

Die Welt hat genug für jedermanns Bedürfnisse, aber nicht für jedermanns Gier

Mahatma Gandhi

TIERISCHE SAUBERMACHER! Die Lösung des Plastikmüllproblems? Insekten. Eine italienische Biologin entdeckte kürzlich, dass die Larven der großen Wachsmotte (*galleria mellonella*) den Kunststoff Polyethylen zersetzen können. Schon seit 2015 ist bekannt, dass Mehlwürmer, die Larven des Mehlkäfers (*Tenebrio molto*), Polystyrol fressen und verdauen können.

IM DRECK ANDERER LEUTE WÜHLEN...

... im Dienste der Wissenschaft: Sogenannte Garbologen oder auch Müllarchäologen studieren Abfälle, um aus ihnen Erkenntnisse über Lebensweisen und -gewohnheiten zu gewinnen sowie Veränderungen des Lebensstils nachzuvollziehen.

3 MISTIGE BAUERN REGELN

1
Kräft der Hahn auf dem Mist, ändert sich's Wetter – oder's bleibt, wie es ist.

2
Kräft der Bauer auf dem Mist, sein Gockel wohl im Urlaub ist.

3
Liegt des Bauern Uhr im Mist, weiß er nicht, wie spät es ist.



ZAHLENHAUFEN:
600.000 WELTRAUMSCHROTT-

TEILCHEN BEFINDEN SICH LAUT SCHÄTZUNGEN DER EUROPEAN SPACE AGENCY IN DER ERDUMLAUFBAHN. RUND **150.000.000 TONNEN PLASTIK-MÜLL** SCHWIMMEN IM MEER. LAUT DEM INSTITUT FÜR SOZIALE ÖKOLOGIE IN WIEN VERBRAUCHTE UM 1900 JEDER ÖSTERREICHER JÄHRLICH RUND **5 TONNEN RESSOURCEN**. 2014 WAREN ES **31 TONNEN**. RADIOAKTIVER ABFALL BESTEHT AUS ELEMENTEN MIT SEHR UNTERSCHIEDLICHEN HALB-WERTZEITEN. JENE VON BERYLLIUM BETRÄGT **90 TRILLIONSTELSEKUNDEN** – JENE VON TELLUR **7 QUADRILLIONEN JAHRE**.

„Nimm nur Erinnerungen mit, hinterlasse nichts außer Fußspuren.“

Chief Seattle



SONNENTOR Kräuterhandels GmbH
Sprögnitz 10, 3910 Zwettl, Österreich
Telefon +43-2875-7256, office@sonnentor.at
www.sonnentor.com
www.facebook.com/SONNENTOR

FREUDE SCHENKEN, MÜLL VERMEIDEN

Fertig gelesen? Dann gib das FREUDE-Magazin doch weiter, an Freunde, Familie oder in den nächsten offenen Bücherschrank.

WISSENSMÜLL

Misthaufen heißt eine österreichische Austropop-Band mit Wurzeln in den 1970ern. Der Mistkäfer oder Skarabäus war im alten Ägypten ein Symbol für Befruchtung und Wiedergeburt. Die Mistgabel hat in der Regel mehr Zinken und einen kürzeren, dickeren Stil als die Heugabel. Ein „Frühbeet mit einer Lage [Pferde]mist, der bei der Zersetzung Wärme abgibt“, wird laut Duden auch *Mistbeet* genannt.

SCHWARZES GOLD, TEIL 1:

Der Künstler Friedensreich Hundertwasser – auch Architekt der Wiener Müllverbrennungsanlage – schrieb in seinem Manifest „Scheißkultur – die heilige Scheiße“: „Homo – Humus – Humanitas, drei Schicksalswörter gleichen Ursprungs. **Humus ist das wahre schwarze Gold.**“

„Der einzige Mist, auf dem nichts wächst, ist der Pessimist.“

Theodor Heuss

SCHWARZES GOLD, TEIL 2

Die Alchemisten glaubten, aus Exkrementen Gold gewinnen zu können, und auch in der Traumdeutung wird Kot gerne mit Gold oder Geld übersetzt. Wer also von einem richtig großen Misthaufen träumt, wird vermutlich bald einen Geldscheißer haben.

Print kompensiert
ID Nr. 770704
www.printkompensiert.at



Mist:

Hauptsache: Das Glück im Misthaufen finden
Kostprobe: Vom sorgsamen Umgang mit Essen
Wortwechsel: Die Kunst, ohne Müll zu leben




**04
HAUPTSACHE**

Im Scheitern liegt eine großartige Kraft verborgen. Wer knietief im Mist steht, hat also gute Chancen, sein Glück zu finden.


**10
KOSTPROBE**

Abgelaufen bedeutet noch lange nicht ungenießbar: dem Mindesthaltbarkeitsdatum auf der Spur


**22
LAUFRICHTUNG**

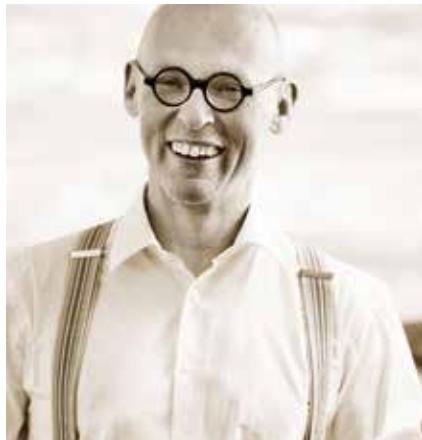
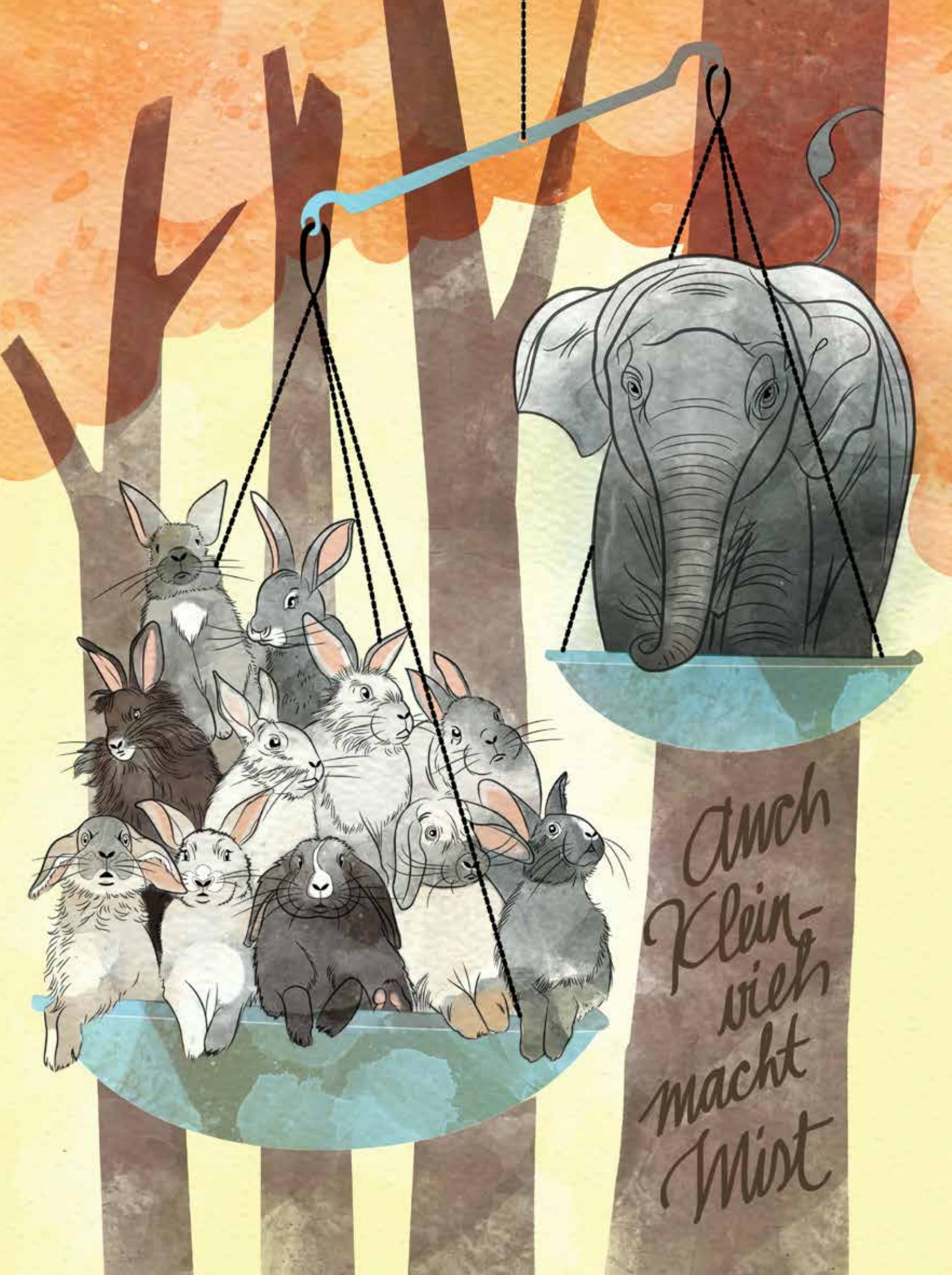
Eine Gedankenreise führt in eine utopische Wirklichkeit ohne Müll. Zu schön, um wahr zu sein?


**25
SONNENSEITEN**

Aus dem Teekästchen geplaudert: ausichtsreiche Termine, Produktneuheiten und Aktuelles von SONNENTOR.

34 IMPRESSUM

Kerstin Luttenfeldner arbeitet in Wien, wo sie an der Universität für angewandte Kunst studierte. Ihre Werke spiegeln häufig die Naturverbundenheit der Künstlerin wider und sind bei zahlreichen Fotowettbewerben und Ausstellungen vertreten. Für FREUDE geht sie dem großen Wert der kleinen Dinge auf den Grund.



Mist tut Wunder

Ich freue mich über jede Menge Mist! Seltsam? Nicht, wenn man genau hinschaut. Viele denken bei Mist sofort an Müll. Beide Worte haben zwar exakt vier Buchstaben – mehr haben sie aber nicht gemeinsam. Denn im Gegensatz zu Plastikflaschen, Joghurtbechern oder Kaugummipapier ist Mist kein Abfallprodukt. Nein, er ist vielmehr ein wichtiger Puzzleteil im Kreislauf der Natur. Er ist die Basis für die Fruchtbarkeit unserer Felder und damit eine wichtige Lebensgrundlage.

Als Kind habe ich von meinem Zimmer genau auf den Misthaufen des elterlichen Bauernhofs gesehen. Manche von euch denken jetzt vielleicht „pfui“! Doch für mich hatte dieser Ausblick etwas Beruhigendes, denn mir war schon früh bewusst, dass ein großer Haufen Mist die Basis für viel Gutes ist. Nicht umsonst schrieb der deutsche Dichter Johann Wolfgang von Goethe: „Mist tut mehr Wunder als die Heiligen.“ Tja, Heiligen habe ich bisher zwar noch keinen getroffen und kann daher schwer urteilen. Aber dass Mist Wunder bewirkt, davon bin ich überzeugt. Zumindest waren die Kürbisse, die wir am SONNENTOR Frei-Hof auf einem Pferdemistbeet gepflanzt haben, auffällig groß und überaus köstlich. Ein besseres Wunder als die Geschmacksvielfalt der Natur kann ich mir gar nicht wünschen.

Und wie steht's mit den Abfällen, die sonst noch so im täglichen Leben anfallen? Nun, man sollte diese nicht von Haus aus als Problem, sondern vielmehr als Chance sehen. Bei SONNENTOR begegnen wir nämlich nicht nur dem Mist mit Wertschätzung, auch für die Überbleibsel aus der Produktion haben wir ein Herz. So werden etwa Kräuterabfälle zu Pellets gepresst oder Kartonreste wieder zu Füllmaterial für den Versand unserer Kräuterschätze weiterverarbeitet. Ja, ganz eindeutig: Ich mag Mist.

JOHANNES GUTMANN

SONNENTOR Gründer

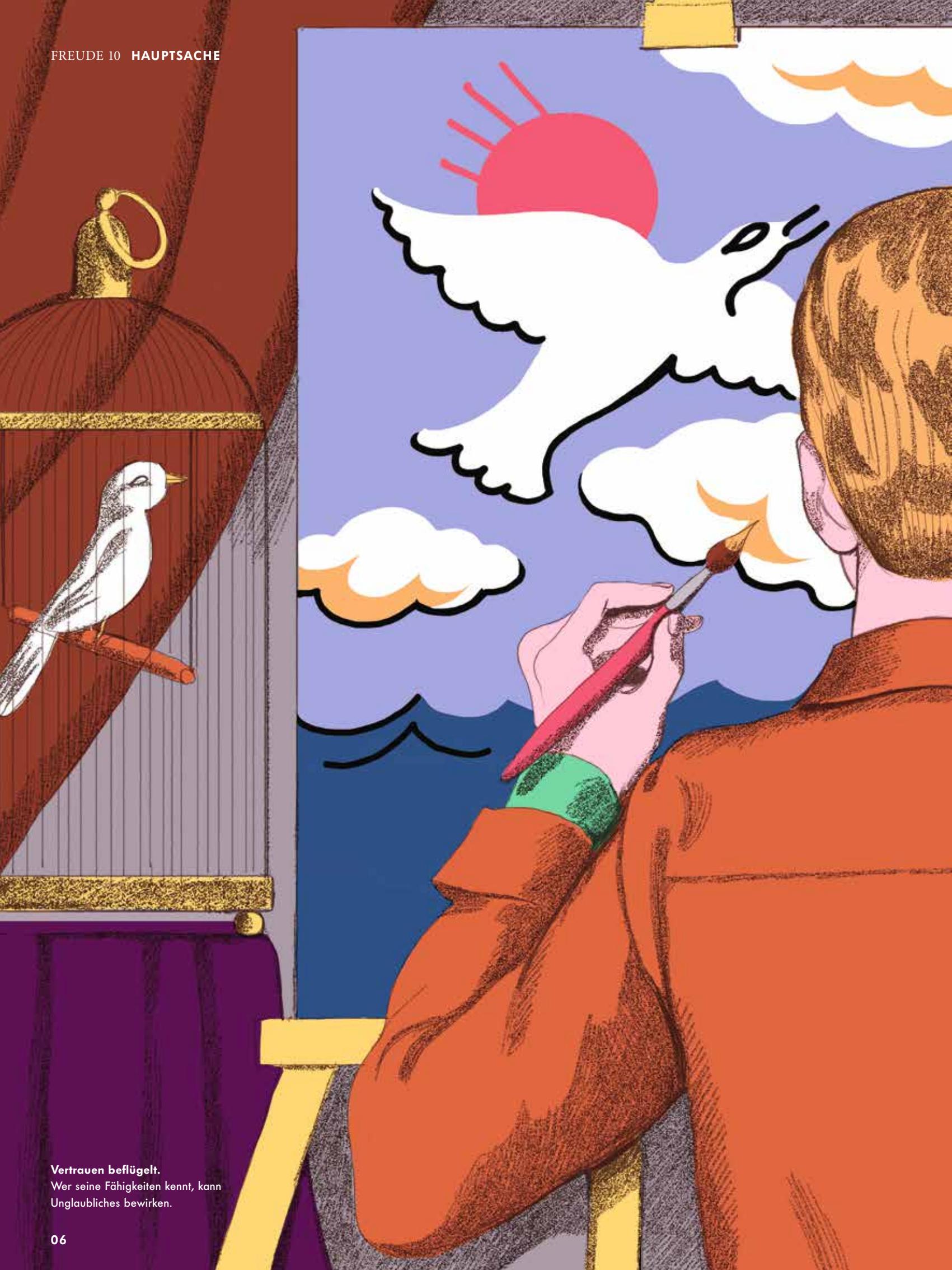
So ein Mist!

