentar

Ich kann doch nicht nur Bio kaufen !...

Diese Bemerkung kann ich oft in meinem Laden hören - vor allem von Leuten, die gerade mit Bio Bekanntschaft gemacht haben. Es ist klar, dass man - beim Preis der Bioprodukte - nicht einfach drauflos kaufen kann. Es müssen Prioritäten gesetzt werden und die liegen vor allem bei Vollkorngetreide, Gemüse, Früchten und kaltgepressten Ölen. Dafür kauft man weniger häufig und in kleineren Mengen Fleisch und Milchprodukte.

Es ist bekannt, dass ein Haushalt im Durchschnitt weniger als 10% seines Einkommens für die Ernährung ausgibt. Auf Bio umzusteigen wird diesen Prozentsatz nicht senken, sondern nach oben drücken, was aber auch für bescheidene Einkommen verkraftbar ist.

Meine Kunden kommen aus allen möglichen sozialen Schichten. Im Laden herrscht ein reger Austausch von Ideen. Ich lerne die Lebensphilosophie meiner Kunden kennen und ich vermittele - auf dem Hintergrund meiner 10-jährigen Erfahrung - Rezepte zum Kochen und Tipps zur Ernährung.



Der Käufer von Bioprodukten charakterisiert sich durch ein konsequentes Engagement für die Natur, eine gesunde Ernährung und die Suche nach dem ursprünglichen Geschmack der Nahrungsmittel. Einmal auf den Geschmack gekommen, geben auch Haushaltungen mit einem bescheidenen Budget diese Haltung nicht auf und kaufen weiterhin Bio. Viele von ihnen stellen sich gegen die allgemeine Tendenz „mehr verdienen, mehr verbrauchen, mehr arbeiten und weniger Zeit zum Leben“.

Bio kaufen ist kein Modeverhalten und auch kein skurriler Tick. Es ist eine bewusste Entscheidung für unsere Umwelt und unsere Gesundheit und für eine ungebrochene Lebensfreude.

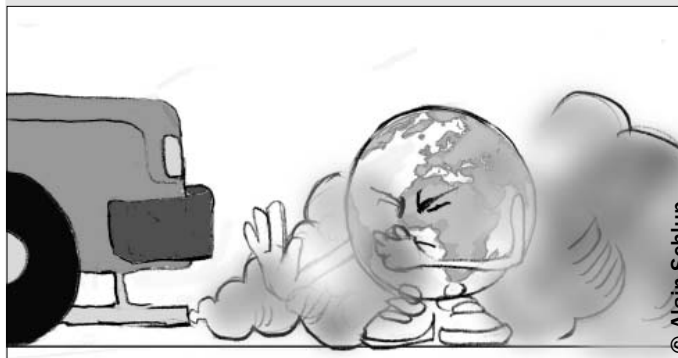


© Lillane Dechance

Marie-Claude Quartier,

Bioladen Gaïa in Bulle, Vorstandsmitglied 1

Energievergeudung für zweifelhafte Gaumenfreuden



Haben Sie dieses Jahr schon Erdbeeren, Tomaten, Paprika, Zucchini, grüne Bohnen oder Spargel gegessen? Wenn nein, dann gehören Sie zu jener Kategorie von KonsumentInnen, die ihren Speiseplan auf die Jahreszeiten abstimmen und nicht gedankenlos dem Angebot der Grossverteiler folgen.

Es ist eine traurige Tatsache, dass die Grossverteiler bei ihrem Angebot an Früchten und Gemüse in keiner Weise die klimatischen Gegebenheiten unseres Landes berücksichtigen. Die Folgen davon sind vielfältig, z.B. wenn die inländische Produktion von Erdbeeren, Tomaten und Spargel auf den Markt kommt, ist der Konsument kaum mehr daran interessiert, denn er hat seine Bedürfnisse schon längst mit Importprodukten befriedigt, allerdings oft mit fadem Geschmack und zu unfairen Preisen.

Ein anderer Aspekt ist der unsinnige Energieverbrauch der diesen Produkten anhaftet, vor allem bei langen Transportwegen. Äpfel aus Südafrika verbrauchen 4-mal mehr Energie als einheimische Äpfel, auch wenn diese im Winter in klimatisierten Hallen gelagert werden. Grüne Bohnen aus Ägypten verbrauchen 12.5-mal mehr Energie als Schweizer Bohnen und bei kalifornischem Spargel ist es sogar 15-mal mehr. Die Liste der Produkte lässt sich problemlos verlängern, denn auf ihr stehen effektiv alle Gemüse und Früchte, die in der Schweiz zu einer gegebenen Jahreszeit angebaut werden können.

