

# Bio aus Überzeugung



**Naturkost  
Kontor  
Bremen**

Ihr Frische-Lieferant



Vorwort	03
Warum machen wir das eigentlich	04
Wie alles anfang	06
<b>Wir stellen uns vor</b>	<b>10</b>
Martin Clausen	10
Heino Cordes	12
Hermann Meyer-Toms	14
Ernst Röhrs	16
Knut König	18
<b>100%Bio?Logisch!</b>	<b>20</b>
<b>Bühne frei für unsere Lieferanten</b>	<b>24</b>
Karte regional	24
Obst und Gemüse regional	26
Obst und Gemüse überregional	32
Milch & Käse	36
Huhn & Rind	38
Vegan	42
Feinkost & Trockensortiment	42
Fleisch und Wurst	46
Getränke	48
<b>Bühne frei für unser Team</b>	<b>52</b>
Unser Arbeitsalltag	54







### Liebe Leserin, lieber Leser,

„Mach doch bloß was Vernünftiges!“ schlugen Martins Eltern die Hände über dem Kopf zusammen, als er sich entschied, Landwirt zu werden. Ernst und Hermann gingen erstmal studieren, bis die Entscheidung fiel, doch den elterlichen Hof weiterzuführen. Bei Heino hat das halbe Dorf gelacht, als er verkündete, dass er seinen Hof künftig biologisch bewirtschaften wolle. Und doch sind wir alle bis heute leidenschaftliche Bio-Bauern. Auf unseren Höfen säen, pflanzen, jäten und ernten wir Bio-Gemüse in allen Formen und Farben. Auf die konventionellen Dünger und Spritzmittel zu verzichten, bedeutet mehr Arbeit und mehr Aufwand. Die Entscheidung, unsere Äcker gesund und sauber zu bewirtschaften, haben wir dennoch nie bereut. Landwirtschaft ist unser Leben – und Bio unsere Überzeugung.

Am 15.07.1991 haben wir zusammen das Naturkost Kontor Bremen gegründet. Den Bremer Bio Großhandel, in dem wir heute nicht nur unsere eigenen Produkte, sondern mittlerweile fast 5.000 Artikel aus kontrolliert biologischem Anbau und Herstellung verkaufen.

Kommen Sie auf den folgenden Seiten mit auf eine Reise durch unsere Geschichte, lernen Sie das Naturkost Kontor und seine Produkte kennen und erleben Sie den Arbeitsalltag bei uns im NKK. Wir freuen uns, Sie kennenzulernen und laden Sie schon jetzt herzlich ein, auch einmal persönlich bei uns vorbeizuschauen. Den Abholmarkt im Naturkost Kontor kennen Sie schon zur Genüge, weil Sie dort von Anfang einkaufen? Dann wird es höchste Zeit, uns mal auf unseren Höfen zu besuchen.

Wir freuen uns auf Sie!

Heino Cordes

Ernst Röhrs

Knut König

Martin Clausen

Hermann Meyer-Toms



# Warum machen wir das eigentlich?

Wir können die Region, in der wir leben, nicht vom Rest der Welt loslösen, wir sind Teil eines großen Ganzen. Was wir tun, hat immer Auswirkungen auf andere, auf uns, auf unsere Umwelt und ganz einfach auf die Welt, in der wir leben. Die Industrienationen dürfen nicht auf Kosten der eigenen Region und der gesamten restlichen Welt ihren Wohlstand aufbauen. Wir müssen wegkommen von Massentierhaltung, Billigpreisen und überbordendem Konsum. Und jeder Einzelne und jede Einzelne von uns ist aufgefordert, sich dieser Verantwortung zu stellen.

Natürlich sind wir nicht perfekt, wir leben in Deutschland und damit in einem Land, in dem bestimmte Dinge selbstverständlich zum Alltag gehören, die sicher nicht überlebensnotwendig sind. Auch wir schalten mal den Kopf ab und den Fernseher an und legen die Füße hoch. Aber wir haben es uns zum Ziel gesetzt, jeden Tag die positiven

Auswirkungen unserer Arbeit und unseres Handelns zu fördern und negative zu vermeiden oder zu reduzieren. Kleine Schritte von vielen reichen aus, um ein ganz großes Ziel zu erreichen.

Gleichzeitig beobachten wir, dass viele „Trittbrettfahrer“ versuchen, sich durch Greenwashing einen Marktvorteil zu verschaffen. Die Begriffe „nachhaltig“ oder „regional“ werden heute auf fast jedes Produkt gedruckt, um es aufzuwerten. Das Problem: Es gibt keine Kontrolle. Wer prüft nach, wann etwas wirklich „nachhaltig“ ist? Wie weit entfernt ist noch „regional“? Und: „Regional“ an sich ist kein Qualitätsmerkmal!

Was hilft es uns in unserer Region, wenn unser Trinkwasser durch konventionelle Massentierhaltung und Stickstoffdünger mit Nitrat verseucht ist? Was hilft es uns, wenn unsere Atemluft voller Pestizide steckt?





Was hilft es uns, wenn das Tier zwar hier bei uns um die Ecke lebt, aber mit Soja-Kraftfutter aus dem dafür abgeholzten Regenwald gefüttert wurde?

Egal in welche Richtung wir aus Bremen herausfahren ins Bremer Umland, es dauert nicht lang und die Spuren der konventionellen Landwirtschaft stechen ins Auge. Riesige Schweinemastställe an der A1 mit Tieren, die das Tageslicht nur sehen, wenn es zum Schlachtbetrieb geht, Geflügelmastbetriebe mit Tausenden von Hühnern und Puten an der A27, Rinder auf gespritzten und gedüngten Weiden in Richtung Jadebusen oder verwelkende, totgespritzte Pflanzen auf den Feldern rund um Achim.

Es darf nicht um den maximalen Profit und größtmögliches Wachstum gehen, egal in welcher Region dieser Welt. Klimawandel und Artensterben gehen uns alle an.

Wir machen Bio seit 30 Jahren und stellen uns den Problemen, die zu lange kleingeredet worden sind. Unser Weg, Bio zu leben und zu arbeiten, stellt die Ansprüche nach wie vor höher als die herkömmliche Wirtschaft oder die Politik. Bio ist der einzige gemeinsame Nenner, der Umwelt- und Artenschutz vereint.

Für uns als Landwirtinnen und Landwirte bedeutet Bio außerdem, dass die Mehrarbeit, die wir uns machen, um die Natur zu schonen, gesehen und anerkannt wird. Das Naturkost Kontor sorgt dafür, dass unsere Arbeit fair bezahlt wird.

*„Unsere sinnstiftende Arbeit erfüllt uns mit Zufriedenheit und Dankbarkeit.“*





# Wie alles anfing mit 660 Mark pro Quadratmeter

„Wie ist das NKK eigentlich entstanden? Und ist euch eigentlich bewusst, dass ihr echt richtig stolz auf euch sein könnt?“ fragt Marie in die Runde der Gesellschafter. „Vor mehr als 30 Jahren war Bio schließlich noch ganz und gar nicht voll im Trend!“

Ernst schmunzelt: „Ja, da hast Du eigentlich Recht. So lange arbeiten wir jetzt schon zusammen, und wir hatten auch große Krisen und schwere Zeiten zu bewältigen, aber wir haben immer zusammengehalten und eine Lösung gefunden. Darauf bin ich schon stolz. Mittlerweile arbeitet meine Tochter bei uns auf dem Hof mit. Wer hätte das gedacht.“

Als Heino, Ernst und Hermann sich entschieden, Landwirte zu werden wie die Eltern, wollten sie die elterlichen Höfe zwar übernehmen – nicht aber deren konventionelle Bewirtschaftungsform. „Ich wusste weder, wieviel Getreide ich ernten würde, noch, ob jemand es dann auch kaufen würde.“ erzählt Ernst. „Aber ich hatte von einigen Bauern gehört, die es auch ohne Pestizide versuchten. Und so ging das dann los.“

Die norddeutsche Bio-Bewegung kam in Gang. Aus der Landwirtschaft heraus entwickelte sich ein Angebot, für das es noch gar keine richtige Nachfrage gab.

Die Bauern wollten keine Pestizide mehr, keine Stickstoffdünger, keine Tierquälerei in Massentierhaltung. Zum Glück gab es bereits ein paar Bäcker, die Ernsts Bio-Getreide verbacken wollten, Saft- und Babynahrungshersteller, die Hermann und Heino das Bio-Gemüse abnehmen wollten. Es gab die ersten Läden und Marktstände, die Bio-Ware verkaufen wollten.

Massenproduktion und Agrarindustrie für billige Lebensmittelpreise, an denen sich einige wenige Konzerne auf Kosten der (Um-)Welt bereichern – dieses System ging auch Hermann Meyer-Toms gehörig gegen den Strich. Den elterlichen Betrieb hatte er zunächst ganz klassisch mit Mastvieh konventionell übernommen. „Ich konnte mir damals nicht so recht vorstellen, den Betrieb eines Tages ganz von Viehzucht auf Bio-Anbau umstellen zu können. Aber es hat funktioniert!“

„Irgendwann hab' ich dann einfach festgestellt, dass ich lieber auf dem Trecker sitze, als Vermarktung und Büro zu machen!“, erklärt Heino Cordes, der den elterlichen Hof ebenfalls Mitte der 1980er Jahre auf Bioland-Anbau umstellte. Mit dieser Erkenntnis war er nicht alleine: „Es müsste doch eine schnellere und einfachere Art geben, die eigene Ernte zu vermarkten“, fand auch Martin Clausen, frisch gebackener Demeter-Bauer aus Bremen.







„Und wenn alle Bio-Bauern einzeln durch die Gegend fahren und ihre Ware verkaufen, ist das ja auch nicht im Sinne des Erfinders. Außerdem müsste sichergestellt werden, dass die Ware fair bezahlt und Partnerschaften auf lange Zeit etabliert würden.“

Die Entscheidung fiel: Wir machen das selbst! Nicht lange fackeln: Am 15.07.1991 wurde das NKK ins Handelsregister eingetragen.

Der Notar, der die Bauern damals bei der Gründung begleitet und den Registereintrag in die Wege geleitet hat, ist zwar mittlerweile im wohlverdienten Ruhestand – begleitet das NKK aber bis heute, weil ihm das Projekt vom ersten Tage an so gut gefallen hat. „Wann können wir denn nun richtig loslegen?“, haben sie mich immer wieder gefragt“ erzählt Detlef und lacht. „Und sie waren spürbar aufgeregt, dass sie tatsächlich zusammen eine Großhandels-Gesellschaft gegründet haben.“







Kaum dass das Geschäftskonto eröffnet war, wurde dann auch direkt ein Stand auf dem Bremer Großmarkt angemietet. Kosten pro Quadratmeter damals: 660 D-Mark.

„Am Anfang haben wir immer noch abwechselnd in der Halle vom Großmarkt gestanden, immer von 05.00 – 10.00 Uhr und dienstags und donnerstags von 05.00 – 07.00 Uhr hatte einer von uns Dienst!“, erinnert sich Martin. „Wir sind richtig belächelt worden.“

„Aber es kamen immer mehr Einzelhändler, die wollten bei uns Bio-Ware kaufen“, ergänzt Heino. „Und so ging es einfach immer weiter, oder? Irgendwann haben andere Bauern uns gefragt, ob wir ihre Ware für sie mitverkaufen würden.“

So kam es, dass wir auf einmal Obst, Milch, Käse, Fleisch und Wurst im Sortiment hatten. Und irgendwann haben die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter das Tagesgeschäft für uns übernommen. Wir konnten zurück auf die Höfe und uns da um die Ernte kümmern.“

Zum 30. Jubiläum hat das NKK über 60 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Bereichen Einkauf, Lager, Verkauf, Auslieferung, Qualitätssicherung, Personalwesen und Buchhaltung.

