



## Bio-Hotel Walfischhaus

Das Walfischhaus liegt direkt am Hafen in dem kleinen Ort Born auf der Halbinsel Fischland-Darß-Zingst. Lange Sandstrände, wildromantischer Wald und der malerische Boden laden zum Spaziergehen und Radfahren ein.

Restaurant und Pension empfangen Sie in familiärer Atmosphäre. In der Bioküche werden Produkte aus ökologischem Anbau verarbeitet. Größtenteils stammen die Zutaten aus der Region – frischer Fisch aus dem Bodden und der Ostsee, saftiges Rindfleisch und Wild vom Darß. Inspiriert durch die Jahreszeiten zaubern wir mit viel Freude und Achtsamkeit vielfältige Speisen auf den Teller.

Die kleine Pension strahlt Ruhe und Behaglichkeit aus. In den geräumigen Zimmern spüren Sie die Naturverbundenheit und die liebevolle Atmosphäre. Die Wohnqualität wird durch das denkmalwürdige Haus geprägt. Mit viel Liebe zum Detail wurde es rekonstruiert.

Der Duft von Blumen und Kräutern, die Farben der Natur und immer der Blick auf den Hafen mit seinen Booten schenken Ihnen einen erholenden Aufenthalt.

## Gewinnspiel

Gewinnfrage:

Gewinnen Sie einen Aufenthalt im Bio-Hotel Walfischhaus (2 Übernachtungen für 2 Personen im DZ mit leckerem Biofrühstück, ohne Reisekosten).

Welches Naturkosmetik-Label steht für einen transparenten und länderübergreifenden Standard? Einsendeschluss: 30. April 2010. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Name: \_\_\_\_\_

Telefon/E-Mail: \_\_\_\_\_

Schon kompledo-Kunde? \_\_\_\_\_

Kompledo-Filiale: \_\_\_\_\_

Antwort: \_\_\_\_\_

## In eigener Sache

Der kompledo Biomarkt in der Knesebeckstraße lädt alle Kunden am Freitag, 30.04.10 von 11:00–20:00 Uhr zu einem kulinarischen Straßenfest ein. Probieren Sie, wie lecker Bio schmeckt! Vom Grillwürstchen bis zur Eiskugel – schlemmen Sie nach Lust und Laune. Wir freuen uns auf Sie!



Herausgeber

Kompledo AG  
Neuenburger Straße 13  
10969 Berlin

Telefon: +49 30 311 616 360  
Fax: +49 30 311 616 361  
E-Mail: redaktion@kompledo.de  
Internet: www.kompledo.de

## Bio-Märkte • Bio-Bistros

Das Bistro-Menü finden Sie auf unserer Webseite und im Bistro.

**Knesebeckstr. 59-61**  
10719 Berlin  
Tel. 030/28 03 97 02

**Reichsstraße 10**  
14052 Berlin  
Tel. 030/30 10 85 87

**Berliner Straße 132**  
10715 Berlin  
Tel. 030/86 39 56 14

**Hundsteinweg 8 (ohne Bistro)**  
12107 Berlin  
Tel. 030/76 10 94 62

# Blattwerk

Biokosmetik 🍏

Die das Wasser achten 🍏

Frühlingsrezepte 🍏

Biokäse 🍏

Bio-Hotel Walfischhaus 🍏

**kompledo**  
bio vom feinsten

## Coupon

für 1 Gratis-Probe  
Geschirrspülmittel  
von Sonett  
(pro Coupon und Person)

Abgabeschluss:  
30.04.2010

## Ist Bio drin, wenn Natur draufsteht?

Weder „bio“ noch „natur“ sind Begriffe, die in der Kosmetik gesetzlich geschützt sind – im Gegensatz zu Bio-Lebensmitteln. Dennoch wurden verschiedene Naturkosmetik-Label mit verbindlichen Qualitätsstandards entwickelt. Diese beziehen sich im Wesentlichen auf folgende Punkte:

### Erlaubt

- Pflanzliche und tierische Rohstoffe soweit möglich aus kontrolliert biologischer Erzeugung oder zertifizierter Wildsammlung
- Tenside auf Basis erneuerbarer Rohstoffe
- Rohstoffe, die von lebenden Tieren produziert werden (z. B. Milch und Honig)
- Nur natürliche oder naturidentische Konservierungsmittel

