

# oliv

DIE GRÜNEN SEITEN  
DES LEBENS



## Draußen tafeln

Essen unter freiem Himmel

Ihre Zeitschrift ist regelmäßig hier erhältlich:

### URLAUBSPLANUNG

Heuer vielleicht in einer  
Umweltzeichen-Region?

### NATÜRLICHE TAGE

Darauf sollte man bei  
der Monatshygiene achten



# Ich arbeite am Wohnen. Ich arbeite an Wien.

Alexander ist stolz auf seinen Job und seinen Beitrag zum Wohnen in Wien. Er sorgt für ein motiviertes Team, das den sozialen Wohnbau gewährleistet. Diese wichtige Arbeit motiviert ihn täglich aufs Neue.

Die Stadt Wien bietet ihm ein sinnvolles, vielfältiges und innovatives Arbeitsumfeld und das in einem krisensicheren Job mit Verantwortung und guten Karrierechancen.

Arbeite auch du an Wien und bewirb dich unter: [jobs.wien.gv.at](https://jobs.wien.gv.at)

**#arbeitenanwien**

**Stadt  
Wien**



[jobs.wien.gv.at](https://jobs.wien.gv.at)

# Immer wieder gerne



**Liebe Leserin, lieber Leser!**

In der sonnigen und warmen Jahreszeit hält mich (abgesehen von der Erwerbsarbeit) wenig drinnen. Wann immer möglich bin ich draußen anzutreffen, sei das beim Radfahren, Wandern oder Schwimmen. Und ganz besonders beim Essen: Am liebsten setze ich mich dazu mit oder ohne Gäste auf den Balkon oder in den Garten. Selbst wenn es etwas mehr Aufwand bedeutet, im Grünen aufzudecken und nachher auch alles wieder in die Wohnung heraufzutragen. Auch einem gediegenen Picknick an einem schönen Ort bin ich nie abgeneigt, sei dies irgendwo auf einem Berg, am Seeufer oder in einem speziellen Park. Besonders gerne nehme ich dafür auch kurzzeitig öffentlichen Raum in der Stadt oder bei mir im Ort in Beschlag. Wo und wie sonst noch gerne draußen getafelt wird, entdecken Sie in unserem Fokus ab Seite 8.

Mit dem Umweltzeichen werden bei uns seit vielen Jahren Betriebe ausgezeichnet, welche erwiesenermaßen besondere Anforderungen im Bereich Nachhaltigkeit erfüllen, z.B. Hotels, Campingplätze, aber auch Unternehmen anderer Branchen (z.B. eine Druckerei). Seit letztem Jahr können sich nicht nur Einzelbetriebe auszeichnen lassen, sondern ganze Tourismusregionen. Welcher Anstrengungen dies bedarf und warum sich das aus Sicht der ersten drei erfolgreich zertifizierten Regionen auf jeden Fall lohnt, lesen Sie in unserem Beitrag zu nachhaltigem Urlaub ab Seite 18.

Worauf man bei Produkten für die Monatshygiene schauen sollte und welche Neuheiten in den letzten Jahren auf den Markt gekommen sind, erfahren Sie ab Seite 26.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und viele schöne Sommermomente.

Herzliche Grüße

**Ruth Hofmann**  
Redaktionsleitung

---

**IMPRESSUM** Verlag: oliv-media GmbH, Franz-Josefs-Kai 49/12, 1010 Wien, [www.oliv-zeitschrift.at](http://www.oliv-zeitschrift.at) | **Nächste Ausgabe:** Ende Juli 2024, Einzelpreis: EUR 3,90, Jahresabo: EUR 18,-, (Versand ins Ausland auf Anfrage) | **Geschäftsführer:** Heinz Bossert, [heinz.bossert@oliv-media.at](mailto:heinz.bossert@oliv-media.at) | **Redaktionsleitung:** Ruth Hofmann, [ruth.hofmann@oliv-media.at](mailto:ruth.hofmann@oliv-media.at) | **Kooperationen & Marktentwicklung:** Wilfried Oschischnig, [oschischnig@pr-manufaktur.at](mailto:oschischnig@pr-manufaktur.at), +43 (0) 676 521 82 16 | **Layout:** Michela Orlando | **Korrektorat:** Kontext | **Druck:** Gedruckt in Österreich auf Recyclingpapier | **Titelbild:** © adobe.stock.com

oliv ist auf [www.facebook.com/oliv.zeitschrift.at](https://www.facebook.com/oliv.zeitschrift.at)



**Rabenhorst®**  
WISSEN, WAS GUT TUT.

**JETZT DEN  
ZELLEN ETWAS  
GUTES TUN!**

Probieren Sie unsere  
hochwertigen Bio-Direktsäfte mit  
natürlich enthaltenem Vitamin C.



Vertrieb Österreich: DRAPAL GmbH  
www.drapal.at, Tel.: 06246-72425



© stock.adobe.com (3)

**3 EDITORIAL / IMPRESSUM**

**4 INHALT**

**6 GUT ZU WISSEN**

**8 FOKUS**

Ob Picknick oder Tavolata – über das  
Genießen unter freiem Himmel.

**15 BEGEGNUNG**

Brigitte Dörner über die Nachhaltigkeit  
von Schnittblumen.

**16 KOLUMNE**

Essen mit Bedacht und Langsamkeit  
hat viele Vorzüge.

**17 ZUM JUBILÄUM**

100 Jahre biodynamische  
Landwirtschaft.



18

26



## 18 UMWELTZEICHEN

Nicht mehr nur für Einzelbetriebe, sondern für ganze Regionen möglich.

## 24 VEGANE SEITEN

Marcela Buchschwenter über sportliche Höchstleistungen auf Basis einer veganen Ernährung.

## 26 NATÜRLICHE PFLEGE

Auch bei der Monatshygiene gibt es zahlreiche nachhaltige Optionen.

## 31 AGENDA UND VORSCHAU

ADVERTORIAL



## „TIERWOHL IST EINE VERANTWORTUNG UND VIEL MEHR ALS EIN WERBESLOGAN“

**Herr Obmann ÖkR Gasselich, mit der Grill-saison steigt die Nachfrage an Fleisch- und Wurstprodukten.**

**Viele Konsumentinnen und Konsumenten finden sich im Dschungel der unterschiedlichen Labels nicht zurecht – worauf sollten sie achten?**

Wer auf Nummer sicher gehen will, greift zu Bio. Unser Leitsatz bei BIO AUSTRIA lautet: „Wir schauen aufs Ganze“. Das ist kein Werbeslogan, sondern die Vision des Biolandbaus.

Entscheidend ist, sich sehr bewusst das Ganze anzusehen, eben auf die ganze Komplexität der Natur und Lebewesen zu achten. Und selbstverständlich gehört für uns dazu eine tiergerechte Haltungsform. Denn Tierwohl ist eine ungemein wichtige Verantwortung und kein halbherziger Werbeslogan. Eine Verantwortung, die vom Stall und dem Futter bis zum Auslauf reicht.

**Der Fleischkonsum wird oft wegen der Soja-Futtermittel aus dem globalen Süden kritisiert. Kurz: Bei uns brutzeln die Würstchen am Grill und anderswo werden dafür Regenwälder gerodet. Wie sieht es hiermit im Biolandbau aus?**

Unser Verband BIO AUSTRIA hat diese wichtige Frage schon früh erkannt und vor allem auch sehr konsequent beantwortet. Bereits 2007 haben wir begonnen, an unserem eigenen BIO AUSTRIA-Sojaprojekt zu arbeiten, was uns heute in die glückliche Lage versetzt, dass der gesamte Soja-Bedarf für unsere Tiere aus heimischer Produktion kommt. Für unsere Futtermittel muss also nirgendwo auf der Welt auch nur ein einziger Quadratmeter Regenwald brennen. Und ebenso wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass generell alle Futtermittel für die Bio-Tiere ohne chemisch-synthetische Mittel erzeugt werden.

**Ein Wermutstropfen für viele Konsumentinnen und Konsumenten ist der Preisunterschied zwischen konventionellen Produkten und Bio-Fleisch. Wie antworten Sie darauf?**

Wie gesagt, schauen wir im Biolandbau aufs Ganze – und NICHT auf eine möglichst hohe Stückzahl im Stall. Metaphorisch gesprochen, bezahlen ja die Tiere in einer Massenhaltung einen viel zu hohen Preis für unser Konsumverhalten. Es wäre gewiss besser, den übermäßigen Fleischkonsum in unserer Gesellschaft auf die Empfehlungen der AGES und anderer Gesundheitsbehörden zu reduzieren. Damit wäre für die meisten Bio-Fleisch erschwinglich, und wir würden an Qualität und Gesundheit gewinnen.



NÖ-Wien

[www.bio-austria.at](http://www.bio-austria.at)

# 100 JAHRE BIODYNAMISCH

**2024 feiert die biodynamische Landwirtschaft ein rundes Jubiläum. Die Marke Demeter steht für eine Bewirtschaftung im Einklang mit der Natur.**

Die Erfolgsgeschichte des ältesten Bioverbandes der Welt begann Pfingsten 1924 in Koberwitz im heutigen Polen. Auf einem Landgut hielt Rudolf Steiner auf Initiative von Bauern und Bäuerinnen, die bereits damals um den Zustand von Böden und Saatgut besorgt waren, eine Reihe von Vorträgen, heute „der Landwirtschaftliche Kurs“ genannt. Sie bilden die Grundlage für die biodynamische Landwirtschaft. Vier Jahre nach dieser Initialzündung entstand 1928 die Marke Demeter, benannt nach der griechischen Göttin der Fruchtbarkeit der Erde, des Ackerbaus, der Ernte, des Getreides und der Saat. Die ersten Demeter-Richtlinien wurden festgelegt und mit der Zeit ausgebaut. Bei Demeter ist das Zusammenwirken von Umwelt, Tieren und Menschen zentral. Das heute wieder sehr aktuelle Kreislaufdenken war von Anfang an zentral für diese Bewe-

gung. Die biodynamische Landwirtschaft liefert seit damals Lösungsansätze zu heute brandaktuellen Themen wie Klima- und Artenschutz, Bodenverbesserung und Humusaufbau, we- sensgemäße Tierhaltung und das Zusammenwirken von Bo- den, Pflanze, Tier und Menschen. Der Aspekt der Tierhaltung ist auf Demeter-Betrieben essenziell und die Demeter-Tier- wohl-Vorschriften gehen weiter als jene von anderen Labels.