Scheitern ist Mist. Das muss man gar nicht nicht schönreden. Aber realistisch betrachten. Denn im Misslingen liegt eine großartige Kraft verborgen. Wer sie erkennt und für sich nutzt, merkt bald: Oft öffnet sich eine Tür erst, weil eine andere sich schließt.

Text: Claudia Aschour

Illustrationen: Jeanne Detallante





Vertrauen beflügelt.
Wer seine Fähigkeiten kennt, kann
Unglaubliches bewirken.

ALS DANIELA 27 JAHRE ALT WAR, wurde sie gefeuert. Es hieß, die Wirtschaftskrise mache Rationalisierungen notwendig. Als Grafikdesignerin hatte sie Kraft und Ideen in die Firma gesteckt, hart gearbeitet, sich auch mal widrigen Arbeitsbedingungen ausgesetzt. Schock. Ihre Unterschrift unter einem Standardschreiben besiegelte, was bis dahin undenkbar schien: „Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihren weiteren Karriereweg.“ Aus und vorbei. Was für ein Mist! Eine Zeit lang wusste Daniela nicht, was sie tun sollte. Wut und Ärger waren bald verflogen. Doch an ihre Stelle traten Existenzangst und Scham. Die Kündigung war ihr peinlich. Irgendwann kamen die Selbstzweifel: „Ich dachte mir, dass sie mich gekündigt haben, weil ich einfach nicht gut genug war.“ Daniela überlegte, alles hinzuschmeißen, eine neue Ausbildung zu starten. Irgendetwas.

Wer wie Daniela die eigene Existenz bedroht sieht, steckt ohne Zweifel in einer schwierigen Situation. Ein solcher Schicksalschlag markiert einen Wendepunkt in der Biografie. Jeder kann bestätigen, dass Dinge nicht immer laufen, wie sie sollen. Ein Leben ohne Niederlagen, Frust und Rückschläge gibt es nicht. Was es hingegen gibt, ist das Wissen, wie sich solche Situationen meistern lassen, sodass es sich am Ende mit einem Lächeln im Gesicht zurückblicken lässt. Die Frage nach dem Wesen des Scheiterns und dem Umgang damit hat Konjunktur.

Davon zeugt nicht zuletzt eine bunte Palette an Ratgeberliteratur. Die Aufbereitung ist dabei eine wertschätzende, positive. Die Titel der Bücher weisen dem Scheitern „heilende Kräfte“ und „innere Stärke“ zu. Man liest positive Begriffe, wie „Lust“, „Kultur“, „Aufbruch“, „Durchbruch“ oder „Neustart“. Der Ratgeber gemeinsamer Nenner: Neues kann nur entstehen, wenn Altes sich auflöst oder zerbricht. Scheitern wird zur Chance. Drängt sich die Frage auf: Muss jeder Absturz auf Teufel komm raus in einen Erfolg münden? Dazu passen die Worte des brasilianischen Schriftstellers Paulo Coelho: „Lerne, dass Siege wie Niederlagen zum Leben eines jeden gehören. Außer zum Leben der Feiglinge.“

MUT TUT GUT. Wer nicht wagt, der nicht gewinnt. Der Mensch ist ein Wunder, denn vor allen anderen Lebewesen hat er es geschafft, aus Rückschlägen Erfolge zu machen und daraus Kultur und Wissen zu entwickeln. Dabei ist der innerste Schutzfaktor des „homo faber“, des handelnden Menschen, seine instinktive Fähigkeit, Stolz zu fühlen. Wenn Babys greifen lernen, Objekte anvisieren und mit der eigenen Faust bewegen können, dann wird dieser instinktive Stolz sichtbar in glitzernden Kulleraugen. Auf sich selbst stolz zu sein, ist die Basis für das Vertrauen in das eigene Schaffen. „Wer sich als selbstwirksam empfindet, hat die Flexibilität, sich aus schwierigen Situationen zu manövrieren“, erklärt Psychologin Nicole Pils. Das Vertrauen in die eigene Wirksamkeit ist ein Schlüsselfaktor dabei, Rückschläge gut zu meistern.

SCHEITERN IST MENSCHENRECHT. Doch gerade das Vertrauen in die eigenen Stärken gerät zuweilen arg unter Beschuss. Weil jeder alles erreichen kann und soll, wenn ihm nur die Mittel dazu bereitgestellt werden, verliert sich der moderne Mensch im Wettlauf um die Perfektion. Aus diesem Dilemma leitet der zeitgenössische Philosoph Christian Schüle seine Forderung nach dem Menschenrecht auf Scheitern ab. Wer Rückschläge kassiert, ist kein Verlierer, sondern einfach nur Mensch. Handfeste Aktivitäten abseits der Perfektion führen auf den Boden der Tatsachen. Das Wichtigste dabei ist, dass es Spaß bringt. Ob Nähkurs, Sporttraining oder Theatergruppe: Wer etwas entstehen lässt, beschert sich selbst Erfolgsergebnisse.

VERTRAU AUF DEIN GEFÜHL. Mitunter bringt es intensive, genussvolle Erfahrungen, Vertrauen in das eigene Gefühlsrepertoire zu fassen. Dazu gehört auch, Wut und Ärger als natürliche Gefühle zu akzeptieren, sobald sich Resignation breitmacht. Gelegenheit dazu bieten die Mittel der Kunst. Schauspielkurse etwa vermitteln professionelle Methoden, wie jene des deutschen Regisseurs Stefan Perdekamp. Grundlegende Emotionen wie Aggression, Glück, Trauer, Lust, Angst und Ekel werden zunächst in ihrer Basis analysiert und präsent gemacht. Wer dieses System beherrscht, lernt, Gefühle als körperlichen Ausdruck greifbar zu machen, ohne sich dabei in aufgeladenen Erinnerungen zu verstricken. Die Idee dahinter: Wer Zugang zur eigenen Gefühlswelt hat, kann Emotionen spüren und leben, anstatt sie zu unterdrücken.

3 STRATEGIEN FÜR STEH-AUFMÄNNCHEN

1/ Beiß drauf!

Jeder starke Gefühlszustand setzt das logische Denkvermögen außer Kraft. „Ein Alternativreiz hilft, einen klaren Kopf zu bekommen“, rät Psychologin Nicole Pils. Das kann wirken: Kalt duschen. Auf einen Chili beißen. Eiswürfel lutschen. Einen spitzen Stein im Schuh platzieren und ihn belasten, wenn man Wut spürt.

2/ Nimm's mit Humor!

Wissenschaftliche Studienreihen belegen die Redensart. Im Vorteil ist, wem es gelingt, Rückschläge oder Niederlagen mit Humor zu sehen, oder ihnen zumindest etwas Positives abzugewinnen. Um Stress zu reduzieren, empfiehlt sich zum Beispiel auch Lachyoga.

3/ Tu dir selbst leid!

Selbstmitleid hilft. Doch nur in Maßen. Wer darin vergeht, steht der eigenen Entwicklung im Weg. Um das zu vermeiden, hilft nur wertschätzende Konfrontation: Was ist mir passiert und worum geht es? Danach kann der Austausch mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, helfen. Aber auch Ablenkung durch Sport oder die Konzentration auf Lebensbereiche, die richtig gut laufen.

FEHLER SIND FORTSCHRITT. Es gibt Disziplinen, denen das Scheitern immanent ist. Man denke etwa an die Naturwissenschaften. „Von zehn Ideen funktionieren neun nicht so richtig“, schätzt die Materialwissenschaftlerin Claudia Felser, Direktorin am Max-Planck-Institut für Chemische Physik fester Stoffe. Schon Albert Einstein stellte fest: „Wer keine Fehler macht, macht wahrscheinlich auch sonst nichts.“ Der Laboralltag ist kein Zuckerschlecken, dennoch denkt niemand an Versagen, wenn Fehler passieren. Scheitern ist ein natürlicher Prozess. Ein guter Wissenschaftler braucht viel Frustrationstoleranz und lernt das Lernen aus Fehlern. So kann Innovation passieren, die ihre Kraft aus dem Unbekannten schöpft. Dafür gibt es un-



Wie steht es um meine Widerstandskraft? Ein Gratis-Online-Test gibt erste Orientierung: www.juttaheller.de/service/resilienztest/
Smartphonebesitzer finden in den App Stores die kostenlose App „Body2Brain“ (Kösel Verlag), die aus den Erkenntnissen der Kognitionswissenschaft einfache Übungen für Körper und Geist kombiniert und Soforthilfe bei unangenehmen Stimmungen verspricht. Funktioniert wahlweise zu Hause, am Arbeitsplatz und unterwegs.

zählige Beispiele. Denken wir an Post-its: Die sind Folge einer missglückten Superkleber-Entwicklung. Die Antihalt-Beschichtung Teflon sollte ursprünglich ein sicheres Kältemittel für Kühlschränke werden. Und nur weil Alexander Fleming vor dem Sommerurlaub eine Petrischale mit Bakterien zu entsorgen vergaß, wuchs der Schimmelpilz Penicillin heran. Die Ursache darin liegt im Wesen des Menschen, der ein Herdentier ist und nach Anerkennung sucht.

DER WEG IST DAS ZIEL. Wer den Weg als Ziel betrachtet, schafft Freiräume für neue Erfahrungen abseits vom Druck der Perfektion. „Trial and Error“, Versuch und Rückschlag, ist eine Methode, die nicht nur der Naturwissenschaft Erfolge beschert. Stimmen wie jene des Psychologen Olaf Morgenroth setzen sich deshalb für eine offene Lernkultur innerhalb der Ausbildung ein: „Kinder sollten im Unterricht viel mehr zum Experimentieren nach der Trial-and-Error-Methode angeregt werden.“ Erfolgreiches Scheitern kann vom Kindesalter weg trainiert werden, indem der Umgang mit Fehlern als etwas Positives vermittelt wird. Statt Aufgaben fehlerlos abarbeiten zu lassen, sollten die Schüler probieren dürfen. Es geht nicht darum, den einzigen richtigen Weg zu suchen, sondern in einer offenen Atmosphäre Erfahrungen zu sammeln.

DIE KRAFT IM SCHEITERN. Wenn schiefgeht, was nicht hätte schiefgehen sollen, bleibt es dabei: Scheitern ist Mist. Wer sich dem Scheitern stellt und seine Gefühle anerkennt, hat schon den ersten Schritt zur Erholung gesetzt. Wahrhaftigkeit, Aufrichtigkeit und Authentizität sind Schlüsselfaktoren für positive Lernprozesse. George Bonanno ist klinischer Psychologe an der Columbia Universität und beobachtet dort die Wahrnehmung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Widerstandskraft ergibt sich seiner Forschungsarbeit zufolge aus einer Reihe gelungener Reaktionen.

„Überblick – Handlung – Reflexion“: Wer sich an dieses System hält, steht nach einem Rückschlag schneller wieder auf. Indem das Geschehene eingeordnet wird, gewinnt man den Überblick. Es folgt die Handlungsphase, in der das persönliche Netzwerk aktiviert wird: Reden, grübeln, trauern, verdauen; Hilfe holen, wenn nötig. Zuletzt folgt die Reflexion, das Nachdenken über das Geschehene. Hier gibt es eine zentrale Frage: „Wie geht es mir?“ Ehrlichkeit ist hier Mittel zum Zweck, weil die aufrichtige Selbsteinschätzung dazu führt, die eigene Kraft zu erkennen.

MISSERFOLGE FEIERN. Der Glaube an die eigenen Fähigkeiten spiegelt sich zum Beispiel auch in der „Start-up-Kultur“ wider. Einpersonenunternehmen, gerne auch als „Ich-AGs“ umschrieben, und Kleinunternehmer sind Ausdruck der kreativen, unabhängigen Lebenslust am Arbeitsmarkt. Das „Fuck-up“ ist eine Plattform für jene, deren Versuche weniger erfolgreich endeten. Das Phänomen nahm seinen Anfang 2012 in Mexiko und breitete sich quer über die Industriestaaten aus. Während sogenannter „Fuck Up Nights“ können Unternehmerinnen und Unternehmer öffentlich in zwanglosem Rahmen vom eigenen Scheitern berichten. Es sind Events, auf denen von Pleiten, Pech und Pannen erzählt wird. Aber auch von eigenen Fehlern und den „learnings“, New-Economy-Sprech für das Gelernte. Das birgt große Aussicht. Denn Wirtschaftspsychologen weisen fortwährend auf das Schöpfungspotenzial von Fehlern hin, sofern diese konstruktiv verarbeitet werden. Darüber hinaus bietet die Beteiligung an einem solchen Fuck-up-Event Akteuren wie Zuhörern Zutrauen und Hoffnung. Denn für viele ist und bleibt Scheitern etwas

Unsagbares. Ende der 1990er Jahre attestierte der Soziologe Richard Sennett treffsicher: „Das Scheitern ist das letzte große Tabu unserer Gesellschaft.“ Ironie hilft den Fuck-up-Akteuren, die eigene Geschichte zu verdauen. Zur gleichen Zeit wird für manche im Publikum das Gehörte zum Befreiungsschlag. Allein die Bestätigung, nicht alleine zu sein, entfaltet so heilende Wirkung.

