



01. September 2023

NEWSLETTER

VG VERBRAUCHERGEMEINSCHAFT

Liebe Mitglieder, liebe Kund:innen der VG Verbrauchergemeinschaft eG,

die Münder sind jetzt voller reifer Früchte. Und das neue Schuljahr ist gerade zwei Wochen jung.

Apropos: In unserem Newsletter berichten wir euch, wie in Tharandt das Kochen mit Süßlupine Schule macht und warum es sich lohnt, mehr Süßlupine und andere Hülsenfrüchte zu essen. Das haben auch Heike und Matthias Quendt von der QioFood KG in Dresden erkannt. Aus eigener Manufaktur bieten sie seit diesem Jahr Bio-Snacks der besonderen Art an: Diese bestehen aus Hülsenfrüchten statt aus Getreide. Als vollwertige Bio-Knabberereien kommen sie süß oder herzhaft und pffiffig gewürzt daher. Im Regionalportrait stellen wir euch Qio ausführlich vor. Und: Viele der Qio-Produkte erhaltet ihr jetzt auch in unseren Biomärkten.

Der Sommer atmet so langsam aus. Wer sich jetzt schon für die kalte Jahreszeit einkleiden möchte, findet hier Infos zur Herbst- und Wintermode, die neu im Naturwarenladen erhältlich ist.

Ein neues Gewand gibt es auch für unseren VG Biomarkt in der Dresdner Johannstadt. Bitte beachtet den Hinweis zur dreitägigen Schließzeit der „VG Elise“.

Wie immer erwarten euch auch leckere Rezepte und interessante Veranstaltungstipps. An vielen dieser Veranstaltungen nimmt die VG aktiv mit Ständen und Aktionen teil. Besonders freuen wir uns auf unser Regionalfest, das am 16.09.2023 stattfindet. Seid dabei!

Wir wünschen euch jedenfalls ein kurzweiliges Lesevergnügen und einen guten Weg in den Herbst.

Eure Verbrauchergemeinschaft eG

INHALT

- 2 NWL - Die neue Herbst- und Wintermode ist da
- 3 VG-Biomarkt Johannstadt schließt für drei Tage
- 3 Hülsen-Power für Acker, Mensch und Tier
- 4 Rezeptidee: Süßlupinen-Hummus - Lummus
- 5 Regionalportrait: QioFood in Dresden
- 6 Rezeptidee: Flammkuchen mit Kartoffeln und Trauben
- 7 Veranstaltungstipps September 2023

JETZT IM NATURWARENLADEN

DIE NEUE HERBST- UND WINTERMODE IST DA



Noch ist es draußen sommerlich warm.

Doch der nächste Winter kommt bestimmt. Im Naturwarenladen sind jetzt die Vororderwaren für die neue Herbst- und Wintersaison eingetroffen. Schaut doch mal rein und stimmt euch ein, in der Jahnstraße 5a in Dresden-Mitte.

Neben den robusten Winterjacken -und mänteln von **Mufflon** findet ihr bei uns u.a. Pullover, Hosen, Kleider und Accessoires der Marken **Heidekönigin**, **Flomax**, **Chapati** und **Tranquillo** sowie unsere Wäsche-Klassiker aus Wolle und Seide von **Engel** und **Hocosa**. Warme Socken für Groß und Klein bieten wir euch von den **Firmen Hirsch** und **Grödo**.

Wolle und Seide sind übrigens tolle Alternativen zu Baumwolle. Wollene Kleidungsstücke wärmen nicht nur, sie wirken auch temperaturnausgleichend und feuchtigkeitsregulierend. Daher eignen sie sich sehr gut für Outdoor-Aktivitäten, bei denen ihr ins Schwitzen kommt. Weiterer Pluspunkt: Dank des Selbstreinigungseffektes braucht Kleidung aus Wolle seltener gewaschen werden.

Mit **Friday's Project** ist eine neue Firma im Winterprogramm vertreten. Hiervon führen wir ein kleines Angebot an Damenmode aus recycelten Baumwollfasern in Natur-Melange-Tönen.

