

HERBST / WINTER 2023

demeter

# journal

VON DER KUNST, GUTE LEBENSMITTEL ZU MACHEN

## KONSEQUENT

Über eine starke Haltung und entschlossenes Handeln  
nach deinem inneren Kompass

- 03 **KONSEQUENT IM BILD**
- 04 **UNTERM SCHIRM**  
Über Wein und Konsequenz
- 06 **AN ORT UND STÄLLE**  
Neuer Boden unter den Füßen: Familie Hahn am Bodensee wagt mit Hilfe vieler Menschen und eines starken Netzwerks den Neubeginn auf Gemeinschaftsland
- 12 **#OHNEFILTER**  
Wie die Kuh Klima und Artenvielfalt schützen kann
- 16 **BIO & DYNAMISCH**  
So bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe in Demeter-Produkten erhalten
- 18 **GESPRÄCH AUF ORANGE**  
Dr. Kira Vinke, Wissenschaftlerin und Autorin, über die Klimakrise und ihre Auswirkung auf Menschen, Heimat und Migration
- 24 **STELL DIR VOR**  
Verbohrt oder konsequent – eine Frage der Perspektive?
- 27 **DU BIST DRAN**  
Tipps für mehr Nachhaltigkeit in deinem Alltag
- 28 **GESTATTEN: BIODYNAMISCH**  
Lichtblicke im Herbst
- 30 **EINE FRAGE DES GESCHMACKS**  
Was macht die besondere Qualität von Demeter-Käse aus?
- 32 **FOODBLOCK**  
Ohne Reste und aus einem Topf: drei leckere, einfache und dabei nachhaltige Herbst-Rezepte von Susann Kreihe – mit Gewinnspiel!
- 38 **IMPRESSUM**
- 39 **EINATMEN – AUSATMEN**  
Was wäre, wenn ... Lass dich auf ein Gedankenexperiment ein!

## Herzlich willkommen



im Demeter Journal! In dieser Ausgabe erkunden wir, was es bedeutet, konsequent zu sein. Gibt es so etwas wie einen inneren Kompass, der uns bei unseren Entscheidungen die eigenen Prinzipien und Ideale nicht aus dem Blick verlieren lässt?

Bei der Recherche für dieses Demeter Journal bin ich entschlossenen und beharrlichen Menschen begegnet, die ihn haben, diesen inneren Kompass. Am Bodensee auf Hof Berenberg machten mir Kristin-Marlen und Denis Hahn schnell klar: Konsequent sein heißt, die Dinge zu Ende zu denken. In ihrem Fall bedeutet das, bei der Milchproduktion auch die männlichen Tiere im Blick zu behalten.

Was aber sind die Konsequenzen unseres eigenen Verhaltens – hier und andernorts? Im Gespräch auf Orange erklärt Dr. Kira Vinke, Expertin für Klima- und Außenpolitik, welche Konsequenzen Menschen in anderen Teilen der Erde für unseren Lebensstil tragen müssen. Die Klimakrise entzieht schon heute Millionen Menschen die Lebensgrundlage. Jetzt sei es an der Zeit, Verantwortung für unseren Lebensstil zu übernehmen, so Vinke.

Konsequent sein, das habe ich bei meinen Recherchen immer wieder erlebt, heißt aber auch, bei Rückschlägen nicht vom Weg abzukommen. Gerade gegenüber der Klima- und Biodiversitätskrise brauchen wir diesen langen Atem. Müssten wir unsere kleinen Alltags- sowie unsere großen Entscheidungen nicht noch viel konsequenter darauf ausrichten, dass auch zukünftige Generationen ein gutes Leben auf der Erde haben?

Herzlich

Susanne Kiebler  
Chefredakteurin

### In dieser Ausgabe:

Eine Baustelle mit Charme, Potenzial und viel Leben: Denis und Kristin-Marlen Hahn fangen neu an und sorgen dafür, dass die Brüder der Demeter-Milchkühe ein gutes Leben haben. **Seite 6**



## WIE WISSEN SIE, WOHIN SIE FLIEGEN SOLLLEN?

Im Herbst machen sich Abermillionen von Zugvögeln auf eine lange und oft gefährliche Reise in den Süden auf. Dabei folgen sie konsequent einer Flugroute, selbst als Jungvögel, wenn sie zum ersten Mal gen Süden fliegen. Zu ihrer Orientierung dienen Sonne und Sterne, aber auch das Erdmagnetfeld – doch wie genau ihr innerer Kompass funktioniert, ist noch nicht vollständig erforscht.



# ÜBER WEIN UND KONSEQUENZ

„Nachhaltig zu leben und zu wirtschaften, wirkt für mich über den Betrieb hinaus in alle Bereiche hinein. Seit 2004 führen wir unser Weingut biologisch und seit 2007 sind wir Mitglied bei Ecovin. Die Demeter-Zertifizierung 2012 war für uns ein folgerichtiger Schritt in unserer Qualitätssteigerung, denn der biodynamische Ansatz ist für uns der ganzheitlichste. Konsequenz bedeutet für mich, all unser Handeln täglich auf unsere Ziele auszurichten. Der Boden spielt dabei für uns die zentrale Rolle, denn er ist Herz und Grundlage für alle Früchte und Produkte, die wir erzeugen. Es gibt kein anderes Produkt, in dem der Boden so ausdrucksstark schmackbar ist wie im Wein. Um das Bodenleben zu fördern, haben wir uns vorgenommen: Wenn wir wachsen und neue Reben pflanzen, sind dies ausschließlich sogenannte ‚Piwis‘, also Rebsorten, die gegen Pilzkrankheiten widerstandsfähig sind und eine besonders nachhaltige und schonende Pflege mit wenig Bodenbearbeitung und Einsatz von ökologischen Pflanzenschutzmitteln ermöglichen. So wie wir sie erziehen, kommen sie zudem mit weniger Wasser und mehr Hitze klar, sind also besser an den Klimawandel angepasst. Aber auch über dem Boden ist es in unseren Weinbergen lebendig: Zwischen den Rebzeilen ist viel Platz für Wildkräuter, Blumen und Ranken, die zahlreichen Tierarten eine Heimat und Nahrung bieten. Hier flattern Schmetterlinge, es summen Bienen und andere Insekten, und zwischen den Reben streifen Rehe und hoppeln Hasen. Und natürlich denken wir Nachhaltigkeit auch größer als unseren Betrieb. Mein Traum: ein Mehrwegsystem für Weinflaschen, denn deren Herstellung macht einen großen Teil des CO<sub>2</sub>-Fußabdrucks unseres Weinguts aus.“