Die Demeter-Bewegung wuchs langsam, aber stetig. In den letzten 10 Jahren entwickelte sich eine neue Dynamik, nahm doch die biodynamische Anbaufläche weltweit um satte 57 Pro- zent zu: Mehr als 7000 Bauern und Bäuerinnen bewirtschafteten 2022 eine Gesamtfläche von 255.000 Hektar. Hierzulande gibt es rund 260 bäuerliche Betriebe, welche nach biodynami- schen Richtlinien arbeiten, dazu etwa 50 Demeter-zertifizierte Verarbeitungsbetriebe. Demeter-Produkte stehen für ehrliche und unverfälschte Lebensmittel. Sie bekommen ausreichend Zeit im Reifeprozess, in der Landwirtschaft genauso wie in der Verarbeitung zu Brot, Käse, Wein oder Kosmetik. Vom Acker über die behutsame Veredelung bis hin auf unsere Teller wird die Qualität der Demeter-LEBENSmittel geschätzt.

Das runde Jubiläum der Bewegung wird mit zahlreichen Veranstaltungen gefeiert. Zum Beispiel mit der „Langen Nacht der Demeter-Höfe“, welche am 15. Juni 2024 in ganz Österreich stattfindet. An diesem Datum empfangen zahlreiche Demeter-Höfe Besucherinnen und Besucher mit allerlei Wissenswertem über Demeter, Besichtigungen und Verkostungen. Weitere Informationen dazu finden Sie demnächst unter „Aktuelles“ auf [www.demeter.at](http://www.demeter.at)

## CO<sub>2</sub> Emissionen in Österreich: Auf dem niedrigsten Stand seit 1990.

Es ist ein wichtiger Schritt auf Österreichs langem Weg zur Kli- maneutralität 2040: Erste Berechnungen und Schätzungen des Umweltbundesamts zeigen, dass die Treibhausgas-Emissionen hierzulande 2023 gegenüber 2022 gesunken sind.

„Nach unseren Berechnungen ist eine Reduktion um rund 5,3 % möglich. Damit können wir für 2023 mit Treibhausgas- Emissionen unter 70 Mio. Tonnen rechnen. Wenn sich diese Prognose bestätigt, verzeichnen wir den niedrigsten Wert seit 1990“, erläutert Günther Lichtblau, Klimaexperte im Umwelt- bundesamt. Er wünscht weiterhin ein konsequentes Handeln in der Klimapolitik: „So erfreulich der Trend ist, viele weitere Maßnahmen sind nötig, um die Klimaziele zu erreichen.“ Ein

großer Anteil liegt im rückläufigen Erdgasverbrauch bei der Energieerzeugung, wo rund 1,3 Millionen Tonnen weniger Emissionen anfielen. Ebenso gelang es im Bereich der Eisen- und Stahlindustrie, 500.000 Tonnen Emissionen einzusparen.

Österreichs NGOs fordern zusätzliche Investitionen in den Klimaschutz. „Wir können einen hohen Lebensstandard und eine florierende Wirtschaft mit sinkenden Treibhausgas- emissionen vereinbaren“, betont Klimaexperte Johannes Wahlmüller von GLOBAL 2000 und will eine „Viel raschere Energiewende mit Schwerpunkt auf Wind- und Sonnenenergie und massive Investitionen im sparsamen Umgang mit Energie“. [www.umweltbundesamt.at](http://www.umweltbundesamt.at)

ANZEIGE



## Beschwingt in den Sommer mit Leinen

Leinen ist der perfekte Sommerstoff. Leicht, knittert edel und ist ganz wunderbar mit anderen Materialien zu kombinieren. Unsere Leinen-Kollektion aus 100% europäischem Leinen gibt es in ganz vielen Farben und Drucken. Alle Modelle und weitere Styles entdecken auf

[www.lila-land.de](http://www.lila-land.de)



## WELTFAHRRADTAG: 3. JUNI 2024

Start in die Fahrrad-Saison mit vielen ambitionierten Zielen.

Die ersten „politischen Kilometer“ wurden bereits letztes Jahr mit einem Aktionsplan im Europäischen Parlament bewältigt. Und das mit nachhaltigen Zielen und Fortschritten: So will man zukünftig in allen EU-Mitgliedsländern die Mehrwertsteuer auf Fahrräder senken sowie mit dem Ausbau von Fahrradwegen und Parkmöglichkeiten die Infrastruktur verbessern. Zudem sollen für den Fahrradverkehr mit kostengünstigen, länderübergreifenden Zugtickets die Grenzen praktisch aufgehoben werden. Die Zahl der mit dem Fahrrad zurückgelegten Kilometer könnte sich damit in der EU bis 2030 auf 312 Milliarden Kilometer pro Jahr zu verdoppeln, was gleich in mehrfacher Hinsicht erfreulich wäre.



Bereits 10 Minuten  
Radfahren am Tag  
kann positive  
Auswirkungen  
auf die Gesund-  
heit haben.

Österreich strampelt zwar im internationalen Vergleich beim Radfahren noch den Niederländern und Skandinavien ein großes Stück hinterher, doch auch hierzulande tut sich Positives: Beispielsweise hat sich in Wien der Radverkehrsanteil in den vergangenen 15 Jahren verdoppelt, bereits über zehn Prozent der Alltagswege werden heute damit erledigt.

„Immer mehr Wienerinnen und Wiener nutzen das Fahrrad als Verkehrsmittel. Sie leisten damit einen aktiven Beitrag zum Klimaschutz und tragen zur Reduktion von Staus, Verkehrslärm und schädlichen Abgasen bei“, freut sich Christian Gratzner vom VCÖ über diese Entwicklung. Er hat einen Gesundheitstipp für den Start ins Sommerhalbjahr parat:

„Wer regelmäßig mit dem Fahrrad mobil ist, stärkt durch die Bewegung Immunsystem und Fitness, verbrennt Kalorien statt Sprit, spart damit Geld und wird gleichzeitig den Winterspeck schneller los.“

Der 3. Juni 2024 ist zudem der Welttag des Fahrrades, er soll dem idealen Fortbewegungsmedium noch mehr Aufmerksamkeit verschaffen.

[www.vcoe.at](http://www.vcoe.at); [www.radlobby.at](http://www.radlobby.at)

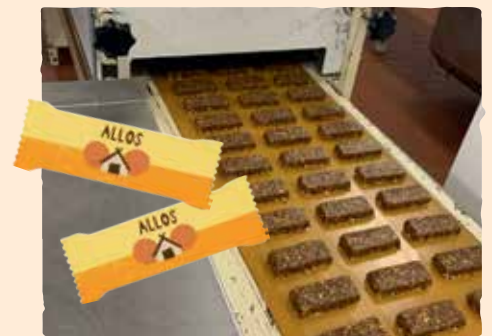


## BIO-RIEDEL VOM ALLOS HOF



Unsere köstlichen Riegel werden im norddeutschen Dreibber hergestellt. Beste Bio-Zutaten werden sorgfältig ausgewählt und schonend verarbeitet. Unser erfahrenes Team überwacht jeden Schritt, von der Vermengung bis zur Verpackung, um höchste Qualität sicherzustellen.

Im gesamten Produktionsprozess achten wir darauf Ressourcen zu schonen. Wir setzen auf nachhaltige Herstellungsverfahren und umweltfreundliche Verpackungen.



Das Ergebnis: leckere und verantwortungsbewusst hergestellte Riegel, die Ihren Gaumen und Ihr Gewissen erfreuen. Probieren Sie unsere vielfältigen Sorten und erleben Sie den unvergleichlichen Geschmack der Allos-Riegel – hergestellt mit Liebe und Leidenschaft.



**JETZT  
PROBIEREN!**



ANZEIGE



# Sommergenuss unter freiem Himmel: Draußen tafeln

*Ob bei einem Picknick im Park, einem Grillabend auf dem Balkon oder einer festlichen Tavolata im Garten: Das Essen im Freien ist einfach schön.* Bettina Unterweger





**E**in warmer Sommerabend, die Sonne geht langsam unter und taucht die Umgebung in ein sanftes goldenes Licht. Der Himmel strahlt in den schönsten Farben des Abendrots, während eine leichte Brise durch die Blätter der Bäume streicht und sie zum Rascheln bringt. Ganz so heiß wie tagsüber ist es nun zum Glück auch nicht mehr. Der perfekte Zeitpunkt also, um das Leben im Freien zu zelebrieren. Draußen zu tafeln ist mehr als nur das Einnehmen einer Mahlzeit, es ist ein Erlebnis für die Sinne. Und dabei soll es nicht um Fastfood gehen, sondern wenn möglich um ein kulinarisches Erlebnis.