Auch Daniela tat es nach dem Jobverlust gut, mit anderen Gekündigten über die Misere zu sprechen. Zehn Jahre danach sitzt sie heute in ihrem gemütlichen kleinen Büro und ist ihre eigene Chefin. Sie sieht aus dem Fenster. Sie sieht zufrieden aus. „Damals, als ich in die Arbeitslosigkeit gestürzt wurde, konnte ich es nicht sehen“, sagt sie und nippt an ihrem Tee, „heute weiß ich, dass mir gekündigt wurde, war das Allerbeste, was mir passieren konnte.“ Wie beim Recyceln konnte aus dem Mist, der sich damals vor Daniela türmte, etwas Neues und Schönes entstehen.

Zur Autorin: Claudia Aschour lebt und arbeitet als freie Texterin und Journalistin in Wien. Nach einem erfolgreich abgebrochenen Studium der Veterinärmedizin wendete sie sich den Geisteswissenschaften zu und studierte Komparatistik. Am liebsten schreibt sie heute über Themen, die ihr selbst am nächsten sind: Gesundheit, Medizin, Sport und Fitness.

Tierisch gut Probleme lösen!

Nur ein bis vier Prozent Abweichung vom genetischen Code der Schimpansen zeigt der menschliche. Selbst mit dem Genbauskasten der Maus stimmt der des Menschen überraschend innig überein. Wieso also nicht im Tierreich umsehen nach Möglichkeiten zur Konfliktlösung und Stressbewältigung.

GENAUER BETRACHTET: Der **Esel ist der graue Weise**, ein Zen-Strategie für Problemmanagement. Sind ihm Bedenken zu groß, ändert er den Weg. Oder wartet. Alles, was zählt, ist sein gesunder Eselverstand. Das **Chamäleon** tendiert zu **hektischem Wechsel des Erscheinungsbildes** in unsicherer Umgebung. Zugegeben, in der praktischen Umsetzung mag hier der Hund begraben liegen. Obzwar man, wenn's gelingt, selbst zum bunten Hund wird. Das gelingt aber auch einfacher. Beispielsweise wenn man **jault wie ein einsamer Hund**. Himmelhoch jauchzend, leidenschaftlich, langatmig. Wo das Unrecht juckt, empfiehlt sich der Lama Spuck. Wer dazu neigt, **Stress mit körperlichen Symptomen zu begegnen**, kann Gefallen an der **Bonobo-Strategie** finden. Wann immer die Welt droht, ins Wanken zu geraten, hilft Sex: wertfrei, geschlechtsneutral, ohne die übliche Beziehungskiste. **Lösungsorientiert, versteht sich**. Wer jetzt noch glaubt, alles sei für die Katz', tut es dieser am besten beim **Auflauern gleich**. Erfolgreich oder nicht ... es ist die **völlige Hingabe**, der Stillstand, der **voll-kommene Entspannung** erzeugt.





Über 200.000 Tonnen Lebensmittel landen in Österreichs Haushalten jährlich im Müll. Oft bloß, weil ihr Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist. Das muss nicht sein. „Schauen, riechen, schmecken – und genießen“ lautet die Devise für einen sorgsamen Umgang mit unserem Essen.

Karotten, Dinkelreis, Soja-Geschnetzeltes, Traubенöl: Der Holztisch im „Kochsalon Wrenkh“ ist zum Bersten voll. Knackig frisch sind die Lebensmittel nicht mehr. Manche haben das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) überschritten. Was gewöhnlich in der Mülltonne landet, wird beim Waste-Cooking-Workshop frei nach dem Rezept „Einfälle statt Abfälle“ schmackhaft verarbeitet. Es ist nur eine von vielen Aktionen, mit denen der Verein „Foodsharing“ noch genießbare Lebensmittel rettet. Seit 2012 werden Nahrungsmittel auf einer Online-Plattform kostenlos zur Abholung angeboten. Ehrenamtliche „Foodsaver“ stellen außerdem aussortierte Waren von kooperierenden Supermärkten und Produzenten in öffentlich zugängliche „FairTeiler“-Kühlschränke. Die Zahlen sprechen für sich: Etwa neun Millionen Kilogramm Lebensmittel aus 3.600 Betrieben konnten von 27.500 Essensrettern in Deutschland, Österreich und der Schweiz vor der Tonne bewahrt werden.

„WIR MÖCHTEN DIE VERSCHWENDUNG VON NAHRUNGSMITTELN REDUZIEREN.“ Dagmar Haier und ihre Kollegen von Foodsharing haben sich ein ambitioniertes Ziel gesetzt. Notwendig ist es allemal, werden doch in Österreich jährlich 700.000 Tonnen Essen entsorgt, 206.000 Tonnen davon im Müll. Damit sortieren wir laut Österreichischem Ökologie-Institut jedes Jahr Waren im Wert von etwa einer halben Million Euro aus. Gleichzeitig sind 1,2 Millionen Österreicher armutsgefährdet. Da kann einem flau im Magen werden. Noch dazu handelt es sich dabei häufig um vermeidbare Abfälle, etwa Lebensmittel, deren Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist. Bis zu einem Drittel des privaten Speisenabfalls geht Studien zufolge nämlich auf den Irrtum zurück, dass „mindestens haltbar bis“ „wegwerfen am“ bedeute. Laut deutschem Marktforschungsinstitut „Innofact“ meint jeder Achte sogar, dass es gesetzlich untersagt wäre, Produkte mit überschrittenem Haltbarkeitsdatum zu essen.

DAS MINDESTHALTBARKEITSDATUM SAGT NICHTS ÜBER DIE GENIESSBARKEIT VON LEBENSMITTELN AUS.

WAS FÜR EIN MISSVERSTÄNDNIS! Im Gegensatz zum Verfalls- oder Verbrauchsdatum, das laut EU-Verordnung bei mikrobiologisch leicht verderblichen Lebensmitteln wie Fleisch oder Fisch angegeben werden muss, trifft das gesetzlich verordnete Mindesthaltbarkeitsdatum keine Aussage zur Genießbarkeit eines Nahrungsmittels. Es handelt sich bloß um eine Garantieklärung des Lebensmittelproduzenten, die ihn rechtlich absichert: Bis zu diesem Zeitpunkt behält die Ware unter entsprechenden Lagerbedingungen spezifische Eigenschaften wie Konsistenz oder Geschmack. Festgelegt wird das Datum nach Hersteller-Ermessen. „Vom Mindesthaltbarkeitsdatum nicht einlullen lassen, sondern selbst testen“, rät deshalb Dagmar Haier: „Schauen, riechen, schmecken“ sei noch immer der verlässlichste Gütestest, sagt die Technikerin.

„EINE LEICHT ALTE NOTE“ und „grießige Konsistenz“: Das Rostocker Landesamt für Lebensmittelsicherheit hat 2012 eine Büchse Schweineschmalz aus dem Jahr 1948 bewertet. Das Ergebnis: „noch zufriedenstellend“. Nicht ganz so alt waren die acht Produkte, die „Greenpeace“ mikrobiologisch testen ließ. Eindeutiger „Langstreckensieger“ war ein Naturjoghurt, das selbst 26 Wochen nach dem Überschreiten des MHD noch unbedenklich genießbar war. Etwas weniger lange haben Räuchertofu, Soja-Joghurt, verpackter Kuchen, Salami und Schnittkäse gehalten. Nur ein Sesam-Dip hatte ein realitätsnahes „mindestens bis“, war er doch bereits Wochen später verdorben. Eine Umfrage unter führenden Molkereien in Österreich ergab außerdem, dass Mindesthaltbarkeitsdaten mitunter willkürlich festgelegt werden, etwa, um auf die Wünsche des Handels oder des Exports zu reagieren. Je nachdem, welche Fristen gewünscht sind, kann sich das MHD bei einem Stück Butter schon mal um bis zu 45 Tage unterscheiden. „Die Politik muss die Lebensmittelhersteller in die Pflicht nehmen“, fordert Hanna Simons im Namen der Umweltschutzorganisation Greenpeace realistische Mindesthaltbarkeitsdaten, „Aufklärung darüber, dass das MHD nichts mit einem Verfallsdatum zu tun hat, genügt nicht.“



ZU GUT FÜR DIE TONNE: Eine App mit 340 Reste-Rezepten von Spitzen-, Promi- und Hobby-Köchen gibt außerdem Tipps zum Einkauf, zur richtigen Aufbewahrung und Verwertung von Lebensmitteln. www.zugtfuerdtonne.de/praktische-helfer/app/
FOODLOOP: Mit der App, die von der Europäischen Kommission unterstützt wird, kann man sich über reduzierte Lebensmittel nahe dem MHD in Supermärkten in seiner Nähe informieren lassen. www.foodloop.net/de/

DAS LASSEN AUCH DIVERSE STUDIEN VERMUTEN – allerdings aus anderen Gründen. Laut Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) landen nämlich in Europa hauptsächlich Brot, Süß- und Backwaren, Obst sowie Gemüse in der Mülltonne. Für diese Lebensmittel gibt es kein verpflichtendes Mindesthaltbarkeitsdatum, genauso wenig wie für Essig, Salz, Zucker, Öl und hochprozentige alkoholische Getränke. Auch eine Untersuchung des „Max-Rubner-Instituts“ in Karlsruhe lässt vermuten, dass die Rolle des MHD überbewertet wird.

Eigenen Aussagen zufolge werfen nur sieben Prozent der Befragten Lebensmittel nach Ablauf der „Frist“ ungeprüft weg. Häufig sind es jüngere, gut gebildete Menschen. „Sie wissen, dass das Lebensmittel noch nicht verdorben ist, wenn das MHD abgelaufen ist“, erklärt Ernährungsexpertin Erika Claupein vom Max-Rubner-Institut. „Aber sie werfen verstärkt weg, weil sie in der Regel seltener zu Hause essen, seltener kochen, unregelmäßiger zu Hause sind. Und dann denken sie: Wenn das MHD jetzt abgelaufen ist, dann werf' ich's lieber gleich weg, bevor das noch lange in meinem Kühlschrank gammelt.“

Vorstöße in der EU, das Mindesthaltbarkeitsdatum abzuschaffen oder bei langlebigen Lebensmitteln wie Reis oder Nudeln durch Produktions- und Verpackungsdatum zu ersetzen, hält sie für vergebliche Liebesmüh. Claupein setzt vielmehr auf Altbewährtes: etwa beim Kochen und Einkaufen vorauszuplanen. Einen Unterschied mache auch die richtige Lagerung. Doch wer weiß heutzutage, dass Honig im Dunkeln bei 10 Grad mindestens zehn Jahre genießbar bleibt? Oder lagert jemand noch Äpfel mit Kartoffeln, damit deren Ethylen die Keimung der Erdäpfel verlangsamt?

DIE GUTE NACHRICHT: Altes Wissen aus Omas Küche wieder zu lernen, ist kinderleicht. Davon überzeugt ist Theres Rathmanner, Expertin für nachhaltige Ernährung des „Forschungsinstituts für biologischen Landbau Österreich“ (FIBL). Mit ihrem Herzensprojekt „Schule des Essens“ möchte sie Kinder den richtigen Umgang mit Lebensmitteln praktisch erfahren lassen: „Der zentrale Lernort ist die Küche“, sagt die Jungmutter. „Die Kinder haben ständig Lebensmittel in der Hand.“ Dabei kann es schon einmal vorkommen, dass sich darunter auch Milch mit überschrittenem MHD befindet – absichtlich. „Zuerst ist der Grundton: Die ist abgelaufen und muss weggeschmissen werden“, erzählt Rathmanner. Dann wird diskutiert und sinnlich getestet, ob die Milch sauer ist. Wenn nicht, wird sie getrunken oder verkocht. „Etwas in die Hand nehmen und probieren, mit den eigenen Sinnen erfassen, ob es verdorben ist oder nicht, prägt sich besser ein als Informationen aus Broschüren“, ist Rathmanner überzeugt.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum abschaffen möchte sie nicht: „Ich bin aber der Meinung, dass es notwendig ist, zu lernen, mit dieser Information umzugehen. So wie auch mit vielen anderen Informationen auf der Lebensmittelverpackung.“ Dass diese Kompetenz bei den Kindern in der „Schule des Essens“ genauso automatisch entsteht wie die Wertschätzung Lebensmitteln gegenüber, hat die Pilotphase an drei Wiener Schulen gezeigt. In den nächsten drei Jahren soll das Konzept auf 20 Schulen ausgedehnt werden. Rathmanns langfristige Vision: Ein Schulfach Essen an allen österreichischen Schulen – damit künftig genießbare Lebensmittel auf dem Teller statt in der Tonne landen.

Essen teilen

ERNTZEIT! Die einen sehnen sich nach Obst aus dem eigenen Garten, die anderen wissen mit der reichen Ernte nichts anzufangen: Äpfel, Birnen, Pilze, aber auch Säfte, Marmeladen oder Brennholz können online verkauft, getauscht oder verschenkt werden.

www.gartenernte.at

ZUM MITNEHMEN. An der „TafelBox“ der Wiener Tafel beteiligen sich Betriebe und Privatpersonen. Übrig gebliebene Speisen können am Ende einer Veranstaltung oder im Restaurant eingepackt und mitgenommen werden. www.tafelbox.at

FAIR TEILEN. Auf www.foodsharing.at findet sich eine Liste aller „Fair-Teiler“ in Wien, also jener Orte, an denen überschüssige Lebensmittel hingebracht und mitgenommen werden können.