Der Abholmarkt auf dem Bremer Großmarkt hat geöffnet, aber gleichzeitig wird die Ware mit acht eigenen LKW ausgeliefert. Bestellungen kommen nicht mehr nur per Fax und Telefon, sondern auch per Mail und Online-Shop rein.





Viele Kolleginnen und Kollegen erinnern sich noch an lautstarke Nadeldrucker, von Hand korrigierte Lieferscheine, Überstunden im Bio-Boom nach der konventionellen BSE-Krise oder an die ersten Schritte im Internet.

Ernst, Heino, Hermann, Knut und Martin treffen sich alle zwölf Wochen in der Gesellschafterversammlung, um die aktuelle Lage des NKK und die weitere Entwicklung zu besprechen. „Soll ein großes Tiefkühlhaus gebaut werden? Und wenn ja, können wir uns das leisten?“ „Brauchen wir einen neuen LKW?“ „Drucken wir nochmal Kataloge auf Papier oder soll der Online-Shop alles ersetzen?“

Mittlerweile beläuft sich der NKK-Katalog auf knapp 400 Seiten, wir haben rund 5.000 Artikel im Sortiment. Anlass genug, die Frage danach, wie sich das NKK entwickelt hat, nicht einfach in einem Nebensatz zu beantworten: Bühne frei für unsere Gründer, unsere Lieferantinnen und Lieferanten und unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.



# Wir stellen uns vor

## Martin Clausen

Es ist Dienstag, der 12. Juni 1990 und grad noch rechtzeitig ist die Bestellung an den Hamburger Bio-großhändler telefonisch rausgegangen. Am Freitag kommt dann hoffentlich die Ware, die ich Samstag auf dem Markt verkaufen will. Und klar, am frühen Abend vor dem Markttag noch schnell ins Auto und die große Tour gemacht. Den ersten Kohl bei Heino abholen, Erdbeeren und Spargel bei Stefan, Porree und Kartoffeln bei Elke, und, und ... Aber hat alles geklappt. Vor 23.00 Uhr wieder zurück.

Warum eigentlich meine eigenen Produkte fast komplett nach Hamburg liefern, warum diese langen Bestellvorlaufzeiten, und warum die halbe Nacht im Auto? Das muss doch auch anders gehen, überlege ich mit Heino, der auch Ernst und Hermann kennt. Zusammen mit zwei weiteren Bauern beschließen wir, dass am 15. Juli 1991 unser Naturkost Kontor Bremen gegründet wird. Die Wege werden kürzer, die Ware frischer. Ich gebe das Freilandgemüse auf und konzentriere mich auf den Anbau von Fein-gemüse unter Glas.







Früh im Jahr Salate, Kohlrabi, Spinat und dann Gurken, Auberginen und so richtig viele leckere Tomaten in allen Formen und Farben.

Nur eigenes Gras und Heu für unsere Kühe und eigenes Stroh. Den Mist der Tiere, Grasschnitt und Putzabfälle aufwändig kompostiert und fertig ist die alleinige Düngungsgrundlage für unsere Flächen, die nach den Demeter Richtlinien bewirtschaftet werden. Auch wenn unser Hof am nördlichen Ende von Delmenhorst mit ca. 17 ha flächenmäßig klein ist, ernährt er unsere fünfköpfige Familie mit allem, was wir brauchen.

Und damit keine Langeweile aufkommt, wird neben der Landwirtschaft, der Imkerei und einer Mosterei an drei Wochentagen ein Hofladen betrieben und seit 35 Jahren geht es zweimal die Woche zum Markt in Bremen Horn-Lehe.

Tja, das Gespräch mit Heino vor 30 Jahren lohnte sich. Vor dem Markt eben schnell zum NKK und die frischeste Ware in Hülle und Fülle geholt und am besten auf dem gleichen Weg noch drei Paletten mit eigener Ware hingbracht. Macht irgendwie Sinn.

*Martin Clausen*  
Martin Clausen  
Gärtnerhof Sandhausen



Wir stellen uns vor

## Heino Cordes

Unser Familien-Betrieb wurde ab 1985 von der konventionellen Intensivlandwirtschaft auf die Öko-Landwirtschaft umgestellt. Das war aus meiner Sicht eine Weiterentwicklung in der Landwirtschaft, weil das konventionelle System schon damals an seine Grenzen stieß. Ein Hauptanliegen war und ist mir der gesunde Boden und alle damit zusammenhängende Fragen. Deswegen versuchen wir z.B. unsere Maschinen so klein wie möglich zu halten, damit der Bodendruck für das Pflanzen-Wachstum noch erträglich ist.

Bei Beginn vom NKK war Manfred Weise unser erster Geschäftsführer. Anfangs fiel es uns schwer morgens früh schon auf dem Großmarkt zu sein. Dann erinnere ich mich besonders an den 1. Tag nach der Eröffnungsfeier, der Tag, wo der praktische Marktbetrieb für uns begann, da standen wir dann plötzlich mit einer sehr kleinen Fläche von ca. 20 m<sup>2</sup> und einem kleinen Drahtkäfig, wo unser Zubehör verschlossen wurde. Die Großmarkt-Geschäftsführung war überzeugt, dass ein Bioanbieter auf dem Großmarkt sein sollte. Unsere Platznachbarn waren skeptisch, ob das was werden könnte.

Zu der Zeit haben wir in unserem Biobetrieb Gemüse wie Kohl, Sellerie und Kartoffeln erzeugt. Die Qualitäten waren gut, doch mit der Zeit war die Wirtschaftlichkeit auf der Strecke geblieben und wir entschlossen uns nach einem katastrophalen Jahr, wo die Ernte durch einen Sommerregen unter Wasser stand, den Gemüseanbau aufzugeben. Den Hof ganz aufzugeben wurde verworfen, weil genügend Ideen vorhanden waren, die noch verwirklicht werden sollten.

Ersatz sollten die Kräuter und Gewürze werden, wo schon ein paar Versuche mit Körnerfenchel und Kümmel gut gelaufen waren. Danach wurde versucht, zusätzlich ein Standbein bei den Blatttees zu schaffen.

Nach einigen Jahren harter Aufbauarbeit und geringen Investitionen wurden wir von den Abnehmern ermutigt, den Anbau von Blattware doch zu intensivieren. Sie bilden heute mit 30 Hektar den Hauptanteil der Sonderfrüchte. Ab 2016 kam dann noch die Vermehrung von ca. 10 Hektar Wildblumen und Gewürzen hinzu, die als Komponenten für Blühmischungen gebraucht werden.







Heute läuft der Betrieb gut und ich freue mich, dass ich den Mut hatte, mit 62 Jahren den Hof noch mal umzukrempeln. Wenn ihr den Tee von Sonnentor trinkt oder auf einer Zug-Fahrt mit der Deutschen Bahn Pfefferminztee bestellt, ist da meine Ware drin.

Noch heute sitze ich am liebsten auf dem kleinen Hack-Trecker. Ich gehe mindestens einmal am Tag unsere Felder ab, um zu sehen, wie alles wächst und was getan werden muss. Zu den Gesellschafter-Versammlungen fahre ich gemeinsam mit Hermann, weil er bei mir in der Nähe wohnt. Die Verbindung mit Hermann, Ernst und Martin bedeutet mir viel.



Knut kümmert sich im NKK um die Alltagsgeschäfte und ich bin froh, dass er das NKK auf sicherem Kurs hält. Die Versammlungen sind mir wichtig, weil mir das NKK sehr am Herzen liegt und ich mich dort mit den anderen austauschen kann. Es interessiert mich auch sehr, wie es ihnen und ihren Höfen geht. Auch wenn ich keine eigene Ware mehr an das NKK liefere, weil wir ja dort keinen Tee herstellen, ich bin als Gesellschafter bis heute sehr eng mit dem NKK verbunden. Und ich freue mich schon jetzt, auf der Jubiläumsfeier viele bekannte Gesichter wiederzusehen.

Heino Cordes  
Bioland Hof Cordes



Wir stellen uns vor

## Hermann Meyer-Toms

Der Bioland-Hof Meyer-Toms, auch HMT genannt, liegt in Schwarme, 25 km südlich von Bremen, im ehemaligen Urstromtal der Weser. Das Urstromtal hat noch heute Auswirkungen auf unsere Böden, die nach der letzten Eiszeit entstanden sind und erst durch die landwirtschaftliche Nutzung mit entsprechenden Fruchtfolgen zu wertvollen Flächen gemacht worden sind. Die ökologische Bewirtschaftung der 45 ha des Biolandhofs Meyer-Toms stärkt diese Entwicklung.

Der Hof wird seit über 400 Jahren als Familienbetrieb bewirtschaftet. Der Name Toms ist abgeleitet von dem Gründer des Hofes Tomas Roselius. Bis 1985 wurde der Hof herkömmlich bewirtschaftet mit entsprechender Tierhaltung, Weide und Ackerbau. Ab 1986 beginnt eine Neuorientierung in Richtung Ökolandbau und die Umstellung des Hofes nach Bioland Richtlinien. In den ersten Jahren liefen noch Schweine und Hühner auf dem Hof und es wurden hektarweise Möhren angebaut, aus denen die Firmen Eden und Hipp Saft und Kindernahrung herstellten.

Aus der Zusammenarbeit in Erzeuger-Verbraucher-Genossenschaften verfestigte sich die Idee von Selbstverantwortung und Regionalität. Eine kleine Gruppe befreundeter Landwirte und Gärtner schloss sich 1991

zur Gründung des Naturkost Kontor Bremen zusammen! Es sollte Qualität statt Quantität produziert und auf kurzen Wegen geliefert werden. In den Anfängen habe ich als Gesellschafter jeden Montagmorgen ab 4 Uhr auf dem Großmarkt gestanden und das Gemüse eingeräumt und verkauft. Und danach ging die Arbeit auf dem Hof ab sieben Uhr weiter.

Der entwickelte sich bald zu einem landwirtschaftlichen Gemüsehof. Mit viel Enthusiasmus probierte ich vieles aus, über unterschiedliche Gemüsesorten, Obst, Zierpflanzen bis hin zu Kartoffeln. Bald wurden täglich Kartoffeln geschält und an unsere Firma NKK in Bremen geliefert, die sie dann an Restaurants und Groß- und Schulküchen aus der Umgebung vermarktet hat.

Heute sind wir im Bereich Großhandel etwas spezialisierter und beliefern das Kontor, unsere Firma, mit Porree, Kartoffeln, Lauchzwiebeln, gelben und roten Zwiebeln, roter und gelber Bete, Hokkaido Kürbis, Tomaten, Rosen,-Grün,- Weiß,- und Rotkohl, Feldsalat und Postelein.

Mit der Weiterentwicklung und Vergrößerung des Hofladens schließt sich der Kreis für mich als Gesellschafter des NKK. Auch für mich ist es viel einfacher und planbarer, die frische regionale Ware für den Hofladen über die eigene Firma zu bestellen und liefern zu lassen und als „Rückfracht“ die eigenen Produkte mitzugeben .







So bleibt Zeit für Projekte auf dem Hof, den Ausbau des Hofladens und des Hofcafés, das den Menschen etwas Zeit gibt, die „Seele baumeln“ zu lassen und sich zu unterhalten. Dort, an diesem Kraftort, entstehen oftmals neue Ideen und Inspirationen.

So gibt es neue Hofprojekte, die sich z.B. mit Agroforstwirtschaft, neuen Anbautechniken in der Landwirtschaft, Streuobstwiese, Blühstreifen u. a. beschäftigen. Außerdem hat sich der Hof für Besucher geöffnet, denen unterschiedliche Veranstaltungen geboten werden. Kultur in Form von Kunst, Literatur und Musik ist seit Jahren ein wichtiges Thema des Hofes und liegt mir persönlich am Herzen. Verstärkt wird dieser Zweig unserer Arbeit in den letzten

Monaten durch die Mitarbeit einer jungen Ökotrophologin und so rückt die Bildungsarbeit und das Projekt „Transparenz schaffen – von der Ladentheke bis zum Erzeuger“ weiter in den Mittelpunkt.