**Friederike Roll,**  
Weingut Gustavshof  
[www.gustavshof.de](http://www.gustavshof.de)

„Demeter-Landwirtschaft gilt als die nachhaltigste Art der Landwirtschaft. Das hat direkt damit zu tun, mit welcher Konsequenz wir Schlussfolgerungen aus der ganzheitlichen Betrachtung von Boden, Pflanze, Tier und Mensch ziehen. Demeter-Bäuerinnen und -Bauern halten Tiere. Und zwar genau so viele Tiere, wie sie mit ihrem Land ernähren können. Deren Mist sorgt dauerhaft für einen lebendigen Boden, in dem beste Lebensmittel für den Menschen gedeihen. Kühe behalten ihre Hörner. Auch bei der Verarbeitung von Lebensmitteln sind wir konsequent: Fermentations- und Reifungsprozesse bekommen die Zeit, die sie brauchen, Hilfs- und Zusatzstoffe sind auf ein notwendiges Minimum beschränkt. Konsequenz heißt für uns aber auch ganz konkret: Auch wenn es wirtschaftlich erst mal schwierig ist, arbeiten wir stetig an drängenden Zukunftsthemen, wie etwa resilienteren Anbaumethoden, Aufzucht auch der männlichen Tiere oder standortangepasster Züchtung. So engagieren wir uns für die Züchtung von Zweinutzungstieren und für eine eigenständige, bäuerliche biodynamische Pflanzenzüchtung. Konsequenz heißt für mich: die Dinge zu Ende zu denken und den Anspruch zu haben, das, was uns für beste Lebensmittelqualität richtig erscheint, auch umzusetzen. Und dafür die richtigen sozioökonomischen Rahmenbedingungen zu setzen. Und nicht umgekehrt.“

**Alexander Gerber,**  
Demeter-Vorstand

# NEUBEGINN AUF GEMEINSCHAFTSLAND

Denis und Kristin-Marlen Hahn müssen ihre Hofgemeinschaft verlassen, weil ihnen nach acht Jahren die Pacht nicht verlängert wird. Sie haben Glück im Unglück: Nur zwei Kilometer von ihrer alten Wirkungsstätte entfernt finden sie eine neue Hofstelle. Das dazugehörige Wohnhaus steht seit 20 Jahren leer und ist baufällig. Allein einen funktionierenden Betrieb aufzubauen, ist unmöglich. Doch mithilfe vieler Menschen und eines starken Netzwerks wagt das Paar samt seiner drei Kinder das Abenteuer.

„Als unsere Pacht nicht verlängert wurde, hat uns das den Boden unter den Füßen weggezogen“, erzählt Denis Hahn, 43. Die Demeter-Hofgemeinschaft „Hottenlocher Hof“ war für die junge Familie nicht nur Arbeitsstätte, sondern auch ein Zuhause. Ein Bilderbuch-Bauernhof in der Bodenseeregion in der Nähe von Stockach, eingebettet zwischen sanften Hügeln, Streuobstwiesen und Feldern. Die drei Kinder Emil (11), Frieda (8) und Mia (6) sind hier aufgewachsen.

Einen neuen Boden unter den Füßen hat die junge Familie nun ganz in der Nähe, auf dem Hof Berenberg, gefunden. Doch das Wohngebäude aus dem Jahr 1906 ist stark sanierungsbedürftig. In der zukünftigen Küche müssen die Hahns vorerst noch über Streben balancieren, bis die Dielen verlegt sind. Wo man auch hinschaut: eine einzige Baustelle! Kristin-Marlen, die alle Aus- und Umbauarbeiten koordiniert und viele davon auch selbst ausführt, fragt sich in manchen Momenten, wie die Familie es schaffen soll, hier bis Ende des Jahres einzuziehen. Denn bis dahin müssen sie aus ihrem alten Zuhause ausgezogen sein. Und doch freut sie sich inzwischen auf die Zukunft an diesem neuen Ort, der sich für sie schon wie ein Zuhause anfühlt. „Es muss nicht gleich alles perfekt sein. Hauptsache, wir haben die



wichtigsten Räume vor dem Winter fertig und die Kinder fühlen sich dann hier wohl“, findet die 37-Jährige. Das Wohl der Kinder war für das Paar der wichtigste Grund für den Neubeginn ganz in der Nähe. „Denn die Kinder sollen nicht aus ihrer Heimat, von ihren Freundinnen und Freunden, dem Kindergarten und der Schule weg müssen, nur weil unser Pachtvertrag nicht verlängert wurde.“