Bitte beachtet: Da wir Artikel von Mufflon leider nicht nachbestellen können, empfehlen wir euch, frühzeitig vorbei zu kommen, wenn ihr aus einer größeren Auswahl dieser Marke aussuchen möchtet.

Für kleinere und größere Kinder gibt es bei uns hübsche Übergangs- und Winterkleidung, wie Pullover, Hosen, Accessoires und mehr – in bunten Farben und von den Marken **disana**, **Kite**, **Enfant terrible**, **Lilano** sowie **loud + proud**. Auch sonst ist die Farbpalette gewohnt vielfältig. Sie reicht von warmen Rot- und Herbsttönen bis zu Nuancen von Petrol.

Natürlich findet ihr im Naturwarenladen noch viele weitere Kleidungsstücke, die euch in diesem Winter wärmen wollen. Besucht uns gerne zum Anprobieren und Stöbern, wir beraten euch mit Freude. Eure Größe ist nicht dabei? Dann sprecht uns an! Wir bestellen das Gewünschte nach Möglichkeit nach.

Herzliche Grüße, euer Team des Naturwarenladens

WEGEN UMBAU UND WARTUNG

VG-BIOMARKT JOHANNSTADT SCHLIEßT FÜR DREI TAGE

Unser VG Biomarkt in der Elisenstraße 42 in Dresden-Johannstadt wird **von Dienstag, den 05.09., bis einschließlich Donnerstag, den 07.09.2023, schließen**. Grund dafür ist ein erforderlicher Umbau der dortigen Back- und Käsetheke. Zudem nutzen wir die Schließzeit, um die gesamte Kühlstrecke zu warten und einer Grundreinigung zu unterziehen. Dafür muss sie teils demontiert werden. Wir bitten um euer Verständnis. Unterdessen begrüßen wir euch sehr gerne in unseren anderen VG Biomärkten. Standorte und Öffnungszeiten findet ihr auf unserer Webseite unter www.vg-dresden.de/biomaerkte. Ab Freitag, den 08.09.2023 sind wir in der „VG Elise“ wieder zu den regulären Öffnungszeiten für euch da. Wir freuen uns schon darauf, euch in den erneuerten Räumen willkommen zu heißen!



SUPERHELDIN SÜSSLUPINE AUF THARANDTER FELDERN

HÜLSEN-POWER FÜR ACKER, MENSCH UND TIER

Was haben Bohne, Erbse, Kichererbse, Linse und Lupine gemeinsam? Richtig: Sie sind Hülsenfrüchtler, auch Leguminosen genannt. Innerhalb dieser artenreichen Familie ist die Süßlupine noch eher weniger bekannt. Zu Unrecht: Denn sie bietet ein großes Potential – für unsere Äcker, unsere Ernährung und die Biodiversität. Milana Müller und Jens Heinze vom Bio-Landwirtschaftsbetrieb Johannisshöhe in Tharandt bauen die Süßlupine im zweiten Jahr an. Milana sprach mit uns über Anbau, Ursprung und Zubereitungsmöglichkeiten der Hülsenfrucht.

STÄRKUNG FÜR BODEN UND ACKERKULTUREN

Mit ihrer Pfahlwurzel und einem starken Wurzelsystem durchdringt die Süßlupine den Ackerboden. Hier kann sie Verdichtungen aufbrechen und auflockern.

So verbessert sie die Bodenstruktur. Außerdem lebt die Süßlupine in Symbiose mit sogenannten Knöllchenbakterien, die sich an den Wurzeln von Leguminosen ansiedeln. Sie sammeln den Stickstoff aus der Luft und wandeln ihn in pflanzenverfügbare Stickstoffverbindungen um.

Letztere wiederum kommen nicht nur der jeweiligen Leguminose selbst zu Gute, auch die ihr

nachfolgenden Ackerkulturen profitieren davon. Daher bereichern Hülsenfrüchtler die Fruchtfolge auf dem Feld ungemein. Nicht zuletzt bietet die Süßlupine Nahrung für blütenbesuchende Insekten. Mit diesen Eigenschaften sind Süßlupine und andere Leguminosen Teil einer ökologischen Bewirtschaftungsform, die richtungsweisend sein möchte. Sie grenzt sich ganz bewusst von den Methoden der industriellen Landbewirtschaftung ab, etwa der Ausbringung von mineralischem Stickstoffdünger. „Denn unser Ziel ist Vielfalt, sowohl im Anbau als auch auf dem Teller“, so Milana.