Trotz der vielen Einschränkungen durch Corona im letzten Jahr, haben wir die Ökomeile ins Leben gerufen. Die Ökomeile ist eine Kombination aus Markt mit regionalen Anbietern, Kunsthandwerkern sowie Bildungsaktionen, gewürzt mit einer Prise „besonderer Eindrücke“. Das Jubiläum des NKK war für mich Anlass zu einem Rückblick über die vergangenen 30 Jahre, der mir gezeigt hat, wie sehr die Gründung der Firma den Hof Meyer-Toms und mein Leben beeinflusst haben.

*Hermann Meyer-Toms*

Hermann Meyer-Toms  
Bioland Hof Meyer-Toms



Wir stellen uns vor

## Ernst Röhrs

Mein Auehof Reese liegt in der Nähe von Steyerberg, im Landkreis Nienburg. Auf fast genau halber Strecke zwischen Hannover und Bremen. Ich habe den Hof 1987 in dritter Generation von meinem Vater übernommen. Im Einverständnis mit meinem Vater habe ich ihn sofort auf ökologischen Anbau umgestellt. Weil ich schon damals aktiv in diversen Umweltschutzbewegungen tätig war, kam für mich nur ökologischer Anbau in Frage. Aber wie geht das? Wohin vermarktet man solche Produkte? Es gab ja kaum Infrastruktur, weder für den Anbau noch für die Vermarktung.

Da war ich sehr dankbar, über Heino, der schon ein Jahr früher umgestellt hatte, von einer Initiative in Bremen zu hören, die auf dem Großmarkt einen Großhandel für Bioprodukte eröffnen wollte. Gleich beim ersten Treffen der Interessenten waren mir meine zukünftigen Vermarktungspartner sehr sympathisch. Ich konnte mir eine Zusammenarbeit gut vorstellen, und diese Einschätzung hat sich über nunmehr 30 Jahre immer wieder bestätigt.

Wir haben zusammen Höhen und Tiefen unserer Firma immer einvernehmlich geregelt. Das Naturkost Kontor ist für mich zu einem der wichtigsten Abnehmer geworden. Und es hat mir auch Freude bereitet, für so viele Menschen einen Arbeitsplatz zu schaffen.

Durch die Marktferne meines Betriebes habe ich schnell gemerkt, dass ich mit Marktfrische und Regionalität allein nicht punkten kann und so musste ich mir etwas einfallen lassen. So bin ich auf die Marktnische des Wintergemüses gekommen und habe den Betrieb entsprechend ausgestattet und große Kühlkapazitäten geschaffen. So ist es mir möglich, meinen festangestellten Mitarbeitern eine ganzjährige Beschäftigung zu gewährleisten und fast über das gesamte Jahr regional, aber auch überregional zu vermarkten.

Da der Auehof ein sehr flächenstarker Betrieb ist, war es eine spannende Herausforderung für mich, den mengenstarken Lebensmitteleinzelhandel mit dem mir immer sehr wichtigen Naturkosthandel zu vereinen.







Daher bauen wir nun große Partien an, bei denen es wichtig ist, die Felder maschinell bearbeiten zu können, haben aber auch viele handzuerntende Kulturen für den Naturkosthandel.

Neben Kartoffeln, Zwiebeln und Möhren ist Kohl (Rotkohl, Weißkohl, Brokkoli, Spritzkohl und Chinakohl) eines der Hauptgemüse des Auehofes. Darüber hinaus punkten wir noch mit einer großen Vielfalt wie Sellerie, Rote Bete, Gelbe Bete, Pastinaken, Winterrettich, Wurzelpetersilie und Kürbis. Alles Gemüse wird hier auf dem Betrieb direkt aufbereitet und verpackt und somit können wir vom 250-g-Beutel bis zum Big Bag eine große Vielfalt anbieten.

Der Lkw vom Naturkost Kontor kommt regelmäßig, um die benötigten Waren abzuholen, die entweder erst auf Bestellung geerntet oder aber, im Winter, direkt für die Bestellung gewaschen und geputzt werden. Das wichtigste Ziel ist, das Gemüse so frisch wie möglich in die Geschäfte zu bringen.

Unser Hofladen auf dem Auehof Reese ist freitags und samstags für Sie geöffnet.

*Ernst Röhrs*

Ernst Röhrs  
Auehof Reese



Wir stellen uns vor

## Knut König

Was macht ein Hoferbe, wenn er erkennt, dass nur Bio-Landwirtschaft für ihn in Frage kommt, die Eltern aber unbedingt weiter konventionell wirtschaften wollen? Er geht eigene Wege.

Von Anfang an: Ich bin auf einem konventionellen Bauernhof in der Magdeburger Börde aufgewachsen. Meine Eltern haben sich nach der Wende einen eigenen Betrieb aufgebaut, genauso wie mein Onkel. Wirtschafteten die einen konventionell, hat der andere irgendwann gemerkt, dass das Gift, was gespritzt und gedüngt wird, tatsächlich giftig ist – und das für alle Beteiligten. Vom Bauern über den Boden bis zu den Menschen, die nachher das Brot essen und das Bier trinken.

Als ich anfing, mich für die Landwirtschaft zu interessieren, merkte ich, dass es nur eine Art der Landwirtschaft geben kann – Bio. Mit diesem Gedanken und vielen Streitgesprächen mit meinen Eltern bin ich durchs Landwirtschafts-Studium in Osnabrück gegangen. Am Ende waren die Ansichten jedoch nach wie vor nicht auf einen Nenner zu bringen. Daraus folgte für mich die einzig mögliche Konsequenz: Meine Zukunft liegt woanders!

Mit Karin Somfleth und Gerd König vom Bioland Obst-hof König in Geversdorf habe ich dann zwei Menschen getroffen, die meine Ziele teilten. Wir sind uns sehr schnell persönlich nahe gekommen und fanden eine Möglichkeit, wie ihr Obsthof weiter so bewirtschaftet werden kann, wie sie ihn aufgebaut haben. Und ich hatte eine Perspektive gefunden, mit weniger Hektar als auf dem elterlichen Hof, dafür aber mit unglaublich vielen wunderschönen Bäumen mit noch mehr reifen Äpfeln und Birnen.

„Wie soll man die bloß alle ernten und dann auch noch verkaufen?“ stand mir zu Anfang der Angstschweiß auf der Stirn...

Zu meinem großen Glück nahm mich Gerd sehr bald mit zu den Gesellschafterversammlungen vom NKK nach Bremen, woran er einen Anteil hielt. Auch hier saßen Leute mit mir am Tisch, für die es keine Alternative zu Bio gibt – ich erinnere mich noch heute gerne daran, wie erstaunt ich darüber war und wie gut sich diese Erfahrung angefühlt hat. Das NKK-Fieber hat mich in dieser ersten Versammlung gepackt und bis heute nicht mehr losgelassen.

Aus dem Obsthof König wurde der Obsthof Schaeper, den ich mit meiner damaligen Frau Johanna Schaeper jahrelang bewirtschaftet habe. Johanna beliefert uns nach wie vor mit den ersten Frühäpfeln, wunderbaren alten Sorten wie dem Finkenwerder Herbstprinzen oder den späten norddeutschen Birnen.







Mein persönliches Feld ist nun schon seit Jahren die Arbeit im Naturkost Kontor und das Leben in Bremen. Das Schicksal hat mich ins NKK gebracht, und hier habe ich die Möglichkeit, nicht nur unseren regionalen, kleinen Familien-Bauernhöfen bei der Vermarktung zu helfen. Ich kann auch tollen Menschen in anderen Teilen Deutschlands, Europas und der Welt eine Möglichkeit geben ihre Waren zu verkaufen: Gerd Schindler pflückt in Achern-Mösbach seine Quitten für uns. Fanny Fenouil lässt ihre Ananas- und Ochsenherz-Tomaten im Süden der Provence für uns reifen. Juan Molina aus Sorbas in Südspanien schickt uns seine Auberginen, Tomaten und auch sein Olivenöl. Den Presskuchen kann er dann wieder seinen Rindern füttern.

Der Bio-Pionier Antonio Bello rodet mit seinen beiden Söhnen schon seit Jahrzehnten seine Frühkartoffeln Sieglinde für uns ganz im Süden Italiens. Die Finca La Virgen verpackt und verschifft ihre unvergleichlichen Ananas aus Costa Rica nach Bremen.

Karin und Gerd vom Obsthof König haben mir nicht nur ihren Namen vermacht, sondern auch den Mut, so zu handeln, wie es meiner Überzeugung entspricht. In dieser Tradition möchte ich leben und arbeiten: Eine Gemeinschaft von Menschen, die Bio ohne Grenzen ermöglicht – das lebe ich und dafür steht auch unser NKK.

*Knut König*  
Knut König



# 100 % Bio?

## Logisch!

Kurze Wege sind uns wichtig: Viele Produkte in unserem Sortiment kommen von Landwirten und Erzeugern aus der Region – 75 Lieferanten befinden sich im Umkreis von 80 km um Bremen.

Obst und Gemüse kaufen wir so regional wie möglich ein. Auch hochwertige Milchprodukte, Eier, Fleisch und Käse bekommen wir aus der direkten Umgebung von Bremen. Produkte wie Tofu und Getreidedrinks, bestimmte Käsesorten, Getränke und Feinkost beziehen wir überregional von qualitätsbewussten und spezialisierten Herstellern in ganz Deutschland und Europa. Damit wir unseren Kundinnen und Kunden ganzjährig ein vielfältiges Obst- und Gemüsesortiment anbieten können, importieren wir ergänzend Ware aus Europa und Exoten wie Bananen, Ananas oder Mangos kommen mit dem Schiff aus Übersee nach Bremen.

Die kurzen Wege haben neben der Frische der Ware, dem geringen Ressourcenverbrauch und der größtmöglichen Transparenz einen weiteren Vorteil: So können wir unsere Produkte optimal disponieren und unseren Kunden eine hohe Lieferfähigkeit garantieren. Die Dokumentation der Lieferkette und die detaillierte Auszeichnung der Produkte garantieren eine lückenlose Nachvollziehbarkeit ihrer Herkunft.

Wir bieten ausschließlich Ware aus kontrolliertem biologischen Anbau an. Unsere Lieferanten, wie auch wir selbst, sind Teilnehmer des Kontrollsystems, das die EU-Bio-Verordnung für die Produktion, die Verarbeitung und den Handel mit biologischen Lebensmitteln vorschreibt. Daneben beteiligen wir uns am Branchen-Monitoring, das unter der Federführung des Bundesverbands Naturkost Naturwaren (BNN) durchgeführt wird und von uns mitgegründet wurde. Bei uns werden regelmäßig Proben angefordert und auf Rückstände untersucht. Das BNN-Monitoring ergänzt als unternehmensübergreifendes Qualitätssicherungssystem der Naturkost-Importeure und -Großhändler die gesetzlich vorgeschriebene Prozesskontrolle durch Pestizidanalysen und schafft Sicherheit durch den Austausch der Analyseergebnisse unter den Mitgliedsunternehmen. Das gibt uns und allen anderen zusätzliche Sicherheit, dass „Bio“ wirklich Bio ist.

Alle unsere Produkte führen das staatliche Bio-Siegel. Für uns bedeutet Bio jedoch mehr als die Einhaltung der gesetzlichen Vorgaben. Unsere Hauptlieferanten erfüllen noch weitreichendere Auflagen der ökologischen Lebensmittelerzeugung. Wir selbst gehören den Anbauverbänden Bioland und Demeter an.







