



6. April 2023

# NEWSLETTER

## VG VERBRAUCHERGEMEINSCHAFT

### Liebe Mitglieder und Kund:innen der Verbrauchergemeinschaft,

Bio ist im Abschwung, das ist in den vergangenen Monaten immer häufiger zu hören und zu lesen. Insbesondere der Bio-Fachhandel hatte es im Jahr 2022 und auch in den ersten Monaten dieses Jahres schwer.

Dennoch gab es am letzten Wochenende gleich mehrfach Zeichen, die positiv stimmen können: Am Sonntag fand mit der BioOst wieder eine der größten Messen für den Bio-Fachhandel in Ostdeutschland statt, die auch Mitarbeiter:innen der VG Dresden besuchten. Hier wurden vielfältige Lösungsansätze für die derzeitige Situation diskutiert. Es gab zudem neue, innovative Produkte zu entdecken, die von dem großen Antriebs vieler nachhaltiger arbeitender Bio-Unternehmen zeugen.

Auch wird einigen der jüngste königliche Besuch auf dem Ökodorf Brodowin nicht entgangen sein: Am vergangenen Freitag besichtigte King Charles im Rahmen seines Deutschlandbesuchs den Ökobauernhof in Brandenburg und stellte vor Ort den "Brodowiner Königs Käse" her. Nun kann man über Einzelheiten dieses Anlasses unterschiedlich denken. Eines aber signalisiert dieser Besuch: Bio ist mehr als ein Trend unter vielen, Bio ist wichtiger denn je.

Bio bietet Resilienz, vielfältige Lösungsansätze und nachhaltige Entwicklungen, auch und gerade in schwierigeren Zeiten. Das zeigt uns ebenso die Eröffnung unseres neuen VG-Marktes auf der Friedensstraße, der sich seither wachsender Beliebtheit unter VG-Mitgliedern und Besucher:innen aus dem Viertel erfreut.

Dabei ist Bio natürlich aber auch Genuss - und der kommt in unserem Newsletter nicht zu kurz: ob mit frischen Produkten aus der Region oder leckeren Frühlingsrezepten, die nicht nur zum Osterfrühstück schmecken! In unseren Veranstaltungstipps haben wir außerdem wieder interessante Veranstaltungen aus Ernährung, Umwelt- und Naturschutz für die kommenden Frühlingswochen zusammengestellt. Schließlich erwarten euch wie immer alle aktuellen Informationen rund um eure Verbrauchergemeinschaft und die VG-Biomärkte.

Wir wünschen euch viele spannende Anregungen und senden euch herzliche Ostergrüße!

*Eure Verbrauchergemeinschaft*

### INHALT

- 2 Werde Aufsichtsrat der VG  
Stimmen aus dem Aufsichtsrat
- 3 Aktuelle E-Mail-Adressen gesucht  
Mit Willkommen in Löbtau weiter helfen
- 4 „Wir lieben Pilze“ - Regionallieferant Integra
- 5 Rezeptidee - Bärlauch und Kräuterseitlinge
- 6 Veranstaltungstipps April
- 7 Rezeptidee - nicht nur für's Osterfrühstück





WIR BITTEN UM EURE UNTERSTÜTZUNG

## AKTUELLE E-MAIL-ADRESSEN GESUCHT

Jedes Mitglied muss eine persönliche Einladung zur Generalversammlung (GV) unserer Genossenschaft erhalten. Um wichtige Ressourcen zu schonen und hohe Portokosten zu vermeiden, können wir das auch per E-Mail tun. Dazu brauchen wir das Einverständnis und die aktuelle E-Mail-Adresse jedes Mitglieds.

Allerdings fehlt uns weit über die Hälfte der E-Mail-Adressen noch bzw. ist nicht aktuell.

Das kostet die VG - also alle Mitglieder - derzeit deutlich über 5.000 € jährlich.

Deshalb liegen an den Kassenbereichen in den VG Biomärkten Formulare aus. Hier könnt ihr eure aktuelle E-Mail-Adresse eintragen und eure Einverständniserklärung abgeben. Falls ihr keine Formulare vorfindet, sprecht einfach die VG-Mitarbeiter:innen an!

Wir danken für eure Hilfe!