Der Energieverbrauch ist natürlich mit der CO2-Emission gekoppelt. Wie jeder weiss, ist dieses Gas für die globale Klimaerwärmung verantwortlich. Seine Konzentration in der Atmosphäre wächst ständig. Mit unserer Art einzukaufen, beeinflussen wir direkt die CO2-Emission. Der Kauf von 1 kg einheimischen Spargel ist an eine Emission von 13.5 g CO2-Äquivalenten gebunden, der Kauf von 1 kg mexikanischen Spargel an 17.25 kg, also ungefähr 1000-mal mehr.

Das verantwortungsbewusste Verhalten jedes Konsumenten ist wichtig. Gewisse Grossverteiler versuchen zwar die Transporte per Flugzeug zu limitieren. Schliesslich ist aber die Nachfrage der Konsumenten entscheidend, denn über den Mechanismus der Konkurrenz muss sich der Verteiler an die Nachfrage anpassen.

Die Mitglieder des Biokorbes sind in dieser Hinsicht ein löbliches Beispiel, denn sie konsumieren nicht nur lokale und saisonale, sondern auch biologische Produkte, die ohne Energie verschlingende Hilfsmittel und Methoden, wie synthetische Pestizide und Dünger angebaut werden und auch nicht aus Hors-sol-Produktion stammen.

Weiterführende Literatur ist beim WWF und den Konsumentenorganisationen erhältlich.

Die Schweizer Gemüseunion publiziert für KonsumentInnen, die etwas aus dem Rhythmus geraten sind, einen Kalender für saisongerechtes Gemüse (www.swissveg.com). Am besten aber folgt man dem Goethewort: « Warum in die Ferne schweifen, sieh, das Gute liegt so nah ».

Nicolas Rossier 2

Milch, Eier, Fleisch vom Bauernhof



Seit über 12 Jahren führt die aus dem Sensebezirk stammende Familie von Niederhäusern einen vielseitigen Bauernhof bei Murist, in der Broye.

Von Anfang an wurde der Hof biologisch bewirtschaftet, auch wenn es dazumal noch nicht möglich war, die Milch und das Fleisch biologisch zu vermarkten. Im Jahre 2000 gesellte sich die Legehennenhaltung dazu.

Seit drei Jahren sind nun Kurt und Daniela von Niederhäusern auch Besitzer ihres Hofes und haben die neue Situation benutzt, um einen modernen Laufstall für vierzig Milchkühe zu bauen. Die Milch geht in die Mont-Vully- Käserei von Ewald Schafer. Dieser Käse findet sich regelmässig im Biokorb. Im Sommer sind die Kühe auf der Alp. Ein Teil bei Jacques Ruffieux im Vallée du Motélon bei Charmey, der von der Milch Bergkäse herstellt und ein anderer Teil – das sind die Kühe, die trocken gestellt wurden – befindet sich auf der Alp bei Villarbeney. Zum Abkalbern kommen sie dann wieder zurück nach Murist. Man findet drei Kuhrasen auf dem Hof: Simmenthaler, Montbéliard und Jersey. Die eine ist gut für die Milch - die andere für die Fleischproduktion. Mostbröckli und Trockenfleisch aus Murist befindet sich regelmässig im Biokorb.

Die neuen Stallungen haben die Arbeit auf dem Hof wesentlich vereinfacht, vor allem was das Ausmisten und die Reinigung betrifft. Neben dem Betriebsleiterehepaar und der punktuellen Hilfe der fünf Kinder, arbeitet im Moment eine japanische Praktikantin während einem Jahr auf dem Hof mit. Für spezielle Arbeiten wie Gebäudeunterhalt, usw. kommt eine weitere Hilfskraft für zwei Monate auf den Hof. Fortsetzung von Seite 5

Weltaagrbericht

Ein radikaler Wandel in der globalen Agrarpolitik ist nötig...und möglich!

Am 15. April 2008 hat der Weltaagrarrat den Weltaagrbericht in Johannesburg vorgelegt. Der Bericht wurde von 400 Wissenschaftlern im Zeitraum 2003/08 erstellt. Zurzeit haben bereits 60 Länder den Bericht unterzeichnet darunter auch die Schweiz.

