

# **Uschi's Bio-Brot**

Liebe Freundinnen und Freunde,

Laer, Dezember 2015



ganz herzlich möchte ich mich bei Euch bedanken ! Uns geht es richtig gut, d.h. gewiss nicht, dass wir reich sind oder werden und gar nicht mehr arbeiten müssten. Nein, das heißt ganz einfach: Wir haben es geschafft ! Wir haben eine treue Kundschaft, die uns bewußt unterstützt und von der wir unbeschwert leben können. Das gibt mir ein glückliches, zufriedenes und sicheres Gefühl.

Ich fahre nach wie vor leidenschaftlich gerne auf den Markt - und das ist nach 16 selbständigen und 22 Jahren insgesamt schon etwas Besonderes. Leider war ich Anfang des Jahres krank. Erst hatte ich eine Lungenentzündung, dann eine Zahn-OP und ich mußte länger zu Hause bleiben. Da war ich heilfroh ein gutes Team zu haben, auf das ich mich verlassen kann.



Im nächsten Jahr möchte ich das Team erweitern. Zum einen haben wir immer mehr Arbeit beim Aufbau des Marktstandes. Da suchen wir für die Nachmittagsmärkte in Nottuln, Havixbeck und Bad Bentheim eine Aufbauhilfe. Und auch Mittwoch morgens in Nordhorn von 7:00 bis 7:30 Uhr wäre dies schön. Wir haben mittlerweile so viel Naturkost und Naturwaren im Sortiment, dass die Aufbauarbeit ca. ein halbe Stunde beträgt. Die Kundschaft müsste nicht so lange warten und auch die frühen, eiligen Kunden hätten gleich alles griffbereit. Also: tatkräftige Aufbauhilfen meldet Euch !

Zum anderen brauchen wir noch eine Mitarbeiterin oder einen Mitarbeiter, die oder der sich zutraut auch meinen Händler zu fahren und uns auf den Märkten in Burgsteinfurt und Nordhorn unterstützt. Die Person sollte Lust haben mit uns zusammen Bioprodukte zu verkaufen. Das ist für eine Person eine halbe Stelle oder für zwei jeweils ein Minijob. Bitte einfach bei mir auf dem Markt melden oder mich anrufen unter 02554 92 18 41. Ich freue mich auf Rückmeldungen.

Unsere Situation in Nordhorn ist gerade schwierig. Senta widmet sich seit Ende November ganz der Flüchtlingsarbeit und hat deshalb ganz bei uns aufgehört. Senta war für mich seit 8 Jahren eine große Stütze.

Ich finde es sehr schade, dass sie nicht mehr bei uns im Team ist, aber ich bewundere ihren Einsatz für die Flüchtlinge. Durch Senta habe ich einen anderen Blickwinkel zum Thema „Flüchtlinge“ bekommen. Wir können uns hier im Münsterland und in der Grafschaft einfach glücklich schätzen, dass wir in Frieden und Freiheit leben können. ★

Ganz andere Probleme beschäftigen mich. Ich fühle mich ★ mitverantwortlich an der Umweltverschmutzung durch die große Menge an Verpackungen, die bei mir über die Theke geht. Mein Ziel ist es, diese noch weiter zu reduzieren. Ich habe den Film „Plastic Planet“ im Bioladen „Bio-Nette“ in Nottuln gesehen. Anschließend hat die ökologische Architektin Birgit Schlütter einen Vortrag zum Thema „Plastikfasten - Wie man durch nachhaltigen Konsum Plastikmüll reduzieren kann“ gehalten. Das hat mich wieder ermahnt, wie wichtig dieses Thema ist. Bei der Papierherstellung wird sehr viel Wasser verbraucht und dreimal soviel CO<sub>2</sub> wie bei der Herstellung von Plastiktüten. Dafür kann Papier sehr gut recycelt werden und ist verrottbar. Plastik wird zu nur geringem Teil wiederverwertet. Der meiste Haushaltsplastikmüll wird verbrannt und fällt für immer aus dem Rohstoffkreislauf heraus. Plastikmüll in der freien Natur bleibt für die „Ewigkeit“. Die Müllberge wachsen, die Rohstoffe schwinden. Also, was tun ? ★

★ Auf den Wochenmärkten werden viele Lebensmittel unverpackt angeboten. Jeder Mensch hat die Möglichkeit Müll zu vermeiden, indem er eigene Behälter, Beutel und Taschen mitbringt. Am einfachsten ist es, die benutzte Verpackung aufzubewahren und beim nächsten Einkauf wieder mitzubringen. Erst wenn wir das Papier dreimal verwendet haben, ist es ökologischer als Plastik. ★

Außerdem bin ich gerade dabei unsere Verpackung umzustellen von weißem, gebleichten auf braunes Papier. Dadurch wird auf jeden Fall Wasser und Bleiche gespart. Im Lebensmittelbereich ist es nicht erlaubt Altpapier zu verwenden wegen der Druckerschwärze. In meiner Kindheit ging jeder mit seiner Milchkanne zum Milchmann. Das war ganz normal. Genauso kann auch meine Kundschaft zu mir mit Brotbeuteln kommen und so Müll vermeiden.