### Verzicht auf

- Chemisch-synthetische Farb-, Duft- oder Konservierungsstoffe
- Silikone
- Paraffine und andere Produkte auf Erdölbasis
- Rohstoffe aus toten Wirbeltieren (z. B. Emuöl, Nerzöl, Collagen und Frischzellen)
- Tierversuche bei Entwicklung, Herstellung und Prüfung der Kosmetikprodukte
- Gentechnik
- Radioaktive Bestrahlung



Als derzeit bekanntestes Label in Deutschland hat sich das Prüfzeichen des BDIH (Bundesverband Deutscher Industrie- und Handelsunternehmen für Arzneimittel, Reformwaren, Nahrungsergänzungsmittel und Körperpflegemittel e. V) etabliert. Es stellt eine Art Mindeststandard für kontrollierte Naturkosmetik und deren Bio-Anteile dar.



Mit einem transparenten und erstmals international vergleichbaren Standard geht der Naturkosmetikverband NaTrue wesentliche Schritte weiter. Der unabhängige Zusammenschluss von Pionierfirmen der Naturkosmetik (darunter Dr. Hauschka, Lavera, Logona und Primavera) will sicherstellen, dass Naturkosmetik und ihre Inhaltsstoffe auch in Zukunft höchsten Qualitäts-Ansprüchen genügen. Die komplette Liste der bisher ca. 400 zertifizierten Produkte ist unter [www.natrue-label.de/produkte.html](http://www.natrue-label.de/) abrufbar.

Für das NaTrue-Siegel gilt die 100 %-Regel. Alle Inhaltsstoffe müssen aus folgenden drei Rohstoffgruppen stammen: Naturstoffe, naturnahe Stoffe und naturidentische Stoffe.

Darüber hinaus teilt

NaTrue Naturkosmetik je nach Bio-Anteil in 3 Stufen ein:

**Naturkosmetik:** Diese Basis-Stufe entspricht etwa den BDIH-Standards.

**Naturkosmetik mit Bioanteil:** Mindestens 70 % der Naturstoffe müssen aus kontrolliert biologischer Erzeugung und/oder aus kontrollierter Wildsammlung sein.

**Biokosmetik:** Bio-Anteil Mindestens 95 % der Naturstoffe müssen aus kontrolliert biologischer Erzeugung und/oder aus kontrollierter Wildsammlung stammen.



neues Siegel

Diese drei Qualitätsstufen wurden bisher durch ein NaTrue-Siegel mit ein, zwei oder drei Sternen gekennzeichnet. Zukünftig wird es ein neues einheitliches Label geben. Detaillierte Produktinformationen (z. B. der genaue Anteil biologischer Rohstoffe) können dann – so die Planung – mithilfe sogenannter Quick-Response (QR)-Codes via Handy aus dem Internet geladen werden.

Grundsätzlich tragen derzeit alle Produkte bei komplemento das BDIH-Siegel. Weil wir aber zukunftsorientiert denken, unterstützen wir die Etablierung des transparenten NaTrue-Systems.



Die Firma Sonett gehört zu den Pionieren ökologischer Wasch- und Reinigungsmittel (seit 1977). Vom Deggenhausetal (Nähe Bodensee) werden Sonett-Produkte mittlerweile weltweit vertrieben.

Das Unternehmens- und Qualitätsverständnis gründet in der Anthroposophie. Dieses ganzheitliche Welt- und Menschenbild spiegelt sich wider in der Auswahl und der Qualität der Rohstoffe, den dynamisierten Zusätzen, der ressourcenschonenden Energiegewinnung, der dreigegliederten Rechtsform (Sonett OHG, Sonett Vermögensverwaltung GmbH, Stiftung Sonett), der Förderung der Persönlichkeitsentwicklung der Mitarbeiter und der sozialen Gestaltung. Sonett arbeitet eng zusammen mit den Camphill-Werkstätten für Behinderte. Die behinderten Menschen helfen beim Etikettieren und beim Abfüllen der Produkte.

### Kein Privateigentum

Der Betrieb ist nicht verkauf- oder vererbbar. Gewinne fließen immer wieder in den Betrieb und die Stiftung Sonett zur Förderung gemeinnütziger Projekte zurück.