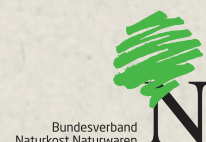
Als Mitglied verschiedener Verbände der Naturkostbranche unterstützen wir die nachhaltige Entwicklung und das Wachstum der biologischen Landwirtschaft in Deutschland.

Wir sind Mitglied des Bundesverbands Naturkost Naturwaren (BNN) e. V., dem Verband der Hersteller und Händler von Bio-Lebensmitteln.

Auch unsere Mitgliedschaft im Verein Saat:gut ist uns ein wichtiges Anliegen. Der Verein widmet sich der ökologischen Pflanzenzüchtung. Ziel der Züchtungsarbeit sind samenfeste Gemüsesorten, die es den Landwirten ermöglichen ihre eigene Saat zu ernten, um sich aus der Abhängigkeit von großen Saatgutkonzernen zu befreien. Bildungsarbeit für eine nachhaltige Entwicklung ist uns eine Herzens-

angelegenheit. Dafür haben unsere Gesellschafter und andere engagierte Akteure den Verein NKK-Bildungsnetzwerk e. V. gegründet.

Mit der Koordination von Bildungs- und Informationsangeboten fördert der Verein Partnerschaften zwischen Bildungseinrichtungen und Betrieben des Nahrungsmittelsektors. Im Rahmen des Projekts „Transparenz schaffen – von der Ladentheke bis zum Erzeuger“ organisiert er Fortbildungen für Netzwerkpartner, Aktionstage auf Messen und Märkten, Hofbesuche und Informationsveranstaltungen. Alle diese Veranstaltungen sind darauf ausgerichtet, insbesondere Kindern und Jugendlichen, aber auch interessierten Erwachsenen den regionalen Ökolandbau erlebbar zu machen und die Transparenz in der Lieferkette bis zum Verbraucher zu verbessern.





## Wir danken unseren Partnerbetrieben

Ihr **kompetenter Partner** in Sachen

- Tankkarten-Service
- Maut-Service europaweit
- BKF Aus- und Weiterbildung
- Arbeitssicherheit
- Qualitätsmanagement
- Fahrschule & Qualifizierungen

Straßenverkehrs-Genossenschaft Bremen eG  
Hansator 5 · 28217 Bremen

Fon: (04 21) 3 49 77 -0 [www.svg-bremen.de](http://www.svg-bremen.de) 




COOL SEIT 1992

**Kühltransporte**  
Joachim Jacobs

Werner-von-Siemens-Str. 23 · 24568 Kaltenkirchen  
Tel. 04191 957410 · [info@kuehltransporte-jacobs.de](mailto:info@kuehltransporte-jacobs.de)  
[www.kuehltransporte-jacobs.de](http://www.kuehltransporte-jacobs.de)




**Emil Höfler**  
Internationale Spedition e. K.

Schwende 13  
88634 Herdwangen-Schönach  
07557/9211-0 // 07557/9211-50  
[emil.hoefler@t-online.de](mailto:emil.hoefler@t-online.de)


**EIN STARKES TEAM.**

**energie konsens**

## Energieeinsparungen und Klimaschutz im Unternehmen

Von Solarenergie bis Kältetechnik: Als gemeinnützige Klimaschutzagentur beraten wir Unternehmen in Bremen und Bremerhaven zu vielfältigen Energie- und Klimaschutzthemen - unabhängig, kostenlos und vor Ort. Sprechen Sie uns an!

☎ 0421/37 66 71-0 [energiekonsens.de/unternehmen](http://energiekonsens.de/unternehmen)





**Werner Nutzfahrzeug Service GmbH**  
Ludwig-Erhard-Straße 25  
28197 Bremen

Telefon: 0421 526287-0  
Telefax: 0421 52295-57  
[www.werner-holding.de](http://www.werner-holding.de)

**2x im Raum Bremen und Bremerhaven**





 Die Senatorin für Klimaschutz,  
Umwelt, Mobilität, Stadtentwicklung  
und Wohnungsbau

**BIOStadt  
BREMEN**

## Die BioStadt Bremen gratuliert dem Naturkostkontor zum 30-jährigen Jubiläum!

Als Biopionier ist das NKK ein Vorreiter auf dem Gebiet des ökologischen und nachhaltigen Wirtschaftens und hat maßgeblich dazu beigetragen, den Umdenkprozess auf Seiten der Konsumenten zu fordern und zu fördern. Wir freuen uns über so viel Engagement und Gründergeist in Bremen.

Auch die Freie Hansestadt Bremen setzt sich dafür ein, die ökologische Landwirtschaft in der Region zu fördern. Ein Meilenstein auf diesem Weg ist der „Aktionsplan 2025 - Gesunde Ernährung in der Gemeinschaftsverpflegung der Stadtgemeinde Bremen“. Mit diesem Beschluss soll die Gemeinschaftsverpflegung in Bremen auf bis zu 100 Prozent Bio umgestellt werden. BioStadt Bremen bei der Senatorin für Klimaschutz, Umwelt, Mobilität, Stadtentwicklung und Wohnungsbau koordiniert diesen Prozess. Das Ziel ist es, allen Menschen eine ökologische und gesundheitsförderliche Ernährung zu ermöglichen. Denn nur wenn die Nachfrage steigt, kann die bio-regionale Produktion in unserer Umgebung wachsen!

Auch von der Bevölkerung in Bremen sind bisher wichtige Impulse für das Thema ausgegangen. Wir freuen uns, dieses Engagement mit unserer **Projektförderung** unterstützen zu können. Zudem veranstalten wir jährlich das Marktfest der BioStadt auf dem Finndorfmarkt in Bremen, um das Ziel „mehr Bio in Bremen“ zu erreichen. **Dieses Jahr soll das Marktfest am 10. Oktober 2021 stattfinden.** Das Ziel ist es, die Öffentlichkeit für die Vorteile der ökologischen Wertschöpfung in der Region zu begeistern. Wir freuen uns, Sie in diesem Jahr als Gast oder als Teilnehmer:in begrüßen zu dürfen!



Weiterführende Informationen zur BioStadt, Unterlagen zur Projektförderung, aktuelle Veranstaltungen und Kontaktdaten finden Sie unter [www.biostadt.bremen.de](http://www.biostadt.bremen.de). Abonnieren Sie unseren Newsletter oder folgen Sie uns in den sozialen Netzwerken, um auf dem Laufenden zu bleiben:



<https://www.instagram.com/biostadt.bremen/>  
<https://www.facebook.com/BioStadtBremen/>



# Bühne frei für unsere Lieferantinnen und Lieferanten

Auf dieser Karte sind alle unsere Lieferantinnen und Lieferanten zu sehen, die sich im näheren Umland des NKK befinden. Wir laden Sie herzlich ein, die Höfe auf dieser Karte selbst einmal zu besuchen.









# Unser Sortiment

## von A wie Apfel bis Z wie Zwergensaft

### OBST UND GEMÜSE REGIONAL

Sobald die ersten regionalen Produkte auf unseren Gesellschafterbetrieben und den anderen Bio-Höfen in Norddeutschland geerntet werden, gibt es sie bei uns zu kaufen. Der erste Kohlrabi, der erste Grünkohl, der erste Rhabarber oder Spargel, die ersten Gurken, die ersten Tomaten oder die ersten Erdbeeren. Selbstverständlich!

Unsere Einkäufer stehen besonders im Bereich Obst und Gemüse im täglichen Austausch mit den Höfen. „Wann gibt es wieder Holsteiner Cox?“, „Wie lange gibt es dieses Jahr Topaz?“, „Habt ihr noch Apfelgroßboxen?“ so laufen die Gespräche ab, wenn unsere Einkäufer beim Obsthof Augustin anrufen. Die zehn Augustin-Obstbauern beliefern uns mit 49 verschiedenen Apfelsorten in bester Demeter-Qualität. Und die Philosophie der Altländer geht über den reinen Demeter Ansatz sogar noch hinaus. Die Natur, andere und sich selbst in die unternehmerischen Handlungen mit einzubeziehen verlangt ständige Entwicklung, sodass heute mehrere Standards die Augustin-Unternehmung prägen. Dazu gehört die Regenerative Landwirtschaft, die den Boden wie-

der in den Fokus rückt, um langfristig einen Obstbau ermöglichen, der zu echter Pflanzen- und Bodengesundheit führt. Darüber hinaus wendet Augustin die True Cost Accounting-Methode an, die die wahren gesellschaftlichen Kosten der Lebensmittelproduktion deutlich machen und diese in das unternehmerische Rechnungswesen einbeziehen. Wie die Natur sich regenerieren kann, so kann es auch der Mensch. Darauf fußt das Energiekonzept der Augustins, das den Menschen und seine Bedürfnisse ganzheitlich betrachtet.

Für uns besonders hilfreich sind auch die Hintergrundinformationen, die die Vermarktung uns liefert: Ob Unwetter, Frost, Apfelwickler oder Schorf; die unterschiedlichsten Faktoren beeinflussen die Ernte und die Qualität der geernteten Äpfel und Birnen. Und nicht immer sind Saisonbeginn oder -ende genau vorherzusehen:

„Besonders stark jonglieren müssen wir immer zum Saisonwechsel.“ erklärt Einkäufer Marc Wehrle. „Das gilt natürlich nicht nur beim Kernobst. Wenn wir beispielsweise keinen italienischen Porree mehr kriegen, aber noch kein norddeutscher nachwächst, wird es schwierig.“







Und natürlich kommen auch die individuellen Vorlieben unserer Kundinnen und Kunden nicht zu kurz: Wir haben Kartoffeln von Hermann und von Ernst im Angebot – aber auch von mehreren anderen Höfen in Niedersachsen. Vom Bioland-Pionier Allers in Neuenkirchen im Land Hadeln beispielsweise, der gemeinsam mit der ganzen Familie Kohl, Möhren, Petersilienwurzeln, Pastinaken und Kartoffeln anbaut. Besonders freuen wir uns über den engen Austausch mit diesen langjährigen Partnern. Wenn die Mengen mal nicht hinkommen, setzt sich Maxi auf dem Hof

spontan ins Auto und bringt uns Ware her. „Würdet ihr mir im September Spitzkohl abnehmen, ich hab noch eine Feldecke frei und könnte da welchen pflanzen?“ ruft Enno an und fragt nach. Und wenn wir in Bremen eine Veranstaltung haben, auf der wir „den Stadtpflanzen“ die biologische Landwirtschaft näherbringen und erklären möchten, können wir ebenfalls auf Familie Allers zählen. Mit voll beladenem Markthänger steht Samuel geduldig Rede und Antwort: „Das Geheimrezept eurer Ware ist bestimmt die frische Nordseeluft, oder?“ Unter anderem!



Eine frische Brise weht auch auf dem Biolandhof Christiansen bei Heinz-Peter und Barbara Maria in Esperstoffeld bei Schleswig, die den Verein Saat:gut gegründet haben und auf ihrem Hof mit großem Engagement samenfeste Gemüsesorten züchten. Von ihnen beziehen wir vor allem samenfeste Möhrensorten und die beliebten Moormöhren.

Einfach nur eine einzige Möhrensorte durchs ganze Jahr hindurch? Geht gar nicht! Christiansen liefert orangefarbene, lilafarbene, sonnenblumengelbe und fast weiße Möhrensorten.

Abwechslung auf den Teller bringen auch unsere besonderen Kräutermischungen, essbare Blüten, alte Kohl- oder bunte Bete- und Kartoffelsorten. „Manchmal ist es gar nicht so leicht, alle Kulturen aller Höfe unter einen Hut zu bringen und zu versuchen, jedem die Ernte auch in gleichem Maße abzukaufen“, gibt Knut zu bedenken, der aktiv im Einkauf mitarbeitet und das nicht nur, weil er die Qualitätskontrollen am liebsten direkt selbst übernimmt: Reinbeißen und schmecken! Kiwis kann man übrigens mit Schale essen...