GEMEINSAME SPENDENAKTION

## MIT WILLKOMMEN IN LÖBTAU WEITER HELFEN



Seit Februar des vergangenen Jahres unterstützt die Initiative **Willkommen in Löbtau e.V.** auch Menschen, die vor dem immer noch andauernden Krieg in der Ukraine fliehen. Die VG möchte ebenfalls helfen und beteiligt sich seit dem letzten Jahr an einer gemeinsamen Aktion mit Willkommen in Löbtau:

In unseren Biomärkten könnt ihr VG-Gutscheine erwerben und an den Kassen als Spendengutscheine zurücklegen lassen. Diese werden vollumfänglich dem Willkommen in Löbtau e.V. zur Verfügung gestellt. Die Helfer:innen des e.V. oder die Betroffenen selbst können damit bei uns Lebensmittel und Naturwaren erwerben. Wir gewähren für diese Einkäufe den VG-Mitgliedspreis.



Seit Beginn der Aktion haben sich bereits viele Menschen beteiligt und Lebensmittelgutscheine im Wert von **1180 Euro** für die Unterstützungsinitiative erworben und gespendet.

**Wir danken hiermit allen, die dazu beigetragen haben!**

**Ihr wollt auch helfen? Die gemeinsame Aktion mit dem Willkommen in Löbtau läuft weiterhin in allen unseren Biomärkten** - kommt vorbei, erwerbt einen Gutschein und lasst ihn an der Kasse für die Initiative zurücklegen. Darüber hinaus könnt ihr natürlich selbst bei

Willkommen in Löbtau tätig werden oder Initiativen wie zum Beispiel arche noVa oder Mission Lifeline unterstützen!

SPEISEPILZE DER INTEGRA HOYERSWERDA GMBH

## „WIR LIEBEN PILZE“

*Gleichbleibend kühl und möglichst ohne jegliche Störung - Bedingungen, die für die Mehrheit der Kulturpflanzen eher wenig passend erscheinen, sind für die Zöglinge der Integra Hoyerswerda gGmbH gerade richtig: Knapp*

*70 km von Dresden entfernt baut das Tochterunternehmen der Lausitzer Werkstätten gGmbH seit 2013 Shiitake, Kräuterseitlinge und Buchenpilze in Bio-Qualität nach den Bioland-Richtlinien an. Auf 2.500 qm kümmern sich 9 Mitarbeitende um die Premium-Speisepilze, über 36 Tonnen erzeugt der ost-sächsische Betrieb im Jahr.*



Die Lagerung und Zucht der Pilze findet bei Integra Hoyerswerda ganzjährig ohne Zusätze und ohne Düngemittel statt. Nach ihrer Ankunft werden die Kulturen 3-13 Wochen bei gleichbleibend 23 Grad Raumtemperatur gelagert, bevor sie in die Erntekammer kommen.

Dort bilden sich innerhalb von 7-14 Tagen die eigentlichen Fruchtkörper. Geerntet wird per Hand bei 4-7 Grad - so bleiben die Pilze umso länger frisch. Die Mitarbeiter:innen schneiden dabei so nah wie möglich am Substrat ab, um das einfache Wachstum neuer Fruchtkörper zu ermöglichen. Nach der Ernte werden die Pilze kurz zwischengekühlt. Den kurzen Weg nach Dresden legen sie in der Regel gleich am Folgetag zurück. So kommen die Bio-Speisepilze aus Hoyerswerda mit einer Frischegarantie von maximal 10 Tagen in unsere VG Biomärkte. Aufgrund der energiearmen Zucht sind sie zudem das ganze Jahr verfügbar - und damit bestens geeignet, um auch in den Winter- und Vorfrühlingsmonaten frische und gesunde Produkte aus unserer Umgebung zu genießen.

### BIO - LOGISCH, VON ANFANG AN

Den Anfang nahm die Pilzzucht in Hoyerswerda mit einer Initiative des Fachbereiches Biotechnologie der Brandenburgisch-Technischen Universität (BTU) Cottbus und ansässigen Unternehmen. Untersucht werden sollten die möglichen positiven gesundheitlichen Effekte des Shiitake-Pilzes. Von anfänglich 6000 kg pro Jahr wuchs die Erntemenge in den vergangenen 10 Jahren stark an und umfasst heute neben Shiitake auch Kräuterseitlinge und Buchenpilze. Die Entscheidung für eine biologisch zertifizierte Pilzzucht war dem Betrieb dabei gewissermaßen in die Wiege gelegt. Der durch die Lausitzer Werkstätten gGmbH übernommene Betrieb produzierte schon länger in Bio-Qualität: „Vor über 15 Jahren wurde die Entscheidung getroffen, hochwertige Bioprodukte herzustellen und diese Tradition leben wir fort“, so Robert Sauermilch der Integra Hoyerswerda gGmbH. „Wir stehen für reine Produkte, regional angebaut. Ich würde sagen, unsere DNA ist einfach Bio.“

### PILZZUCHT: KONSTANTE FRISCHE

Ein weiterer Grund für den Bio-Anbau liegt in den besonderen Herstellungsbedingungen der Speisepilze. Das mit den Pilzsporen beimpfte Substrat aus Buchenspänen wird vom Substratsproduzenten in Bio-Qualität geliefert.