### BAUERN OHNE BODEN?

Mut und Kraft – beides brauchen Kristin-Marlen und Denis, um diese Herkulesaufgabe anzupacken. Keine:r von beiden stammt aus einer Bauernfamilie, doch haben sie sich ganz bewusst auch nach der Pacht-Aufkündigung wieder für ihren Traumberuf entschieden. „Mit Tieren und mit der Natur zu arbeiten und gute Lebensmittel herzustellen, das bedeutet harte Arbeit und wenig Freizeit. Es bietet uns aber sinnhaftes, schöpferisches Arbeiten, Erfüllung und auch Freiheit und Abwechslung. Dass Emil, Frieda und Mia damit groß werden dürfen, ist uns wichtig“, sagt Kristin-Marlen. Um in die Landwirtschaft einzusteigen und sich eine Hofstelle aufzubauen, braucht es jedoch viel Geld. Die Investitionen in Land, Stallungen, Geräte und Maschinen sind immens. „Es ist fast unmöglich, sich einen Hof aufzubauen, wenn man nicht gerade einen erbt“, erklärt Denis. Die Pacht wird immer höher, weil seit der Finanzkrise immer mehr Investor:innen mit Land spekulieren. „Allein um die Gebäude und die nötigsten Investitionen sowie Kaufnebenkosten ohne das Land zu übernehmen, mussten wir eine Finanzierung von einer halben Million



Euro stemmen. Doch damit ist es nicht getan – denn wir brauchen ja auch Land, das wir mit einer auskömmlichen Pacht bewirtschaften können. Für die rund zehn Hektar Felder und Wiesen, die zu Hof Berenberg gehören, fallen weitere 550 000 Euro an – undenkbar für uns, diese Summe zusätzlich aufzubringen!“

Dass heute ihre Rinder auf den Wiesen vor dem renovierungsbedürftigen Stall grasen und die Hahns aus dem künftigen Küchenfester über den Mühlinger Ortsteil Berenberg in die fruchtbare, hügelige Kulturlandschaft der Bodenseeregion blicken können, ist der Kulturland-Genossenschaft zu verdanken. Die hat es sich zur Aufgabe gemacht, Wirtschaftsflächen zu sichern und sie jenen zur Verfügung zu stellen, die sie gemeinwohlförderlich ökologisch beackern. So hat sie auch das Land rund um den Hof Berenberg für nachhaltigen Ökolandbau gesichert, das bisher konventionell bewirtschaftet wurde. „Im Grunde sind es Bürgerinnen und Bürger, aber auch unterstützende Unternehmen, die es durch den Kauf von Genossenschaftsanteilen ermöglichen, dass wir unbefristet dieses Land zu einer bezahlbaren Pacht bewirtschaften können“, erklärt Denis. Die Wertschätzung all jener, die in der Genossenschaft ihr Ideal der Landwirtschaft nicht nur durch den Kauf von Erzeugnissen unterstützen, rührt Denis und Kristin-Marlen. Das gibt Energie für den Neuanfang und ist Ansporn zugleich. „Wir wollen dem Land, dem Boden, der uns anvertraut ist, mehr zurückgeben, als wir ihm entnehmen“, sagt Kristin-Marlen.

### ZUR MILCH GEHÖRT AUCH FLEISCH ...

Denis und Kristin-Marlen haben bereits begonnen, die Flächen auf biologisch-dynamische Landwirtschaft umzustellen, und arbeiten mit vielen Demeter-Betrieben



„Wenn das Land und der Boden vielen gehört, kann es uns nicht mehr ein Einziger wegnehmen. Das gibt Sicherheit und gleichzeitig einen großen Ansporn und Verantwortung.“

**Denis Hahn**, Demeter-Landwirt

zusammen. Hof Berenberg ist Teil des Weiderind-Projekts im Netzwerk „WIR. Bio-Power Bodensee“. Die Hahns kaufen männliche Kälber von Demeter-Milchviehbetrieben und ziehen diese auf. Für Denis ein konsequenter Schritt, um eine Lücke bei der Milchproduktion zu schließen: Eine Kuh gibt nur Milch, weil sie auch jedes Jahr ein Kalb gebärt. Die meisten weiblichen Jungtiere werden wieder als Milchkühe eingesetzt. Doch die Bullenkälber werden oft für wenig Geld auf dem Viehmarkt verkauft, weil sich ihre Aufzucht finanziell nicht rechnet. Sie verursachen viel Aufwand und Kosten, setzen aber nur wenig Fleisch an. Sobald die männlichen Kälber verkauft sind und damit die Demeter-Kette verlassen, haben die Bauern es nicht mehr in der Hand, was anschließend mit ihnen geschieht. Anders im WIR-Netzwerk, wo die männlichen Kälber in der Region bleiben, wie Denis beschreibt: „Hier übernehmen wir und andere Aufzuchtbetriebe die Ochsenmast und unterstützen damit die vielen Milchviehbetriebe, die selbst nicht genügend Wiesen, Ställe und Zeit für die Vermarktung haben. Damit können wir den regionalen Kreislauf ein Stück weiter schließen. Beim Weiderind-Projekt werden alle Tiere hier in der Bodenseeregion geboren und aufgezogen, ihr Fleisch und die Milch auch hier vermarktet.“

### Konsequent: Ein gutes Leben für die Brüder der Milchkühe

Die männlichen Kälber in der Region zu halten und nicht auf den Viehmarkt zu bringen, ist das gemeinsame Ziel der Milchvieh- und Weidemastbetriebe von „WIR. Bio-Power Bodensee“. Das ist ein Zusammenschluss von Bio-Höfen, dem Naturkostfachhändler Bodan und inhabergeführten Bioläden. So können männliche wie weibliche Kälbchen beim Muttertier trinken und in ihrer Heimatregion aufwachsen. Die Jungrinder fressen vor allem Gras, kein Getreide und keinen Mais. Futter, Milch, Fleisch und Dung für den Ackerbau sind Teile eines nachhaltigen Kreislaufs. Die Kälber werden auf großzügigen Grasflächen gehalten, die sich nicht für Ackerbau eignen, Lebensraum für Insekten bieten und CO<sub>2</sub> binden. Nach rund zwei Jahren mit viel Auslauf im Grünen werden die Weiderinder direkt in der Region geschlachtet und verarbeitet. Steaks, Würstchen und mehr vom guten Bodensee-Weiderind gibt es im Bio-Fachhandel. Mehr zum WIR. Bodensee-Weiderind: [www.wir-bodensee.bio/produkte/weiderind](http://www.wir-bodensee.bio/produkte/weiderind)



„Um eine ganzheitlich nachhaltige Landwirtschaft für mehr Artenvielfalt, Bodenfruchtbarkeit und Tierschutz zu betreiben, brauchen wir nicht nur Bäuerinnen und Bauern, die das wollen. Sondern auch die Unterstützung von vielen Menschen, die das wertschätzen und stärken möchten.“

**Kristin-Marlen Hahn**, Demeter-Landwirtin

wiederum ernähren sich zahlreiche Vögel: Im Stall leben viele Schwalbenfamilien – ein gutes Omen, finden Kristin-Marlen und Denis, die inzwischen voller Hoffnung in die Zukunft blicken.