NAHRHAFT UND VIELFÄLTIGE KOST

Die ursprünglich aus Südamerika und Südeuropa stammende Lupine hat von Natur aus einen hohen Gehalt an Bitterstoffen, sogenannten Lektinen. Daher sind Lupinen-Samen ungekocht giftig. Durch Kochen werden die Lektine zerstört. Zudem ist die Lupine auf weniger Bitterstoffe hin gezüchtet worden. Das Ergebnis: Süßlupinen – nahrhaft für Mensch und Tier. Die Süßlupine wird derzeit vor allem als Futtermittel angebaut. In der menschlichen Ernährung ist sie laut Milana ein ungehobener Schatz. Denn Süßlupinen-Samen sind reich an Ballast- und Mineralstoffen sowie hochwertigem Eiweiß. „Nun ist es an uns, diesen Schatz zu heben“, meint Milana. Standen Hülsenfrüchte früher ganz selbstverständlich auf dem Speiseplan – Stichwort Erbsen- und Linsensuppe – haftet ihnen bis heute das Image des „Arme Leute Essens“ an. Doch es tut sich etwas.

GUT ESSEN MACHT SCHULE

Zwar wurden im Jahr 2017 nur 2,5 kg Hülsenfrüchte¹ im Vergleich zu 60 bis 90 kg Fleisch² pro Person gegessen. „Doch das Verhältnis wird sich umkehren, durch die Veränderung bei den Kindern, denen wir eine Ernährung mit Leguminosen näher bringen“, ist sich Milana sicher. Ihre Zuversicht speist sich aus einer ganz realen Erfahrung: Mit einer Schülergruppe des Evangelischen Gymnasiums Tharandt befasst sie sich mit Hülsenfrüchten, insbesondere mit der Süßlupine, und deren Verwendung in der Küche. Von Lupinen-



Bolognese über Linsen-Curry und Lupinen-Falafel bis hin zu Kichererbsen-Brownies haben sie schon vieles gekocht und gebacken. Sogar eine Webseite zum Thema haben die Kinder gestartet, unter anderem mit Rezepten und eigenen Kurzfilmen. Das Projekt gewann den 3. Platz bei „Echt kuh-!“, dem bundesweiten Wettbewerb zur ökologischen Landwirtschaft und Ernährung, ausgelobt vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. In Kooperation mit der lokalen Schulküche wurde außerdem ein Süßlupinen-Bratling in die Schulspeisung eingeführt.

NACHFRAGE BEDINGT ANBAU

Diesem Beispiel folgend möchte Milana weitere Kooperationen anstoßen, um das Kochen mit der Süßlupine publik zu machen. Dabei hat sie unter anderem Schulküchen und Mensen in Dresden, aber auch die Verbrauchergemeinschaft im Sinn. Wichtig sei, dass die Menschen auf den Geschmack kommen und die Vielfalt der Gerichte

Autorin: Kati Partzsch

Mehr Infos über die Süßlupine erhaltet ihr u.a. auf der Webseite der „Kichernden Kichererbsen“: www.echtkuhl-tharandt.jimdofree.com/ und des Umweltbildungshauses Johannishöhe: www.johannishohe.de/landwirtschaft/suesslupinen/

Quellen:

- ¹ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/175416/umfrage/pro-kopf-verbrauch-von-huelсенfruechten-in-deutschland-seit-1935/>
- ² <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/36573/umfrage/pro-kopf-verbrauch-von-fleisch-in-deutschland-seit-2000/>

entdecken, die sich aus Süßlupinen-Samen zubereiten lassen. Den Kund:innen der VG rät sie: „Unbedingt ausprobieren, weil's wirklich lecker ist“. Je mehr Leute „mitessen“ und diese Hülsenfrucht nachfragen, desto mehr wird sie angebaut – und damit das Potential dieser kleinen Superheldin ausgeschöpft.