RESTLOS GLÜCKLICH. Nach dem Vorbild des Kopenhagener Bildungsrestaurants „Rub&Stub“ wurde 2016 in Berlin das „Restlos Glücklich“ eröffnet: Gekocht wird nur mit Lebensmitteln, die anderswo aussortiert worden sind. Von Laien. Alle Gewinne fließen in Bildungsprojekte, wie Kochkurse für Kinder oder Aufklärung über Lebensmittelverschwendungen an Schulen. www.restlos-gluecklich.berlin

1x1 des guten Geschmacks

1// Einkauf planen und nie mit leerem Magen in den Supermarkt! **2//** Angebote kritisch beachten: Ist die Mehrfachpackung wirklich nötig? **3//** Kühlschrank-Check: Hat er die richtige Temperatur? Die beste Haltbarkeit liegt zwischen 1 und 5 Grad Celsius. **4//** Gute Verpackung schützt vor Austrocknung, Farb- und Geschmacksveränderungen, Geruchs- und Keimübertragungen. Frische Lebensmittel in gut schließbare Behälter geben. **5//** Rest-Essen schmeckt. **6//** Einfrieren, einkochen, verarbeiten: am besten vor dem Erreichen des Mindesthaltbarkeitsdatums, weil Verderbnisprozesse nach dem Auftauen schnell ablaufen.



Jetzt
online
voten!

Terra Mater

FOTO- WETTBEWERB 2017

Die Kategorien des diesjährigen Fotowettbewerbs lauten:

MENSCH
TIER
LANDSCHAFT

Alle Fotos, die uns bis zum Einsendeschluss erreichen, werden von einer Fachjury bewertet.

NEU: Ihre Stimme ist gefragt!
Ab 4. September 2017 werden wöchentliche Online-Votings durchgeführt.
Alle Wochensieger gehören automatisch zur Vorauswahl, die der Fachjury präsentiert wird.

Fotos auf terramatermagazin.com/society/Fotowettbewerb hochladen.

Einsendeschluss: 31. Dezember 2017

Partner des TERRA MATER Fotowettbewerbs 2017



Das können
Sie gewinnen:



Nikon D5600 im Kit mit AF-S DX 18-105 VR
im Wert von € 1.109,-



Tamron SP 24-70 mm f/2.8 Di VC USD G2
im Wert von € 1.699,-



Tamron 10-24 mm f/3.5-4.5 Di II VC HLD
im Wert von € 799,-



Tamron 18-400 mm f/3.5-6.3 Di II VC HLD
im Wert von € 889,-

KATEGORIE MENSCH &
KATEGORIE TIER:

1. Preis: Nikon D5600 im Kit mit AF-S DX 18-105 VR

2. Preis: Tamron Objektiv 18-400 mm f/3.5-6.3 Di II VC HLD

3. Preis: Tamron Objektiv 10-24 mm f/3.5-4.5 Di II VC HLD

KATEGORIE LANDSCHAFT:

1. Preis: Tamron Objektiv: SP 24-70 mm f/2.8 Di VC USD G2

2. Preis: Nikon D5600 im Kit mit AF-S DX 18-105 VR

3. Preis: Tamron Objektiv 18-400 mm f/3.5-6.3 Di II VC HLD



Ohne Geld auf dem Bambus-Rad durch die USA.

Im Trash-Anzug – gefüllt mit Abfall, den der Durchschnittsamerikaner in einem Monat wegschmeißt – in der U-Bahn. In einer winzigen Hütte ein Jahr lang als Selbstversorger. Mit Aktionen wie diesen sorgt Rob Greenfield für Aufsehen. Derzeit befindet sich der 33-jährige Botschafter der Zero-Waste-Bewegung wieder auf Radreise durch die USA. Seine gesamten Habseligkeiten – exakt hundert Gegenstände – hat er mit dabei.

Foto: Gary Benchehrib | www.GaryBenchehrib.com

WORTWECHSEL

MATTHIAS BERNOLD: Heißt du wirklich Greenfield, oder ist das ein „Künstlername“?

ROB GREENFIELD: Greenfield ist mein richtiger Name. Als Kind habe ich ihn übrigens gar nicht gerne gehabt. Mit 25 Jahren ist mir das erste Mal aufgefallen ist, wie gut der Name zu mir passt: Ich war einkaufen – und habe darauf bestanden, dass alle Lebensmittel biologisch, gesund und unverpackt sind. Die Verkäuferin hat damals gemeint: „Sie werden wirklich Ihrem Namen gerecht, Herr Greendfield.“ Ab diesem Zeitpunkt habe ich meinen Namen richtig gut gefunden.

Du kämpfst seit Jahren für ein umweltbewussteres Leben. Hast du das Gefühl, dass dein Wirken erfolgreich ist?

Ich bezeichne mich selbst als „Lead-by-example“-Aktivist, will also vorzeigen, wie man anders leben kann. Die Idee hinter meinen Aktionen ist es, Aufmerksamkeit darauf zu lenken, wie absurd unser Konsumismus eigentlich ist, wie absurd die Ungleichheit und die Verschwendungen. Meine Aktionen werden wahrgenommen. Medien finden es interessant, was ich tue, und berichten darüber. Das sehe ich schon als Erfolg.

Klimawandel, überfischte Ozeane, Giftstoffe aus den Schloten der Industrie und aus den Auspuffrohren von Millionen Fahrzeugen: Die Bedrohungen für die Umwelt können heute nicht mehr von einzelnen Staaten gelöst werden. Ist es – angesichts dieser Bedrohungen – nicht ohnehin egal, was der Einzelne tut?

Keiner kann allein die ganze Welt verändern. Aber unsere individuellen Handlungen nehmen Einfluss auf die Gesellschaft und auf die Menschen, denen wir begegnen. Ich glaube von ganzem Herzen, dass es Bedeutung hat, was der Einzelne tut. Keinen Müll zu hinterlassen zum Beispiel, macht die Welt besser für alle Lebewesen, die den Lebensraum mit uns teilen. Ein anderes Beispiel: Ohne die Verbrennung fossiler Energien zu reisen, ist – angesichts der gewaltigen Menge an Öl und Kohle, die täglich verbrannt wird – natürlich bloß ein Quentchen. Aber es hat schon allein für diejenigen Auswirkung, an denen du mit deinem Rad vorbeifährst und die nicht deine giftigen Autoabgase atmen müssen.

Wie bist du eigentlich zum Umwelt-Aktivisten geworden?

Ich habe ein „normales“, materialistisches Leben gelebt und wollte ein teures, funkelndes Auto fahren. 2011 sind mir dann die Probleme der Welt bewusst geworden. Und habe beschlossen, mein Leben zu ändern.

Hat es für dich einen Schlüsselmoment gegeben, der bei dir zu einem Umdenken geführt hat?

Nicht wirklich. Es war eher eine Kombination aus Dokumentarfilme schauen, ein paar Bücher lesen, dann sind mir nacheinander die Lichter aufgegangen. Irgendwann war das Licht so hell, dass ich es nicht mehr abdrehen konnte.

Du probierst immer wieder extreme Sachen aus. Erwartest du, dass es dir die Menschen gleich tun?

Nein. Es geht darum, dass wir alle – ob wir Familie haben, oder nicht, ob wir 20 Jahre alt sind oder 60 – etwas tun können: Mehr Radfahren, mehr Lebensmittel aus lokaler Produktion kaufen, weniger Mist produzieren. Jeder kann einen Beitrag leisten. Und sei es nur, indem er seinen Konsum einschränkt.

Was entgeggest du jemandem, der dir unterstellt, naiv zu sein?

Es gibt Dutzende praktische Möglichkeiten, diese Vision in die Realität zu übertragen. Ehrlich gesagt glaube ich aber dennoch

nicht, dass es in naher Zukunft passieren wird. Wir können allerdings Gemeinschaften schaffen, in denen wir dieses Ideal leben. Das kann andere inspirieren, ihren Lebensstil ebenfalls zu ändern. Mit Naivität hat das nichts zu tun.

Du hast dich bewusst entschieden, zu verzichten. Wurde dieses Verzichten aber nicht erst dadurch möglich, dass du privilegiert warst? Andere haben diese Entscheidungsmöglichkeit nicht ...

Ich bin extrem privilegiert. Es hat einige Jahre und meiner persönlichen Transformation bedurft, bis ich das verstanden habe. Ich glaube, viele Menschen sträuben sich, anzuerkennen, wie privilegiert sie eigentlich sind. Sie unterstreichen gegenüber anderen und gegenüber sich selbst, wie hart sie für alles arbeiten mussten. Als jemand, der in den USA geboren wurde, der weiß ist und männlich, hatte ich es im Leben deutlich einfacher als viele andere. Letztendlich haben es diese Privilegien für mich auch einfacher gemacht, vieles umzusetzen.

Wie stellst du dir die ideale Welt vor?

So, dass alle Menschen das haben, was sie benötigen, um sinnerfüllt, glücklich und gesund zu leben. Dass nicht irgendjemand auf Kosten von anderen Ressourcen hortet. Eine Welt, bestimmt von Gerechtigkeit, gleichen Chancen und Wahrhaftigkeit.

Was ist deine größte Umweltsünde?

Ohne Zweifel das Fliegen. Es bedeutet den – mit Abstand – größten Schaden, den ein Einzelner an einem Tag der Umwelt zufügen kann. Als ich im Frühling für eine Vortragsreihe nach Europa geflogen bin, war es für mich gerechtfertigt, weil ich in acht europäischen Ländern, in 21 Städten und vor vielen Menschen über Zero-Waste und einen nachhaltigen Lebensstil sprechen und hoffentlich einige Menschen bewegen konnte.

Nach deiner Zeit im Tiny House und einem Leben off the grid könnte man deinen aktuellen Lebensstil fast als konventionell bezeichnen. Bist du kein „junger Wilder“ mehr?

Naja. Ich finde, mein Leben ist in den letzten Jahren eigentlich noch unkonventioneller geworden. Ich besitze in diesem Moment hundert Dinge, die ich allesamt auf meinem Fahrrad unterbringe. Ich habe weder Kreditkarte noch Sparbuch. Mein gesamter Besitz, Bargeld inklusive, macht weniger als 5.000 Euro aus. Meine Einkünfte – das sind vor allem Vorträge, Buchverkäufe und TV-Auftritte – spende ich, sobald sie 5.000 Euro pro Jahr übersteigen.

Kannst du das Leben, das du gerade lebst – kein Geld, kein Besitz, keine Versicherung – noch führen, wenn du 60 oder 70 Jahre alt bist und vielleicht krank?

Mein Plan für das Alter ist, dass ich ein Simple-Living-Institut eröffne. Einen Platz, wo ich das meiste Essen selbst pflanze, ohne Strom- und Internet. Und wohin Menschen kommen können, um ein einfaches und nachhaltiges Leben zu lernen. Ich bin in viele Länder gereist und habe gesehen, dass es möglich ist, alt zu sein und dennoch in Verbundenheit mit der Erde zu existieren. Man weiß natürlich nie, was die Zukunft bringt. Aber ich würde gern das, was ich mache, so lange wie möglich tun.

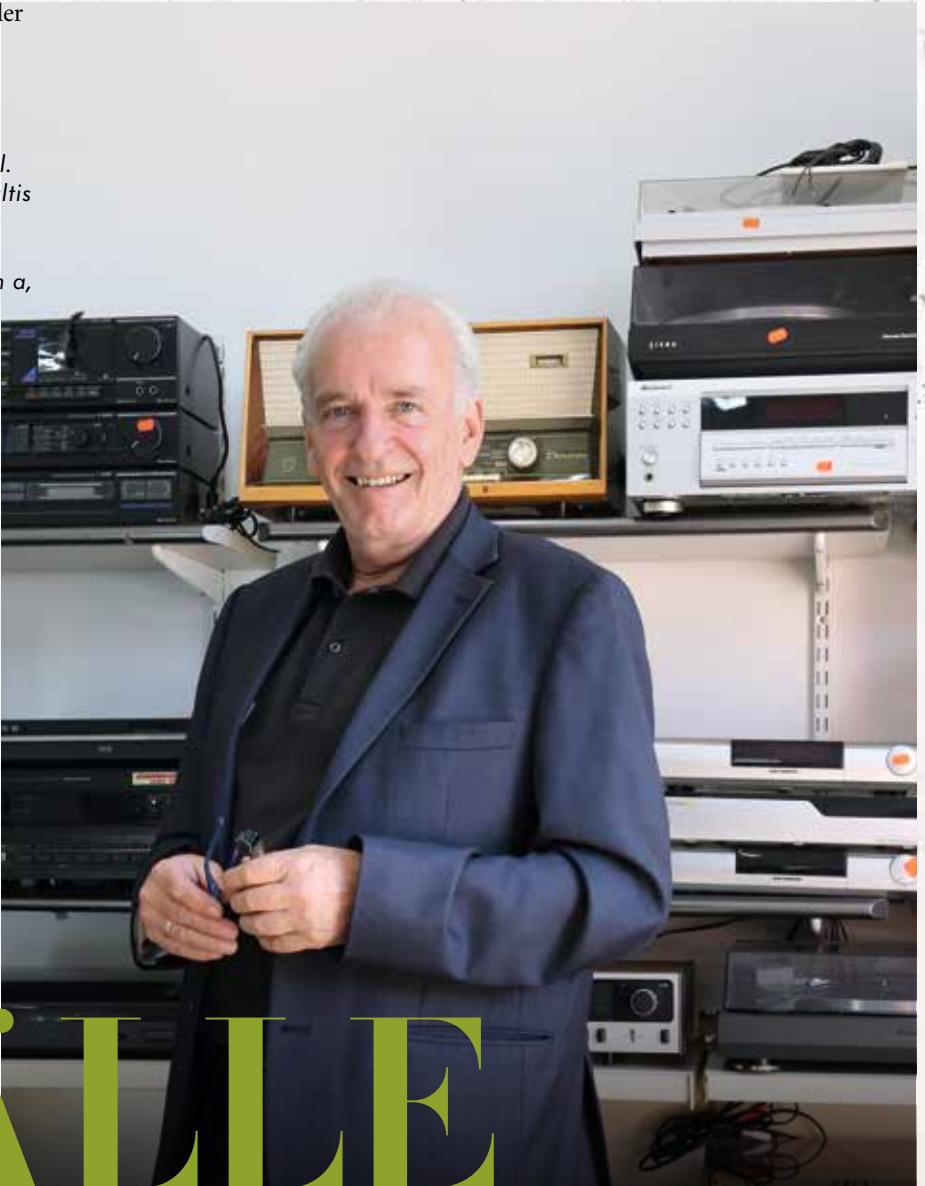
Ressourcen-schonung ist die Mutter des Umweltschutzes“, sagt Sepp Eisenriegler, Gründer des Reparatur- und Service-Zentrums R.U.S.Z. Er setzt sich als Unternehmer, aber auch als Lobbyist in der EU für eine längere Lebensdauer von Elektrogeräten und gegen die sogenannte „geplante Obsoleszenz“ ein. Der Trend, billige Elektrogeräte zu kaufen und durch neue zu ersetzen, anstatt die alten Geräte zu reparieren, geht nicht nur ins Geld, sondern produziert auch jede Menge Elektroschrott. Etwa 12 Millionen Tonnen fallen EU-weit im Jahr an. Auch bedeutet „neu“ nicht automatisch „besser“. Im Gegenteil: „Wir haben 24 Waschmaschinen getestet. Jede von ihnen war schlechter als das jeweilige Vorgängermodell“, erzählt Eisenriegler. Im R.U.S.Z. werden Waschmaschinen nicht nur repariert, sondern auch vermietet. Ideen wie diese

könnten dazu beitragen, dass die Hersteller diese Geschäftsidee kopieren und wieder stärker auf Qualität setzen, denn „dann hat der Vermieter einen Anreiz, langlebige Geräte zu bauen“. Weitere Wege hin zu einer nachhaltigen Kreislaufwirtschaft zeigt Eisenriegler auch in seinem Buch „Konsumtrottel“ auf.

www.rusz.at

Buchtipps: „Konsumtrottel. Wie uns die Elektro-Multis abzocken und wie wir uns wehren“ von Sepp Eisenriegler, edition a, 2016, 189 Seiten

Sepp Eisenriegler kämpft
für reparaturfreundliche Elektrogeräte.