Einen Artikel gibt es aber, der mit beruhigender Regelmäßigkeit jede Nacht die letzten Stunden vor Tourenstart einläutet: Die Steinchampignons vom BioPilzhof werden täglich gegen 23.00 Uhr frisch geliefert und direkt nachgepackt, damit sie pünktlich um 02.00 Uhr mit unseren Fahrern auf Auslieferungstour gehen können.

„Und woher wollt ihr wissen, dass die Tomaten aus Spanien wirklich Bio sind?“ werden wir häufig gefragt. Wir haben langjährige Geschäftsbeziehungen zu spezialisierten Naturkost-Importeuren, die ihrerseits zuverlässige Partnerschaften zu Bio-Erzeugern und -Erzeugerinnen in den Anbaugebieten aufgebaut haben.

Regelmäßige, unangekündigte Kontrollen und konsequentes Aussieben von Betrieben, die nicht zu uns passen, haben dazu geführt, dass wir 365 Tage im Jahr ruhig schlafen können.









## Wir danken unseren Partnerbetrieben

**Wir gratulieren  
Naturkostkontor Bremen  
zum 30 jährigen Bestehen!**

Heinz-Peter Christiansen & Barbara Maria Rudolf  
mit dem Team von Christiansens Biolandhof

**Christiansen's  
Bioland Hof**

[www.christiansens-biolandhof.de](http://www.christiansens-biolandhof.de)

**Natürlich.  
Biologisch.  
Frisch.**  
Die Pilze vom  
Biopilzhof

**BIOPILZHOF**

**Frische und leckere  
Bio-Pilze aus der Region**

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

DE-ÖKO-005  
Deutsche  
Landwirtschaft

**augustin**  
VON NATUR AUS VERBUNDEN

### QUALITÄT BRAUCHT STANDARDS

Ökologische Äpfel und Birnen vermarktet Augustin seit 1990 und seit 2001 ausschließlich in Demeter-Qualität. Die Natur, andere und sich selbst in die unternehmerischen Handlungen mit einzubeziehen, ist Teil unserer Unternehmensphilosophie. Wie wir Öko noch weiter denken und unser Energiekonzept den Menschen wieder in den Mittelpunkt rückt, erfahren Sie auf unserer neuen Webseite.

Viel Freude beim Lesen und Entdecken!







# BIOLANDHOF ALLERS



## Bewirtschaftung des landwirtschaftlichen Betriebes seit 1988 nach Bioland-Richtlinien:

Wir sind ein Familienbetrieb in der zweiten und dritten Generation, der seit 1988 nach Biolandrichtlinien bewirtschaftet wird. Auf unseren Elbmarschböden wächst besonders schmackhaftes Gemüse.

**Rosenkohl • Sellerie • Möhren • Speisekartoffeln • Pastinaken  
• Wurzelpetersilie • Porree • Industrie- und Frischmarktkohl •  
Rotkohl • Spitzkohl • Wirsing • Grünkohl • Steckrüben • Rote-  
und Gelbe Beete**

Unser Gemüse wird über den Naturkost - Großhandel, Weiterverarbeiter, Markthändler, unseren Hofladen und den Wochenmarkt verkauft.



Ernst Adolf Allers und Samuel Allers  
Scholten 1, 21763 Neuenkirchen Tel 04751 6532  
[biolandhof.allers@gmail.com](mailto:biolandhof.allers@gmail.com)





### OBST UND GEMÜSE ÜBERREGIONAL

Die gute Zusammenarbeit mit unserem Importeur CBET ermöglicht es uns aber nicht nur, ruhig zu schlafen, sondern auch im Winter aromatische Tomaten und knackigen Salat anbieten zu können. Die Tomaten wachsen auf dem Demeter-Hof von Juan Molina, der uns außerdem mit seinem feinen Olivenöl und süßen Mandeln beliefert. Salate kommen vom Demeter-Betrieb von Fabien und Paul Pampalone in Südfrankreich. Natürlich kennen wir nicht jeden Bio-Hof in Südeuropa persönlich – aber durch unser starkes Netzwerk aus Partnern mit Bio-Herzblut wissen wir stets mindestens den Namen des Bauern oder der Bäuerin, die die Ware produziert hat, die wir gerade genießen. „Unsere Partner von CBET ticken genauso wie wir“ freut sich Knut. „Ihr unermüdlicher Einsatz hat schon mehrere Bauern und Bäuerinnen in Spanien und Frankreich dazu bewegt, sich Demeter-zertifizieren zu lassen!“

Zuverlässige Bio-Landwirtinnen und Landwirte, die die höchsten Ansprüche an sich selbst stellen, gibt es in Delmenhorst, Hilgermissen, Steyerberg und

Schwarme, aber auch in Holland, Frankreich, Italien, Spanien und der ganzen Welt. Durch das Engagement unserer langjährigen Partner von Naturkost Weber können unsere Kundinnen und Kunden sich jederzeit informieren, wer genau eigentlich in Italien die Ware anbaut.

Wer verbirgt sich hinter den süßen, knackigen Demeter-Trauben von La Calamita Rosa? Warum kommt der Porree aus Apulien und ist er wirklich samenfest? Wie wird Fenchel in Italien angebaut? All diese Fragen beantworten wir kurz und schnell per Telefon oder ausführlich und detailliert im Lieferantenportrait, das wir mit Hilfe der Vor-Ort-Expertinnen und -Experten von Naturkost Weber erstellen. Und: Wir müssen bei Naturkost Weber nicht immer gleich eine ganze Palette Ware einkaufen.

Wenn es sein muss, gibt es eine Mischpalette – oder sogar auch mal einfach eine einzelne Kiste Roscano Agretto. Roscano wer? Mönchsbar, eine seltene italienische Delikatesse.





Über Naturkost Weber beziehen wir auch unsere beliebten, hocharomatischen Datteln Deglet Nour am Zweig im losen 5-kg-Gebinde aus Tunesien und die intensiv-süßen, dicken und saftigen israelischen Medjool-Datteln.

Bananen beziehen wir unter anderem über Port International aus Hamburg. Aus der Dominikanischen Republik und Ecuador kommen die Bio-Bananen per Schiff nach Rotterdam. Dort werden sie – frohgrün wie sie dann noch sind – in die Reiferei gebracht. Wenige Tage später stehen sie bei uns im Abholmarkt bereit. Die BeClimate-Bananen sind durch Ausgleichsprodukte CO<sub>2</sub>-neutral.

Haben Sie schon einmal an einer Combasa-Limette gerochen? Oder eine Cherimoya probiert? Ob schwarzer Knoblauch, Litschis oder frische Mangostane, langweilig wird es bei uns nie.

Auch seltene Delikatessen wie aromatische Ataulfo-Mangos, gefingerte Zitronen „Buddhas Hand“, Birnen-Maracujas und Kaviar-Limetten dürfen im Laufe eines Jahres bei uns nicht fehlen.

Wenn der Saisonstart kurz bevor steht, finden unsere Kundinnen und Kundin diese Information in unserer alldonnerstäglichen Wocheninfo.

Auf einer DINA4-Seite bringen wir für die Kaffee- oder Teepausen-Lektüre alles unter, was in der kommenden Woche wichtig ist, im Sortiment nicht fehlen darf oder womöglich aufgrund von Wetterkapriolen gerade nicht lieferbar ist. Jede Woche gibt es außerdem drei bis vier Artikel, die wir zum Wochenangebotspreis anbieten.

Übrigens: In unserem Gesellschaftervertrag ist festgelegt, dass wir Verbandsware (wie z. B. Bioland-, Naturland- oder Demeter-Ware) bevorzugt einkaufen, wenn wir die Wahl haben – egal ob innerhalb Deutschlands, Europas oder weltweit.

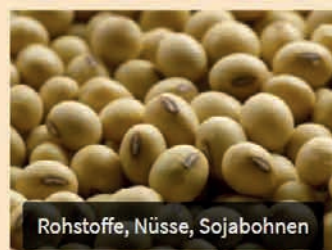




# Wir danken unseren Partnerbetrieben



## UNSER PRODUKTSORTIMENT IM ÜBERBLICK







Beste Glückwünsche zu 30  
erfolgreichen Jahren Bio-Power!  
Wir danken euch für die  
vertrauensvolle Zusammenarbeit.



**Cbet FrischeService & Handels GmbH**

Draisstraße 1 | 77815 Bühl | [www.cbet.de](http://www.cbet.de) | Tel: +49 7223 9512810 | [info@cbet.de](mailto:info@cbet.de)



## MILCH & KÄSE

Milch, Joghurt, Butter, Käse, Sahne, Quark, Buttermilch, Schwedenmilch, Kefir, ob Produkte in Bioland oder in Demeter Qualität, aus Kuh-, Schaf- oder Ziegenmilch, direkt aus Bremen und umzu oder aus den Bergen – es gibt wohl kaum einen Wunsch, der in diesem Sortiment unerfüllt bleibt.

Wie kommt die Milch zu uns? Wer macht den Käse? Wie leben die Tiere, welches Futter bekommen sie? Wird das Gras, das sie fressen, gedüngt und gespritzt, damit es schnell wächst und die Kühe Hochleistung geben können? Und wie kommt eigentlich der Fettgehalt in die Milch?

Gerade in diesem Bereich lohnt es sich, einmal die Höfe zu besuchen, die in Bremen und Niedersachsen nach den Richtlinien der biologischen Landwirtschaft arbeiten. Kommen Sie doch einmal mit zum Demeter-Hof Lütjen in Vollersode, der uns mit Milch, Quark, Joghurt und Schichtkäse von seinen Kühen, Eiern von seinen Hühnern und auch Felderzeugnissen wie Kartoffeln und Rhabarber beliefert. Ein geschlossener Hofkreislauf ist das Ziel der biologischen Landwirtschaft – und auf dem Hof Lütjen können Sie sich persönlich ein Bild davon machen, wie diese Kreislaufwirtschaft umgesetzt werden kann.

In Bremen Borgfeld und mit der Straßenbahn wunderbar erreichbar, befindet sich der Biolandhof von Familie Dehlwes. Durch das Fenster im Hofladen können Sie sich selbst ein Bild davon machen, wie auf dem Hof Dehlwes gearbeitet wird. Wir beziehen sowohl Milch als auch verschiedene Fruchtjoghurts und Kakao von der Bremer Molkerei. Ganz besonders lieben wir die Schlagsahne von Dehlwes, sie wird nur einmal kurz erhitzt und lässt sich sehr schön locker aufschlagen.

Wie viel Milch steckt im Käse? Ist Weichkäse immer nur Brie oder Camembert? Wie unterscheidet man gewünschten und ungewünschten Schimmel? Diese und viele weitere spannende Fragen beantworten die Expertinnen und Experten von unserem Käselieferanten Vallée Verte alle Jahre wieder gerne auf unseren Käse-Seminaren für Anfänger und Fortgeschrittene. Natürlich mit Verkostung!

Ja, und was wäre das Naturkost Kontor ohne diese lieb gewonnenen Rituale? Jeden Donnerstagmorgen kommt Jürgen Bruns vom Hof Butendiek angefahren und beliefert uns höchstpersönlich mit den eigenen legendären Frischkäse-Varianten. Ob Klassiker wie „Scharfe Käthe“ oder „Sultans Freude“ oder Saison-Highlights z.B. mit Meerrettich und Preiselbeeren – die Produkte sind wirklich etwas Besonderes und der wöchentliche Schnack gehört für uns dazu.