Was für den Einzelnen schwierig ist, funktioniert als Gemeinschaft in direkter örtlicher Nähe sehr gut. Das Weiderind-Projekt führt zusammen, was sonst oft getrennt gedacht wird: Milch- und Fleischproduktion gehören in eine Hand. „Die Konsequenz wäre rein rechnerisch, dass pro Liter Demeter-Milch, der getrunken wird, 25 bis 30 Gramm Demeter-Rindfleisch gegessen werden“, erklärt Denis.

„Wir fühlen uns getragen – von einem riesigen sozialen Netz an Freundinnen, Kollegen, Helferinnen und Unternehmern, die mit uns solidarisch sind und uns ganz praktisch wie auch ideell unterstützen. Diese lebendige Demeter- und Bodensee-Gemeinschaft und die gute Infrastruktur, die hier bereits etabliert ist, sind die besten Voraussetzungen, die man sich wünschen kann“, sagt Kristin-Marlen. Gerne erinnert sie sich an ein gemeinsames Stecken von Kopfweiden als lebendige Zaunpfähle für die Weide, zusammen mit Demeter-Kolleg:innen in der Abendsonne. Die Stärke, die aus Gemeinschaft entsteht, soll auch in der Zukunft auf Hof Berenberg zu spüren sein. So soll die Hofstelle künftig noch mehr Menschen als der eigenen Familie ein Zuhause und eine Wirkungsstätte bieten. Nach harten und ungewissen Zeiten blickt Denis nun zuversichtlich auf das, was kommt: „Wir sind dankbar, den Boden zu bewirtschaften, den Kulturland gemeinsam mit so vielen Menschen gesichert hat. Das Land gehört jetzt nicht mehr einem Einzigen, sondern vielen. Und deshalb ist sichergestellt: Hier entsteht neues Leben!“

**... UND DAS RIND ZUR KULTURLANDSCHAFT**

Rinder gehören für ihn zu einer nachhaltigen Landwirtschaft unbedingt dazu. „Biodynamisch ist für uns die konsequenteste und nachhaltigste Form der Landwirtschaft – und wir haben auch unser komplettes landwirtschaftliches Arbeitsleben auf Demeter-Betrieben verbracht. Unsere heutige Kulturlandschaft würde es ohne Rinder so nicht geben.“ Auf den Weiden um die Hofstelle wachsen Kräuter und blühen verschiedene Pflanzen. Die Hinterlassenschaften der Ochsen sind Oasen der Artenvielfalt und bieten Lebensraum für Mistkäfer, Fliegen, Grashüpfer. Von ihnen



**Hof Berenberg**

Kristin-Marlen und Denis Hahn bieten nicht nur den männlichen Kälbern von Demeter-Milchviehbetrieben aus der Region ein Zuhause, sondern bauen auch Klee gras und Futtergetreide sowie Getreide für regionale Partner an: Dinkel für Naturata, Buchweizen für Erdmannhauser und Hanf für die Ölfreunde. Zurzeit halten Denis und Kristin-Marlen 20 eigene Rinder sowie 15 Pensionsrinder auf ihren Weiden.

Du kannst Hof Berenberg als Kulturland-Genossin und -Genosse unterstützen:  
[www.kulturland.de/campaigns/hof-berenberg](http://www.kulturland.de/campaigns/hof-berenberg)

**Lebendiges Land in gemeinsamer Hand**

Du kannst über Kulturland auch eine anderen nachhaltig wirtschaftenden Bio- oder Demeterhof unterstützen: Die Kulturland eG organisiert Gemeinschaftseigentum an Grund und Boden für die bäuerlich geführte ökologische Landwirtschaft. Sie erwirbt Ackerland, Wiesen, Weiden, Hecken und Biotope und stellt diese Bauernhöfen zur Verfügung, die Bio-Lebensmittel vor Ort vermarkten, Führungen anbieten, Naturschutz und Landschaftspflege betreiben, soziale Betreuung leisten oder erlebnispädagogisch mit Schulklassen arbeiten.

Wer Kulturland-Genossin oder -Genosse werden möchte, zeichnet Genossenschaftsanteile und kann sich bei Wunsch auch auf den Höfen engagieren!  
[www.kulturland.de](http://www.kulturland.de)

Anzeige



# Familienzuwachs.




**VON FARMERN ZU FREUNDEN.**

Die Kaffeefarm *La Chacra D' dago* in Peru, Ursprung unserer Demeter-Spezialitäten, steht für Herzblut in jeder Hinsicht. Für die Natur, für Menschen, für uns.

*Und das schmeckt man.*

**MOUNT HAGEN.**  
Kaffee für Fortgeschrittene.

# Die Kuh kann auch Klima- & Artenschutz!



Um den Ruf der Kuh ist es heute nicht besonders gut bestellt – gilt sie doch als Methan ausstoßende „Klimakillerin“. Doch dieses Pauschalurteil tut ihr Unrecht. Denn die Kuh ist – bei richtiger Fütterung und Haltung – vielmehr eine Klimaschützerin, die nicht nur die Bodenfruchtbarkeit fördert, sondern auch die Artenvielfalt.