FÜNF EINFÄLLE FÜR WENIGER ABFÄLLE

Der eine repariert Elektrogeräte, die andere lebt ohne Müll. Wieder andere wohnen selbstversorgt im Haus aus Flaschen und Autoreifen, schreiben Bücher oder verwirklichen findige Geschäftsideen. Was diese Menschen verbindet? Sie alle wollen anpacken und aufräumen. Die einen tun es im großen Stil, die anderen im kleinen – jeder auf seine Art. Alle gemeinsam machen die Welt zu einem lebenswerten Ort.

Lass den Zucker mitgehen“, „Miete ein Huhn“ und „Reservier dir einen Platz im Waldfriedhof“: skurrile Aufforderungen, die sich als durchaus praxistaugliche Ideen für einen ökologischen Lebensstil entpuppen. Sie stammen aus dem Buch „100 Punkte Tag für Tag“ des österreichischen Journalisten und „Biorama“-Herausgebers Thomas Weber. Die Fortsetzung von „Ein guter Tag hat 100 Punkte“ ist 2016 erschienen und nimmt – wie das erste Buch – Bezug auf die Creative-Commons-Kampagne EinguterTag.org. Auf der Online-Plattform kann man seinen persönlichen Ressourcenverbrauch berechnen und so den eigenen ökologischen Fußabdruck nachvollziehen.

Statistisch betrachtet, darf jeder Erdenbürger 6,8 Kilogramm CO₂ oder eben „100 Punkte“ am Tag verbrauchen. Wer mehr braucht, lebt über seine Verhältnisse und trägt dadurch zur Erderwärmung bei. Thomas Weber hat das Modell um Tipps ergänzt, die, wie er sagt, „keine Anleitungen, sondern Lösungsansätze“ sein sollen: „Es geht nicht darum, jeden einzelnen Kaffee in Frage zu stellen, sondern einschätzen zu können: Was ist vertretbar und was nicht.“ einguterTag.org

Buchtipps: „100 Punkte Tag für Tag. Miethühner, Guerilla-Grafting und weitere alltagstaugliche Ideen für eine bessere Welt“ von Thomas Weber, Residenz-Verlag, 2016, 272 Seiten



Thomas Weber: 100 Punkte
Er macht schreibend darauf aufmerksam,
dass weniger oft mehr ist.

1 / **Rika Schneider** verkauft in der Äss-Bar Brot „frisch von gestern“. 2 / **Margarita Manev** wohnt im Earthship selbstbestimmt und ressourcensparend. 3 / **Shia Su** lebt ohne Müll und erzählt davon auf ihrem Blog.



1 | RIKA SCHNEIDER, ÄSS-BAR:

Wer kauft Brot vom Vortag?

Brot vom Vortag zum halben Preis: Mit diesem Konzept hat 2013 die erste Äss-Bar im Zürcher Altstadt-Teil Niederdorf eröffnet. Rika Schneider ist von Anfang an an vorderster Front dabei. „Als einzige Mitarbeiterin habe ich das Brot bei den Bäckereien selbst abgeholt und anschließend verkauft“, erinnert sie sich. Damals steckte die Äss-Bar noch in der Probephase. Drei Monate Zeit gaben sich die vier Geschäftsführer, dann sollte sich herausstellen: Ist das Geschäftsmodell „top“ oder „flop“?

Heute gibt es die Äss-Bar sieben Mal in der Schweiz, außerdem einen mobilen Foodtruck und einen Lieferservice. Das Brot wird jeden Morgen von rund 80 Bäckereien abgeholt. Damit verhindert die Äss-Bar jährlich die Entsorgung von über 250 Tonnen Backwaren.

„Frisch von gestern“ kommt gut an. „Zu unseren Kunden gehören Studenten ebenso wie Professoren, Handwerker ebenso wie Mütter und Kinder“, erzählt Rika Schneider. Sie schätzen nicht nur die hohe Qualität und den günstigen Preis, sondern auch die herzliche Atmosphäre: „Ein gutes Miteinander ist uns besonders wichtig.“

www.aess-bar.ch



3 | SHIA SU, WASTELAND REBEL:

Was bringt 0-Waste im Alltag?

„Mein Mann und ich wollten nie „zero waste“ werden, da sind wir nur reingetrutscht.“ Und doch haben Shia Su und ihr Mann in den vergangenen drei Jahren nur einige hundert Gramm Rest- und „Gelber Sack“-Müll produziert. Geht man davon aus, dass in Deutschland 617 Kilogramm Haushaltsmüll pro Person im Jahr anfallen, haben sie seit damals etwa 2,4 Tonnen Abfälle vermieden. Das ist gut für die Umwelt und die Gesundheit, macht Spaß und spart Zeit. „Wir müssen seltener einkaufen, keinen Müll mehr runterbringen und der Haushalt ist schneller gemacht“, erzählt Shia Su.

Gemeinsam mit Martin Pruska hat sie das Europäische Earthshipzentrum Zemělōd, gegründet. Der Verein zeigt, wie ein selbstversorgtes Leben aussehen kann, und bietet Seminare, Workshops und Führungen an. „Das Wichtigste ist das sich selbst erhaltende Off-grid-System“, erklärt Martin Pruska. So wird Regenwasser mithilfe von Filtern zu Trinkwasser aufbereitet und anschließend mehrfach wieder verwendet. Strom kommt von der Sonne und die Wände aus Lehm regulieren die Wärme, weshalb ein kleiner Holzofen zum Heizen im Winter ausreicht. Ressourcenverbrauch und Kosten werden so auf ein Minimum reduziert – zugunsten der Lebensqualität.

westelandrebel.com

Buchtipps: „Zero Waste. Weniger Müll ist das neue Grün“ von Shia Su, Freya Verlag, 2016, 160 Seiten

Foto: Earthship, Shia Su, Äss-Bar, Karla Greco (2)

EIN HEFT GRATIS TESTEN!

Das Leben zu leben, braucht Zeit. Es zu genießen, noch mehr. EMOTION SLOW zeigt, wie ein erfülltes Leben trotz vollem Terminkalender gelingt und wie wir intensiver leben können.



Jetzt Gratis-Heft bestellen unter:
WWW.EMOTION.DE/SLOW/FREUDE

FOTO MAHIR UYSAK

Tansania

WASSER IST LEBEN

In der weiten Savanne Tansanias bestimmt es den Rhythmus von Werden und Vergehen. Die Regenzeit verwandelt die staubige Landschaft in einen blühenden Teppich. Tiere folgen dem lebenspendenden Nass auf langen Wanderungen und auch die Menschen haben sich an den immerwährenden Wechsel von Trocken- und Regenzeit angepasst. Tansania ist ein Land der Extreme, das karge Geröllwüsten und fruchtbare Küsten- und Berglandschaften vereint. SONNENTOR arbeitet seit vielen Jahren mit Bauern aus Tansania zusammen. Weißer und schwarzer Pfeffer werden hier ebenso angebaut wie Kardamom, Nelken, Zimt sowie Orangen- und Zitronenschalen.



Großstadt tomaten & Glitzer palmen

IN EINER IDEALEN WELT GIBT ES KEINEN MÜLL.
EIN GEDANKENEXPERIMENT VON FABIAN FALTIN



Illustration: Klaas Fahlén

Die ideale Familie

„MEINEN ANZUG WIRST DU EINES TAGES ERBEN“, sagt der Vater zum Sohn. Das gute Stück ist klassisch geschnitten, aus einem starken, nahezu unverwüstlichen Wollgarn. In den Ärmeln und der Länge befinden sich Stoffreserven, damit kann der Anzug später dem Sohnemann angepasst werden. „Ja, Papa! Aber ich bin gerade sehr beschäftigt.“ In der Tat: Der Junge sitzt in der Küche und repariert gerade den Familienautoaster. Vor ihm liegt die Betriebsanleitung mit dem Schaltplan. Kann es sein, dass der Schalter bloß von ein paar Brotkrümeln blockiert ist? Um es herauszufinden, muss er die vier gut sichtbaren Schrauben am Gehäuse öffnen. Aber wo ist das ganze Werkzeug? „Bei den Nachbarn im ersten Stock“, meint die Mutter, die gerade ihr eigenes Putzmittel produziert: drei Esslöffel Essig in einen Blecheimer mit einem Liter Wasser, fertig. Dann scheuert Mama munter drauf los, mit einer hölzernen Schweineborstenbürste. Die Abwässer leert sie in einem kräftigen Schwall aus dem Fenster.

Die ideale Nachbarschaft

MUSS NICHT AUCH DIESE IDEALE FAMILIE ab und zu einkaufen gehen? Tatsächlich hat sie großes Glück: In der autofreien Nachbarschaft befinden sich von Hausarzt und Bibliothek bis hin zu Schuster, Greißlerei und Eiscafé nicht nur alle Annehmlichkeiten einer Großstadt, sondern auch einige sehr hilfreiche Einrichtungen zur kollektiven Selbstversorgung. Ein offener Lebensmittelkontor, zum Beispiel, wo glückliche Klein-

gärtner und fleißige Köche überschüssiges Obst und Gemüse, Eingekochtes und Kuchen in einem kühlen Keller abgeben können. Andere können es kostenfrei entnehmen und hinterlegen dafür andere wertvolle Dinge: ein Paar zu klein gewordene Kinderschuhe, nützlichen Hausrat oder eine Fuhre Brennholz.

Der ideale Einkauf

JETZT ABER IST SOMMER, und die Tochter unserer Familie hat es eilig, zu den geteilten Gemüseparzellen zu kommen. Sie liebt es, gemeinsam mit ihren Freundinnen durch das weitläufige Labyrinth von kleinen Äckern, den Hochbeeten, zu laufen, die sich mit Obstbäumen, Naschhecken und Komposthaufen abwechseln. Dabei ist es ein Leichtes, ihren Jutesack mit Tomaten, Salat, Bohnen, Kartoffeln und Kraut zu füllen – und mit etwas Glück auch einigen frischen Eiern, die von freilaufenden Hühnern direkt ins Gras gelegt werden.

Weil sie schon längst alt genug dafür ist, hat Mama ihr für den Heimweg auch Geld und mehrere Einkaufsbehältnisse mitgegeben. Ein Stofftuch, um sich beim Bäcker ein Brot einwickeln zu lassen. Zwei Edelstahldosen, die sie in der Greißlerei mit Käse und Würstchen befüllen lassen wird. Und dann noch das große 1-Liter-Weckglas. Denn gleich um die Ecke hat neuerdings ein Italiener eröffnet, der es ihr im Austausch für ein paar sonnen-gereifte Großstadttomaten mit ihrer Lieblingspasta füllt – hausgemachte, frischgewalzte Tagliatelle Nido, Nudelnester!



Der Reale Erhalt

NATÜRELICH SCHÄUEN IHRE FREUNDINNEN sie für ihre Einkaufsgewohnheiten manchmal etwas schief an, doch Mama und Papa haben sie mit ein paar guten Argumenten darauf vorbereitet: „Wenn dich jemand fragt, sag einfach, deine Eltern haben keine Mülltonne!“ Mittlerweile ist sie stolz darauf, Dinge anders zu machen und – um nur ein Beispiel zu nennen – im Eisladen auf den Strohhalm und die Glitterpalmen ganz bewusst zu verzichten. Einige ihrer Freundinnen konnte sie sogar schon überzeugen, den Eisverkäufer gemeinsam zu überreden, auf Einwegstrohhalme zu verzichten. Auch ihre Lehrerin in der Schule unterstützt die von ihr gegründete Gruppe begeistert.

Auch beim Urlaub macht die Familie einiges anders als die anderen. Da geht es nicht, wie bei immer mehr ihrer Freundinnen, mit dem eigenen Auto nach Italien, Kroatien oder sogar Spanien, sondern auf den Bauernhof – und zwar mit dem Zug. Und obwohl es kein Meer und keinen Swimmingpool gibt, ist der Urlaub dort richtig cool. Im letzten Sommer etwa ist der große Bulle über den Weidezaun gesprungen und der alte Bauer hat ihn wie ein Cowboy mit dem Lasso wieder eingefangen.

Das ideale Kinderspielzeug

DIE KINDER DER FAMILIE, der sie während der zwei Wochen ihr Zuhause geliehen hatten, fanden die Geschichte spannend. Diese Kinder durften in ihren Betten schlafen und sogar ihre Spielsachen verwenden, die hölzerne Puppenstube, die Blechrennautos, das Würfelspiel ... Umgekehrt wurde eine nagelneue Barbie-Puppe im Glitzerkleid als Lieblings-spielzeug präsentiert. Die war natürlich schon toll und Mama versprach, auf dem Flohmarkt nach einer Barbiepuppe Ausschau zu halten. Sie war dann auch schnell gefunden, doch mit der Zeit merkte die Tochter, dass ihr die selbst-genähte Stoffpuppe der Oma besser gefällt – die nämlich hat sonst keiner und der beim Spielen abgerissene Arm ist rasch wieder angenäht ...

STOPP.

Das reale Leben ...