**HUHN & RIND**

Alle unsere Milchbauern und Milchbäuerinnen stimmen übrigens in einer Frage überein: Wer Milch trinkt oder Käse isst, müsste auch Fleisch essen. Ohne Tiere gibt es nun mal keine tierischen Produkte. Früher wurden die Tiere ein und derselben Rasse verwendet, Hühner einer Rasse lieferten Eier und Hühnerfleisch, Rinder einer Rasse lieferten Milch und Rindfleisch.

Um billige tierische Produkte erzeugen zu können, hat die Agrarindustrie in den letzten Jahrzehnten jedoch dafür gesorgt, dass sowohl das Milchvieh als auch das Geflügel in zwei Richtungen gezüchtet worden ist. Bei Rindern gibt es heutzutage die Milch- und die Fleisch-Rassen, bei Geflügel die Eier- und die Fleisch-Rassen.

Die Fleisch-Rassen werden extrem schnell fett, damit billiges Fleisch produziert werden kann. Ein Beispiel: Hähne und Hühnchen der Fleisch-Rasse werden heute

so schnell fett, als würde ein menschliches Baby mit drei Monaten bereits über 130 kg wiegen.

Die Legehennen und Milchkühe der Eier- und Milch-Rassen wiederum sind auf Hochleistung getrimmt, werden aber nicht fett. Und ihre Brüder, die weder Milch noch Eier geben, ebenfalls nicht: Sie eignen sich daher auch nicht als Fleischlieferanten zu Marktpreisen. Es werden aber immer ungefähr gleich viele Männchen wie Weibchen geboren.

Um Milch zu geben, muss eine Kuh einmal im Jahr ein Kalb gebären. Wohin mit diesen Kälbern? Erst recht wenn es sich um männliche Tiere handelt, die keine Milch geben?

Im Rahmen der Brudertier Initiative und unseres Geschwisterkalb-Projekts versuchen unsere Lieferanten soweit möglich, den männlichen Tieren ein gutes Nutztierleben zu ermöglichen und sie dann schonend ohne großen Transport schlachten zu lassen.







Hinzukommt die Frage, was mit den Legehennen und Milchkühen passiert, wenn sie ihren „Dienst“ getan haben? Kuh und Henne können nicht einfach auf dem Hof altern und dort eines natürlichen Todes sterben. Allein die Weideflächen und das Futter, die dafür notwendig wären, kann man in Deutschland nicht bezahlen.

Damit erklärt sich, weshalb der Konsum von Milchprodukten und Eiern unmittelbar mit dem Verzehr von Fleisch einhergehen sollte – die Milchkuh könnte als Wurst und die Legehenne als Suppenhuhn noch einen Menschen ernähren, anstatt einfach entsorgt zu werden.

Egal ob über Brudertier-Vermarktung oder Zweinutzungsrasen – der Weg ist noch weit. Sie möchten mehr darüber erfahren? Wir nehmen Sie gerne mit auf einen Hofbesuch. Unsere Eierbäuerin Nina Rieche vom Levenshof in Visselhövede zum Beispiel steht gerne Rede und Antwort.

Und wenn Sie möchten, können Sie den Tanzkurs gleich mitbuchen: Partner Eike ist Tanzlehrer – und die Kartoffeln vom Levenshof sind folgerichtig als Tanzkartoffeln berühmt geworden.





# Wir danken unseren Partnerbetrieben

**demeter**  
**Levenshof**

DE-ÖKO-034

Familie Nina Rieche · Battenbrock 2 · 27374 Visselhövede  
 nina.rieche@levenshof.de www.levenshof.de

**Vallée Verte**

**Spezialist für Biokäse**

[www.vallee-verte.de](http://www.vallee-verte.de)

**Moin vom Dick** **Hof Butendiek**  
 DER BIO-HOF AM DEICH

*Frischkäse, Schnittkäse - alles Bio.*

Reitlander Strasse 1 · 26937 Seefeld  
 Tel. 04734 218 · info@hofbutendiek.de  
[www.hof-butendiek.de](http://www.hof-butendiek.de)

**BIO HOFMOLKEREI Dehlwes**

**Heimat Glück**  
 NATUR PUR

**ECHTE FRISCHE**  
 VON HERZEN AUS DER REGION

**BIO JOGHURT**, **BIO MILCH**, **BIO SCHLAGSAHM**

**MAREKES MEISTERSTÜCK ORIGINAL**

HOFMOLKEREI-DEHLWES.DE

DE-ÖKO-009 Deutsche **Bioland**

**demeter Hof Lütjen**

**WIR LAUFEN DAS GANZE JAHR FREI HERUM**

**WIR HABEN AUCH BIO-RHABARBER**

**WIR AUCH!**

**B.I.D Mitglied**  
 Für mehr Ethik in der Bio Tierhaltung & Schlachtung  
[www.brudertier.bio](http://www.brudertier.bio)

Unsere Produkte erfüllen die Anforderungen der EG-Öko-Verordnung



**B.I.D Mitglied**  
 Für mehr Ethik in der Bio Tierhaltung & Schlachtung  
[www.brudertier.bio](http://www.brudertier.bio)



Unsere Produkte erfüllen die Anforderungen der EG-Öko-Verordnung







## VEGAN

Die Produktgruppe „Fleischalternativen“ müssen wir mit einer unserer Lieblings-Anekdoten eröffnen: Raten Sie mal, welcher Snack Knuts Hündin Gesa am besten geschmeckt hat? Die vegane Pinkel von Bakenhus Biofleisch!

Ein Hund der vegane Pinkel vom Fleischlieferanten frisst?! Da stimmt doch was nicht! Doch, doch! Rainer Breuer, kreativer Chef bei Biofleisch Bakenhus, versorgt uns auch mit veganen Spezialitäten aus eigener Produktion, wie z. B. veganem Pfannenschmaus, veganem Aufstrich und eben veganer Pinkel.

Produkte aus Tofu und Seitan sowie Alternativen für Milchprodukte aus Soja, Dinkel, Hafer, Reis und Nüssen sind inzwischen ein wichtiger Bestandteil unseres Sortiments, der sich wachsender Beliebtheit erfreut. Aus der veganen Küche nicht mehr wegzudenken sind die verschiedenen Cuisine Produkte von Natumi. Natumi entwickelt und produziert verschiedene Pflanzendrink und Cuisine-Produkte seit 1999 in Bioqualität, die alle von Natur aus laktose- und teilweise auch glutenfrei und besonders für die vegane Ernährung geeignet sind. Das Portfolio reicht vom klassischen Soja- oder Reisdink bis zum beliebten Hafer-, vielseitigen Dinkel- oder besonderen Mandeldrink.

Sie denken, Sie mögen keinen Tofu? Dann haben Sie die gepfefferten Tofu-Würfel von Nagel noch nicht probiert, denn die kann man gar nicht nicht mögen.

Knackig angebraten überzeugen sie auch den leidenschaftlichsten Fleisch-Esser. Die Tofu Manufaktur Christian Nagel stellt schon seit 1984 feinsten Tofu selbst her, 100 % Bio, 100 % köstlich.

Was in den 80er Jahren in einer Freiburger Küche mit einem Sack voll Sojabohnen und der Tofu-Leidenschaft einer kleinen Gruppe begann, hat immer mehr Menschen begeistert und mit auf seinen Weg genommen. Taifun Tofu versorgt uns mit diversen Tofu-Spezialitäten von Bratfilets über Räuchertofu bis hin zu mediterranen Tofu-Varianten. Ganz nach dem Motto „Taifun is TofuFun“. Unser Lieblingsrezept: Double Chocolate Cheesecake Muffins mit Seidentofu.

## FEINKOST & TROCKENSORTIMENT

Vor 30 Jahren sind wir noch nicht drauf gekommen – mittlerweile dürfen Nüsse & Co im Salat nicht fehlen. Egal ob Pinienkerne oder Cashews, Haselnüsse oder Walnusshälften: Wir lieben die kleinen Nährstofflieferanten einfach. Die Oytener EgeSun GmbH liefert uns aber auch Kokosraspeln, Linsen, Gojibeeren, Cranberries und kandierte Ingwerwürfel.

Natürlich gibt es in unserem Sortiment zahlreiche Klassiker, die aus den Reihen der Bio-Produkte seit Jahren nicht mehr wegzudenken sind. „Ich kann gar nicht beschreiben, wieso der Abendtraum-Tee von Lebensbaum so einzigartig ist, er ist so rund und gut abgestimmt, dass er einfach in jeden Teeschrank gehört.“







Ich bin damit aufgewachsen, er gibt mir ein Zuhause-Gefühl, egal wo ich bin“ erzählt Betriebsleiterin Marie. „Ist euch schon mal aufgefallen, dass Naturkost-Läden in ganz Europa immer diesen einen Duft haben? Wenn die Tür aufgeht, riecht es wohlthuend und vertraut, egal ob es ein Laden in Südfrankreich, der Schweiz, Bayern oder Bremen ist. Wenn man reingeht, kann man erstmal durchatmen, weil man weiß, dass man an einem guten Ort ist. So geht’s mir beim Abendtraum Tee. Aufgießen, durchatmen, beruhigen, runterkommen.“

Der Abendtraum Tee gehört zu den Klassikern im Lebensbaum Sortiment. Am Abend, dann, wenn unsere Geschmacksnerven schon den ganzen Tag lang Reizen ausgesetzt waren und sich so langsam, aber sicher in den Feierabend verabschieden, darf es noch etwas kräftiger sein. Jetzt kommt Abend-

traum ganz richtig. Hopfen bringt leicht bittere Noten, Lavendel süße Herbe, Salbei sonnige Würze. Sowohl lose als auch im Beutel ist der Klassiker heute wie damals erhältlich. Lebensbaum überzeugt aber nicht nur durch tolle Produkte, sondern auch durch sein soziales und ökologisches Engagement entlang der Lieferkette.

Dieses reicht vom Anbau in den Ursprungsländern bis zum fertigen Produkt. Bestätigt wird diese ganzheitlich nachhaltige Arbeitsweise durch die We-Care-Zertifizierung.

Zusätzlich zu den Grundnahrungsmitteln sind bei uns im Naturkost Kontor zahlreiche Feinkost-Spezialitäten erhältlich. Oliven, getrocknete Tomaten, Öle und Essige, Marmeladen, Kaffee, Schokolade und feinste Süßigkeiten zu Weihnachten und Ostern erfreuen das Genießerherz.



## Wir danken unseren Partnerbetrieben

**NAGEL**  
natürlich vegan



TOFU Manufaktur Christian Nagel GmbH  
Burstah 28 · 25474 Ellerbek/Deutschland  
Tel.: 04101-369552 · Fax: 04101-369554  
E-Mail: kontakt@tofunagel.de

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

**MorgenLand**

WIR GRATULIEREN  
HERZLICH  
ZU 30 JAHREN  
NKK BREMEN

Entdecke unsere Vielfalt an Früchten, Nüssen, Kokosprodukten,  
Saaten und Hülsenfrüchten auf [www.morgenland.bio](http://www.morgenland.bio)



## Nachhaltige Lieferketten

Bio-Pionier Lebensbaum setzt sich dafür ein, seine Lieferketten zum Wohle von Mensch und Natur auszurichten. Dieses Engagement, das durch die We-Care-Zertifizierung bestätigt wird, zeigt sich zum Beispiel in Ägypten beim Anbaupartner SEKEM. Lebensbaum gehört zu den ersten Abnehmern von Kräutern und Gewürzen von SEKEM und unterstützt den Demeter-Anbau in der Wüste seit fast 40 Jahren. Aus Überzeugung für die ökologische und soziale Verantwortung entlang der Lieferkette.



**BIO SEIT 1979**

Mehr zu unseren Tees, Kaffees und Gewürzen  
finden Sie auf [www.lebensbaum.de](http://www.lebensbaum.de).