### LAGERUNG UND GESCHMACK

Um die Pilze daheim lange verwenden zu können, sollten sie kühl und nicht zu feucht gelagert werden. Dann bleiben insbesondere Shiitake bis zu 10 Tage haltbar, ohne dass Geschmack oder Aussehen leiden. In der Küche sind beide Pilze sehr vielseitig einsetzbar: Im frischen Zustand riechen Shiitake eher lachartig und werden traditionell in asiatischen Brühen wie Dashi genutzt, passen aber beispielsweise auch gut zu kohlachtigem Gemüse. Kräuterseitlinge schmecken frisch nach Steinpilzen und zeichnen sich durch ihr festes Fleisch aus. Deshalb eignen sie sich sehr gut als Fleischersatz in vegetarischen oder veganen Gerichten. Beide Speisepilze lassen sich ebenfalls gut trocknen - dabei wird ihr kräftiger Umami-Geschmack noch verstärkt.

## VERANTWORTUNG ÜBER BIO-PILZE HINAUS

Für Integra ist verantwortungsvolles Handeln auch außerhalb der Pilzzucht und -ernte von Bedeutung. In Zusammenarbeit mit regionalen Landwirt:innen werden die genutzten Substratblöcke nach der zweiten Ernte als wertvolle Biomasse weiterverwendet. So besteht eine Partnerschaft mit dem Bergener Landwirtschaftsgesellschaft mbH sowie dem Bio-Landwirt Ignac Wjesela in Crostwitz, den die VG Dresden im Rahmen der letzten Regional-Busfahrt besucht hat.

Als anerkanntes Inklusionsunternehmen leistet der Betrieb zudem einen wichtigen Beitrag zur gesellschaftlichen Teilhabe in der Region.

Umso mehr freuen wir uns darüber, euch mit den Bio-Speisepilzen der Integra Hoyerswerda ganzjährig frische und regionale Produkte anbieten zu können!

*Autorin: Michaela Beck*



## REZEPTIDEE: BÄRLAUCH UND KRÄUTERSEITLINGE

### BÄRLAUCH-OMELETT MIT KRÄUTERSEITLINGEN

Mit ihrem kräftigen Umami-Geschmack passen Kräuterseitlinge bestens zu Eierspeisen wie dieser hier. Wenn ihr gerade keinen frischen Bärlauch bekommen könnt, lässt sich der „wilde Knoblauch“ auch durch Frühlingszwiebeln oder Schnittknoblauch ersetzen.

[Zum Rezept ...](#)



# VERANSTALTUNGSTIPPS APRIL

## FRIEDRICHSTÄDTER SAATGUT-TAUSCHBÖRSE

**SONNTAG, 16.04.2023 | ORT: RIESA EFAU, WACHSBLEICHSTRASSE 4A, DRESDEN**  
**KOSTENLOSE TEILNAHME**



Wenn ihr auch Lust auf Anbauen und Vermehren von verschiedenen Gemüsesorten habt, seid ihr bei der Saatgutbörse genau richtig! Menschen, die in diesem Jahr noch kein eigenes, nachgebautes Saatgut haben, sind natürlich auch herzlich willkommen. Die Saatgutbörse wird veranstaltet von: Johannishöhe e.V., riesa efau, Kultur Forum Dresden und der Saatgutbibliothek in der Zentralbibliothek Dresden. Diese Veranstaltung wird im Rahmen des lokalen Handlungsprogramm für ein vielfältiges und weltoffenes Dresden der Landeshauptstadt Dresden gefördert.

## VERWENDEN STATT VERSCHWENDEN - WARUM ERNÄHRUNG POLITISCH IST

**SONNTAG, 19.04.2023, 17:30 – 19:00 UHR | ORT: VHS, ANNENSTRASSE 10, 01067 DRESDEN, B4.01/02**  
**KOSTENLOSE TEILNAHME | ANMELDUNG UND INFO AUF DER [VERANSTALTUNGSSEITE DER VHS DRESDEN](#).**

Was hat Ernährung mit Politik zu tun? Viel, bedenkt man, dass heutzutage ausreichend und gesunde Ernährung keine Selbstverständlichkeit sind. Umso wichtiger also, Lebensmittel wertzuschätzen und etwas gegen ihre Verschwendung zu tun. In einem 8-teiligen Kurs von Zur Tonne und der VHS Dresden wird auf den eigenen Teller und darüber hinaus geblickt: Euch erwarten lebenspraktische Tipps zur ganzheitlichen Verwendung und Haltbarmachung von Lebensmitteln. Zugleich gibt es auch Raum, um über die politische Seite unserer Ernährung zu diskutieren: Warum ist Containern nicht erlaubt?