Keine Frage: Wir Menschen konsumieren insgesamt zu viele tierische Produkte – mehr, als gut ist für unsere Gesundheit und den Planeten. Vor allem Rindfleisch und Milchprodukte stehen in der Kritik – die Kuh hat heute ein dickes Imageproblem. Denn in der Debatte über die Klimakrise wird oft aufgezeigt, dass Kühe erheblich zu den weltweiten Treibhausgasemissionen beitragen. Und es stimmt: Alle Kühe produzieren bei der Verdauung Methangas, das zur Klimaerwärmung beiträgt. Da ist das Urteil über die Kuh als Klimakillerin schnell gefällt. Doch ein differenzierter Blick auf die Art und Weise, wie die Tiere gehalten und gefüttert wurden, lohnt sich – und dieser kommt in der Debatte leider oft zu kurz.

Denn: Nicht die Kuh ist das Problem, sondern die Art, wie sie gehalten wird, und das Futter, das sie frisst. „Heute werden Kühe meist in Masse im Stall gehalten und fressen hochkalorisches eiweißhaltiges Futter – oft Sojaschrot aus Übersee, für dessen Anbau teilweise Regenwald oder Pampa gerodet wird. Dieses Futter wird nicht nur unter hohem energieintensivem Düngemittelleinsatz produziert, sondern hat auch einen weiten Transportweg hinter sich – beides wiederum führt zu hohen klimaschädlichen Treibhausgasemissionen. Problematisch wird die Kuh für das Klima also vor allem in der industrialisierten Landwirtschaft, die nicht wie Demeter- und viele Biohöfe in Kreisläufen wirtschaftet, in denen die Kuh eine zentrale Rolle hat“, erklärt Jörg Hütter, der bei Demeter die Bereiche Politik sowie Richtlinien- und Qualitätsentwicklung verantwortet.

## KÜHE GEHÖREN AUF DIE WEIDE

Wird die Kuh jedoch auf der Weide gehalten und frisst hauptsächlich Grün- und Raufutter – sprich Gras und Heu –, kann sie zu einer nachhaltigen Landwirtschaft beitragen. Methan entsteht zwar in höherem Maß bei Verdauung von Grün- bzw. Raufutter, weil dieses länger im Methan-bildenden Pansen verbleibt als schnell verdauliches Kraftfutter. Die Produktion des Grünfutters muss jedoch in die systemische Betrachtung miteinbezogen

werden. Werden Rinder auf Weiden gehalten, ist die Klimabilanz weitaus positiver, als der selektive Blick auf die Methanproduktion vermuten lässt – denn der Beitrag von Dauergrünland zur CO<sub>2</sub>-Speicherung ist erheblich. So weist Jörg darauf hin, dass die Kuh das Gras und dessen Wurzeln durch den Biss zum schnelleren Wachsen und zur Ausbildung von Feinwurzeln anregt – sodass es noch mehr CO<sub>2</sub> speichern kann: „Dieses ziehen die Graspflanzen aus der Atmosphäre und speichern es im Boden an ihren Wurzeln. Gleichzeitig düngt die Kuh durch ihre Ausscheidungen das Grünland und fördert damit den Aufbau von wertvollem Humus, der ebenso als klimaschützender CO<sub>2</sub>-Speicher dient.“