**Bester  
Bio-Vollkornhafer  
aus Deutschland.\***

**Natumi**  
rein. pflanzlich.

\* aus der Region Brandenburg  
und Mecklenburg-Vorpommern

Mehr Informationen unter [www.natumi.com](http://www.natumi.com) oder [www.facebook.com/natumi.rein.pflanzlich](https://www.facebook.com/natumi.rein.pflanzlich)





# Taifun

## GEMEINSAM WACHSEN MIT NÄHE UND VERTRAUEN



**WIR  
GRATULIEREN  
ZUM  
JUBILÄUM**

Ein nahes Miteinander, enge und vertrauensvolle Partnerschaften sind unser Schlüssel für erfolgreiche Tofu-Produkte. Wir verdanken unseren 170 Vertragslandwirten Bio-Soja in einwandfreier Qualität. Alle Bauern kennen wir persönlich und wir besuchen sie regelmäßig auf ihrem Acker. Wir begleiten sie von Aussaat bis zum Erntedank. Und so sorgen Nähe und Vertrauen dafür, dass in unseren Tofu Sojabohnen stecken, die ihn zu einem schmackhaften und beliebten Lebensmittel machen.



**WOLFGANG HECK**  
Taifun-Mitbegründer  
und Stifter

»Wenn ich dabei zusehe, mit welcher Wertschätzung uns die Bauern ihre Ernte für die Tofuproduktion übergeben, hat das etwas Magisches und Verbindendes. Oft denke ich daran, dass sie bei ihrer Arbeit etwas erfahren, was vielen nicht mehr zugänglich ist.«



[www.taifun-tofu.de](http://www.taifun-tofu.de)



**Taifun Papillon**  
vegane Aufschnitt mit Paprika

**Zutaten:** Tofu 80%, Sojabohnen 55%, Wasser, Gemüsegewürbe, Magnesiumchlorid, Calciumchlorid, Weizenstärke, Gemüsepulver, 1% Kaliumpropionat, Sonnenblumenöl, Weizenessig, Gewürze

**Nährwerte in 100 g (durchschnittlich)**

Energie	843 kJ (200 kcal)
Fett	13 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,3 g
Kohlenhydrate	15,0 g
davon Zucker	16,0 g
Eiweiß	18,0 g
Salz	1,8 g

**demeter Taifun Seidentofu**

**Sollte wie Deutschland: Getreide und Fleisch**

**Serviervorschlag:** Vegane Käsekuchen, Lassi, Tiramisu oder Quiche... vieles ist möglich!

**Leckere Rezepte unter: taifun-tofu.de** **400g**

**Taifun Pizza-Pizza Bratfilets**  
Tofuspezialität zum Braten und Grillen

**Zutaten:** Tofu 81% (Sojabohnen) 55%, Wasser, Gemüsegewürbe, Magnesiumchlorid, Calciumchlorid, Weizenstärke, Gemüsepulver, 1% Kaliumpropionat, Sonnenblumenöl, Weizenessig, Gewürze

**Nährwerte in 100 g (durchschnittlich)**

Energie	843 kJ (200 kcal)
Fett	13 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,3 g
Kohlenhydrate	15,0 g
davon Zucker	16,0 g
Eiweiß	18,0 g
Salz	1,8 g

**Taifun Tofu-Terrine Graffiti**

**Zutaten:** Tofu 74%, Sojabohnen 55%, Wasser, Gemüsegewürbe, Magnesiumchlorid, Calciumchlorid, Weizenstärke, Gemüsepulver, 1% Kaliumpropionat, Sonnenblumenöl, Weizenessig, Gewürze

**Nährwerte in 100 g (durchschnittlich)**

Energie	843 kJ (200 kcal)
Fett	13 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,3 g
Kohlenhydrate	15,0 g
davon Zucker	16,0 g
Eiweiß	18,0 g
Salz	1,8 g

**Taifun Räuchertofu Klassik**

**Zutaten:** Tofu 85%, Sojabohnen 55%, Wasser, Gemüsegewürbe, Magnesiumchlorid, Calciumchlorid, Weizenstärke, Gemüsepulver, 1% Kaliumpropionat, Sonnenblumenöl, Weizenessig, Gewürze

**Nährwerte in 100 g (durchschnittlich)**

Energie	711 kJ (170 kcal)
Fett	10,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,5 g
Kohlenhydrate	10,0 g
davon Zucker	11,0 g
Eiweiß	17,0 g
Salz	1,7 g

**Taifun Tofu natur**

**Zutaten:** Tofu 99%, Sojabohnen 55%, Wasser, Gemüsegewürbe, Magnesiumchlorid, Calciumchlorid, Weizenstärke, Gemüsepulver, 1% Kaliumpropionat, Sonnenblumenöl, Weizenessig, Gewürze

**Nährwerte in 100 g (durchschnittlich)**

Energie	711 kJ (170 kcal)
Fett	10,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,5 g
Kohlenhydrate	10,0 g
davon Zucker	11,0 g
Eiweiß	17,0 g
Salz	1,7 g



## FLEISCH UND WURST

Fleischwaren vom Schwein, Rind, Lamm und Geflügel bieten wir in Demeter-, Bioland- und Naturland-Qualität an. Bruderhahn und Geschwisterkalb sind in Demeter-Qualität erhältlich. Neben Frischfleisch, Wurst und Aufschnitt sind viele unserer Artikel auch als Tiefkühlware lieferbar.

### Sie möchten mal wieder einen kleinen Ausflug machen?

Besuchen Sie doch mal den Biohof Bakenhus! Der Biohof Bakenhus wurde vom Oldenburgisch Ostfriesischen Wasserverband (OOWV) ins Leben gerufen, weil die Grundwasserqualität durch die stark ausgeprägte konventionelle Massentierhaltung so schlecht geworden war. „60 % aller niedersächsischen Grundwasser-Körper sind wegen zu hoher Nitratgehalte in einem schlechten chemischen Zustand“ schlägt der Oldenburgisch-Ostfriesische Wasserverband (OOWV) nach wie vor Alarm.

Mit dem Hof Bakenhus gibt es nun ein Best Practice Beispiel direkt vor Ort, das zeigt, wie es ohne chemisch-synthetische Dünger, Pestizide und Massentierhaltung geht – und wie gut das Natur und Umwelt tut.

Direkt im kleinen Waldstück neben dem Biohof gibt es einen wunderbaren Lehrpfad mit informativen Stationen zu unserem Trinkwasser. Spannend und leicht verständlich wird hier dargestellt, wie aus Grundwasser eigentlich Trinkwasser wird und wie das dann wieder-

rum in unseren Wasserhahn kommt. Und natürlich kann man auf dem Hof auch die Schweine besuchen – Bio-Schweine sind schließlich nicht empfindlich und dürfen ihre natürliche Neugierde auch ausleben.

„Ja, wir schlachten – aber wir drücken uns nicht vor der Verantwortung, die damit verbunden ist.“ bringen unsere Partner von Ökoland es auf den Punkt.

Gerade bei unseren Fleischlieferanten ist uns eine klare Haltung wichtig. Zur art- und tiergerechten Haltung gehört, dass die Ökoland-Tiere ihr artgemäßes Verhalten ausleben können, auf Stroh liegen und Auslauf an der frischen Luft haben. Sie werden mit vollwertigem, überwiegend im eigenen Betrieb erzeugten Futter gefüttert. Kraftfutter auf Basis gentechnisch veränderter Organismen sowie die präventive Gabe von Antibiotika sind tabu. Zusatzstoffe werden nicht versteckt, es wird darauf verzichtet. In konventionellen Produkten stecken bis zu 316 Zusatzstoffe – Ökoland beispielsweise benutzt für das gesamte Sortiment insgesamt nur drei! So sorgt ein ehrliches Produkt für pure Lebensfreude – und genau das hat sich das Ökoland-Team auch als Ziel gesetzt.

Einen Artikel gibt es, der im Ausflugsgepäck nicht fehlen darf und wohl auch aus dem Picknickkorb zahlreicher Bremerinnen und Bremer nicht wegzudenken ist: Die Ökoländer Snack Würstchen. Es gibt die Snack-Salami als Original und in der Rind-Variante. Wir sagen: Dankö! für diese Nervennahrung.







## Wir danken unseren Partnerbetrieben

*Geschmack  
aus der Natur.*

Unterstützen Sie mit  
jedem unserer Produkte den  
nachhaltigen Schutz des  
Trinkwassers.

Bakenhus Biofleisch GmbH  
Bakenhuser Esch 8 · 26197 Großenkneten  
[www.bakenhus.de](http://www.bakenhus.de)

 **BIOHOF  
BAKENHUS**

**Ökoland**  
Aus ökologischer Landwirtschaft

seit 1991

**HERZLICHEN  
GLÜCKWUNSCH**  
zum 30jährigen Jubiläum

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





## GETRÄNKE

Wussten Sie, dass mitten in Bremen eine Bio-Wein-Abfüllanlage steht? Direkt an der Duckwitzstraße wird die große Bremer Weintradition weitergeführt und mit neuem Esprit belebt. Seit 1988 sind hier die Expertinnen und Experten von VivoLoVin am (Wein-)Werk: In den zu Vivo gehörenden WeinWerken Bremen werden die Flaschen gewaschen, Weine gelagert, abgefüllt und etikettiert. Bio, Genuss, Handwerk, Tradition und ein fairer und partnerschaftlicher Umgang werden bei Vivo gelebt und gefördert. Wir schätzen die gute Bremer Partnerschaft und freuen uns immer wieder, die Kolleginnen und Kollegen von Vivo zu sehen – nicht nur weil es dann meistens auch ein Glas zu trinken gibt.

Immer etwas zu probieren gibt es natürlich auch bei Voelkel, unserem größten Saftlieferanten. Wir wissen nicht genau, seit wann Voelkel den 7 Zwerg Kindersaft herstellt – aber gefühlt sind wir alle damit aufgewachsen. Der kleine blaue Zwerg vom Etikett zaubert uns auch heute noch ein Lächeln

ins Gesicht. So wie die Kinder von einst ist auch die Naturkostsafterei aus dem Wendland in den vergangenen Jahrzehnten gewachsen und ist heute Deutschlands größte Bio-Mosterei. Getreu dem 7 Zwerg Werbespruch „Sei schlau und vertrau der Natur“ begeistert Voelkel heute Groß und Klein mit einem einmalig großen Bio- und Demeter-Sortiment: von leckeren Direktsäften und Erfrischungsgetränken über vitaminreiche Ingwer Shots bis hin zu innovativen Hafer Drinks in der umweltfreundlichen Mehrwegflasche ist für jeden Geschmack etwas dabei. Wir sind schon gespannt, was die Zukunft als nächstes bringt – und an welchen Voelkel Saft sich unsere Kinder eines Tages zurückerinnern werden.

Der Zwergensaft ist aber nicht das einzige Lieblingsgetränk, das man probiert haben muss, um zu wissen, wie gut es schmeckt. Kein geselliger Abend geht bei uns ohne Rosensecco vom Weingut Kuntz aus der Pfalz. Und es ist immer mindestens ein Gast dabei, der danach wissen möchte, wo man den Rosensecco kaufen kann.



Für diesen außergewöhnlichen alkoholfreien Genuss werden ein Extrakt aus Duftrosen und ein Bukettraubensaft von der Bacchus-Rebe miteinander verheiratet und mit Kohlensäure aufgefrischt. Sehr zu empfehlen – wie auch der legendäre Federweißer im Herbst und die anderen Bio-Weine „mit tiefen Wurzeln“ von Stefan Kuntz und seiner Familie.

Haben Sie schon mal vom Ökologischen Reinheitsgebot gehört? Das „Deutsche Reinheitsgebot“ ist ja hinreichend bekannt. Dass es aber nicht automatisch für sauberes Bier sorgt, zeigten diverse Tests, in denen Glyphosat und andere Stoffe im Bier nachgewiesen wurden.