Also - macht mit !... nicht einfach resignieren, sondern überlegter

Einkaufen, ganz nach dem Motto: „Jede Tüte zählt“. An dieser Stelle jetzt endlich ein Lob an die vielen Kunden, die dies in den letzten Jahren schon umgesetzt haben. Ihr seid super !

Außerdem möchte ich die Stadt Steinfurt loben, die einen Runden Tisch ins Leben gerufen hat „Steinfurt tüt was“. Dort arbeite ich aktiv mit. Ziel ist es, die Menschen dazu zu bewegen, keine Einweg-Plastiktüten mehr zu verwenden. Demnächst wird der von mir oben bereits erwähnte Film und der Vortrag dazu auch in Steinfurt laufen. Den genauen Termin werde ich Euch rechtzeitig mitteilen.

Ein weiteres wichtiges Thema ist das Vermeiden vom Wegwerfen guter Lebensmittel. Bei uns könnt Ihr genau nach Bedarf kaufen. Wir bieten jede Größe Brot an. Wir wiegen angeschnittene Brote aus und mit unserer neuen Schneidemaschine gibt es alles auch scheinchenweise in super Qualität.



Dieses Jahr habe ich wieder viele schöne neue Erfahrungen machen dürfen. So möchte ich erzählen, dass eine Freundin und ehemalige Mitarbeiterin aus Nordhorn, Annette, sich auf meine Empfehlung hin in Nottuln mit dem Bioladen „Bio-Nette“ selbständig gemacht hat. Obwohl wir jetzt sozusagen Konkurrentinnen sind, können wir wunderbar zusammenarbeiten. Unsere Nottulner Kundschaft ist uns auch weiterhin treu und geht auch gleichermaßen zu Annette. Ich finde, wir ergänzen uns prima und es ist einfach schön zu erleben, wie angenehm, alternativ eine Zusammenarbeit sein kann. Annette hat z.B. auf dem Hoffest Neiteler keinen Moment gezögert mir mitzuhelfen, als wir der Kundennachfrage nach unseren Smoothies kaum nachkamen.



Andererseits versuche ich meine Erfahrungen aus meiner Selbständigkeit ihr zu vermitteln. Schön, dass so etwas funktioniert.

Übrigens, wer uns auf dem Hoffest Neiteler verpasst hat und sich für Smoothies interessiert - es gibt die von mir entwickelten Rezepte auf unserer Internetseite [www.uschisbiobrot.de](http://www.uschisbiobrot.de) oder direkt bei uns. Ich liebe nach wie vor Smoothies und genieße sie regelmäßig als gesunde, natürliche Nahrungsergänzung. Ich stelle sie im Hochleistungsmixer her aus Obst, Gemüse, grünem Salat und besten Superfoods - meistens mit etwas Leinöl, Nüssen oder Erdmandeln und meinem geliebten Dinkel-Mandel-Drink. Es schmeckt immer wieder anders und tut mir einfach gut. So bleibe ich hoffentlich noch lange fit.

Nächstes Jahr feiere ich meinen 50. Geburtstag. Aus diesem Grund werde ich Ende Januar einmal samstags in Nordhorn fehlen. Ich möchte mit Freunden und meiner Familie groß feiern.

Ich liebe das Leben und nehme mir immer wieder vor, jeden Tag und jeden Moment zu genießen.

Für meine Familie bleibt mir in der Adventszeit wenig freie Zeit, aber das wird sich bald wieder ändern. Wir machen wie jedes Jahr nach Weihnachten erstmal Urlaub. Darauf freuen wir uns alle sehr. Unser Sohn Ferdinand macht gerade eine enorme Entwicklung. Er ist fast schon so groß und stark wie ich und wird im Februar 10 Jahre alt. Ich freue mich jetzt auf die freie Zeit mit ihm und natürlich auch mit meiner Partnerin Sylvia. ★

Zum Schluss wünsche ich Euch eine entspannte Weihnachtszeit und ein umweltfreundlicheres friedlicheres und gesundes Neues Jahr. ★

Alles Liebe

Eure

Uschi

Wir machen **Winterpause** von ★

**Freitag 25.12.15** bis einschließlich **Mi 06.01.16**



Wir fangen im neuen Jahr wieder am Donnerstag in Senden an.



P.S.: Ich bin in diesem Jahr von der Bäckerei Cibaria als beste Keksvendlerin 2015 ausgezeichnet worden. Danke schön !!!