### Aus der Natur und für die Natur

Sonett bietet rund 40 ökologische Wasch- und Reinigungsmittel für den Haushalt und zur Körperpflege an. Die Produkte sind vollständig biologisch abbaubar, enthalten keine Tenside aus der Erdölchemie, keine synthetischen Farb-, Duft- oder Konservierungsstoffe und keinerlei Enzyme. Man verwendet vorwiegend Öle (Olivenöl, Rapsöl, Kokos- und Palmfett) und ätherische Öle aus kontrolliert biologischem Anbau sowie balsamische Zusätze.

Aus Achtung vor dem Wasser als Träger alles Lebendigen wird das gesamte Prozesswasser der Flüssigproduktion in einer Wirbelkette aus 12 gläsernen Eiformen behandelt. Darin fließt es frei und kann sich so wieder mit Energie aufladen. Die Renaturierung des Wassers wird ebenso durch die balsamischen Zusätze unterstützt. Diese bestehen aus Weihrauch, Gold, Myrrhe, Lorbeer, Olivenöl und Rosenasche. Sie werden in einem Oloid lemniskatenförmig (Bewegung in Form einer liegenden Acht) rhythmisiert und in kleinen Mengen den fertigen Wasch- und Reinigungsmitteln zugefügt.

**Sonett- Motto**  
Mittel für Waschen und Reinigen, die das Wasser achten als Träger alles Lebendigen.



Wirbelkette



Oloid



## Warum Biokäse



### Was macht Biokäse aus?

Je besser die Qualität der Milch, desto besser schmeckt der Käse. Kühe, Ziegen und Schafe, die nach den Vorgaben der ökologischen Landwirtschaft artgerecht gehalten werden und reichlich frische Kräuter von saftigen Wiesen fressen, liefern einen schmackhaften Rohstoff für Biokäse. Bei der Herstellung lässt man dem Käse Zeit zum Reifen, besinnt sich auf handwerkliche Käserei-Traditionen und alte Rezepturen. Auch Zutaten wie Kräuter und Gewürze stammen aus Bioanbau.

Die Verarbeitung der Biomilch erfolgt ohne zweifelhafte Zusätze wie Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Antibiotika und gentechnisch erzeugte Substanzen (z. B. Natriumnitrat E 251, Natamycin E 235, Nisin E 1105, Lysozym E 1105). Nicht alle dieser Zusatzstoffe im konventionellen Käse sind deklarierungspflichtig, obwohl sie gesund-

heitlich nicht ganz unbedenklich sind. Als Konservierungsstoff verwendete Antibiotika können z. B. Resistenzen erzeugen und andere Stoffe können problematisch für Allergiker sein. Bei Biokäse dagegen dürfen für die Haut von Schnittkäse z. B. nur Naturstoffe wie pflanzliche Öle, Bienenwachs oder mikrokristalline Wachse eingesetzt werden.

Wissenschaftler raten zur Vorsicht mit Rohmilchkäse bei Schwangeren, Kleinkindern, älteren und immunschwachen Menschen. Evtl. vorhandene Listeriose-Bakterien könnten bei diesen Menschen zu Infektionen führen. An der kompledo-Käsetheke sind alle Rohmilch-Käse gekennzeichnet

### Mikrobielles Lab

Das ursprüngliche Lab stammt aus den Mägen von Kälbern, Lämmern und Zicklein. Es enthält das Enzym

Chymosin, das die Milch dick legt. Zunehmend wird mikrobielles Lab verwendet, welches z. B. aus Schimmelpilzkulturen gewonnen wird. Es ist eine gute Alternative für Menschen, die Produkte von getöteten Tieren ablehnen. Immer häufiger jedoch wird Chymosin mithilfe von Gentechnik hergestellt. Für Biokäse kommt das aber grundsätzlich nicht in Frage.

### (Absoluter) Fettgehalt

Die Fettangabe bei Käse bezieht sich auf den Fettgehalt in der Trockenmasse („Fett i. Tr.“). Der absolute Fettgehalt liegt jedoch je nach Wassergehalt viel niedriger. Er lässt sich leicht berechnen.

Hartkäse	Fett i.Tr. x 0,7
Schnittkäse	Fett i.Tr. x 0,6
Schnittk. halbfest	Fett i.Tr. x 0,5
Weichkäse	Fett i.Tr. x 0,5
Frischkäse	Fett i.Tr. x 0,3

Ein Hartkäse (z. B. Bergkäse) mit 50 % Fett i. Tr. enthält absolut also etwa 35 % Fett, ein Frischkäse mit 50 % Fett i. Tr. absolut nur etwa 15 %.