### **Die Wahl des Ortes**

Ob im eigenen Garten, auf dem Balkon, in einem öffentlichen Park oder irgendwo in der freien Natur: Die Möglichkeiten für ein Essen unter freiem Himmel sind fast unendlich. Keinen Balkon? Bestimmt gibt es in der Nähe ein lauschiges Plätzchen, wo es kühler ist als in den eigenen vier Wänden. Ich finde immer Gefallen daran, wenn in einer städtischen Umgebung Leuten den öffentlichen Raum für ein Essen unter freiem Himmel



## Einmalige Gelegenheiten

Vor ein paar Jahren wurde bei uns im Ort zum Beispiel die Hauptstraße neu asphaltiert und war eine ganze Woche lang für jegliche Fahrzeuge gesperrt. Und das an bester Lage, unmittelbar am See, wo sonst immer viel Verkehr herrscht. Da ließen es sich ein paar jüngere Frauen und Männer nicht nehmen, mitten auf der Straße eine festliche Tafel zu decken und dort gemeinsam mit Stil zu speisen. Alle Leute, die wie ich zufällig dort vorbeikamen, freuten sich darüber und ärgerten sich gleichzeitig auch ein wenig, dass sie nicht selbst auf die Idee gekommen waren. Sogar die Lokalzeitung druckte ein Foto davon ab und die Beteiligten dürften sich noch lange an diesen speziellen Abend erinnern.

## Die Vorbereitung

Die Vorbereitungen für ein Essen im Freien sind ebenso wichtig wie das Mahl selbst. Eine rustikale Holztafel,

vorübergehend in Beschlag nehmen. Immer vorausgesetzt, man behindert niemanden und es wird nachher auch wieder alles schön aufgeräumt und nichts zurückgelassen. Wieso also nicht mal den Tisch und Stühle aus der Wohnung auf den Gehsteig runter transportieren und es sich mit Freunden dort gemütlich machen? Der Aufwand lohnt sich und die meisten Passanten freuen sich mit.



Im Englischen Glyndebourne werden die Pausen der Opernaufführungen absichtlich so großzügig bemessen, dass es für ein gediegenes Picknick im weitläufigen Park des Landhauses reicht. In voller Opernmontur – versteht sich.

© Glyndebourne Productions Ltd. Photo: JAMESBELLORINIPHOTOGRAPHY

mit frischen Blumen geschmückt, lädt zum Verweilen ein. Auf Einweggeschirr und Plastikbesteck sollte nach Möglichkeit verzichtet werden. Es muss aber auch nicht das Sonntagsgeschirr und das Tafelsilber her. Einfache Teller, Gläser und normales Besteck sind ideal dafür und sind z.B. in Körben oder stabilen Stofftaschen mit Boden gut zu stapeln und zu transportieren. Zu Hause wird das gebrauchte Geschirr und Besteck dann flugs in den Geschirrspüler geräumt und es fällt kaum Abfall an. Kerzen, Lichterketten oder Solarleuchten verleihen dem Tisch eine romantische Note und tauchen die Szenerie in ein warmes, einladendes Licht.

### Picknick – einfach, gediegen oder exotisch?

Wem der Aufwand für eine gediegen gedeckte Tafel im Freien zu groß ist, kann sich auch auf ein einfaches Picknick beschränken. Hauptsache ist, die Speisen sind mehr als nur Magenfüller. Man kann sie sich auch in wiederverwendbaren Gefäßen mitnehmen. Und man genießt sie auf einer Decke, ausgebreitet auf einer Wiese im Park oder an einem Flussufer. Im Idealfall um-

## Ein Genuss für Gaumen und Umweltbewusstsein!

Seit über 30 Jahren kommt der demeter-Dinkel für die Naturata Dinkel-Teigwaren von einer Demeter-Erzeugergemeinschaft mit rund 25 Landwirten aus Baden-Württemberg. Frühzeitige Mengenabsprachen, faire Preise und verlässliche Abnahmezusagen garantieren den Landwirten eine wirtschaftliche Basis für ihren Betrieb.



Die Boden- und Wetterbedingungen rund um die Schwäbische Alb sind optimal für traditionelle Dinkel-Sorten, die den Naturata Teigwaren einen fein-nussigen Geschmack verleihen. Nur wenige Kilometer entfernt befindet sich der Verarbeitungsbetrieb, in dem die Teigwaren hergestellt werden. Die kurzen Transportwege tragen ebenso wie die Erzeugung nach strengen biodynamischen Kriterien zum Schutz der natürlichen Ressourcen bei.

### Mehr Abwechslung auf dem Teller

Naturata hat gleich zwei neue Nudel-Varianten auf den Markt gebracht: Dinkel Spätzle – für den Genuss traditionell schwäbischer Gerichte. Und lange Dinkel Maccaroni für Ragouts oder Gemüsesaucen, da durch das Loch in der Maccaroni extra viel Sauce aufgenommen werden kann.

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

geben von blühenden Blumen und zwitschernden Vögeln – so lässt es sich vortrefflich speisen. Vielleicht mit einem Gerstensalat mit Cherrytomaten, Feta, Rucola und Croutons? Oder sollte es lieber ein grüner Salat mit Kichererbsen, Granatapfelkernen, Pfirsichstückchen und Mozzarella sein? Die Kombinationsmöglichkeiten sind praktisch unendlich. Auch gesalzene Snacks wie Oliven oder Gemüsestäbchen mit Dipps dürfen nicht fehlen. Mit einem ordentlichen Stück Brot dazu, vielleicht noch mit etwas Baba Ganoush, gibt das ein feines Mahl, das auch in der Vorbereitung überhaupt nicht aufwendig ist und viel besser schmeckt als Fertigprodukte. Und als Nachttisch vielleicht eine Schale frischer, aromatischer Erdbeeren?

Im Englischen Glyndebourne ist es bereits eine sehr langjährige Sommertradition, sich im historischen Haus eine Oper anzuschauen und sich dann in der üppig dosierten Pause zwischen den Akten auf dem weitläufigen, gepflegten Areal zum Edel-Picknick niederzulassen. Selbstverständlich in voller Gala-Kleidung, je

edler, desto besser. Eisgekühlter Champagner gehört hier selbstverständlich dazu.

In Japan besetzen Familien alljährlich zur Kirschblütenzeit die besten Plätze in Parks schon Tage bevor die Bäume in Vollblüte stehen. Es gibt sogar einen eigenen Ausdruck für Kirschblüten-Gucken: „Hanami“. Die Blütezeit der japanischen Kirschbäume versetzt dort Heerscharen von Menschen in kollektives Verzücken und wird mit ausdauernden Picknicks gebührend gefeiert.

## „Woher der Ausdruck Picknick kommt, lässt sich nicht genau eruieren“

Für ein gepflegtes Picknick in schöner Umgebung bieten sich bei uns auch die vielen tollen und weitläufigen Schlossparks an, zum Beispiel im Schloss Hof in Niederösterreich, im Schloss Kapfenstein in der Steiermark oder im Schlosspark Esterházy im Burgenland.



Wer keine Lust hat, sich die lukullischen Genüsse selbst zusammenzustellen, kann in einigen Schloss-parks einen fertig bestückten Picknickkorb erwerben. Auch in Wien gibt es zahlreiche attraktive Orte, die sich ideal für ein Picknick eignen. Zum Beispiel im Stadtpark, im Augarten inmitten imperialer Pracht oder im Türkenschanzpark. Verschiedene Anbieter in der Hauptstadt bestücken auf Vorbestellung dafür Picknickkörbe.

### Auf dem Feuer gekocht

Ein sommerlicher Grillabend passt immer, sofern das z.B. auf dem eigenen Balkon erlaubt ist. Längst kommt in meinem Freundeskreis nicht mehr überwiegend Fleisch auf den Grill. Die verführerischen Aromen, die vom Grill aufsteigen, lassen auch manchen NichtvegetarierInnen das Wasser im Munde zusammenlaufen. Als Grillgut eignen sich neben allerlei Gemüse wie Spargel, Ka-

rotten, Blumenkohl, Pfefferoni oder Auberginen auch Halloumi, Falaffelbällchen und sogar Salate. Halbiert können zum Beispiel kleine Lattichköpfe mit der Schnittfläche auf den Rost gelegt werden. Auch Radieschen und Bohnen vom Grill machen etwas her – die feinen Röstaromen vom Feuer tun fast jedem Gemüse gut. Und Früchten ebenso – eine auf der langsam ausgehenden Glut gegrillte Pfirsichhälfte mit etwas Vanilleeis oder Mascarpone ist ein himmlischer Genuss!

### Mit Arbeitsteilung zur Tavolata

Auch schön aufgetischt wird gemeinhin bei einer Tavolata. Da kommen die verschiedensten Schüsseln und Schalen mit allerlei Antipasti, Salaten, vegetarischen Gerichten und vielleicht auch Fleischzutaten auf den Tisch. Die ursprünglich italienische Idee einer solchen Tafelrunde war es, dass man sich zum gemeinsamen Kochen und Essen trifft und alles geteilt und am Tisch selbst geschöpft wird. Falls die



In Japan ist es eine auch heute noch gepflegte Tradition, zur Kirschblütenzeit in öffentlichen Parkanlagen unter den Bäumen zu picknicken.



Auch im eigenen Garten lässt es sich vortrefflich draußen tafeln, obwohl der Aufwand etwas größer ist, als wenn man drinnen aufisst.

© adobe.stock.com

Vorbereitungen nicht gemeinsam gemacht werden, spricht man sich ab, wer was zubereitet und mitbringt, sodass auf der festlichen Tafel eine attraktive Auswahl von Speisen bereitsteht. Das Angenehme dabei ist, dass man so in den Genuss von Speisen kommt, die man vielleicht noch nie gegessen hat oder selbst immer an-

ders zubereitet. Frei nach dem Motto «Abwechslung macht das Leben süß».