Der erste Teil des Berichtes ist eine Zustandsbeschreibung unseres Planeten Erde, sowie eine Analyse der Lebensbedingungen der Menschen in den verschiedenen Regionen. Fazit:

- von einer nachhaltigen Nutzung der Ressourcen wie Boden, Wasser, Artenvielfalt und anderen ist man immer noch weit entfernt.
- der Klimawandel bedroht Natur und Menschen
- extreme Unterschiede im Entwicklungsstand der verschiedenen menschlichen Gesellschaften
- 40% der Menschen leben in Armut*, 20% hungern oder sind schlecht ernährt. 30 Millionen Menschen sterben jährlich am Hunger

Um diese Probleme zu lösen, schlägt der Weltaagrarrat einen radikalen Wandel in der globalen Agrarpolitik vor:

- **Schutz und Entwicklung der Landwirtschaft von 2 Milliarden Kleinbauern.** Sie sind der Garant der lokalen Ernährungssicherheit. Die Multifunktionalität der kleinbäuerlichen Landwirtschaft muss anerkannt werden. Neben der Produktion erbringt sie ökologische und soziale Leistungen
- **Entwicklung nachhaltiger, praxisnaher Technologien und Methoden:**
 - + Biolandbau und Anbaumethoden mit geringem Einsatz industrieller Produktionsmittel
 - + Reduktion des Verbrauches an fossiler Energie
 - + Züchten von Sorten mit erhöhter Resistenz gegen Krankheiten und Schädlinge, sowie mit der Fähigkeit, sich an die Klimaerwärmung anzupassen

Der Weltaagrarrat betont ausdrücklich, dass der Kampf gegen den Hunger nicht mit einer Steigerung der Produktivität um jeden Preis gewonnen werden kann, sondern mit der Entwicklung spezifischer, lokaler Anbaumethoden und einem fairen Agrarhandel.

Die multinationalen Unternehmen Monsanto, Syngenta und BASF, die ursprünglich am Bericht mitarbeiteten, haben sich später wegen der kritischen Haltung gegenüber der Gentechnologie und der Patentierung von genetischem Material zurückgezogen.

Die USA, Kanada und Australien haben den Bericht nicht unterzeichnet, da er nicht für eine rasche Öffnung der lokalen Agrarmärkte plädiert. Mein bescheidener Beitrag zur Verbesserung der Ernährungssituation der Weltbevölkerung: Nahrungsmittel lokal, saisongerecht und fair einkaufen! Fortsetzung Seite 5

Der Weltaagrarrat wurde 2002 auf dem Entwicklungsgipfel der UNO in Johannesburg gegründet. Einer der Direktoren ist der Schweizer Hans Herren. Der Rat wird von der UNO, den Regierungen, der Weltbank, den NGO's, der Forschung und der Wirtschaft unterstützt. Der Bericht wurde finanziert von der UNO, Weltbank, USA, Kanada, Australien, EU, Frankreich, England, Irland, Schweden und der Schweiz.

Karottencreme - Suppe mit Ingwer

6 Personen

800g Karotten
1 grosse Zwiebel
1 Stück frische Ingwerwurzel
(oder 1Kaffelöffel Ingwerpuder)
3 Eigelb
25cl Sahne
30g Butter (oder Olivenöl)
Salz und Pfeffer



Karotten waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Ingwerwurzel schälen und fein würfeln. Zwiebel in Butter oder Olivenöl dünsten. Karotten und Ingwer dazufügen, dünsten und mit Wasser bedecken. Eine halbe Stunde köcheln lassen, bis die Karotten weich sind. Mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eigelb und Sahne in eine Suppenschüssel geben. Suppe dazugeben und das Ganze gut verrühren. Das Eigelb darf dabei nicht zum Kochen kommen!

Fortsetzung von Seite 3

Beschreibung

Milch, Eier, Fleisch vom Bauernhof

Die Legehennenhaltung entspricht genau den Vorschriften von Bio Suisse (Sommer-Winterauslauf, Grösse von Nestern und Futterplätzen, usw.) und zählt 2 000 Hennen. Dann braucht es noch 20 Hähne, um das Zusammenleben erfreulich zu gestalten. 80% der Eierproduktion geht an den Grossverteiler Hosberg und 20% in die Direktvermarktung via Gfeller, Bio Gemüsebau in Sédeilles und Biokorb.