REZEPTIDEE: KOCHEN MIT (SÜß)LUPINEN



SÜßLUPINEN-HUMMUS - LUMMUS

Hummus einmal anders: Nach einem Rezept vom Umweltbildungshaus Johannishöhe bereiten wir die orientalische Paste mit Süßlupinen-Samen anstelle von Kichererbsen zu. Unser Süßlupinen-Hummus passt perfekt zu Fladenbrot, Gemüse und Salat, als leckerer Aufstrich oder Dip zu Knabbergebäck - genau wie das würzig-cremige Original.

[Zum Rezept ...](#)

HÜLSENFRÜCHTE-SNACKS VON QIOFOOD IN DRESDEN



Unter dem Motto „Kleine Snacks, große Wirkung“ stellt die QioFood KG in Dresden seit diesem Jahr vollwertige Bio-

Knabbereien und -Mini-Mahlzeiten aus Hülsenfrüchten her. Ihre innovativen Produkte sind nun auch in den VG Biomärkten erhältlich. Heike und Matthias Quendt, beide geschäftsführende Gesellschafter:innen von Qio, treibt nicht nur die Begeisterung für das gute Handwerk an. Auch die Vision einer biologischen und regional geprägten Ernährung, orientiert an den physiologischen Bedürfnissen, gerade auch in der Außer-Haus-Verpflegung, leitet ihr Handeln. Einen solchen Wandel unserer Esskultur wollen sie mit ihren neuartigen Snacks unterstützen.

LECKEREIEN AUS LEGUMINOSEN

Zentral in der Dresdner Ringstraße 5 betreibt Qio ein Ladengeschäft mit Manufaktur. Durch viel Handarbeit entstehen hier die Bio-Kleinbackwaren mit den Namen „LeCreca“ (herzhafte Kräcker), „LeSticca“ (Knusperstangen), „LeSnägg“ (herzhafte Snacks), „LeWafer“ (süße Waffeln) und „LeGebägg“ (süße Gebäcke). Das Le steht für Leguminosen – eine Pflanzenfamilie, die auch unter dem Namen Hülsenfrüchtler bekannt ist. Denn das ist die Besonderheit: Statt aus Getreide bestehen die Produkte aus Hülsenfrüchten, wie Ackerbohne, Erbse und Süßlupine. Diese waren früher ein wichtiger Bestandteil der menschlichen Ernährung. Und das sollen sie – auch mit Qio – wieder werden. Denn Hülsenfrüchte sind sehr nahrhaft.

ENTWICKLUNG DURCH REGIONALE KOOPERATIONEN

Um sie wieder salonfähig zu machen, braucht es nicht nur Hersteller wie Qio, die pfliffige Produkte daraus herstellen und anbieten. Vielmehr muss die gesamte Wertschöpfungskette mobilisiert werden. Denn auch in Anbau und Verarbeitung wurde Hülsenfrüchten über lange Zeit kaum mehr Beachtung geschenkt. Daher arbeitet Qio mit sächsischen Bio-Partnern zusammen, zum Beispiel mit

Bio-Landwirten in Crostwitz und Grimma, mit der Lerchenbergmühle im nordsächsischen Jesewitz sowie mit der Rätze Mühle im oberlausitzischen Göda. Die Grundlage für den Anbau und die Verarbeitung von Leguminosen bleibt eine höhere Abnahme. Diese Entwicklung will Qio voranbringen, „zum Nutzen aller, hier in der Region“, wie Matthias sagt.

In der Herstellung der Produkte kommen neben gemahlene Hülsenfrüchten auch Gemüse, Gewürze und andere Zutaten zum Einsatz.

Diese werden bewusst eingekauft, zum Beispiel beim regionalen Bio-Großhandel und bei ausgewählten Herstellern. Momentan steckt das Unternehmen noch in den Kinderschuhen und

die Produktionsmengen sind entsprechend kleiner. Daher radeln die Quendts auch mal zum VG Biomarkt in Dresden Mitte um die Zutaten ganz einfach dort zu besorgen. Für die Zukunft sind u.a. Direktkooperationen geplant, etwa mit regionalen Bio-Gemüsebaubetrieben.