WO GIBT ES EINEN SOLCHEN HAUSHALT, außer in der Fantasie? In unserem tagtäglichen Leben geht es zumeist ganz anders zu. Keine Greißlereien, sondern Supermärkte allerorts, ebenso wie billige Flugreisen in alle Herren Länder, elektronische Dauerunterhaltung für Kinder und gewaltige Mengen an Haushaltsmüll. Wer nimmt sich noch die Zeit zum Tauschen, Reparieren, Selbstversorgen? Allerdings hat auch die Wegwerfgesellschaft einiges aus ihren Fehlern gelernt:

Laut Eurostat sind die Mengen an Haushaltmüll seit Jahren kontinuierlich am Sinken und liegen in der EU heute immerhin wieder am Stand von 1995. Der Politik ist es gelungen, Schadstoffe wie Quecksilber, Blei und die ozonfressenden FCKWs durch gesetzliche Verbote zu bekämpfen. Und auch der technische Fortschritt hat uns letztlich nicht nur Kunststoff und Flugzeuge gebracht, sondern auch enorme Verbesserungen im Umweltschutz, etwa bei der Müllverbrennung. Im Vergleich zu den „Dreckschleudern“ der 1970er Jahre ist der Schadstoff-

KREISE, LINIEN UND SPIRALEN: Prof. Paul Brunner, Vorstand des Instituts für Wassergüte, Ressourcenmanagement und Abfallwirtschaft an der TU Wien, eröffnet eine neue Perspektive auf die Abfallfrage. In seiner Publikation „Cycles, spirals and linear flows“ verabschiedet er sich vom Kreislaufgedanken des Recyclings. Er ersetzt den Kreis durch eine Spirale, um der Komplexität und dem Fortschritt im Abfallmanagement Rechnung zu tragen, und fordert einen realistischen Blick auf die Abfallfrage abseits rein ideologischer Kriterien.

ausstoß von modernen Müllverbrennungsanlagen heute kaum noch messbar und die Nutzung der Abwärme inzwischen Standard.

... ist eine Spirale

DESHALB IST ES WICHTIG, beim Thema Müll nicht nur an geschlossene Kreisläufe und das harmonische Idealbild früherer Zeiten zu denken. Die langfristige Entwicklung unserer Gesellschaft gleicht wohl eher einer Spirale. „Während beim Kreis immer wieder derselbe Punkt durchlaufen wird, bewegt man sich bei der Spirale nach vorne. Neue Entwicklungen werden möglich, wenn sie auch meist erst über lange Zeiträume hinweg sichtbar werden“, erklärt Paul Brunner, vormals Professor für Ressourcenmanagement und Abfallwirtschaft an der TU Wien.

So war im Mittelalter nahezu alles biologisch abbaubar, doch mangelnde Hygiene führte zu Pest und Cholera. Während der industriellen Revolution hatten wir noch nicht mit Plastiktüten und Joghurtbechern zu kämpfen, dafür aber mit so viel Asche, dass die Straßen in den Großstädten mehrmals täglich mit Wasser abgespritzt werden mussten.

Die utopische Wirklichkeit

WENN ES GELANG, diese gigantischen Probleme zu lösen – warum sollten wir es dann nicht auch schaffen, die seit den Wirtschaftswunderjahren losgetretene Mülllawine in den Griff zu bekommen? Wenn wir wieder beginnen, in größeren Zeiträumen zu denken, erkennen wir plötzlich auch den Wandel im Kleinen. „Warum sollten die Gedanken zu dieser idealen Welt Luftschlösser sein? Es gibt sie doch schon längst, die selbstgemachten Bio-Putzmittel und reparierbaren Toaster, die autofreie Nachbarschaft und auch den Greifler um die Ecke.“

Wir müssen nur einmal unsere eigenen Eltern oder Großeltern fragen: Vor nicht einmal 100 Jahren, in den 1950ern, in den 1960ern, hat es vieles davon in Wirklichkeit gegeben. Was hat sich seither alles verschlechtert, was verbessert? Tatsächlich ist der Wert der Dinge stets im Fluss. Höchste Zeit also, ihm auch in unserem eigenen Leben nachzuspüren.

WEITER GEDACHT:

„Erteil dem Müll eine Abfuhr,
vielleicht fährt er ab.“

Manfred Hinrich, Kinderlieder und -buchautor, Aphoristiker

Einfach smart: Schon mal Alleskleber aus Mehl, Speisestärke oder Gummibärchen hergestellt? Oder mit Kastanien und Efeu Wäsche gewaschen? Ideen für ein einfaches und nachhaltiges Leben finden sich auf www.smarticular.net



Kreislauf- wirtschaft ist die effektivste **Nutzung** von Ressourcen

SONNENTOR BÄUERIN ELISABETH SCHÖNLEITNER
aus Niederösterreich arbeitet mit Pferden.
Mit ihrem Miet- und ihrer Arbeitsschafft werden unter

Mit ihrem Mist und ihrer Arbeitskraft werden unter anderem Graumohn- und Bockshornkleukulturen schonend gepflegt.

AUF GEHT'S IN DIE WELT VON SONNENTOR |

Unter der Lupe

SONNENTOR BAUERN
ARBEITEN MIT
HERZ, HIRN UND
HAND



→ DIE
QUALITÄTSKONTROLLE
BEGINNT
SCHON AM FELD

Pestizide, Pflanzengifte, Mineralöle: Immer mehr Stoffe, die in unserem Essen enthalten sein können, werden untersucht und auf ihre Wirkung überprüft. Schließlich soll der Genuss von Lebensmitteln keine negativen Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Produzenten und Hersteller tragen hier eine besondere Verantwortung. Insbesondere das Qualitätsmanagement hält hier firmenintern die schützende Hand über die Rohstoffe und ist für umfangreiche Untersuchungen & Kontrollen zuständig. Im Gespräch mit Günter Prinz, dem Leiter des Qualitätsmanagements bei SONNENTOR, versuchen wir dem vermeintlichen „Mist“ in unseren Lebensmitteln auf die Spur zu kommen.

SONNENTOR BAUERN
ARBEITEN MIT
HERZ, HIRN UND
HAND

→ DIE
QUALITÄTSKONTROLLE
BEGINNT
SCHON AM FELD

DIE ROHWAREN
WERDEN
SORGFÄLTIG
UNTERRICHT



PESTIZIDE IM BIO-TEE? Das kann doch nicht sein! Schließlich schreibt sich die biologische Landwirtschaft doch auf die Fahnen, ohne mineralische Dünger und synthetische Pestizide auszukommen. Trotzdem werden bei Untersuchungen manchmal Pestizidrückstände in Biolebensmitteln gefunden – meist allerdings in einer sehr geringen Konzentration. Gründe dafür gibt es viele. So kann es passieren, dass die unerlaubten Pflanzenschutzmittel vom konventionellen Nachbarfeld auf die biologisch bestellten Flächen geraten. „Selbst Hecken bieten da keinen hundertprozentigen Schutz“, sagt Günter Prinz. „Ebenso können auch Spuren von Unkrautvernichtungsmitteln, die vor langer Zeit eingesetzt wurden, noch in den Rohwaren nachgewiesen werden.“

UM AUF NUMMER SICHER ZU GEHEN, nimmt SONNENTOR von jeder Rohwaren-Lieferung Proben. Diese werden ins Labor geschickt und dort auf 530 unterschiedliche Pestizide untersucht. In der EU gibt es keine eigenen Bio-Grenzwerte für Pestizide, es gelten die gleichen gesetzlichen Grenzwerte wie für konventionelle Lebensmittel. SONNENTOR hält sich deshalb an die Empfehlungen unabhängiger Stellen, etwa jene des deutschen Bundesverbands Naturkost Naturwaren (BNN). Zusätzlich zur Analyse von Pestiziden werden alle Waren auch mikrobiologisch, also auf Bakterien und Schimmeln, untersucht. Aber nicht nur Umweltgifte von außen sind eine Herausforderung – auch die Pflanze selbst kann aus Schutz unliebsame Stoffe produzieren. Seit einigen Jahren kommen bei vielen Proben die Überprüfungen auf Pyrrolizidin-Alkaloide (PA) und Tropan-Alkaloide (TA) dazu.

NEIN, DAS SIND KEINE PESTIZIDE. Bei den sogenannten „PA“ und „TA“ handelt es sich um natürliche Gifte, die von vielen Pflanzen gebildet werden, um sich gegen Fressfeinde zu schützen. Untersuchungen haben ergeben, dass sie in größeren Mengen ebenso gesundheitsschädlich sein können. Man weiß heute von über 500 unterschiedlichen Pyrrolizidin- und Tropan-Alkaloiden, die in mehr als 6.000 Pflanzenarten in unterschiedlichen Konzentrationen enthalten sind. Dazu gehören zum Beispiel das berüchtigte Jakobskreuzkraut, aber auch Huflattich oder Stechapfel. Werden auf einem ein Hektar großen Feld beispielsweise nur fünf Jakobskreuzkräuter übersehen, kann in den Laboranalysen bereits PA nachgewiesen werden. Werden PA- oder TA-haltige Beikräuter gemeinsam mit den Kulturpflanzen geerntet, befinden sich die bedenklichen Stoffe auch in der Rohware, also im Kraut oder im Gewürz. Dann gibt es – zumindest bei Samen – oftmals die Möglichkeit, das Erntegut zu reinigen. Ist dies nicht mehr möglich und werden empfohlene Nachweisgrenzen überschritten, muss die Ware entsorgt werden.

Damit das nicht – oder eben möglichst selten – passiert, beginnt die Qualitätskontrolle bei SONNENTOR schon auf dem Feld. „Wir haben zum Beispiel Listen mit Porträts jener Pflanzen erstellt, die PA oder TA enthalten“, erzählt Günter Prinz. Diese Listen werden bei jeder Anbaubesprechung ausgeteilt und es gibt auch Schulungen, die den Bauern dabei helfen, kritische Beikräuter sicher zu erkennen und vor der Ernte zu entfernen. „Da unsere Bauern biologisch arbeiten, ist dafür sehr viel Handarbeit notwendig“, sagt Prinz. Zwei SONNENTOR Mitarbeiter betreuen die Bauern zudem vor Ort, geben Hilfestellung und schauen darauf, dass die Maßnahmen umgesetzt werden. Eine gute Zusammenarbeit und

Austausch mit den unabhängigen Labors ist ebenso eine wichtige Komponente der Qualitätsarbeit bei SONNENTOR. Denn obwohl die Analysemethoden immer fortschrittlicher werden, die Nachweisgrenzen immer niedriger und die Anzahl der nachweisbaren Substanzen immer größer, stoßen auch die Labors bisweilen an ihre Grenzen.

BEIM NACHWEIS VON MINERALÖL zum Beispiel. Günter Prinz erzählt von einem Analyse-Ergebnis, bei dem eine sehr hohe Mineralölkonzentration in einer Charge Bio-Kamillenblüten gefunden wurde. „Das haben wir dann hinterfragt und es hat sich herausgestellt, dass auch einige ätherische Öle der Kamille als Mineralöle erfasst worden sind.“ Das kann passieren, weil ätherische Öle in ihrer chemischen Struktur den Mineralölen sehr ähnlich sind. Hinzu kommt, dass Mineralöle sehr weit verbreitet sind. Sie befinden sich nicht nur in Kraftstoffen und Maschinenöl, in Druckerfarben und Kunststoffen, sondern kommen als Dämpfe auch in die Luft. Und da Lebensmittel nicht im luftleeren Raum produziert werden, gelangen sie auch dorthin. Es ist folglich sehr schwer festzustellen, auf welchem Weg Mineralöle in unser Essen kommen. Zum Glück sind bei sorgfältiger Verarbeitung meistens nur sehr geringe Konzentrationen vorhanden. „Es ist wahrscheinlich gesundheitsschädlicher, einmal einzutauen, während man sein Auto tankt“, beruhigt Günter Prinz.

IST DIE QUELLE EINER VERUNREINIGUNG erst einmal bekannt, kann sie meistens vermieden werden. Manchmal hat das aber auch seinen Preis. So wird Mate-Tee traditionell direkt im Feuer geröstet. Leider kommt so auch Anthrachinon in den Tee. Das ist eine organische Verbindung, die bei unvollständigen Verbrennungen entsteht, also beispielsweise auch beim Grillen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat sie 2009 als „möglicherweise krebserzeugend“ eingestuft. Mate-Tee wird daher nun mittels indirekter Befeuerung geröstet, enthält weniger Anthrachinon, hat aber auch sein unvergleichliches Räucheraroma eingebüßt.

ZUM SCHLUSS NOCH EIN TIPP: HÖR AUF HILDEGARD!

Alle, denen angesichts der überall lauernden, unsichtbaren Gefahren und Gifte bisweilen die Angst im Nacken sitzt, können sich an Hildegard von Bingen orientieren. Ihre Kernthese „Vom rechten Maß“ ist nach wie vor aktuell und zeigt, wie wichtig ein maßvoller Lebensstil und eine abwechslungsreiche Ernährung für die Gesundheit sind. Oder auch an Paracelsus, jenen Renaissance-Arzt, den selbst Chemiker bis heute gerne zitieren, da er treffend formulierte: „Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.“ — STEFANIE PLATZGUMMER

„BIO“ IST DAS SEGMENT DER LEBENSMITTEL-PRODUKTION, DAS AM STÄRKSTEN UND HÄUFIGSTEN KONTROLLIERT WIRD.

Backe, backe Kekse

Adventzeit ist Kekse-Zeit. Wer seine Lieben mit selbstgebackenen Köstlichkeiten verwöhnen möchte, hat mit den Gewürzmischungen „Backe, backe Kekse“ praktische Helferlein bei der Hand.



Weihnachts-Brownie-Bäumchen mit Schokoglasur

FÜR DIE BROWNIES:

200 g Mehl
25 g Kakaopulver
1 EL SONNENTOR Lebkuchengewürz
gemahlen bio
1/2 Pkg. Backpulver
75 g SONNENTOR Kokosblützucker bio
50 g SONNENTOR Die frische Erdbeere
Fruchtaufstrich bio
50 ml Sonnenblumenöl
130 ml Sojamilch
2 Äpfel
1/4 TL SONNENTOR Zimt Cassia
gemahlen bio

FÜR DIE GLASUR:

75 g Schokolade
30 g Kokosfett

ZUBEREITUNG:

1/ Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. 2/ Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren. Sojamilch, Öl und Fruchtaufstrich einrühren. 3/ Äpfel schälen, fein würfeln, in wenig Wasser mit Kokosblützucker und Zimt blanchieren. Anschließend fein pürieren, auskühlen lassen und unterheben. 4/ Die Brownies auf der Backform mit Backpapier für ca. 30 Minuten backen. Auskühlen lassen, in Dreiecke schneiden und je ein ca. 3 cm langes Stück Papierstroh als Baumstamm hineinstecken. 5/ Für die Glasur die Schokolade mit dem Kokosfett schmelzen und über die Brownie-Bäumchen gießen.