Es hat noch weitere Bewohner auf dem Hof: zum Beispiel einige Schafe mit ihren Lämmern. Zuerst war eine Käse- und Joghurtproduktion für die Direktvermarktung geplant. Das Projekt wurde aber aufgegeben. Dann hat es noch ein paar Mastschweine. Alle 5 Monate wird geschlachtet. Unsere Haushaltungen können Frischfleisch vom Rind, Schwein und Lamm direkt ab Hof beziehen:
Kurt und Daniela von Niederhäusern, La Vounaise 50, 1489 Murist, tél. 026 665 22 62

Elodie Calais

Die Blumen des
Frühlings sind
Winterträume der
Engel

Khalil Gibran

Fortsetzung von Seite 4

Weltagrarbericht

Sie sagen „das ist nur ein Tropfen auf den heissen Stein“ und ich sage „steter Tropfen höhlt den Stein“ vor allem wenn, es immer mehr werden!
Gerhard Hasinger

* Definition der Armut gemäss Weltbank: ein Mensch, der 1.25 US Dollar pro Tag zum Leben hat

5

Traubensaft

Der von Chat Noir gelieferte Traubensaft ist ein Naturprodukt, das aus Regent-Trauben hergestellt wurde. Den frisch gepressten Saft lässt man zuerst ein paar Stunden ruhen. Dann wird er pasteurisiert und in Flaschen gefüllt. Der Saft enthält: Wasser, Fruchtzucker, organische Säuren (unter anderem Weinsäure), Vitamine und Oligo - Elemente. Die Weinsäure kann im Winter wegen der Kälte auskristallisieren. So kann man in einigen Fällen auf dem Flaschengrund den so genannten „Weinstein“ finden. Dies bedeutet aber nicht eine fehlerhafte Zubereitung, sondern entspricht der natürlichen Entwicklung des Produktes.

Pascale Cornuz, von der Chat noir



Vache Jersey de la ferme von Niederhäusern© Martine Wolhauser

Impressum

Herausgeber *Unser Biokorb*

Redaktion Elodie Calais, Pascale Cornuz, Liliane Dechancé, Urs Gfeller, Gerhard Hasinger, Marie-Claude Quartier, Nicolas Rossier, Alain Schlup, Mathieu Schmitt, Martine Wolhauser

Lektoren Kathrin Gfeller und Rona Liechti

Druck Imprimerie Grafisa, FSC-zertifiziertes Papier, Oekolabel « Blauer Engel»

Kontakt Gerhard Hasinger, tél. 026 921 30 72, g.hasinger@bio-conseil.ch

www.notrepanierbio.ch, www.unserbiokorb.ch

6



© Liliane Dechancé

Verein

Echo'Roulotte und Biokorb treffen sich bei Fam. Gfeller, Bio-Gemüsebau in Sédeilles

Der Verein Echo Roulotte hat zum Ziel, die nachhaltige Entwicklung im Kanton Freiburg zu fördern. Vom 23. Mai bis zum 5. Juni 2009 reisen Maguy, das Vereins-Maskottchen, mit AnimatorInnen und Wagen durch den Kanton*. Sie werden von Schulklassen empfangen und gemeinsam diskutiert man über Sinn und Zweck nachhaltiger Entwicklung.

Am Samstag, den 30. Mai 2009 ist Tag der Offenen Tür bei Fam. Gfeller, rte de Romont 8, 1554 Sédeilles. Maguy, Echo'Roulotte und Unser Biokorb sind ebenfalls zur Stelle.

Programm

10h00 Beginn

ab 10h30 Video-Vorführungen zu den Themen

Vertragslandwirtschaft und Umwelt:

+ «Au coeur de la Proximité» von Nicole Petitpierre, 40min.

+ «Miel ou déconfiture?» von Daniel Auclair, 30 min

10 Minuten Pause zwischen den Filmen. Ganztägig

11h00 Ankunft von Maguy und Echo'Roulotte.

Echo'Roulotte informiert über sein Projekt und Maguy, das Maultier lädt die Kinder zu einer kleinen Reittour ein.