TEAMWORK AUF AUGENHÖHE

Veränderungswille, Tatendrang und Berufung in der eigens gewählten Aufgabe werden im Gespräch mit Matthias und Heike laut. Sie denken ihre Unternehmung nachhaltig. Ein wertschätzender Umgang auf Augenhöhe gehört für sie dazu. In ihrem Team soll jeder aktiv Verantwortung tragen.



Den Einkauf übernimmt Matthias. Neben anderen Bereichen liegen auch die Warenverfolgung und der Verkauf in seiner Zuständigkeit. Matthias ist gelernter Maschinenbauer. Langjährige Erfahrungen hat er im Aufbau und in der Führung des Familienunternehmens Dr. Quendt sowie in der selbständigen Produktentwicklung gesammelt. Das gleiche gilt für Heike. Als Ernährungswissenschaftlerin beschäftigt sie sich bei Qio vor allem mit den ernährungsphysiologischen Aspekten der Produkte. Sie ist u.a. für die Produktentwicklung und für den Verkauf im Ladengeschäft verantwortlich. Oft trifft man sie auch beim Backen der Qio-Leckereien an. Zwei weitere Mitarbeitende, darunter einer ihrer Söhne, haben die Buchhaltung und die Kommunikation inne. Ein dritter Mitarbeiter unterstützt als Bäckermeister die Produktentwicklung. Außerdem gehört derzeit eine Studierende zum Team. Im Rahmen ihrer Bachelorarbeit hat sie einen Leitfaden für die digitale Promotion innovativer Produkte durch Startup-Unternehmen erarbeitet. Seine Handlungsempfehlungen werden jetzt bei Qio getestet.

INSPIRATION DURCH VERBRAUCHERGEMEINSCHAFT

Die Qio-Snacks und vollwertige Mittagsangebote sind im Geschäft sowie im Online-Shop erhältlich. Zudem werden sie an regionale Spezialitätenhändler, Gärtnereien und an

die Biomärkte der VG geliefert. Die Verbrauchergemeinschaft ist das erste Einzelhandelsunternehmen, das Qio listete. „Und mit der VG sind wir schon lange über unsere private Mitgliedschaft verbunden. Das VG-Konzept überzeugt uns und hat uns in unserer Arbeit inspiriert. Auch wir glauben daran, dass Menschen aus ihrer Region biologisch, vollwertig und bedarfsgerecht versorgt werden können“, so Matthias, „und in der Verbrauchergemeinschaft sehen wir eine gute Vermittlerin. Die Menschen, die hier einkaufen, sind offener für die notwendige Veränderung“.

Autorin: Kati Partzsch



REZEPTIDEE: SPÄTSOMMER-AROMEN ZUM GENIEßEN



FLAMMKUCHEN MIT KARTOFFELN UND TRAUBEN

Fruchtig-herzhaft, sahnig und knusprig kommt dieser Flammkuchen daher: Passend zur Jahreszeit belegen wir den dünnen Teig mit Crème fraîche, Kartoffeln, süßen Weintrauben, feinem Lauch und Birnenspalten. Probiert diese Geschmacks-Kombination unbedingt einmal aus!

[Zum Rezept ...](#)

VERANSTALTUNGSTIPPS SEPTEMBER 2023

KRAFTWERK MITTE FEST – MIT DER VERBRAUCHERGEMEINSCHAFT!

SA, 02.09.2023, 11:00–19:00 UHR | ORT: KRAFTWERK MITTE DRESDEN, KRAFTWERK MITTE 1-32, 01067 DRESDEN

KOSTENLOSE TEILNAHME | INFORMATIONEN AUF DER [INTERNETSEITE DES KRAFTWERK MITTE DRESDEN](#)

Unter dem Motto „Kunst, Musik & Magie“ erwarten euch Konzerte, Zauberei, Tanz, Mitmachaktionen, Führungen und gutes Essen. Am Stand der VG Verbrauchergemeinschaft könnt ihr Flocken quetschen, ein schmackhaftes Müsli mischen und im Quiz euer Wissen um Körner und Samen testen. Außerdem bieten wir selbstgemachte Limonade und Äpfel zur Verkostung an. Kommt vorbei!



GASTMAHL: DRESDEN IS(S)T BUNT – MIT DER VERBRAUCHERGEMEINSCHAFT!