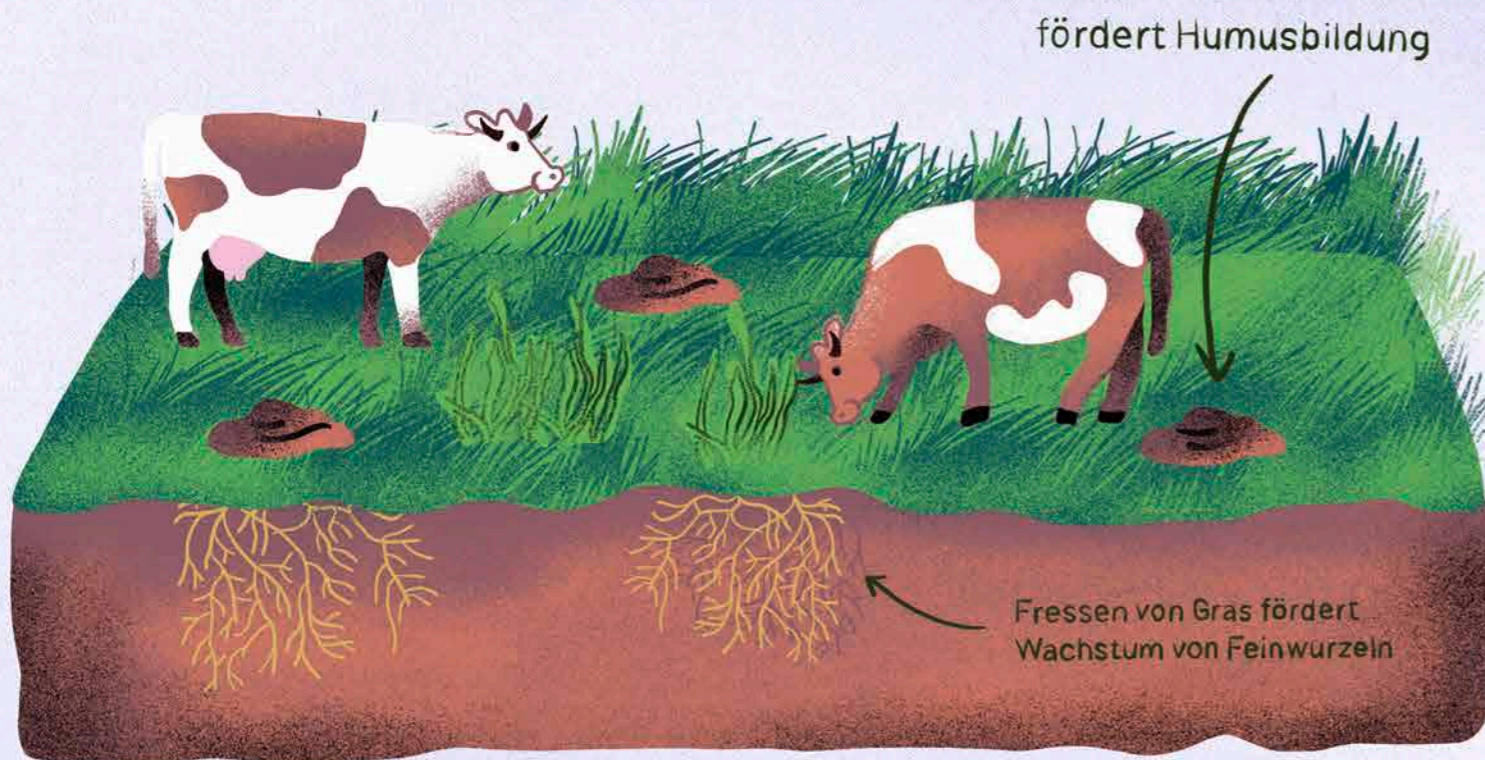
### BIOTOP KUHFLADEN

Fakt ist: Die Kuh kann mit ihrem einzigartigen Verdauungsprozess pflanzliche Nahrung verwerten, die der Mensch nicht direkt verdauen kann. Sie schafft das Kunststück, diese in für den Menschen wertvolle Lebensmittel wie Fleisch und Milch umzuwandeln. So kann sie auch auf Flächen Nahrung für den Menschen produzieren,

die sonst nicht für die menschliche Ernährung nutzbar wären. Weil sie hauptsächlich Gras frisst, ist die Kuh zudem keine Nahrungskonkurrentin für den Menschen wie andere Tiere, etwa Schweine und Hühner.

„Eine Rinderhaltung, die flächengebunden auf Grasland und auf regionalem Futter basiert, ist ein sinnvoller, weil nachhaltiger Baustein für eine zukunftsfähige Landwirtschaft. Rund zwei Drittel der landwirtschaftlichen Nutzfläche sind Grünland und damit unverzichtbar für die Ernährungssicherung. Das eigentliche Klima-Problem sind Kühe, die mit viel Kraftfutter vom Ackerland und mit Import-Soja gefüttert werden“, ist Jörgs Fazit. „Wirklich nachhaltig ist die Kuh, wenn sie in einen ausbalancierten Hofkreislauf eingebunden ist, wie es Demeter-Landwirt:innen anstreben. Sie halten auch nur so viele Tiere, wie ihr Land ernähren kann, und verwenden den Mist als wertvollen Dünger für Weide und Acker. Und produzieren dabei Milch und Fleisch auf eine Weise, die gut ist für Tier, Mensch und Natur.“

[www.demeter.de/klima](http://www.demeter.de/klima)



Dauergrünland speichert CO<sub>2</sub>

## DEMETER-FORDERUNGEN AN DIE POLITIK

1. Wir brauchen verbindliche und wirksame Maßnahmen für die Einhaltung der 1,5-°C-Grenze!
2. Um die Klimagas-Emissionen deutlich zu senken, braucht es einen sorgsamen Umgang mit den natürlichen Ressourcen, eine Besteuerung von Emissionen sowie eine konsequente Förderung erneuerbarer Energiequellen.
3. Flächengebundene Tierhaltung muss das Ziel sein, wie es im Ökolandbau bereits praktiziert wird.
4. Humusaufbau muss gefördert werden, weil damit CO<sub>2</sub> im Boden gebunden wird.
5. Gelder richtig verteilen: EU-Politik muss nachhaltige und tiergerechte Landwirtschaft besser fördern – und nicht das Gros der Fördergelder pro Hektar vergeben.
6. Das 30%-Ökolandbau-Ziel der Bundesregierung muss konsequent verfolgt werden.
7. Wir brauchen Maßnahmen, um nachhaltigen Konsum zu fördern und Lebensmittelverschwendung zu stoppen.
8. Bio für alle: mehr klimafreundliche, gesunde Ernährung, etwa durch Bio-Essen in Einrichtungen der öffentlichen Gemeinschaftsverpflegung.
9. In öffentlichen Mensen und Kantinen muss die Verwendung von regionalen, ökologischen Produkten stärker gefördert werden.

## MIT GUTEM GEWISSEN GENIEßEN



„Dank Wiederkäuern wie Rindern, aber auch Schafen und Ziegen können wir auf Grasland hochwertige Lebensmittel erzeugen, Kohlenstoff im Boden binden und die Biodiversität fördern“, erklärt Jörg Hütter, der bei Demeter die Bereiche Politik sowie Richtlinien- und Qualitätsentwicklung verantwortet.

### Seine Tipps:

- Weniger ist mehr! Genieße Milch- und Fleischprodukte bewusst und achte dabei auf Qualität.
- Die Edelteile wie Roastbeef und Filet machen nur 8% eines Rinds aus; nachhaltiger Fleischgenuss heißt aber: Das ganze Tier sollte verwertet und gegessen werden. Nur Mut beim Ausprobieren von neuen oder alten Rezepten aus Zeiten, in denen es normal war, Innereien oder Rinderzunge zu verarbeiten und zu essen!
- Achte bei deiner Bezugsquelle darauf, dass Fleisch- und Milchprodukte am besten aus Weidehaltung sowie Demeter- oder biozertifiziert sind. Schau, ob es einen Hof in deiner Region gibt, oder frage im Bioladen oder am Marktstand nach.

[www.demeter.de/milch](http://www.demeter.de/milch) | [www.demeter.de/fleisch](http://www.demeter.de/fleisch)

## UNSER BUCHTIPP



„Die Kuh steht am Klimapanger, doch der Klimakiller ist immer der Mensch, denn er entscheidet über das Wie – das jeweilige Agrarsystem“, sagt Tierärztin Dr. Anita Idel. Die Leadautorin des UN-Weltagraberichts rehabilitiert in ihrem Buch „Die Kuh ist kein Klima-Killer“ die Kuh nicht nur, sondern belegt die Multifunktionalität des Boden-Pflanze-Tier-Komplexes in der nachhaltigen Landwirtschaft.