## Das Zusammensein

Etwas vom Wichtigsten beim gemeinsamen Essen im Freien ist die Gesellschaft. Es geht ja nicht nur darum, den eigenen Hunger zu stillen, sondern auch um den Austausch mit Freunden und Freundinnen oder mit der Familie. Es wird geschwätzt, gelacht und das Zusammensein unter freiem Himmel schafft hoffentlich unvergessliche Erinnerungen. Ein „Zwischenfall“ ist mir besonders in Erinnerung geblieben: Wir schleppten den Gartentisch ein paar hundert Meter auf eine öffentliche Fläche direkt am See, aber die Fixierung der kippbaren Tischplatte war nicht richtig eingerastet. Kaum hatte ich die große Schüssel mit dem Kartoffelsalat drauf gestellt, schnellte die Tischplatte in die Vertikale und die Schüssel landete direkt auf dem Boden. Zum Glück immer noch aufrecht und ohne in die Brüche zu gehen. Was haben wir gelacht!

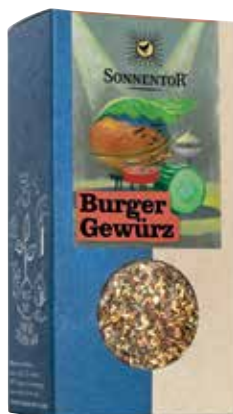
**„Auch beim Grillen muss es längst nicht immer Fleisch sein“**

## Der Abend geht zu Ende

Die Sonne ist schon hinter dem Horizont verschwunden, der Himmel leuchtet noch türkis und die ersten Sterne sind schon sichtbar. Während wir uns langsam verabschieden und zusammenräumen, merken wir, wie wenig es eigentlich braucht, um aus dem gewohnten Trott auszubrechen und die kleinen Freuden des „al Fresco Lebens“ zu genießen. Auch wenn der Aufwand etwas größer ist, als wenn man einfach drinnen bleibt, macht ein Abend unter freiem Himmel einfach Lust auf mehr. Ob beim Grillen, beim Teilen von Speisen an einer langen Tafel oder beim Entspannen auf einer Picknick-Decke. ●

ANZEIGE

## Zum Entdecken ...



### Burgergewürz

Mit dem neuen Burger-Gewürz von SONNENTOR rockst du den Grill! Diese Mischung verleiht jedem Patty legendäre Würze – ob klassisch aus Fleisch oder rein pflanzlich. Küchenparty like a rockstar!

[www.sonnentor.com](http://www.sonnentor.com)

# Blumen vom Biofeld vermitteln Stimmung

*Anstatt auf herkömmliche Schnittblumen setzt Brigitte Dörner auf natürlich Gewachsenes.*

**Interview:** Wilfried Oschischnig

## **Frau Dörner, wann ist Ihre Begeisterung für Blumen aufgeblüht?**

Blumen gehören schon immer zu meinem Leben. Meine Omas hatten beide einen Bauerngarten und dort durfte ich bereits als Kind miterleben, welche wunderbaren Gefühle und Erinnerungen man mit alten Bauernsorten an Menschen weitergeben kann. Viele meiner Lieblingssorten wie Dahlien stammen heute noch aus den Gärten meiner Omas. Dass ich nach der Matura draußen mit der Natur arbeiten will, war mir schnell klar. Alles, was mit drinnen zu tun hatte, hat mir nicht gefallen. Ich war für ein österreichisches Handelsunternehmen im Einkaufsmanagement tätig, bin viel gereist und habe gesehen, wie beim internationalen Obst- und Gemüseanbau auf Masse produziert wird. Daran war mir Vieles zuwider. Bei den Schnittblumen war es besonders grauslich. Deshalb wollte ich handeln und die Menschen aufzuklären.

## **Können Sie ein Beispiel nennen?**

Die allermeisten Rosen kommen heute aus den ärmsten Ländern der Welt zu uns, etwa aus Kenia oder Ecuador. Die gibt es zwar auch als „fairtrade“ und ohne Kinderarbeit, aber die Pestizide sind trotzdem drauf. Der Wasserverbrauch ist enorm, ebenso die Menge an Chemikalien und Pestiziden, mit denen diese Rosen behandelt werden. Diese Rosen kommen gewissermaßen schon „tot“ zu uns. Sie sind kontaminiert und müssten eigentlich als Sondermüll behandelt und entsorgt werden. Aber ich will jetzt gar nicht davon reden, wie schlecht die importierten Blumen sind, mir geht es darum, den Menschen mit Blumen Gefühle zu vermitteln – mit Blumen, bei denen man das Wetter und die Energie spürt und die einzigartig sind.

## **Sie sind eine BIO Blumenbäuerin, worauf achten Sie besonders?**

Auf den ökologischen Kreislauf, der ist mir besonders wichtig. Meine Hühner versorgen uns und den Hofladen nicht nur mit ihren Eiern, sondern sie kümmern sich auch um die Schneckeneier auf dem Blumenfeld und generell auf den Grünflächen rings um den Hof. Und die Laufenten sammeln die Schnecken ein und freuen sich dabei über ein gutes Futter. Gedüngt wird mit dem Mist unserer beiden Ponys und bewässert nur mit Regenwasser. Das rinnt direkt vom Dach in eine alte Güllegrube und wird dort gespeichert. Genauso wichtig wie dieser Kreislauf ist mir die Nachhaltigkeit bei den Pflanzen. Vom Saatgut, den Jungpflanzen bis zu den Blumen am Feld und den Sträußen, Gestecken, Kränzen oder Kunstwerken aus den Trockenblumen – jede Blume ist mein eigenes Ursprungsprodukt.

## **Gibt es für Bio-Blumen gesetzliche Richtlinien, die von einer Kontrollstelle geprüft werden?**

Selbstverständlich. Bio-Blumen fallen in der EU-Bio-Verordnung unter die gesetzlichen Richtlinien für Sonderkulturen und werden dementsprechend auch von der Kontrollstelle streng geprüft. Das bedeutet für mich einen großen bürokratischen Aufwand und viel zusätzliche Arbeitszeit. Auf meinem 1.700 m<sup>2</sup> großen Blumenfeld wachsen bis zu 150 verschiedene Kulturen, oft alle paar Quadratmeter eine andere, und das muss ich genau dokumentieren. Vom Säen bis zum Ernten, die Einjährigen und die Zweijährigen. Auch die Blumen auf den Streuobstwiesen und sogar die Rosen an der Hauswand und die Hortensien am Zaun. Das war auch für die



**Brigitte Dörner**, die Salzburgerin und zweifache Mutter ist selbst auf einem Biohof aufgewachsen. Heute bewirtschaftet sie mit ihrem Mann einen eigenen Biobetrieb in Eugendorf. Inmitten der größten Bio-Heu-Region schuf sie ein einzigartiges, 1.700 m<sup>2</sup> großes Bio-Blumenfeld. Denn die ehemalige Einkaufsmanagerin von einem Handelsunternehmen ist fest überzeugt: Es ist höchste Zeit für Blumen, die wieder Gefühle vermitteln und bei denen man das Wetter, wie Wind und Sonne, spürt.  
[www.wild-gewachsen.at](http://www.wild-gewachsen.at)  
[www.slowflower-bewegung.de](http://www.slowflower-bewegung.de)

Kontrollstelle eine riesige Herausforderung, aber es ist geglückt.

## **Der Beruf „BIO Blumenbäuerin“ ist selten. Wird sich das Bewusstsein beim Blumenkauf zukünftig ändern?**

Zum Glück werden wir BIO Blumenbäuerinnen ja immer mehr und die internationale SLOWFLOWER BEWEGUNG ist sehr engagiert. Unser Verein zählt bereits 258 Mitglieder aus Deutschland, der Schweiz und Österreich. Wir helfen uns gegenseitig, geben Wissen weiter und tauschen unser Saatgut. Alle setzen sich für ein besseres Bewusstsein bei den Konsumenten ein. Das geht nicht von heute auf morgen, das braucht seine Zeit. Bei den Bio-Lebensmitteln hat es auch etwas gedauert. Allerdings erlebe ich bei meinen eigenen Feldführungen und Workshops, dass sich viel tut. Blumen, die Gefühle vermitteln, spürt man, und diese Freude werden sich bestimmt immer mehr Menschen wünschen. ●

# Schmeckt nach Abenteuer



mit Butter  
& Dinkel

vegan & mit Hafer

alternativ  
gesüßt

demeter



# MOGLi

WACHSE WILD

## KOLUMNE



## Probier's mal mit Gemütlichkeit



**W**ir essen weniger, wenn wir langsamer essen. Wer die Speisen verschlingt, schluckt oft Luft, was zu Blähungen und Bauchweh führen kann. Intensives Kauen verringert die Essgeschwindigkeit, verbessert das Sättigungsgefühl, reduziert die aufgenommene Kalorienmenge pro Mahlzeit, unterstützt die Verdauung und hilft eine Insulinresistenz zu verhindern. Daher der Ratschlag: Kaut jeden Bissen mindestens 30 Mal. Allerdings sind solche Tipps schwer zu befolgen. Für viele Menschen ist es schier unmöglich, bei einem guten Mahl zu sitzen und jeden Mundvoll auch nur 15 Mal zu kauen. Und dabei womöglich die Mahlbewegungen des Kiefers zu zählen, während die Konsistenz des Speisebreis im Mund immer undefinierbarer wird.