Wie kann klimafreundliche Ernährung aussehen? Eigene Themenwünsche werden ebenfalls berücksichtigt.

Dieser Workshop ist der erste Teil der **8-teiligen, zweiwöchigen Veranstaltungsreihe**.



## WILD ESSEN! WILDKRÄUTERSPAZIERGANG IM DRESDNER SÜDEN

**DONNERSTAG, 20.04.2023, 16:30-18:30. | ORT: VOR DEM S-BAHNHOF FREIBERGER STRASSE, DRESDEN**  
**ANMELDUNG UNTER: [INFO@ZUSAMMENSAMMELN.DE](mailto:INFO@ZUSAMMENSAMMELN.DE)**

Der Ernährungsrat Dresden lädt wieder dazu ein, die „Essbare Stadt“ zu erkunden: Zusammen mit dem Wildpflanzenexperten Gauthier Saillard entdeckt ihr im Dresdner Süden die volle essbare Vielfalt, die das Stadtgrün zu bieten hat. Auch zu besonderen und unbekannteren Pflanzen hat Gauthier spannende Infos parat - die Aha-Momente werden also ganz sicher nicht ausbleiben!



Die Veranstaltung findet im Rahmen der Frühlingsspaziergänge des SMEKUL statt. Das Programmheft mit weiteren Frühlingsspaziergängen 2023 könnt ihr auf der [Seite des SMEKUL ansehen](#).

# VERANSTALTUNGSTIPPS APRIL

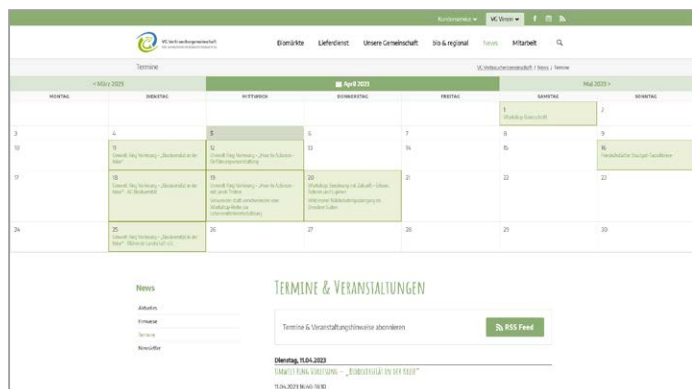
## WORKSHOP: ERNÄHRUNG MIT ZUKUNFT – ERBSEN, BOHNEN UND LUPINEN

**DONNERSTAG, 20.04.2023, 9:30 – 15:30 UHR | ORT: UMWELTBILDUNGSHAUS JOHANNISHÖHE, TREFFPUNKT: 9:00 UHR AM BAHNHOF THARANDT | KOSTEN: 50 EURO | ANMELDUNG ÜBER DEN [LINK AUF DER VG-VERANSTALTUNGSSEITE](#).**

*Johannishöhe*

Kaum andere Lebensmittel tragen so viel wichtiges Eiweiß in sich wie Hülsenfrüchte. Sie sind damit elementarer Bestandteil einer nachhaltigen, fleischarmen oder -freien und vollwertigen Ernährung. Ob in Afrika, Europa oder im Orient – überall wachsen Hülsenfrüchte und dies spiegelt sich in den vielen Esskulturen wider. Bei diesem Workshop werdet ihr die verschiedenen Leguminosen kennenlernen, die auf der Johannishöhe wachsen, sie zu leckeren Gerichten verarbeiten und dann festlich verspeisen.

Milana Müller, Bildungsreferentin und Landwirtin auf der Johannishöhe, wird den Kurs anleiten.



Noch mehr aktuelle Veranstaltungen und Events findet ihr in unserem [Online-Kalender](#).

## REZEPTIDEE – NICHT NUR FÜR'S OSTERFRÜHSTÜCK

### MÖHRENKUCHEN MIT ZIMTFROSTING

Mit diesem süßen Rezept grüßt euch dieses Mal das Team aus unserem Biobistro in Strehlen: Der Karottenkuchen mit Zimtfrosting ist dort ein allseits beliebter Klassiker, den ihr jetzt zu Hause selbst nachbacken könnt! Dank der Möhren und Nüsse wird der Teig schön saftig. Das sprichwörtliche Tüpfelchen auf dem Kuchen ist aber die leckere Creme mit Zimtnote.

[Zum Rezept ...](#)