Aladins Gewürz-Cookies

FÜR DIE COOKIES:

100 g Butter
200 g SONNENTOR Kokosblützucker bio
75 g echter Kakao
200 g Mehl
2 Eiweiß
1 TL Backpulver
1,5 TL SONNENTOR Aladins Kaffeegewürz bio
100 g Vanillejoghurt

ZUBEREITUNG:

1/ Ofen auf 175 Grad Umluft vorheizen, 2 Backbleche mit Backpapier belegen. 2/ Eiweiße zu Schnee schlagen und das Vanillejoghurt unterheben. 3/ Die zimmerwarme Butter mit Zucker aufschlagen. Mehl, Kakaopulver, Backpulver und Aladins Kaffeegewürz unterheben. 4/ Einige Minuten rühren, anschließend die Eischnee-Joghurt-Mischung unterheben. 5/ Mit feuchten Händen ca. 1,5 cm große Kugeln formen und auf die Backbleche legen. 6/ Die Kekse im vorgeheizten Ofen für ca. 10–12 Minuten backen und sie dürfen innen noch weich sein.

5 aromatische Mischungen

Aladins Kaffeegewürz

orientalischer Zauber mit Kardamom, Zimt, Ingwer, Piment, Nelken, Vanille und Macis.

Flower Power

blumige Mischung aus Rübenzucker, Sonnenblumenblüten, Kornblumen, Ringelblumen, Rosenblüten, Vanille, Zimt, Nelken und Ingwer.

Chai Küsschen

süße Verführung mit Rübenzucker, Zimt, Sonnenblumenblüten, Piment, Kardamom, Ingwer und Nelken.

Kuchen- und Keksgewürz Hildegard

harmonischer Mix aus Zimt, Muskat und Nelken.

Lebkuchen-gewürz

zeitlos lecker mit Zimt, Anis, Nelken, Kardamom und Koriander.



TIPP:

WEITERE REZEPTIDEEN GIBT'S IN DER SONNENTOR REZEPT-DATENBANK: www.sonnentor.com/backrezepte

einfach KREATIV BACKEN



NEUES VOM FREI-HOF Bau auf Mist

Frisches Bio-Gemüse gegen alte Plastiktöpfe? Am SONNENTOR Frei-Hof ist viel Platz zum Tauschen und Recyceln. Und natürlich gehört hier auch das Kompostieren zum täglichen Geschäft.

An den letzten heißen Tagen im Waldviertel herrscht am SONNENTOR Frei-Hof in Sprögnitz rege Betriebsamkeit. Unter der erfahrenen Aufsicht von Frei-Hof-Bauer Thomas Maier versehnen zwei Praktikantinnen die alten Apfelbäume mit einem behutsamen Sommerschnitt. Im Schatten einer Mauer liegt Birkenholz, frisch aufgeschlichtet und mit Seitlingen, Shitake und anderen Pilzen beimpft. Auch ein großes Gewächshaus hat hier Platz gefunden. 30 Jahre lang wurde es von einer Gärtnerei nahe Krems genutzt, jetzt wuchern darin wärmebedürftige Biogurken, Melanzani und Paprika. Daneben wird gerade ein metertiefer Speicherteich ausgebaggert. Er soll zukünftig Regenwasser von den umliegenden Dächern sammeln – auch vom Gewächshaus. Das steinige Geröll, das beim Teichbau aus dem Boden gehoben wird, findet nur wenige Meter weiter eine neue Verwendung, als Fundament für eine Zufahrt.

„Jeder Abfall ist eine ungenutzte Ressource“, so formulierte Permakulturbegründer Bill Mollison ein wichtiges Grundprinzip, nach dem auch am Frei-Hof gewirtschaftet wird. Materialien aller Art, ob natürlich oder aus menschlicher Hand,

brachte, bekam dafür eine Jungpflanze gratis.“ Ein Topftauschsystem, das hoffentlich bei anderen Gärtnereien und Pflanzenmärkten viele Nachahmer finden wird.

FLEISSIG GETAUSCHT wird auch mit den Bauernhöfen in der Nachbarschaft. Sie können die Frei-Hof-Wiesen mähen und einen Teil vom Heu als Viehfutter nutzen. Im Gegenzug werden fertige Strohballen und Mist geliefert. Die einen haben das richtige Gerät, die anderen freie Arbeitszeit oder besonderes Know-how. „Es geht uns nicht darum zu sparen, sondern möglichst viele Menschen in das Kreislaufdenken einzubinden“, so Andreas Voglgruber. Mit konventionellen Betrieben wird dabei ebenso kooperiert wie mit Biobauen. „Wichtig ist für uns vor allem das Soziale. Wenn man miteinander reden kann, wird vieles möglich!“

SOGAR DIE ZWEI FREI-HOF-KOMPOSTTOILETTEN werden dann von Besuchern nicht nur bestaunt, sondern auch gerne benutzt. Ihr Prinzip ist so einfach wie überzeugend: Die besondere Form der Klomuschel trennt Urin und Fäkalien. Letztere bleiben dadurch trocken und werden an Ort und Stelle vorkompostiert, unterstützt von Rindenmulch, Klopapier und ab und zu einer Handvoll Kompoststarter. Der ständige Verrottungsprozess neutralisiert nicht nur unangenehme Gerüche, sondern auch die meisten Erreger und Keime. Das Material schrumpft dabei so stark zusammen, dass die große Komposttoilette rund 7.000 Klogänge bewältigen kann, bevor ihr Inhalt am eignen dafür vorgesehenen Kompostplatz nachkompostiert wird. Nach einem Jahr kehren unsere ureigensten „Abfälle“ als wertvoller Dünger wieder in den landwirtschaftlichen Kreislauf zurück.

FABIAN FALTIN

KOMPOSTTIPPS VOM FREI-HOF

ERDIG. Kompostwürmer essen zum Biomüll am liebsten echte Erde. Mischt man Maulwurfshügel oder alte Topferde im Verhältnis 1:10 in den Komposthaufen, kann man ihre Verdauung und Vermehrung optimal unterstützen.

KLEINTEILIG. Ein halber Kürbis, ein Stapel Eierschalen? Bevor solche Küchenabfälle auf den Komposthaufen wandern, sollten sie gewissenhaft zerkleinert werden. Gerade bei einem kleinen Hauskompost ist so eine gleichmäßige Rote sichergestellt.

LEBENDIG. Unzählige Tierchen beleben den Komposthaufen und liefern uns wertvolle Hinweise. Finden sich etwa die trockenheitsliebenden Asseln auch in den unteren Schichten des Komposthaufens, braucht er mehr Wasser.

INFOS UNTER: WWW.FREI-HOF.AT

Der neue Gemeinwohlbericht ist da!

Was wir tun und wie SONNENTOR wirtschaftlichen Erfolg definiert.

Seit 2011 ist SONNENTOR Pionier-Unternehmen der Gemeinwohlökonomie. Warum? Weil uns die Umwelt und die Menschen am Herzen liegen. Sie stehen für uns an oberster Stelle, nicht der Profit. Menschenwürde, Solidarität, ökologische Nachhaltigkeit, soziale Gerechtigkeit, Mitbestimmung und Transparenz sind die zentralen Säulen der Gemeinwohlökonomie. Im Gemeinwohlbericht ist nachzulesen, wie wir diese in unserem Wirtschaften umsetzen.

SCHON IMMER OHNE CHEMIESCHAS

SONNENTOR ist seit seiner Gründung zu 100 % Bio.

PLASTIK IST NUR WAS FÜR BARBIES

Deswegen verwenden wir für die Verpackung kompostierbare Folien aus Holzfaser.

WIR SIND FÜR NEUTRALITÄT

Sämtliches CO₂ wird durch Aufbau von Humus kompensiert.

WIR GARANTIEREN 100% BIO

Jede Rohware wird in unabhängigen Labors auf mehr als 500 Rückstände untersucht. Rund 2.500 Proben werden jährlich zur Analyse geschickt.

ECHTE HANDWERKS QUALITÄT

Keine Maschine kann getrocknete Kräuterblätter so schonend verpacken wie unsere MitarbeiterInnen mit der Hand.



Dank direktem Handel kennen wir unsere AnsprechpartnerInnen persönlich.

AG SCHLEICH DI!
Wir sind ein Familienbetrieb! Keine Aktionäre, keine stillen Teilhaber, keine Stockholder.

JA, NATÜRLICH GIBT'S UNS NUR IM BIO-FACH-HANDEL

Wir verzichten gerne auf konventionelle Vertriebswege. Dadurch vermeiden wir Preisdruck auf Kosten der Bauern und Bäuerinnen.

AUS WERT-SCHÄTZUNG WIRD WERT-SCHÖPFUNG

Ein wertschätzender Umgang mit allen Mitarbeitenden ist für uns selbstverständlich.

GEGEN ARBEITS-LOSIGKEIT SIND 1.000 KRÄUTER GEWACHSEN

Unsere Tees und Gewürze werden von Hand abgepackt und etikettiert. Durch die Handarbeit und viele Produktinnovationen hat SONNENTOR weltweit rund 900 Arbeitsplätze geschaffen – am meisten im Waldviertel, einer der sogenannten strukturschwachen Regionen Österreichs.

GEWINNSPIEL
Unser neuer Gemeinwohlbericht ist da! Zu lesen gibt es ihn im Internet, als Download unter www.sonnentor.com/freude_gewinnspiel. Alle Rätselrätsel sollten ihn gleich runterladen, lesen und an unserem Gewinnspiel (siehe letzte Seite) teilnehmen. Es warten tolle Preise!



Hüllen, die nicht vermüllen

Folien aus Holzfaser und andere geniale Ideen für Verpackungen sorgen dafür, dass mehr als 900 Produkte im Sortiment von SONNENTOR wohlbehalten bei den Kunden ankommen. Um die Umwelt dabei nicht mehr als nötig zu belasten, arbeiten findige Köpfe wie Philipp Korntner ständig an neuen, noch besseren Lösungen.

KEIN PLASTIK

Anstelle von Plastik verwenden wir Cellulose-Folie. Diese wird aus dem nachwachsenden Rohstoff Holz hergestellt. Die Folie bietet eine hervorragende Aromabarriere und schützt die Produkte vor Rückständen, die z. B. aus Druckfarben in das Produkt migrieren könnten.

DIE TEEBEUTEL von SONNENTOR bestehen aus Fasern der Textilbanane (Abaçá) und ausgesuchten Zellulosefasern aus Holz – natürlich ohne Metallklammer.

Seit 2016 verwenden wir ungebleichtes Filterpapier. Dadurch wird die Umwelt geschont und Energie gespart.

Die Teepyramiden der Kannenbeutel sind **kompostierbar**. Das Material wird aus Maisstärke gewonnen und ist zertifiziert gentechnikfrei.

KEIN ALUMINIUM: Unsere Kaffeeverpackungen und Gewürzdosen kommen komplett ohne Aluminium aus.

DIE ENTSORGUNG der Folie und Teebeutel erfolgt am besten am **Heimkompost**. Sie bauen sich je nach Wärmeentwicklung nach ca. 3 bis 6 Monaten restlos ab.

Abfälle aus der Tee- und Gewürzproduktion wie z. B. Stängel und Staub werden als Kompostmaterial am SONNENTOR Frei-Hof oder für die Herstellung von Kräuter-Pellets zur Beheizung verwendet.

Alte Kartons werden geschnitten und so wieder als Füllmaterial bei z. B. Onlineshop-Bestellungen verwendet.

KEINE WEICHMACHER (Bisphenol A) in den Deckeln der Honig- und Fruchtaufstriche.



UM ETWA 1908 BEGANN DER NEW YORKER TEEHÄNDLER Thomas Sullivan Tee nicht mehr in Blechdosen, sondern in Seidensäckchen zu verpacken, um Versandkosten zu sparen. Ob er damit wirklich den Teebeutel erfunden hat, gilt aber als strittig. Die Geschichte misslungener Verpackungskonzepte hat er aber unzweifelhaft um eine letztlich sehr erfolgreiche Anekdote bereichert: Seine Kunden entnahmen den Tee nicht wie beabsichtigt, sondern brühten einfach den gesamten Beutel auf. Et voilà, der Teebeutel war geboren, ohne dass ihn Sullivan wirklich erfunden hatte.

MEHR ALS 100 JAHRE SPÄTER zerbrechen sich noch immer Menschen den Kopf darüber, wie der Tee am besten zu den Teetrinkern nach Hause kommt. Für SONNENTOR macht das der Chemiker Philipp Korntner. Es besser zu machen als der Herr in New York, ist zwar nicht sonderlich schwierig, es richtig gut zu machen aber ganz schön kompliziert. Das liegt nicht nur an der breiten Produktpalette von SONNENTOR: „Den Großteil machen Kräuter und Gewürze aus und die haben Gott sei Dank sehr ähnliche Anforderungen an die Verpackung. Das heißt, eine Lösung funktioniert dann für sehr viele unterschiedliche Produkte“, erklärt er.

Die Herausforderung liegt eher darin, eine Lösung zu finden, die garantiert, dass die Produkte sicher, in bestmöglicher Qualität und so umweltschonend wie möglich bei den Kunden ankommen. Die Sicherheit des Produkts steht dabei an erster Stelle, erklärt Korntner: „Das Produkt ist der aus ökologischer Sicht bedeutsamste und energieintensivste Teil des Gesamtpakets. Daher muss es entsprechend geschützt werden. Wenn die Verpackung nicht funktioniert, verdirbt das Produkt und muss entsorgt werden. Damit hat man sehr viel Energie und Arbeit verschwendet.“

BEI SONNENTOR greift man vor allem zu recyclingfähigen Materialien aus nachwachsenden Rohstoffen: Holzfaser, also Zellulose in Form von Papier und Folien macht rund 80 Prozent des verwendeten Materials aus. Der Rest entfällt überwiegend auf Glas und Weißblech. Die Materialien müssen zudem über spezielle Zertifikate verfügen, um als Lebensmittelverpackung verwendet werden zu dürfen. Da diese Zertifizierungsprozesse sehr aufwendig sind, arbeitet SONNENTOR eng mit spezialisierten Herstellern zusammen.