Statt besser zu kauen, fällt es oft leichter, sich auf das Besser-Schmecken zu konzentrieren. Ein guter Wein zeigt seinen vollen Geschmack erst, wenn wir ihn länger im Mund haben. Das ist bei den Speisen ebenso. Probieren Sie Geruch, Geschmack und Textur bewusst wahrzunehmen! Nehmen Sie kleinere Bissen und achten Sie auf die Geschmacksnuancen. Mit Besteck zu essen, verringert die Essgeschwindigkeit ebenfalls. Auch die Konsistenz der Speise spielt eine Rolle. Einige Gerichte verführen zum Schlingen. Daher auch die Suppe und den Frühstücksbrei bewusst essen und dem Kiefer mit Speisen, die Biss haben, Arbeit geben. Auch die Geräuschkulisse im Speiseraum beeinflusst das Esstempo. Eine 2022 im Fachjournal „Appetite“ veröffentlichte Studie zeigte, dass sich Menschen bei langsamer Musik mehr Zeit beim Essen ließen als bei schneller Musik oder bei Cafeteria-Geräuschkulisse. Am hastigsten aßen aber die Probanden, die bei kompletter Stille ihre Mahlzeit verzehrten.

Übrigens entspannt das ruhige, rhythmische Kauen wunderbar. Ein Effekt, der vom Kaugummi bekannt ist, aber auch mit ein paar Nüssen gut funktioniert! Das kann ich bestätigen.

Rosemarie Zehetgruber ist Ernährungsexpertin  
bei gutessen consulting. [www.gutessen.at](http://www.gutessen.at)

© stock.adobe.com

ANZEIGE

Die Kolumnistin äußert ihre persönliche Meinung.  
Diese muss nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

# 100 Jahre biodynamisch

*Zum runden Jubiläum der biodynamischen Landwirtschaft präsentieren wir Ihnen eine Auswahl dieser besonderen, Demeter-zertifizierten Lebensmittel. Weitere Infos zu Demeter und zum Jubiläum finden Sie auf Seite 6.*

## Creme de la Creme Honig

Bei Demeter dürfen sich die Bienen über den natürlichen Schwarmtrieb vermehren und bauen ihre Waben selbst. Auf die gängige Praxis der künstlichen Königinnen-zucht wird verzichtet.

[www.apis-z.at](http://www.apis-z.at)



## Morgentau Demeter Bio Salat Erdäpfel 1kg

Ob als Wedges, Salat oder Beilage – die tolle Knolle macht immer eine gute Figur und liefert Dir wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Erhältlich bei INTERSPAR und EUROSPAR.

[www.morgentau.at](http://www.morgentau.at)



## Morgentau Demeter Bio Karotten 500g

Die knackigen Karotten werden auf biologisch-dynamisch bewirtschafteten Feldern angebaut und strotzen nur so vor Lebensenergie. Erhältlich sind sie bei INTERSPAR und EUROSPAR.

[www.morgentau.at](http://www.morgentau.at)

## Zuckerfreie Schokolade von VIVANI

Puristischer Kakaogenuss mit Zutaten ausschließlich aus der Kakaobohne – ganz ohne zugesetzten Zucker. Ein feiner Tropfen ätherischer Blut- orangen-Essenz bringt eine herrlich fruchtige Note ins Spiel. 100 % Demeter und Bio, aus einem eigenen VIVANI Anbauprojekt. Jetzt neu im Biohandel und Reformhaus.

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



## Himbeer Creme Ecken

Außen kross, innen cremig! Knusprige Waffelecken gefüllt mit einer fruchtigen Creme aus Himbeere und Mandelmus. Mit Agave gesüßt, glutenfrei und ohne Palmfett. Ein fruchtiger Genuss für die ganze Familie.

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



© Seefeld Tourismus

# Umweltzeichen-Regionen

*Das Umweltzeichen ist im österreichischen Tourismus etabliert. Seit 2023 können sich neu auch Regionen zertifizieren lassen.* Ruth Hofmann



**T**ourismusbetriebe dürfen das Umweltzeichen – bei entsprechender Qualifikation – bereits seit 1996 führen. Davon machen inzwischen zahlreiche Hotels, Campingplätze sowie Berghütten Gebrauch. Sie alle heben sich durch besonderes Engagement im Umweltbereich von anderen Betrieben ab; durch die Umsetzung von Energiesparmaßnahmen, durch eine umweltgerechte Abfallbewirtschaftung, einen effizienten Ressourceneinsatz, die Reinigung mit ökologisch verträglichen Reinigungsmitteln, durch die Unterstützung der sanften Mobilität oder eine Kombination dieser und anderer Maßnahmen. Damit können jene, die auch im Urlaub Wert auf Nachhaltigkeit legen, aus einer großen Palette von Unterkünften mit Umweltzeichen auswählen. Gerade Campingurlaubern ist eine intakte Umwelt ein besonderes Anliegen.

### Neu: Umweltzeichen-Regionen

Seit 2023 können sich auch Tourismus-Regionen mit dem Umweltzeichen auszeichnen lassen. Diese Nach-

haltigkeits-Zertifizierung für Destinationen bildet einen umfassenden Rahmen für die bereits als Einzelbetriebe ausgezeichneten Angebote. Sie bietet zudem eine ideale Basis für die engere Vernetzung der nachhaltig engagierten Unternehmen und Akteure in einer Region – auch branchenübergreifend. In Frage kommen dafür vor allem Regionen, in denen die Dichte an einzelnen Umweltzeichenträgern bereits hoch ist. Im offiziellen Masterplan für den österreichischen Tourismus aus dem Jahr 2019 wurde Folgendes festgelegt: „Das Bekenntnis Österreichs zu umfassender Nachhaltigkeit muss nach innen glaubhaft gelebt und nach außen klar sichtbar werden. Besonders nachhaltige Betriebe und Regionen sollen als Vorbilder fungieren und durch Umweltsiegel identifiziert werden können“.

### Mobilitätskonzepte sind zentral

Am Anfang eines nachhaltigen Urlaubs steht die klimafreundliche Anreise, welche zum Beispiel auch auf den Webseiten der Regionen propagiert wird. Eine be-



Umweltfreundliche Fortbewegungsmöglichkeiten innerhalb der Umweltzeichen-Regionen sind zentral.

© Seefeld Tourismus, Timo Borkowski

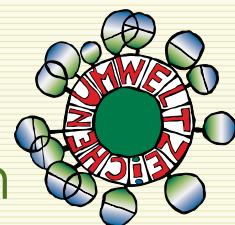
sonders wichtige Rolle spielt aber auch die umweltfreundliche Mobilität innerhalb einer Umweltzeichen-Region, vor allem die Erreichbarkeit der Orte, aber auch die Abdeckung der touristischen Angebote mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Zentral sind z.B. regelmäßige Busverbindungen zwischen Ortschaften oder Sehenswürdigkeiten, die den Verzicht auf den eigenen PW ermöglichen. Auch Gästekarten, die eine kostenfreie Nutzung des regionalen Öffi-Angebots oder von Shuttlebussen erlauben, sind wichtig, wie auch gut ausgebaute Radwege und ein Angebot von Leihrädern.

### Profilierung im naturnahen Tourismus

Neben der noch engeren Vernetzung der bereits als Einzelbetriebe mit dem Umweltzeichen ausgezeichneten Akteure müssen die Regionen zahlreiche Kriterien erfüllen, um die anspruchsvolle Zertifizierung als Region zu erlangen. Ein Hauptaspekt solcher Umweltzeichen-Regionen ist der Natur- und Artenschutz. Es dürfen in den Regionen keine touristischen Aktivitäten angeboten werden, die dem Natur- und Umweltschutz widersprechen. Dazu gehören z.B. Touren mit Motorschlitten, Quads, Jeeps, Motocross-Strecken. Ökologisch oder kulturell besonders wertvolle Flächen dürfen nicht für touristische Zwecke verbaut werden. Die betreffenden Destinationen setzen bei ihrem Angebot auf Naturerlebnisse, die sich Besucherinnen und Besucher selbst „erlaufen“ oder aber mit dem Rad oder E-bike „erfahren“. Die folgenden drei Regionen

- **Seefeld (Tirol)**
  - **Wagrein-Kleinarl (Salzburg)**
  - **Saalfelden Leogang (Salzburg)**
- tragen seit 2023 das Umweltzeichen.

## Umweltzeichen-Hotels in Österreich



Das österreichische Umweltzeichen ist ein Gütesiegel für Hotels, die ihren Gästen einen unbeschwerten Aufenthalt bieten und sich gleichzeitig zur Schonung wertvoller natürlicher Ressourcen verpflichten. Vielversprechende Angebote warten auf Sie – lassen Sie sich inspirieren.



**Das Steigenberger Hotel & Spa Krems** verzaubert mit dem Blick auf die umliegenden Weinberge, die romantische Stadt Krems und die majestätisch vorbeifließende Donau. Genießen Sie elegante Zimmer, exquisite Kulinarik und unsere tolle Spa World Luxury! [www.hrewards.com/de/steigenberger-hotel-spa-krems](http://www.hrewards.com/de/steigenberger-hotel-spa-krems)



### Thermenhotel Vier Jahreszeiten Loipersdorf

Mit einem bunten Blumenstrauß an Zimmern, der Grünen Haube für die Küche und dem Thermenresort vor der Tür ist man hier bei jedem Urlaub auf der Sonnenseite des Lebens.

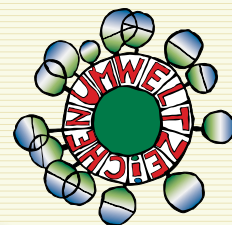
[www.jahreszeiten.at](http://www.jahreszeiten.at)



### Boutiquehotel Stadthalle (Wien)

Charmant und nachhaltig präsentiert sich das weltweit erste Stadthotel mit Null-Energie-Bilanz. Tel. +43 (1) 982 42 72, [office@hotelstadthalle.at](mailto:office@hotelstadthalle.at), [www.hotelstadthalle.at](http://www.hotelstadthalle.at)

# Umweltzeichen-Hotels in Österreich



Mit  
Familien-  
charme  
geführt



## Weißensee

Der Seele etwas Gutes tun am Weißensee. Am Ufer des Sees eingestiet im Naturpark, lädt Familie Koch zum Durchatmen ein. Das familiengeführte Hotel zum Weißensee\*\*\*\* wird in liebevoller und detailorientierter Konzeption zwischen Tradition und luftiger Moderne mit dem unverwechselbar schwungvollen Charme der Familie geführt. Ein 2000 m<sup>2</sup> großer hauseigener Badestrand, eine Erholungsinsel und die Slow Food Seelen-Küche warten auf Sie. Wer einmal da war, weiß, warum er immer wieder heimkommen will.