### Dr. Anita Idel:

„Die Kuh ist kein Klima-Killer“  
Metropolis Verlag, 9. Auflage Juni 2022  
ISBN: 978-3-7316-1209-4  
[www.metropolis-verlag.de](http://www.metropolis-verlag.de)





Für konsequent  
ökologische  
Landwirtschaft

Ermöglichen Sie

## 100 NEUE BIOBÄUER:INNEN JEDES JAHR!

Mit der Biodynamischen Ausbildung starten jedes Jahr 100 neue Biobäuer:innen ins Berufsleben. Spenden und Patenschaften sichern diese unabhängige Ausbildungsarbeit. Helfen Sie mit.



Netzwerk  
Biodynamische  
Bildung



[www.netzwerk-biodynamische-bildung.de](http://www.netzwerk-biodynamische-bildung.de)

öt  
z

ökologische  
tierzucht

## LASS UNS ÜBER HÜHNER SPRECHEN



Save  
the  
Date!

3. ONLINE-FACHFORUM  
Für Zweinutzungshühner  
13. – 14. März 2024

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



ötz: Eine Initiative von Bioland & Demeter



## CHARAKTERVOLL

sind Demeter-Lebensmittel auch deswegen, weil die biodynamischen Lebensmittel besonders werterhaltend verarbeitet werden. Dazu gehört der Verzicht auf unnötige Zusatzstoffe und Verarbeitungsschritte ebenso wie eine konsequent schonende Herangehensweise: So behält Demeter-Milch etwa ihre wertvollen Inhaltsstoffe, weil sie nicht homogenisiert oder ultrahocherhitzt wird. Und Demeter-Honig wird direkt nach dem Schleudern ohne zusätzliche Erhitzung in kleinen Chargen abgefüllt.

[www.demeter.de/honig](http://www.demeter.de/honig) | [www.demeter.de/milch](http://www.demeter.de/milch)



# Wie die Klimakrise Heimat raubt

An verschiedenen Orten der Welt leben Menschen, die bereits heute durch die Klimakrise ihre Lebensgrundlage und ihre Heimat verlieren. Und es werden künftig immer mehr. Dr. Kira Vinke, Expertin für Klima- und Außenpolitik, rückt diese menschliche Dimension ins Zentrum der Diskussion um den Klimawandel. Sie fordert: Wir müssen Verantwortung übernehmen – für bereits entstandene Schäden, aber auch dafür, die ganz große Katastrophe zu verhindern und unseren Planeten wieder in Balance zu bringen.

**Du leitest das Zentrum für Klima und Außenpolitik der Deutschen Gesellschaft für Auswärtige Politik. Dort beschäftigst du dich mit den Folgen der Klimakrise für uns Menschen. Wie wurde dies für dich zum Forschungs- und Herzensthema?**

**Kira Vinke:** Seit etwa zehn Jahren beschäftige ich mich mit den menschlichen Dimensionen der Klimakrise. 2013 wohnte ich für einen längeren Forschungsaufenthalt in Neu-Delhi, Indien. Dort waren bereits die Auswirkungen des Klimawandels spürbar. Extremereignisse machten Lebensgrundlagen zunichte und zwangen Menschen dazu, ihre Heimat zu verlassen. Viele migrierten von ländlichen Gebieten in große Städte. Mit dieser Dynamik wollte ich mich intensiver beschäftigen und habe in den darauffolgenden Jahren an verschiedenen Orten der Welt

zum Thema Klimawandel, Migration und Sicherheit geforscht. Dabei ist mir klar geworden: Die Klimakrise ist eine Menschheitsaufgabe, die nur durch internationale Zusammenarbeit und nationale Verantwortungsübernahme bewältigt werden kann.

**Was ist dabei die Aufgabe des Zentrums für Klima und Außenpolitik?**

**Kira Vinke:** Wir erforschen die außen- und sicherheitspolitischen Implikationen der Klimakrise und beraten Entscheidungsträger:innen. Das kann die konkreten Auswirkungen des Klimawandels in bestimmten Ländern und Gebieten umfassen – etwa in der Demokratischen Republik Kongo, der Sahelzone oder in der Antarktis. Ebenso betrachten wir auch die geökonomischen Implikationen



der Umsetzung des europäischen Green Deals oder beschäftigen uns mit den Möglichkeiten der Energiewende in konfliktbetroffenen Ländern. Dann stellen wir die Frage: Was bedeuten diese Erkenntnisse für die deutsche Außenpolitik? Welche Handlungsempfehlungen können wir Entscheidungsträger:innen geben?

#### Welche Auswirkungen der Klimakrise sind besonders gefährlich?

**Kira Vinke:** Generell nehmen Extremereignisse an Intensität bzw. Häufigkeit zu: Hitzewellen, Dürren, Stürme. Diese Extreme treten auch immer öfter in verschiedenen Ländern parallel auf. Schauen wir zurück auf den Sommer 2023. Da kam es zu Dürren, die zu brennenden Waldgebieten und eklatantem Wassermangel geführt haben – und in anderen Teilen der Erde traten starke Überschwemmungen auf. Oft bleibt es nicht bei den rein ökonomischen Schäden, Menschen verlieren ihr Leben oder werden vertrieben. Diese Einschnitte betreffen Kommunen über Jahre hinweg. Kommt es durch die Klimakrise zu einer Ressourcenverknappung, dann können sich Interessenkonflikte um Frischwasser oder

fruchtbare Agrarflächen entwickeln. Solche Existenznöte können – vor allem in politisch instabilen Regionen – auch in gewaltsame Konflikte umschlagen. Eine weitere Dimension sind die immateriellen Verluste durch solche Katastrophen. Wenn Menschen aus stark betroffenen Gebieten fortziehen müssen, weil sie alles verloren haben, dann bedeutet das für sie letztlich auch den Verlust ihrer Heimat.