Da unterschiedliche Materialien unterschiedliche Aufgaben erfüllen, bestehen Verpackungen im Regelfall aus mehreren Schichten. Philipp erklärt das anhand der Verpackung der Beutel-Tees, die aus vier Schichten besteht: Teebeutel, Aromaschutzsäckchen, Karton und Zellulose-Folie. Der Teebeutel darf sich etwa nicht im Wasser auflösen, muss geschmacksneutral sein und sollte leicht zu entsorgen sein. SONNENTOR setzt hier auf eine Mischung aus der sogenannten „Textilbanane“ Abacá und Zellulose. Die Kannenbeutel werden aus Milchsäure, die aus GVO-freier Maisstärke gewonnen wird, gefertigt.

DER AROMASCHUTZBEUTEL besteht aus Papier und ist mit Polypropylen beschichtet, um Luftdichtheit zu gewährleisten. Der Tee in den Beuteln ist besonders fein gemahlen, bietet damit mehr Kontaktfläche und würde ohne diese Schicht schnell an Geschmack verlieren. Für zusätzlichen Schutz, vor allem vor mechanischen Beschädigungen, sorgt die Schachtel. Sie gibt der Verpackung Stabilität und erfüllt eine wichtige Kommunikationsfunktion, indem sie über Inhalt, Zubereitungstipps und Ablaufdatum informiert. Gedruckt wird aus-

schließlich mit Pflanzenöl-basierten Farben, um eine Verunreinigung der Kräuter und Tees mit Mineralölen auszuschließen. Aus diesem Grund wird auch auf Frischkarton gedruckt. Recyclingfähiges Papier wäre zwar umweltschonender, weist aber Rückstände von Mineralölen, vor allem aus dem Zeitungsdruck, auf. Verwendet wird Recyclingpapier deshalb vor allem bei großen Überverpackungen. Um auszuschließen, dass Mineralöl-Rückstände aus solchen Kartons in die Einzelhandelsverpackungen diffundieren, sind letztere noch einmal mit der Zellulose-Folie überzogen.

PRODUKTSCHUTZ UND UMWELTVERTRÄGLICHKEIT zu verbessern, darum ist man bei SONNENTOR ständig bemüht: Ab 2019 wird diese letzte Polypropylen-Schicht deshalb entfallen. Damit spart man Verpackungsmaterial, einen zusätzlichen Arbeitsschritt und Energie, was dem Umwelt-Impact des gesamten Produkts zugute kommt: „Wir werden auf etwas dicke Kartons umstellen. Das erlaubt es uns, auf die Folierung zu verzichten“, sagt Philipp Korntner dazu. Die Natureflex-Folie besteht aus Zellulose, die aus FSC- und PEFC-zertifiziertem Holz gewonnen wird. Korntner ist fest davon überzeugt, dass dieses Material die Zukunft gehört: „Erdöl ist ein endlicher Rohstoff.“

Aber die Folie besteht aus einem nachwachsenden Rohstoff und lässt sich kompostieren. Auch in puncto Aromaschutz ist sie Polypropylen überlegen. Und sie hat noch einen weiteren Vorteil: Sollte die Folie nicht im Müll, sondern in der Umwelt landen, löst sie sich einfach in Wasser und CO₂ auf und das viel schneller als herkömmlicher Kunststoff.“ Prinzipiell ist die Folie auch recyclingfähig. Noch fehlen aber entsprechende Sammelsysteme, weshalb sie entweder am Heimkompost oder im Restmüll landen sollte.



„AM UMWELTSCHONENDSTEN ist es natürlich, komplett auf die Verpackung zu verzichten. Wir beschäftigen uns daher auch mit der Zero-Waste-Bewegung und verpackungsfreiem Einkaufen. Im Moment überlegen wir, wie wir das so umsetzen können, dass unsere hohen Qualitätsansprüche gewahrt bleiben“, so der Verpackungsexperte. Bis es so weit ist, müssen sich die Kunden aber noch etwas gedulden.

Wer aber bereits jetzt den Verpackungsabfall reduzieren will, dem rät Philipp Korntner, zu losen Tees zu greifen: „Es gibt eine Studie über die Bio-Darjeelings, die besagt, dass bei losen Tees zwei Prozent der bei der Herstellung des Produkts verbrauchten Energie auf die Verpackung entfallen, bei Teebeuteln aber 14 Prozent. Ich nehme an, bei unseren Produkten ist es ähnlich.“ Aber dann bitte machen als Sullivans Kunden und daran denken, den Tee vor dem Aufbrühen aus dem Beutel zu nehmen.

FOLIE AUS HOLZFASER

HOLZ IST EIN LEBENDIGER ROHSTOFF. Auf allen Produkten von SONNENTOR, bei deren Verpackung Folie aus Holzfaser zum Einsatz kommt, ist dieses Zeichen aufgedruckt. So weiß man auf den ersten Blick: Das ist kein Plastik!





„ICH BIN ÜBERZEUGT,
DASS UNSER WEG
IN EINE NOCH SAUBERERE
ZUKUNFT FÜHRT.“

Johannes Gutmanns offene Worte Danke, Mist!

Die beste Bildung findet ein gescheiter Mensch bekanntlich auf Reisen. Als ich 2007 ein Anbauprojekt in Albanien besuchte, war ich bestürzt über die Mengen an Verpackungsmüll und Mist, der mir in diesem sonst so faszinierenden Land begegnete. In jedem Straßen graben, in jedem Dorf, in der Stadt und auf den Stränden, auf den Bergen und in jedem Baum: überall Müll. In erster Linie waren es wohl Plastikmüll und Plastiksackerl, die – mangels Müllabfuhr und organisierter Abfallwirtschaft – vom nächsten Regenguss ins Meer gespült wurden. Ich war sprachlos. Das Erlebte stimmte mich nachdenklich.

WAS KONNTEN ICH SELBST GEGEN DIESE MÜLLMASSEN UNTER- NEHMEN?

In Österreich leben wir vergleichsweise ja in einem sauberen Schlaraffenland. Zumindest was die Mülltrennung, Abfallwirtschaft und Recycling betrifft. Natürlich gibt es immer etwas zu tun und zu verbessern, aber an dieser Stelle möchte ich ganz bewusst auch einmal das aufzeigen, was hierzulande schon sehr gut funktioniert.

Seinerzeit hatten wir bei SONNENTOR aber noch Folien aus Polypropylen (PP) und Polyethylen (PE) im Einsatz. Nachdem ich von meiner Albanien-Reise zurückgekommen war, habe ich mich sofort auf den Weg gemacht, das zu ändern. Das Angebot an nachhaltigen Verpackungsfolien war aber damals am Markt praktisch nicht vorhanden.

Doch wie es so oft passiert, wenn man dabei ist, das Richtige zu tun, habe ich bei Bio-Fachmesse Biofach 2008 eine Lösung gefunden. Dort hat mich tatsächlich jemand darauf ange-

sprochen, ob ich vielleicht eine Verpackungsfolie aus Holz brauche. **DIE FRISST DER REGENWURM UND SIE IST NACH ZWÖLF WOCHEN WIEDER RESTLOS VERSCHWUNDEN.**

Diese Folie wurde in England ursprünglich für die Zigarettenindustrie entwickelt, ist dann aber auf Grund von Mehrkosten für Zigaretten nicht zum Einsatz gekommen. Nach einer Testphase und einigen Optimierungen war der Weg frei für den Einsatz bei SONNENTOR. Vor allem am Anfang waren viele skeptisch, was unsere neue Verpackungsfolie betrifft.

STEIN DES ANSTOSSES ist hauptsächlich eine Feuchtigkeits- und Geruchshbarriere von 0,0003%, die auf der Folie aufgebracht ist. Diese besteht zwar aus PVC, ist aber so dünn, dass sie ebenfalls kompostiert werden kann. Das haben wir in Zusammenarbeit mit Umweltschutzorganisationen ganz genau überprüft. Dass wir in Verbraucherbewertungen deshalb regelmäßig abgewertet werden, finde ich widersinnig und kontraproduktiv.

Aber wir halten es aus. Ich bin nämlich davon überzeugt, dass der eingeschlagene Weg fruchtbar ist und uns in eine noch sauberere Zukunft führt.

**WIR HABEN DER UMWELT
SEIT DER EINFÜHRUNG UNSERER
ZELLULOSE-FOLIEN ÜBER
250 TONNEN PLASTIKMÜLL
ERSPART UND ES WERDEN JEDEN
TAG MEHR. DANKE, MIST,
FÜR DEN DENKANSTOSS, DER SO
VIEL BEWIRKEN KONNTEN!**

Ein Tag
hat 24 Stunden,
1440 Minuten
oder 86400
Sekunden. **Mehr**
dazu im nächsten
Freude
ab April 2018!



WEIHNACHTLICHE VORFREUDE

SONNENTOR Adventmarkt

Beim **Adventmarkt vom
15. bis 17. Dezember** genießen
große und kleine Besucher die Vorweih-
nachtszeit bei Apfelzauberpunsch
und **kulinarischen Schmankerln** aus
der Leibspeis'. Im SONNENTOR
Geschäft und an den Marktständen
rund um den leuchtenden Christbaum
finden sich **liebevoll gefertigte**

Geschenkideen. Kinderaugen er-
strahlen beim Lebkuchenbacken oder
Striezelkäse und Führungen er-
lauben einen Blick hinter die Kulissen.

IMPRESSUM

FREUDE erscheint zwei Mal jährlich und
wird herausgegeben von SONNENTOR
Kräuterhandelsgesellschaft mbH, Sprögnitz 10,
3910 Zwettl, Österreich, Telefon +43 2875-7256,
office@sonnentor.at, www.sonnentor.com
Für den Inhalt verantwortlich: SONNENTOR
Alle Rechte vorbehalten. Druckfehler vorbehalten.

Kontakt: Maria Manger
Abonnenten-Service: abo@sonnentor.at
Chefredaktion: Katja Greco
Stellv. Chefredaktion: Claudia Eipeldauer,
Stefanie Platzgummer
Konzept, Artdirection & Layout:
d.signwerk Kommunikationsagentur, Linz
Fotoredaktion: Verena Prinz
Illustratoren vertreten durch:
Caroline Seidler/www.carolinaseidler.com, 2 Agenten
Cover: Carles Rodrigo Monzo / Stocksy
Lektorat: Ewald Schreiber
Druck: Janetschek, Heidenreichstein
Klimaneutral gedruckt
auf 100 % Recyclingpapier, chlorfrei gebleicht



UNSER
HORST UND SEIN
SONNIGES
TEAM

Herzlich willkommen in der SONNENTOR Familie

Unsere SONNENTOR Familie wächst und mit ihr auch die Freude! 28 Mal gibt es uns mittlerweile in Österreich, Deutschland und Tschechien. Besonders stolz sind wir auf unsere drei „Neuen“: die SONNENTOR Geschäfte in Prag, Aachen und Villach.

IN DER TSCHECHISCHEN HAUPT-
STADT dürfen wir uns über eine
besonders schöne und zentrale Lage
freuen. Unser SONNENTOR befindet sich
gleich in der Nähe des Heinrichturms,
des berühmten historischen Glocken-
turms. „Ein Traum, den ich seit Langem
mit meinen tschechischen Mitunter-
nehmern teile, ist in Erfüllung gegangen“,
schwärmt Johannes Gutmann.

Horst Recker ist unser Mann in
Aachen. Am 31. August 2017 haben wir
die Eröffnung seines Geschäfts am
Dahmengraben gefeiert. Horst ist nicht
nur ein begnadeter Handwerker,
sondern auch ein sehr sportlicher Zeit-
genosse. Sein Weg führte ihn vom Fitness-

Studio, wo er als Betriebsleiter und
Trainer gearbeitet hatte, zu SONNENTOR.

SPORTLICH GEHT'S AUCH Martin
Mautendorfer an. Nicht nur er, sondern
auch sein Fahrrad ist in Klagenfurt
städtebekannt. Egal ob bei Sonne oder
Schnee, Martin Mautendorfer liefert

die Tees und Gewürze von SONNENTOR
dort schon seit 2014 auf zwei Rädern
schnell und umweltfreundlich an seine
Kunden. Vor Kurzem hat unser „Quer-
einstieger“ aus der Bankenbranche
nun seine zweite Kärntner Franchise-
Filiale eröffnet – im schönen Villach.
Herzlich willkommen!

www.sonnentor.com/franchise

Einfach & persönlich

Click & Collect kombiniert die Vorteile von Online-Einkauf und dem Besuch im SONNENTOR Geschäft.

KUNDEN AUS ÖSTERREICH UND DEUTSCHLAND können ab sofort ganz bequem im Onlineshop [einkaufen](#) und ihre Produkte im nächsten SONNENTOR Geschäft abholen. Das Einkaufen mit Click & Collect bringt jede Menge **Vorteile**: Es gibt keine Versandkosten, außerdem 2,5 % Stammkundenrabatt und eine individuelle Kostprobe.

Click & Collect ist **ideal** für Last-Minute-Einkäufe, wobei man trotz der raschen Abwicklung nicht auf die persönliche Beratung im SONNENTOR Geschäft verzichten muss. Nach dem Einkauf im Onlineshop einfach statt der Lieferadresse den Reiter „Click & Collect“ auswählen und das gewünschte SONNENTOR Geschäft inklusive Abholzeitraum bekanntgeben. Bezahlt **wird direkt im Geschäft**, wo auch der Stammkundenrabatt abgezogen werden kann.



EINFACH
MAL AUSPROBIEREN
[www.sonnentor.com/
click-collect](http://www.sonnentor.com/click-collect)

Keine Lust auf dicke Luft

Die Tees aus der **WIEDER GUT! SERIE**
nutzen die wohlende Kraft der Pflanzen,
wie sie schon Hildegard von Bingen,
Paracelsus und Kräuterpfarrer Weidinger
beschrieben haben.

Die neue Teekomposition **VOM WINDE
VERWEHT** sorgt mit Anis,
Fenchel und Kümmel für
Unbeschwertheit statt
dicker Luft. Sie passt her-
vorragend zu schweren,
deftigen Speisen und sollte
in keinem gut sortierten
Kräuterschrank fehlen.