[www.zumweissensee.at](http://www.zumweissensee.at)

Mehr als  
nur ein  
Hotel!



## Hotel Altstadt Vienna

Schlafen in der Kunstausstellung. Im Boutique Hotel Altstadt Vienna treffen Kreativität, Design und Großstadtflair aufeinander. Hier atmet die Seele der Stadt, zwischen Charme und Kunst, zwischen Herzlichkeit und Stil. In dem historischen Gebäude, in dem Gäste Tür an Tür mit Wiener:innen wohnen, ist jedes Zimmer ein (Raum-) Kunstwerk für sich. Das Hotel wurde als allererstes Hotel in Wien mit dem Österreichischen Umweltzeichen ausgezeichnet. Soziale und ökologische Verantwortung gehören immer schon zu den Grundpfeilern des Hauses.

[www.altstadt.at](http://www.altstadt.at)



Die Region Wagrain-Kleinarl bietet zahlreiche Möglichkeiten für Wanderungen und Radtouren.

## Seefeld (Tirol)

Die Region Seefeld im Tirol konnte als erste Region Österreichs das Verfahren erfolgreich abschließen. Vorangegangen waren mehrjährige Vorbereitungsarbeiten und Projekte, die in der erfolgreichen Zertifizierung im Juni 2023 ihren Abschluss fanden. Beteiligt waren neben sechs bereits mit dem Umweltzeichen ausgezeichneten Hotelleriebetrieben der Naturpark Karwendel sowie der Tourismusverband. Raphael Chrysochoidis, (Lebensraum- und Nachhaltigkeitskoordinator Seefeld) drückt es so aus: „Dass die ganze Region nun das Umweltzeichen trägt, bestärkt das WIR-Gefühl und macht deutlich, dass Nachhaltigkeit und Umweltschutz Gemeinschaftsthemen sind, welche die heimische Bevölkerung und den Tourismus gleichermaßen betreffen. Zudem zeigt uns die Auszeichnung, dass wir auf dem richtigen Weg sind, und motiviert uns, diesen in Zukunft konsequent weiter zu verfolgen“.

Eine weitere Besonderheit der Region Seefeld: Wer mit den Öffis statt mit dem eigenen Wagen anreist und mindestens 5 Übernachtungen bucht, kann sich die Reisekosten bis zu einem Betrag von Euro 150 pro Person rückerstatten lassen. Innerhalb der Region verbinden vier Buslinien und die Bahn alle fünf Ortschaften, wobei sich alle Öffis am zentralen Bahnhofs- und Busterminal in Seefeld treffen.

## Wagrain-Kleinarl (Salzburg)

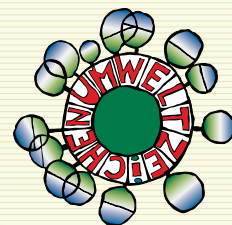
Auch in der Region Wagrain-Kleinarl geht es nicht darum, die Auszeichnung mit dem Umweltzeichen an

sich zu zelebrieren, sondern neue Wege zu gehen und zu zeigen, dass ein nachhaltiger, umweltbewusster und auf eine lebenswerte Zukunft ausgerichteter Tourismus möglich ist. Und darum, gute Lösungen zu finden, in denen der Tourismus einen Beitrag dazu leistet, Klima, Umwelt und Lebensräume zu schonen statt sie zu schädigen. Nicole Nell, die Nachhaltigkeitsbeauftragte der Region Wagrain-Kleinarl, meint dazu „Die Zertifizierung bietet uns die Möglichkeit, kontinuierlich an uns selbst zu arbeiten und uns stetig zu verbessern. Darüberhinaus glauben wir, dass unser Engagement einen positiven Einfluss auf weitere Regionen und unsere Betriebe haben kann. Wir sehen die Zertifizierung nicht als reines Marketingtool, sondern als eine wichtige Maßnahme, die auch nach innen wirkt.“

## Saalfelden Leogang (Salzburg)

Als dritte Region Österreichs erlangte Saalfelden Leogang das Umweltzeichen für Destinationen. Die Region verzeichnet ungefähr eine Million Übernachtungen pro Jahr. Davon fallen rund ein Viertel auf mit dem Umweltzeichen ausgezeichnete Einzelbetriebe. Der Nachhaltigkeitsmanager Thomas Wurzingler sieht es so: „Als Tourismusregion sind wir gefordert, unseren Beitrag zu einer nachhaltigen Entwicklung zu leisten. Es ist eine bewusste Entscheidung, uns in diesem Bereich zu engagieren, und für uns war es der nächste logische Schritt.“ Nicht allen Besucherinnen ist bereits vor der Anreise klar, welche Maßnahmen und Werte mit einer zertifizierten Region verbunden sind. Doch

# Umweltzeichen-Hotels in Österreich



**Bio- und  
Wellness  
Urlaub**

## Zeit für S'ICH im ERSTEN BIO | ORGANIC | SPA

Das RETTER-Bio-Natur-Resort in der Steiermark ist seit 30 Jahren Pionier in Sachen Nachhaltigkeit und Bio-Lebensstil. Mitten im Naturpark Pöllauer Tal genießen Wellnessliebhaber & Sportbegeisterte eine neue Dimension von Urlaub auf 3.200 m² Wellnessfläche mit 25 Meter Waldpool, Naturschwimmteich, 6 Saunen, Soledampfbad, Waldfrost, Blätterdachtepiderium, Walddom, Infrarotkino u.v.m. Nachhaltiger Wellnessurlaub mit 100% BIO-Genuss, inkl. Allzeit-BIO-Genuss, Gesundheitsprogramm mit Yoga, Pilates, ZEN, Führung und Verkostung im hauseigenen BIOGut, Genusscard mit über 280 Ausflugszielen ab € 189,- p.P./N. [www.retter.at](http://www.retter.at)



**"I feel  
GÜT" in  
den Bergen  
Kärntens**



© trattlerhof gert perauer

## Hotel GUT Trattlerhof\*\*\*\* & Trattlers Hof-Chalets

Das familiengeführte 4-Sterne Hotel sowie die luxuriösen Chalets mit Private SPA inmitten der Kärntner Nockberge sind der ideale Ausgangspunkt für Ausflüge in die Natur. Ob Zeit zu zweit, mit Familie oder mit Freunden, die Lage und das Ambiente laden zum Aktivurlaub ebenso ein wie zur romantischen Kuschelauszeit oder einem verlängerten Genusswochenende. Kulinarischer Hochgenuss, die inkludierte Kärnten- & Sonnenschein Card sowie vielfältige GUTshof-Erlebnisse (hauseigener Reitstall, E-Mobilität, uvm.) sorgen dafür, dass bestimmt keine Langeweile aufkommt. [www.trattlerhof.at](http://www.trattlerhof.at)



Auch die Erholung kommt nicht zu kurz – zum Beispiel auf einer fixinstallierten Waldschaukel.

© Wagrain-Kleinart Tourismus, Eduardo Gellner

hat es auch sein Gutes, wenn Gäste erstmal ungewohnt damit in Berührung kommen und hoffentlich später bei der Planung des nächsten Urlaubs vermehrt darauf achten.

## Grosses Potential für weitere Regionen

In vielen Regionen Österreichs wird bereits heute Wert auf Tourismus im Einklang mit der Natur gelegt, und auch die Anzahl an mit dem Umweltzeichen ausgezeichneten Einzelbetrieben nimmt stetig zu. So ist für die Zukunft zu erwarten, dass weitere Regionen die Motivation, den Fleiß und die Ausdauer aufbringen, die für eine Zertifizierung erforderlichen Informationen zusammenzutragen und sich innerhalb der Region besser zu vernetzen. Die ersten Erfahrungen zeigen, dass sich die Bemühungen lohnen. ●

Weitere Informationen zum Umweltzeichen finden Sie hier: [www.umweltzeichen.at](http://www.umweltzeichen.at)



Verleihung des Umweltzeichens an die Tourismusregion Seefeld. Links im Bild Leonore Gewessler, Bundesministerin für Klimaschutz, Umwelt und Energie.

© Tourismusverband Seefeld



## Ayurveda studieren in Wien

Seit mehr als **30 Jahren** wird am internationalen Kompetenzzentrum der Europäischen Akademie für Ayurveda die traditionelle indische Heilkunst gelehrt und gelebt, **mit fundiertem Fachwissen, erfahrenen Ayurveda-Medizinern, herausragenden Referent\*innen** und viel Herzenswärme. Seit 25 Jahren werden zukünftige **Ayurveda-Ernährungstrainer\*innen, Ayurveda-Köch\*innen und Ayurveda-Wohlfühlpraktiker\*innen** auch in Wien mit dem notwendigen Rüstzeug ausgestattet, um Menschen auf dem Weg zu ganzheitlicher Gesundheit zu unterstützen.



© Rosenberg GmbH (2)

An der Akademie kannst auch du lernen, Menschen kompetent ayurvedisch – und damit auf der Basis der individuellen Konstitution eines Jeden – zu beraten und zu begleiten. Insbesondere als **Ayurveda-Wohlfühlpraktiker\*in** geht damit auch die **notwendige Qualifikation** einher, um Ayurveda zugelassen **mit staatlich geregelter Gewerbebescheinigung** in Österreich zu praktizieren.