### Kostenlose Gesichtspflege-Beratung

kompledo-Naturkosmetik-Fachfrau Petra Pagel berät sie zur Gesichtspflege mit Produkten von Dr. Hauschka.

**Termine** (jeweils in der Zeit von 13:00–16:00 Uhr):

**Sa, 03. April:** kompledo Biomarkt Knesebeckstraße 59/61, 10719 Berlin

**Sa, 10. April:** kompledo Biomarkt Reichsstraße 10, 14052 Berlin

**Sa, 17. April:** kompledo Biomarkt Berliner Straße 132, 10715 Berlin

### Gesichtsmasken selbst gemacht

Die **Gurken-Quarkmaske** wirkt beruhigend und feuchtigkeitsspendend für jeden Hauttyp. Einfach etwas frische Gurke raspeln, mit normal fettem Quark und 1TL Avocado- oder Olivenöl mischen. Messerdick auftragen und nach 15 Min. gründlich abspülen.

Die **Avocadomaske** hilft sehr trockener Haut sich zu entspannen. Avocado quetschen und mit 1 TL Avocado- oder Olivenöl und 1 TL Honig mischen. Messerdick auftragen und nach 15 Min. gründlich abspülen.

### Unsere Mitarbeiter



Petra Pagel

Ich bin bei kompledo die Fachfrau für Naturkosmetik. Zusammen mit der Geschäfts- und Marketingleitung erarbeite ich die Jahresplanung (Sortiment und Sonder-Aktionen) für alle Filialen. Derzeit mache ich eine Zusatzausbildung zur Kosmetikfachberaterin, um meine Kunden in der Knesebeckstraße und Kollegen noch besser beraten zu können.

Seitdem ich mich intensiver mit Naturkosmetik beschäftige, leiste ich mir nur noch solche Produkte.

Was Bio bedeutet, habe ich während meiner Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau für Naturkost kennen gelernt. Mittlerweile versuche ich, mich zu 100 % biologisch zu ernähren, weil ich absolut von der nachhaltigen Wirkungsweise überzeugt bin.



 **OKTOBERDRUCK**  
Umwelt. Freundlich. Drucken.

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



**Bärlauch Süppchen**

für 4 Personen

eine Zwiebel  
 300 g Kartoffeln  
 40 g Butter  
 800 ml Gemüsebrühe  
 250 ml Sahne  
 Kräutersalz, Pfeffer,  
 Muskatnuss  
 100 g Bärlauch  
 2 TL Zitronensaft

**Zubereitung:**

Zwiebeln und Kartoffeln fein würfeln. Butter erhitzen. Zwiebeln und Kartoffeln darin andünsten. Gemüsebrühe und Sahne dazu gießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Suppe 20 Min. leise kochen lassen. Bärlauch in feine Streifen schneiden. Suppe mit der ½ des Bärlauchs in einem Mixer pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken. Suppe in Tellern anrichten und mit den restlichen Bärlauchstreifen garnieren.

**Bärlauchpesto ganz einfach**

Zutaten:

3-4 Bund Bärlauch  
 1-2 TL feines Meersalz  
 100 ml Sonnenblumenöl nativ

**Zubereitung:**

Bärlauch sehr fein schneiden. Mit Meersalz und Öl mischen. Rühren, bis das Meersalz aufgelöst ist. In ein gut gereinigtes dunkles Einmachglas geben und gut verschließen. An einem trockenen, kühlen, dunklen Ort ist das Pesto ca. 1 Jahr haltbar.

**Bärlauch-Schafskäseaufstrich**

Zutaten:

3 EL Bärlauch, feingehackt  
 200 g Schafskäse  
 2 EL Natives Olivenöl  
 1 TL Zitronensaft  
 etwas Meersalz (nach Bedarf)

Schafskäse zerbröseln und mit fein gehacktem Bärlauch, Olivenöl, Zitronensaft und Meersalz zu einer Paste verrühren.

**Tipp:**

Der Aufstrich schmeckt lecker auf frischem Baguette oder knusprigem Vollkornbrot. Dazu passt Tomatensalat.