Ganztägig

ab 11h30 Verpflegung mit Bioprodukten aus dem Kanton Freiburg. Ganztägig

13h00 und 15h00 Betriebsführungen, biologischer Gemüseanbau

16h00 Ende der Veranstaltung

* Einzelheiten des Programms siehe: www.echo-roulotte.ch

Agenda

Reichhaltiges Programm

Dienstag, den 19. Mai um 18h00 auf der Zähringer Brücke in Freiburg

Begleiten Sie die Karawane für eine unabhängige und verantwortungsvolle Landwirtschaft ohne Gentechnik. Veränderte Organismen (GVO).

www.karawane09.tk

Samstag, den 30. Mai um 10h00 in Sédeilles

Tag der Offenen Tür bei Fam. Gfeller, Bio-Gemüsebau, rte de Romont 8 in Zusammenarbeit mit Echo'Roulotte und Unser Biokorb

Samstag und Sonntag, den 20. und 21. Juni um 10h00

Kräuterfest in Charmey

Sammler, Gärtner, Botaniker und viele andere Spezialisten freuen sich auf Ihren Besuch und vermitteln ihr Wissen mit Vorträgen, Workshops, Kochen, Animation für Kinder, botanischen Exkursionen, Färben mit Pflanzenextrakten und mit einem Kräutermarkt.

www.herbettesenfete.gandisite.net

7

Bärlauch (*Allium ursinum* L.), bärenstark...

Der Winter wird nicht müde sich zu verabschieden. Immer wieder erscheint er auf der Bühne und verlangt noch einmal, aber vergeblich, nach Beifall. Man verlässt das Theater nicht so leicht, nach einer langen und erfolgreichen Saison.

Der Kräutersammler in seiner Ecke wird dagegen langsam ungehalten. Ungeduldig wetzt er hin und her und wartet sehnsüchtig auf das erste Kräuter-Rendezvous im Wald.



Wie wäre es mit einem Besuch bei einem Liliengewächs namens Bärlauch? Eigenartig sein Name: noch nie hat jemand einen Bären dieses Kraut verzehren gesehen. Dagegen gleicht schon eher der Sammler einem Bär, mit etwas Winterspeck um den Bauch und gekrümmtem Rücken, auf allen Vieren durch das Unterholz kriechend und nach dem scharfen, Knoblauch ähnlichen Geruch schnuppernd...

Ja... Gott sei gedankt für diesen Geruch. Er hindert uns daran, Bärlauch mit giftigen Pflanzen wie Maiglöckchen, Blaustern (*Scilla*-Arten), Türckenbund, Aronstab oder Herbst-Zeitlosen zu verwechseln. Diese Pflanzen unterscheiden sich auch durch ihre viel zäheren Blätter. Dagegen sind die Blätter des Bärlauchs zart, geschmeidig, lanzettförmig und gestielt. Zerreibt man ein Blatt zwischen den Fingern, riechen diese nach Knoblauch. Das Blatt selbst kann aber dadurch den Geruch fast vollständig verlieren.

Es gibt mehrere wilde Arten der Gattung *Allium*, unter anderem den Allermannsharnisch (*Allium victorialis*), der in den Bergen wächst. Diesen soll man nicht pflücken, da es sich um eine geschützte Pflanze handelt.

Der Bärlauch ist ein zartes Gewächs. Er verträgt es nicht, wenn man auf ihm herumtrampelt.

Rezept

Brotaufstrich

Mixen Sie etwa 30g Bärlauch und einige Brennnesselblätter. Fügen Sie 15g Butter dazu sowie 3 hart gekochte, fein gehackte Eier. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, gut durchmischen. Dann einige Zeit in den Kühlschrank stellen und anschliessend auf Toast servieren. En Gute!

Ail des ours, Bernard Bertrand, Ed. de Terran

Ernten Sie nur soviel, wie Sie wirklich brauchen. Man möchte es kaum glauben: in Quebec wäre der Bärlauch beinahe ausgestorben, da er zum Gegenstand einer intensiven Sammeltätigkeit für die Pharmaindustrie wurde.

Zurück im Heim, werde man sich zuerst der wunderbaren Eigenschaften des Bärlauchs bewusst: er desinfiziert Darm und Lungen, regelt den Blutdruck, reinigt das Blut, regelt die Drüsentätigkeit, wirkt vorbeugend gegenüber gewissen Krebserkrankungen und stimuliert ganz allgemein unseren Körper nach den langen Wintermonaten.

Jetzt geht es in die Küche. Zuerst wird die Ernte nach ungewollten Gästen durchsucht, dann gewaschen. Fein gehackt kommt der Bärlauch in den Salat, zu Rühreiern, in die Suppe oder wird zu Pesto verarbeitet. Am besten belässt man ihn möglichst roh, denn so behält er seine wertvollen Eigenschaften.

Mathieu Schmitt 8