Mo, 04.09.2023, 16:00–20:00 UHR | ORT: AUGUSTUSBRÜCKE UND SCHLOSSPLATZ DRESDEN | KOSTENLOSE TEIL-

NAHME | INFORMATIONEN AUF DER [INTERNETSEITE DER CELLEX STIFTUNG](#)

Bereits zum 7. Mal wird zum offenen Beisammensein und Speisen an einer gemeinsamen großen Tafel geladen. Jede:r, die/der mag, darf hier Platz nehmen. Mitzubringen sind das eigene Lieblingsessen, Geschirr und Besteck. Es geht ums Teilen und Kennenlernen - beim Essen, aber auch beim Tanzen, Singen, Musizieren und Diskutieren. Die VG Verbrauchergemeinschaft sponsert einen Gastmahl-Tisch und wird mit Aktivitäten vertreten sein.



ERNÄHRUNGSRAT-RADTOUR

SA, 09.09.2023, 11:00–15:00 UHR | TREFF: JAPANISCHES PALAIS, PALAIS GARTEN, PALAISPLATZ 11, 01097 DRESDEN

KOSTENLOSE TEILNAHME | INFORMATIONEN UND ANMELDUNG AUF DER [INTERNETSEITE DES ERNÄHRUNGSRATES DRESDEN](#)

Eine nachhaltige Stadternährung wird schon an zahlreichen Orten in Dresden gelebt.

Auf einer Gesamtstrecke von 6 km führt die Tour zu eben solchen inspirierenden Projekten und Initiativen. Dabei gibt es viel Gelegenheit für Austausch. Und gutes Essen ist auch dabei. Den Abschluss der Veranstaltung bildet ein Gartenpicknick im Gemeinschaftsgarten. Jede:r Teilnehmer:in benötigt ein Fahrrad.



VEGANER BRUNCH: KLIMAFREUNDLICH FRÜHSTÜCKEN IM DEUTSCHEN HYGIENEMUSEUM (DHMD)

So, 10.09.2023, 10:30–14:00 UHR | ORT: DEUTSCHES HYGIENE-MUSEUM, LINGNERPLATZ 1, 01069 DRESDEN

EINTRITT AUF SPENDENBASIS | INFOS UND ANMELDUNG AUF DER [INTERNETSEITE DES DEUTSCHEN HYGIENEMUSEUMS](#)

In der Reihe „Summer Special“ laden das DHMD und der Anima e.V. zum veganen Brunch ein. Das Buffet bietet zahlreiche vegane Leckereien, von kalt und warm bis süß und herzhaft. Hier lässt sich eine Ernährungsweise erschmecken, welche die Freude am Essen mit ethischen Grundsätzen, dem Klimaschutz und dem Tierwohl verbinden will – Infos für eine nachhaltige Ernährung inklusive.



REGIONALFEST DER VERBRAUCHERGEMEINSCHAFT: ENTDECKEN, SCHMECKEN UND ERLEBEN!

SA, 16.09.2023, 10:00–17:00 UHR | ORT: GELÄNDE VG BIOMARKT, REICKER STRASSE 38D, 01219 DRESDEN

KOSTENLOSE TEILNAHME | INFORMATIONEN AUF DER [INTERNETSEITE DER VERBRAUCHERGEMEINSCHAFT](#)

Zu unserem 15. Regionalfest laden wir euch hiermit herzlich ein: Kommt vorbei und feiert „Bio in der Region“ mit uns! Rund um unseren VG Biomarkt in Strehlen wird es eine Festmeile geben. Hier wird eine Vielzahl der mit uns kooperierenden Bio-Erzeuger:innen aus der Region mit Ständen und Aktionen vertreten sein. Sie werden ihre Arbeit vorstellen und Fragen dazu beantworten. Zudem sind vielseitige Aktivitäten für Groß und Klein geplant, z.B. Karussellfahren, Quiz-Knobeln und eine Spendentombola sowie Livemusik. Für Speis und Trank – frisch zubereitet, biologisch und regional – ist gesorgt.



Diese und weitere Veranstaltungshinweise findet ihr wie immer in unserem

[Online-Eventkalender](#).