Europäische Akademie für Ayurveda

PORTRAIT

# „Sportliche Höchstleistungen sind mit veganer Ernährung möglich“

*Marcela Buchschwenter unterrichtet Bouldern und Klettern und lebt vegan. Dass mit veganer Ernährung keine sportlichen Höchstleistungen zu erbringen seien, sieht sie als weitverbreitetes Vorurteil. Interview: Sonja Schnögl*

## **Sie sind „vegane“ Trainerin für Klettern und Bouldern, wie ist das zu verstehen?**

Ich bin vegan und ich bin Trainerin. Kletterstunden sind für Veganer und Nicht-Veganer gleich gestaltet. Ich biete also keine „vegane Kletterkurse“ an. Doch im Sport gibt es das Vorurteil, man könne mit veganer Ernährung keine sportlichen Höchstleistungen vollbringen. Mir wurde das hunderte Male gesagt, es stimmt aber nicht. Es geht also darum, dass sich die Kursteilnehmer in einem Umfeld wissen, in dem ihre Ernährungsweise nicht ständig angezweifelt und kritisiert wird. Fällt dieser Störfaktor weg, kann man sich viel besser auf das Wesentliche konzentrieren, das Klettern.

## **Gibt es auch vegane Ausrüstung fürs Klettern?**

Kletterschuhe sind häufig aus Leder. Auch die Bürsten, die sowohl beim Seil als auch beim Bouldern benutzt werden, um den Fels oder die Griffe vom Magnesium zu befreien, bestehen in den meisten Fällen aus tierischen Borsten. Doch sowohl für Schuhe wie auch für Bürsten gibt es bereits vegane Alternativen.

## **Wie sind Sie zu Ihrem Beruf gekommen?**

Ich bin durch meine Cousins zum Klettern gekommen. Mit etwa 16 Jahren festigte sich meine Leidenschaft dafür und ich war fast jeden Nachmittag nach der Schule in der Boulderhalle. Weil ich dem Hallenbetreiber durch meine häufigen Besuche bekannt war, fragte er mich, ob ich nicht die Ausbildung zur Kletterlehrerin machen und dann Kurse geben wolle. Also habe ich 2017 den Übungsleiter für Sportklettern und 2019 die Instruktorausbildung Sportklettern/Breitensport gemacht. Nach wie vor macht es mir sehr viel Spaß, Kurse zu geben, und ich freue mich als angehende Physiotherapeutin, noch hochwertigere Stunden leiten zu können.

## **Wie sind Sie zu veganem Essen gekommen?**

Ich lebe inzwischen seit zehn Jahren vegan. Zu Beginn hat mich mein damaliger Freund dazu motiviert. Je mehr ich mich mit den gesundheitlichen und den moralischen Aspekten beschäftigte, desto wichtiger wurde es mir, mein Leben in bestimmten Bereichen umzustellen. Heute geht es mir vor allem um die Wertschätzung unserer Welt und der Tiere, die mit uns auf ihr leben. Selbst wenn ich mich



© Raymond Jun Koch

**Marcela Buchschwenter** lebt in Wien. Sie ist angehende Physiotherapeutin, Trainerin für Klettern und Bouldern und Yogalehrerin. Ihre persönliche Leidenschaft gehört dem Bouldern, darüber hat sie ein Buch geschrieben. [www.mercitraining.com/](http://www.mercitraining.com/)

immer noch gesund ernähren möchte, ist dieser Aspekt für die Motivation in den Hintergrund gewandert.

## **Sehen Sie einen Zusammenhang zwischen dem Klettersport und veganem Leben?**

In der Kletterbubble geht es schneller in eine vegane Richtung als in der Gesamtgesellschaft. Outdoorklettern im Gelände verlangt zwar keine Verbundenheit mit der Natur, bringt eine solche aber mit sich. Viele Kletterer befassen sich deshalb mit dem Thema Umweltschutz und setzen sich in der Folge auch mit Veganismus auseinander.



Rotbäckchen®

### Ist vegane Ernährung ideal für Sportler?

Ich bin keine Ernährungsberaterin, darum möchte ich auch keine spezifischen Tipps geben. Es ist auf alle Fälle ohne großen Aufwand möglich, mit veganer Ernährung sehr gute Leistungen zu erbringen. Eine ausgewogene vegane Ernährung spielt einem in vielerlei Hinsicht in die Hände. Für mich hat es aber im Training durch den Umstieg auf vegane Ernährung keine spürbaren Auswirkungen gegeben. Man kann im Sport mit oder ohne vegane Ernährung sehr gut sein und werden. Vegan-Neulinge, die viel Sport machen, sollten genug essen. Um Kraft aufbauen zu können und ausreichend Energie zu haben, müssen wir auf unsere Kalorien kommen. Also genug, ausgewogen und, für Sportler vielleicht noch relevanter, gut kombinierte Proteine essen.

### Was ist Ihnen beim Essen wichtig?

Ich koche so gut wie immer selbst bzw. kocht auch mein Freund sehr gut und oft. Schon von zuhause bin ich es gewöhnt, darauf zu achten, woher die Produkte kommen. Daher kaufe ich gerne Bio-Produkte. Am liebsten mag ich es sehr simpel, Reis mit Gemüse oder Tortillas. Wenn es etwas Besonderes sein soll, auch Spinatknödel mit Linsen oder Lasagne mit Shitakepilzen oder andere Gerichte.

### Wie stehen Sie zu industriell hergestellten Ersatzprodukten?

Weil ich nie eine Fleischliebhaberin war, habe ich auch jetzt so gut wie nie Lust auf zum Beispiel eine vegane Wurst. Ich vermisse wenig an nicht veganen Produkten. Es gibt Menschen, die lieben den Geschmack von Fleisch oder Käse, können es aber moralisch nicht vertreten, diese Produkte weiterhin zu konsumieren. Sie essen keine Schnitzel mehr, weil sie nicht wollen, dass ein Kalb dafür geschlachtet wird, nicht weil ihnen das Schnitzel nicht schmeckt. Und wir alle wollen doch manchmal einfach dazugehören. Man fühlt sich mehr inkludiert, wenn man sein veganes Würstchen mit auf den Grill legt, als wenn man nur die Beilagen isst. Und selbst wenn mir Fleisch nie besonders geschmeckt hat, assoziiere ich doch verschiedene Erinnerungen damit. Wenn ich also beim Jausnen auf dem Berg auch eine „Wurst“ dabei habe, spielt da die Erinnerung an Wanderungen mit der Familie mit. Genau dafür sind vegane Ersatzprodukte gut. Sie sollen einerseits einen Geschmack imitieren, den wir sehr mögen, und andererseits helfen, dass Veganer und Nicht-Veganer „gemeinsam“ essen. Eine gesunde vegane Ernährung besteht aber vorwiegend aus Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchten etc. und nicht aus Ersatzprodukten.

### Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Ich bin sehr glücklich mit meiner Lebensweise und nehme mir für die Zukunft vor, aufs Land zu ziehen, um dann vielleicht einen Großteil meines Essens selber anbauen zu können. ●

# DIE WERTVOLLE FORMEL FÜR DIE FAMILIE

Das Beste weitergeben.



# Nachhaltige Tage – worauf es ankommt

*Das Umweltbewusstsein wächst auch bei Monatshygieneprodukten. Doch welches sind nachhaltige und hautfreundliche Lösungen?*

Karin Mooslechner

**D**ie einzelnen Produkte wie Binden, Slipeinlagen, Tampons etc. mögen klein sein, doch die Menge machts. Eine Frau verwendet im Laufe ihres Lebens schätzungsweise rund 11.000 Binden oder Tampons. Allein in Österreich werden so jährlich ca. 460 Millionen Monatshygieneprodukte verbraucht.

Ein Großteil der handelsüblichen Damenhygieneprodukte enthält Plastik in Form von undurchlässigen Folien. Konventionelle Baumwolle, welche zu Hygieneprodukten verarbeitet wird, wurde während der Wachstumsphase mit Pestiziden behandelt. Ferner wird konventionelle Baumwolle meist in schädlichen Monokulturen angebaut. Und später in der Verarbeitung werden Baumwoll- oder Zellulosefasern häufig mit Chlor gebleicht, damit die Produkte optisch schön weiß aussehen. Ganz unbedenklich ist das nicht, denn gerade über die Schleimhäute können schädliche Stoffe wie Chemikalien leicht in den Körper eindringen. Umso mehr Sinn macht es, die Wahl der Menstruationsprodukte zu überdenken.

## **Richtig entsorgen ist wichtig**

Eigentlich sollte es längst allen klar sein, dass gebrauchte Binden und Tampons nicht die Toilette runtergespült werden sollten. Trotzdem landen auch bei uns immer noch sehr viele entsorgte Monatshygieneartikel in der Kanalisation. Dies führt nicht nur zu verstopften Rohren, hohen Kosten und größerem Aufwand in den Kläranlagen. So gelangen auch Plas-

tikteilchen und Mikroplastik in den Wasserkreislauf, welche schwer herauszufiltern sind. Weltweit zählen Binden und Tampons zudem leider auch zu denjenigen Produkten, die am häufigsten im Meer landen. Und auch dort kann sich das Mikroplastik aus Hygieneartikeln anreichern.

Als erste Marke im Bereich der nachhaltigen Monatshygiene hat das Unternehmen Natracare kürzlich für seine Produktlinie die Keimling-Zertifizierung erhalten. Diese wird für Produkte vergeben, welche unter kommerziellen Kompostierungs-Bedingungen kompostierbar sind. Nach der Entsorgung könnten die Produkte unter den richtigen Bedingungen also nachweislich zu wertvollem Kompost werden.