Die Brauerei Neumarkter Lammsbräu hat daraufhin das Ökologische Reinheitsgebot ins Leben gerufen. Keine Agro-Gentechnik, keine Pestizide, keine künstlichen Dünger, keine Hopfenpellets, kein Hopfenextrakt, keine Schwefelung, keine genmanipulierten Hefen, keine künstliche Haltbarmachung – stattdessen mit zertifiziertem Bio-Mineralwasser als Brauwasser! „Das Reinheitsgebot beginnt auf dem Acker“ – dieser Ansatz fördert Artenvielfalt, Boden und Wasser. Und nur dann kann man ein Bier doch auch wirklich genießen, oder? Wir wurden von Lammsbräu schon oft in die Brauerei eingeladen – und versprechen hier hoch und heilig: auf unserer Agenda für die nächsten 30 Jahre NKK steht der Besuch bei euch auf jeden Fall ganz oben auf der Liste!





## Wir danken unseren Partnerbetrieben



**Voelkel**  
Die Naturkostsafterei

## Die Natur gibt uns alles, was wir brauchen.



Als Demeter-Pionier der ersten Stunde tragen wir diese Philosophie seit 85 Jahren im Herzen und mit hochwertigen Säften und Erfrischungsgetränken in die Welt.

Aus Tradition und Überzeugung verarbeiten wir im Sinne höchster Qualität nur Bio- und Demeter-Rohwaren und pflegen zu unseren Anbaupartnern langfristige und faire Beziehungen auf Augenhöhe. Seit 2011 sind wir als Stiftung organisiert und engagieren uns nach unserem zentralen Leitbild, der Verantwortung für Mensch und Natur, in gemeinnützigen und ökologischen Projekten.

Für gesunde Strukturen, natürlichen Genuss und eine enkeltaugliche Landwirtschaft.





VivoLoVin OHG Bioweine | Duckwitzstraße 54/56 | 28199 Bremen | 0421 518020 | DE-ÖKO-007

VIVO LoVIN  
reine Weine<sup>BIO</sup>



„Das NKK ist ein Ort an dem  
Menschen miteinander arbeiten,  
nicht einfach nur eine Firma.  
Das NKK ist eine Lebenseinstellung.“









# Unser Arbeitsalltag

Und woher wissen die Kundinnen und Kunden, wann sie bestellen müssen? Sven Lührssen, Außendienst, lacht: „Für Köchinnen und Köche ist das manchmal schon eine Umstellung. Wir haben nicht einfach alles auf Lager oder kaufen es von irgendwem innerhalb von ein paar Stunden ein. Wollen wir auch gar nicht! Wir wollen gute Produkte von Bio-Höfen, die wir kennen. Wir haben hier nicht einfach immer 500 Würstchen auf Lager liegen, die wir nachher womöglich wegwerfen. Unsere Produkte sind kostbar, da wird nicht einfach auf Masse produziert.“

„Aber im Grunde ist es total einfach und wir sind fast rund um die Uhr erreichbar“, betont Asmaa Omar aus dem Verkaufsteam. „Man kann bei uns bis 21.00 Uhr bestellen und am nächsten Tag liefern wir die Ware an. Klar, manchmal klappt etwas nicht – aber dann können wir oft noch eben nachliefern. Wir sind flexibel und nah dran!“

Aber man kann im NKK auch direkt einkaufen und Ware abholen oder? Genau! Das NKK befindet sich schließlich direkt auf dem Bremer Großmarkt. Das sind unsere Wurzeln, die Ursprünge des NKK. Wir lieben unseren Abholmarkt.

Unsere Kundinnen und Kunden kommen schon frühmorgens her, trinken den ersten Kaffee bei uns und suchen sich ihre Ware zusammen. Und dann ist den ganzen Tag was los, Martin bringt Salate, dann kommt der Fahrer von Bakenhus, der Levenshof bringt die Eier, Lütjen die Milch.

Wie läuft sie ab, die Arbeit im NKK? Was machen die NKK-Heinzelmännchen hinter den Kulissen, damit die Kartoffel von Ernst und der Porree von Hermann auch tatsächlich ihren Weg in die Ladentheke finden? Unsere Einkäuferinnen und Einkäufer sind dafür zuständig, die Ware so einzukaufen, dass wir passende Mengen auf Lager haben. Das ist nicht immer ganz leicht – schließlich weiß der Spargel nicht, dass alle schon ganz lange auf ihn warten und jeden Tag nachgefragt wird, wann er denn endlich kommt. Auch die Möhre hat keine Ahnung, dass die meisten Verbraucherinnen und Verbraucher „gerne so mittelgroße!“ kaufen würden und wächst ganz unbesonnen vor sich hin. Zur Aufgabe des Obst- und Gemüse-Einkaufs gehört also der ständige Kontakt mit den Landwirtinnen und Landwirten sowie unsere Partnerunternehmen aus dem Biohandel.











Wenn die Ware bestellt ist, wird unsere Lager-Früh-schicht informiert. Natürlich holen wir so viel wie möglich selbst ab. Unsere Fahrer liefern die Bestellungen zu unseren Kundinnen und Kunden aus – und auf dem Rückweg nehmen sie so viel Ware von den Höfen in Bremen und Niedersachsen mit, wie möglich. Sobald die Ware am Rolltor eintrifft, muss der Wareneingangsschein ausgefüllt werden. „Das hat sich ganz schön verändert“, erzählt Anton Welik, der seit mittlerweile mehr als 20 Jahren im NKK-Lager tätig ist. Die Kontrollen sind heute durchorganisiert, jeder Handgriff sitzt.

Jörn Rathjen ist im NKK zuständig für Qualitätsmanagement, Kontrollen und das BNN-Monitoring. „Wir lassen regelmäßig Stichproben in Laboren analysieren, um zu prüfen, ob die Ware wirklich rückstandsfrei ist.“ Nach wie vor ist die Landwirtschaft so konventionell geprägt, dass die Bio-Landwirte deutlich im Nachteil

sind. Wenn ein konventioneller Landwirt spritzt und die Spritzgifte auf die Bio-Felder abdriften, hat der Bio-Bauer den Schaden und kann seine Ware nicht verkaufen. Prominentester Fall: Honig eines Bio-Imkers, der durch die unsachgemäße Ausbringung von Glyphosat auf den konventionellen Feldern in der Nähe mit Glyphosat verseucht war. Den Honig kann der Imker dann höchstens noch als konventionellen Honig verkaufen, seine ganze Bio-Mühe ist hin. Aber nicht nur, wenn die Pestizide aus der Landwirtschaft direkt auf den Bio-Feldern landen, wird es ärgerlich. „2020 wurden die Ergebnisse des bisher umfangreichsten Messprogramms für luftgetragene Pestizide in Deutschland veröffentlicht. Das Hauptergebnis der Studie ist, dass man in Deutschland keinen Standort mehr ohne Pestizide in der Atemluft findet“, erzählt Jörn. „Die Konzerne, die die Ackergifte herstellen, und auch die konventionellen Bauern, die sie auf die Felder ausbringen, behaupten ja immer, dass





die Pestizide auf den Feldern verbleiben würden. Die Gifte auf den Feldern sind ja wirklich schon schlimm genug für die Artenvielfalt und die Konsumenten der konventionellen Erzeugnisse. Aber die Studie beweist, dass selbst mitten im Nationalpark Bayerischer Wald Pestizide aus der konventionellen Landwirtschaft in der Atemluft enthalten sind. Mit mehr Ökolandbau können wir eine Trendwende schaffen!“

Wenn Ware im NKK eintrifft, muss als erstes geprüft werden, ob sie wirklich biozertifiziert ist. Das Bio-Logo und der Hinweis auf die Öko-Kontrollstelle fehlen? Dann ist es keine Bio-Ware! Wenn sie die Wareingangskontrolle inklusive Qualitätsprüfung erfolgreich hinter sich gebracht hat, wird die Ware verräumt und steht für die Packer bereit.







„Nicht alle Artikel kommen schon frühmorgens hier an“, ergänzt Einkäufer Dieter Liese: „Söbbeke liefert die Milch immer erst kurz nach Mitternacht. Sie wird noch bis zum Nachmittag abgefüllt und kommt dadurch extra frisch mit besserem MHD zu uns. Unsere Kundinnen und Kunden können die Milch dadurch einen Tag länger verkaufen.“

Aber wenn die Packschicht doch schon um 15.30 Uhr jeden Tag anfängt zu arbeiten, wie kann dann die Milch erst nach Schichtende ankommen? „Das lösen wir über die Nachpacker“, erklärt Schichtleiter Thomas Kremer. „Ab 15.30 Uhr kommissionieren wir die fertigen Aufträge, Obst, Gemüse, Getränke, Trockenware, alles was schon am Lager ist. Und was noch nicht da ist, müssen die Jungs in der Nachtschicht noch auf den Rolli packen.“

Lagerleiter Tahir Cinkilic und sein Team sind 24 Stunden am Tag an sieben Tagen in der Woche im Einsatz. Trotzdem lässt Tahir es sich nicht nehmen, für Betriebsfeiern selbst zu kochen und etwas fürs Buffet vorzubereiten. An dieser Stelle teilen wir daher

das legendäre Rezept für Zaziki a la Tahir mit Ihnen: Gurken raspeln, salzen und pfeffern. Viel Knoblauch und etwas Olivenöl drüber. Quark oder Joghurt oder Schmand dazugeben, was man gerade da hat. Der beste Zaziki der Welt – und er gelingt einfach immer!

Die Frühschichten nehmen die Ware an, die Spätschicht beginnt ab 15.30 Uhr die Aufträge unserer Kundinnen und Kunden zu kommissionieren, die Nachtschicht hilft beim Tourenauskang.

Fuhrparkleiter Paul Becker erklärt: „Bei uns zählt morgens manchmal wirklich jede Minute. Wenn wir hier aus der Bremer Überseestadt etwas zu spät rauskommen, stecken wir spätestens in Hannover im Berufsverkehr fest. Langweilig wird es bei uns daher nie. Und besonders gespannt sind wir auf die neuen Elektro-LKW, mit denen wir 2021 zwei unserer Diesel-Fahrzeuge ersetzen werden. Dann liefern wir 100 % Bio mit 100 % Öko-Strom!“



Vielen Dank für  
Ihr Interesse -  
und bis bald  
bei uns im NKK!







**Naturkost  
Kontor  
Bremen**

Ihr Frische-Lieferant

**Naturkost Kontor Bremen GmbH**

Im Frischezentrum (Großmarkt Bremen)  
Spezialitätenhalle Tor 14  
Am Waller Freihafen 1  
28217 Bremen

/// alle.köstlich.vergnügt

Telefon: 0421 53797 70

Telefax: 0421 53797 99

E-Mail: [info@nkk-hb.de](mailto:info@nkk-hb.de)

Webshop: [shop.nkk-hb.de](http://shop.nkk-hb.de)

Instagram: [naturkost\\_kontor\\_bremen](https://www.instagram.com/naturkost_kontor_bremen)

[www.naturkost-kontor.de](http://www.naturkost-kontor.de)

**Zeiten für die telefonische Erreichbarkeit:**

Mo.-Fr.: 03.00 bis 21.00 Uhr

Sa.: 03.00 bis 07.00 Uhr

So.: 12.00 bis 17.00 Uhr

Bestellungen zur Auslieferung werktags nehmen wir bis 21.00 Uhr am Vortag entgegen.

**Öffnungszeiten des Abholmarktes  
auf dem Bremer Großmarkt:**

Mo.-Fr.: 03.00 bis 12.00 Uhr

Do.: 17.00 bis 19.00 Uhr

Sa.: 03.00 bis 07.00 Uhr

Geschäftsführer: Knut König

Registergericht: Amtsgericht Bremen

Registernummer: HRB 13736

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-001