**Bärlauch-Tomaten-Quiche**

für 6-8 Personen

**Teig:**

1 P. Hefe  
 200 g Dinkelvollkornmehl  
 ein Eigelb  
 Salz  
 75 g kalte Butter

**Belag:**

2 EL Olivenöl  
 zwei Zwiebeln  
 fünf Tomaten  
 1 Glas Bärlauch-Pesto  
 125 ml Sahne  
 zwei Eier  
 Salz, Pfeffer  
 100 g geriebener Ziegenkäse

**Zubereitung:**

Hefe in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen. Dinkelmehl, Eigelb, Meersalz und Butterstücke mit der vorbereiteten Hefe verkneten. Teig ausrollen und in eine gefettete Spring- oder Quicheform geben, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand ziehen. Zwiebeln fein hacken, in Olivenöl glasig dünsten. Tomaten in dicke Scheiben schneiden. Bärlauch-Pesto auf dem Teigboden verstreichen. Erst Zwiebeln, dann Tomatenscheiben darauf verteilen. Sahne, Eier, Salz und Pfeffer verquirlen und über die Tomaten gießen. Ziegenkäse darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf mittlerer Schiene ca. 35-40 Minuten backen.

**Pikantes Kohlrabi-Gemüse**

für 4 Personen

vier große Kohlrabi  
 400 g Feta-Käse  
 300 ml Milch  
 zwei Bund Petersilie  
 gehackt  
 Weißer Pfeffer  
 Salz

**Zubereitung:**

Kohlrabi in Würfel oder Streifen schneiden. In etwas Gemüsebrühe bissfest garen. Kochwasser in eine Schüssel abgießen und Kohlrabi warm halten. Feta-Käse würfeln, mit der Milch in einen Topf geben und erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist. Evtl. noch etwas vom Kochwasser zufügen, bis die Konsistenz stimmt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße über den Kohlrabi geben und mit gehackter Petersilie bestreuen.  
 Tipp: Als Variante kann man die Feta Soße mit kleingewürfelten getrockneten Tomaten verfeinern.

**Rhabarber Muffins**

für 12 Stück

250 g Rhabarber  
 350 g Dinkelmehl  
 Type 1050  
 3 TL Weinsteinbackpulver  
 50 g geschälte und gehackte Mandeln  
 120 g weiche Butter  
 200 g Rohrohrzucker  
 drei Eier  
 200 ml Milch  
 250 ml Schlagsahne  
 1 TL Bourbon-Vanille gemahlen  
 abgeriebene Schale einer Zitrone  
 Puderzucker zum Bestäuben

**Zubereitung:**

Rhabarber schälen und in kleine Stücke schneiden. Mehl, Backpulver und Mandeln mischen. Butter und 180 g Zucker cremig rühren. Nach und nach Eier, Milch und Mehl unterrühren. Drei Viertel des Rhabarbers unterheben. Muffinblech fetten, Teig einfüllen. Restlichen Rhabarber darauf verteilen und leicht andrücken. Bei 200 °C (Umluft 180 °C) auf mittlerer Schiene 25-30 Minuten backen. Auskühlen lassen. Sahne mit restlichem Zucker und Vanille steif schlagen. Zitronenschale unterheben. Muffins quer halbieren. Sahne mit einem Spritzbeutel auf die Unterseite aufspritzen. Deckel wieder darauf setzen und mit Puderzucker bestäuben.

**Fischcurry mit Rhabarber**

für 4 Personen

600 g Fischfilet (Kabeljau oder Dorsch)  
 ½ Zitrone (Saft)  
 eine große Zwiebel  
 1 Zehe Knoblauch  
 300 g Rhabarber  
 2 EL Öl (z.B. Sojaöl)  
 2 EL Curry  
 375 ml Gemüsebrühe  
 100 g Sahne  
 1 Bund Glatte Petersilie  
 ½ TL Zucker  
 Salz, weißer Pfeffer

**Zubereitung:**

Fisch in mundgerechte Würfel schneiden. Mit ¼ des Zitronensaftes beträufeln, salzen und pfeffern. Rhabarber schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Öl in einem breiten Topf erhitzen. Gehackte Zwiebel darin bei schwacher Hitze anbraten. Knoblauch dazu pressen. Rhabarber hinzugeben und ca. 3 Min. mit dünsten. Mit Curry und Zucker bestäuben. Gemüsebrühe angießen. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Zitronensaft würzen. Sahne unterrühren, aufkochen und offen ca. 10 Minuten köcheln lassen. Fischwürfel in die Sauce geben und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten gar ziehen lassen. Nochmals abschmecken und fein gehackte Petersilie darüber streuen. Dazu passt Reis.