## **Es geht auch anders**

Verschiedene Anbieter im Biobereich zeigen, dass es ohne Umweltbelastung und Gesundheitsgefährdung geht. Nachhaltige Menstruationsprodukte kommen ohne Plastik aus und die verwendeten Materialien sind biologisch abbaubar, beides macht sie atmungsaktiver. Zudem werden sie nicht mit Chlorverbindungen, sondern allenfalls mit einer sogenannten Sauerstoffbleiche gebleicht, was die Hautfreundlichkeit erhöht. Auch auf Duft- oder Farbstoffe wird bei nachhaltigen Menstruationsprodukten verzichtet, denn diese sind unnötig, und sie können die empfindliche Scheidenschleimhaut reizen oder – wie bei Parfums oder Kosmetika – Allergien auslösen.



© stock.adobe.com

# EFFEKTIVE & NACHHALTIGE PERIODENPRODUKTE

*aus pflanzlichen Materialien*

- ✓ Vegan
- ✓ Ohne ölbasierte Kunststoffe
- ✓ Ohne Chlor, Duft- und Farbstoffe
- ✓ Biologisch abbaubar & kompostierbar



**natracare**<sup>®</sup>

[www.natracare.com/de](http://www.natracare.com/de)



Mehr erfahren



ANZEIGE

# Naturverliebt wie DU



Natürlich gepflegte Haare - mit den Festen Shampoos aus der Naturkosmetik-zertifizierten Speick Natural Aktiv Serie. Sehr ergiebig, leicht und plastikfrei mit einer Kombination aus pflanzlichen Wirk- und Pflegestoffen.



Natürlich mehr auf [speick.de](https://speick.de)



**SPEICK** | naturkosmetik

## NATÜRLICHE PFLEGE

### Waschen statt wegwerfen

In den letzten Jahren haben sich auch verschiedene Menstruationsprodukte etabliert, bei denen praktisch kein Müll anfällt und die wiederholt verwendet werden können. Zum Beispiel auswaschbare Baumwollbinden, Slipeinlagen oder Schwämmchen, welche – immer wieder hygienisch gewaschen – über Jahre hinweg verwendet werden können. Grundsätzlich ist das nichts Neues, auch zu Omas Zeiten wurden bereits waschbare Binden verwendet.

Eine weitere Möglichkeit ist die in den letzten Jahren zum Trend gewordene Perioden-Unterwäsche. Das sind bequeme Slips mit speziell absorbierenden Schichten im Schritt, welche viel Flüssigkeit aufnehmen können. Sie sind diskret, und verrutschen kann da auch nichts. Nach Gebrauch kann man sie wie andere Unterwäsche in der Waschmaschine waschen und wieder verwenden. Dies spart auf lange Sicht nicht nur Geld, sondern reduziert auch die Abfallmenge. Allerdings enthalten auch die absorbierenden Schichten einiger Periodenslips Materialien, die nicht über jeden Zweifel erhaben sind. Zum Beispiel Chemikalien, die antibakteriell wirken sollen, oder Schichten aus Kunstfasern wie Polyester oder Nylon. Genau hingucken und die Verpackung studieren lohnt sich hier vor einem Kauf also; wenn möglich nach Oeko-Tex-Standard Ausschau halten.

### Menstruationstassen aus Silikon

Mehrere Jahre wiederverwendbar, können die antiallergischen Silikonbecher bis zu 2.000 Tampons ersetzen. Ob Tag oder Nacht, beim Sport oder im Alltag – diese Zero-Waste-Monatshygiene gewährleistet einen unsichtbaren, zuverlässigen Schutz während der Periode.



Die Baumwolle ist eine weiche, atmungsaktive Naturfaser.



Waschbare Binden oder Menstruationstassen aus Silikon sind Alternativen zu Wegwerfprodukten.

Die Verwendung von Menstruationstassen braucht zwar etwas Übung und die Handhabung ist etwas komplizierter als bei Tampons. Menstruationstassen können dafür drei bis vier Mal mehr Blut aufnehmen als normale Tampons – entsprechend länger kann man sie pro Einsatz verwenden, bevor sie ausgewaschen werden müssen. Und dank des medizinischen Silikons ist die Menstruationstasse für einen längeren Gebrauch über Jahre optimal geeignet.

Es gibt demnach viele Möglichkeiten, bei der Wahl von Menstruationsprodukten auf mehr Nachhaltigkeit zu achten. Packen wir es an!

Weitere Informationen zum Thema Menstruation, Zyklus, richtige Entsorgung und vieles mehr erfahren Sie auf [www.ready-for-red.at](http://www.ready-for-red.at) ●



© stock.adobe.com (2)

**Sonett – so gut.**  
Waschmittel Color  
Mint & Lemon. Duftet  
frisch, wäscht Bunt  
schonend und gründlich.



- Mit reiner Bio-Pflanzenölseife
- Für bunte Wäsche bis 60 °C
- Für Outdoor- und Sportbekleidung
- 100% biologisch abbaubar

Mittel für Waschen und Reinigen,  
die das Wasser achten als Träger alles  
Lebendigen | [www.sonett.eu](http://www.sonett.eu)

**Sonett – so gut.**



Erhältlich im Naturkostfachhandel.



Sonett ist Sieger des Deutschen Nachhaltigkeitspreises 2024 in der Branche Wasch- und Reinigungsmittel

Wir schauen aufs Ganze.  
Die Biobäuerinnen & Biobauern



Mehr Infos zum EU-Bio-Logo  
unter [bio-austria.at/eu-bio-logo](http://bio-austria.at/eu-bio-logo)

Wusstest du,  
dass in Europa rund  
4.000 Gemüsesorten  
einzig und allein auf die  
Bestäubungsleistung  
von Bienen angewiesen  
sind?

# Bio - blüht & summt!

Bio-Informationen online auf [bio-austria.at](http://bio-austria.at)  
und Bio-Genuss-Adressen auf [biomap.at](http://biomap.at)

*... denn BIO ist Klimaschutz zum Essen!*



[biomap.at](http://biomap.at)



NÖ-Wien

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Land- und Forstwirtschaft,  
Regionen und Wasserwirtschaft

**WIR leben Land**  
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



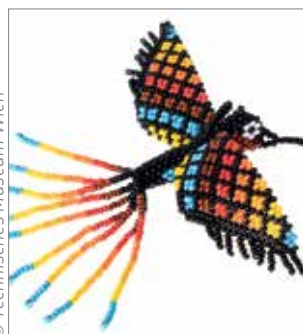
© Bio Austria

## BIO GRENZENLOS GENIESSEN

**26. Mai 2024, St. Ilgen bei  
Lafnitz / Steiermark**

Zwei Bundesländer, ein gemeinsamer Höhepunkt: Beim „Steirisch-burgenländischen Bio-Fest“ sind Genuss und Geselligkeit garantiert.

[www.bio-austria.at](http://www.bio-austria.at)



© Technisches Museum Wien

## KLIMA. WISSEN. HANDELN!

**Neue Dauerausstellung,  
Technisches Museum  
Wien, Mariahilfer Str. 212**

Was hilft gegen Klimawandel? Das Highlight der Ausstellung, der „Future Simulator“, erlaubt einen wissenschaftlichen Blick in die Zukunft.

[www.technischesmuseum.at](http://www.technischesmuseum.at)



© Demeter.at, Birgit Heinrich

## LANGE NACHT DER DEMETER-HÖFE

**15. Juni 2024,  
verschiedene Orte.**

Besuchsmöglichkeit auf diversen Demeter-Betrieben in ganz Österreich mit Führungen, Informationen und Verkostungen. Weitere Informationen demnächst auf

[www.demeter.at](http://www.demeter.at) (Aktuelles)



© vegan.at

## VEGAN IN DEN SOMMER

**30. Mai–02. Juni 2024,  
Museumsquartier Wien**

Gleich vier Tage lädt die „Veganmania“ zum Start in einen köstlichen Sommer. Mit einer Vielfalt an pflanzlichen Speisen und Getränken sowie nachhaltiger Kosmetik und Mode.

[www.veganmania.at](http://www.veganmania.at)



© stock.adobe.com

## Fokus

Essige in guter Bioqualität möbeln jeden Sommersalat auf, verfeinern viele Gerichte und manche passen auch gut zu Süßspeisen. Wir zeigen Ihnen, worauf es ankommt.

## Weitere Themen:

- Gewinnspiel beliebteste Bioprodukte
- Edle Gewürzmischungen

Die nächste Ausgabe finden Sie ab Ende Juli 2024 in Ihrem Bioladen.

[www.oliv-zeitschrift.at](http://www.oliv-zeitschrift.at)



# AYURVEDA DAYS

## THE HEALTHY WAY OF LIFE!

# 8. – 9. JUNI 2024

## MUSEUMSQUARTIER

[ayurveda-days.at](http://ayurveda-days.at)



ÖSTERREICHISCHER  
BERUFSVERBAND  
FÜR AYURVEDA






ANZEIGE

# RAPUNZEL

Bio-Pionier seit 1974



**Eine  
Welt  
Festival**

**21. - 22.09.24**

**in Legau  
im Allgäu**



**DANKE, liebe Kundinnen und Kunden,**  
dass ihr uns seit 50 Jahren euer Vertrauen schenkt!  
Ohne euch wäre Rapunzel nicht Rapunzel.

**DANKE, liebe Bäuerinnen und Bauern,**  
dass ihr schon in den 70ern an die Idee von Bio-Lebens-  
mitteln geglaubt habt und uns mit besten Rohstoffen beliefert!

**DANKE an die vielen wunderbaren Menschen,**  
die sich wie wir gesund ernähren und zu einer  
gerechten Welt beitragen möchten.

**Wir machen Bio aus Liebe.**