#### Das heißt, nicht alle Schäden können überhaupt beziffert und addiert werden?

**Kira Vinke:** Genau. Nehmen wir beispielsweise die Alpen: Was bedeutet es eigentlich, wenn dort immer weniger Schnee liegt? So könnte der Alpenraum an Einkommen als Tourismusregion einbüßen. Dies ließe sich noch beziffern. Aber gleichzeitig verlieren wir auch einen einzigartigen Kultur- und Naturraum – hier entstehen auch immaterielle



„Die Klimakrise ist ein globales Problem, das globale Antworten erfordert. Eines ist klar: Wir sind in einer sehr bedrohlichen Lage und müssen jetzt und heute entschieden handeln.“

Dr. Kira Vinke, Leiterin des Zentrums für Klima und Außenpolitik bei der Deutschen Gesellschaft für Auswärtige Politik

Verluste. Wenn landwirtschaftliche Lebensgrundlagen verschwinden, bedeutet das nie einen nur wirtschaftlichen Schaden, es kann in letzter Konsequenz auch zu einem Identitätsverlust führen. In vielen Regionen der Welt sind Gesellschaften von der traditionellen Landwirtschaft geprägt. Bricht diese ersatzlos weg, verlieren Betroffene ihren sozialen Status und auch kulturelle Traditionen. Dieser Identitätsverlust kann schlimmstenfalls von populistischen und autokratischen Akteuren ausgenutzt werden.

#### Wohin migrieren die Klima-Flüchtenden, die du in deinem Buch „Sturmnomaden“ beschreibst, wenn sie keine Lebensgrundlage mehr vorfinden?

**Kira Vinke:** Die Migration im Zusammenhang mit dem Klimawandel findet gegenwärtig vorwiegend innerhalb von Ländern statt. Das liegt auch daran, dass viele Menschen

nicht über größere Distanzen hinweg migrieren wollen, weil sie Hoffnung haben, irgendwann in ihren Heimatort zurückzukehren. Wieder andere haben nicht die Möglichkeit, weite Strecken zurückzulegen. Wenn landwirtschaftliche Lebensgrundlagen durch Klimafolgen schwinden, verstärkt sich die Land-Stadt-Migration. Falls zukünftig größere Gebiete komplett unbewohnbar werden, könnte es vermehrt auch zu transnationaler Migration kommen. Diese grenzüberschreitende Migration ist reglementiert durch verschiedene Grenzregime. Menschen, die aufgrund von Klimafolgen migrieren, haben keinen gesonderten Schutzanspruch, sie fallen nicht unter die Kriterien der Genfer Flüchtlingskonvention.

#### Wie können und sollten wir Verantwortung übernehmen?

**Kira Vinke:** Zuerst: bei uns in Deutschland die Emissionen senken! Denn in einer Welt, die drei oder vier Grad wärmer ist, helfen auch die besten lokalen Anpassungsmöglichkeiten nicht mehr. Fakt ist: Deutschland verursacht die höchsten CO<sub>2</sub>-Emissionen in Europa. Diese und weitere Treibhausgasemissionen entziehen anderswo auf der Welt Lebensgrundlagen. Zweitens: Verantwortung übernehmen! Wir müssen anerkennen, dass Deutschland durch seine vergangenen Emissionen bereits großen Schaden angerichtet hat; CO<sub>2</sub> bleibt sehr lange in der Atmosphäre. Wir sollten noch stärker die internationale Klimafinanzierung unterstützen und andere Industriestaaten drängen, mitzuziehen. Diese Gelder helfen ärmeren Staaten, sich an Klimafolgen anzupassen und vor Ort Emissionen





„Wenn Menschen aus stark von Klimawandelfolgen betroffenen Gebieten fortziehen müssen, weil sie alles verloren haben, dann bedeutet das für sie letztlich auch den Verlust ihrer Heimat.“

Dr. Kira Vinke, Leiterin des Zentrums für Klima und Außenpolitik bei der Deutschen Gesellschaft für Auswärtige Politik

einzu-dämmen. Zum Beispiel durch die Elektrifizierung im ländlichen Raum mit erneuerbaren Energien. Wir sollten uns ebenfalls daran beteiligen, Verluste und Schäden finanziell zu begleichen, wie es gerade auf internationaler Ebene verhandelt wird. Und zuletzt: Wenn Gebiete unbewohnbar werden, müssen Menschen in Würde fortmigrieren können. Hier könnten zum Beispiel Trainings und Ausbildungen helfen, um den betroffenen Menschen auch außerhalb der Landwirtschaft einen Beruf zu ermöglichen.

#### Wie blickst du in die Klimazukunft?

**Kira Vinke:** Wir haben bereits Schäden verursacht, die nicht mehr rückgängig zu machen sind. Schauen wir ins eigene Land: Die Intensität der Ahrtal-Flut stand im Zusammenhang mit der globalen Mitteltemperatur-Erwärmung. Häuser wurden von den Fluten weggerissen, Menschen sind ums Leben gekommen. Viele der heutigen Katastrophen und Klimaschäden sind auf das Nichthandeln der letzten 30 Jahre zurückzuführen. Es ist ein globales Problem, das globale Antworten erfordert. Wir können die Mitteltemperatur noch auf ein Maß begrenzen, das ein gutes Zusammenleben auf dem Planeten Erde ermöglicht, und die ganz große Katastrophe noch abwenden. Eines ist klar: Wir sind in einer sehr bedrohlichen Lage und müssen jetzt und heute entschieden handeln.

#### Wer muss hier handeln?

##### Können wir als Einzelne etwas bewirken?

**Kira Vinke:** Die Verantwortung liegt in erster Linie bei denen, die besonders viel Macht und Entscheidungsfreiraum haben, also bei der Politik. Doch natürlich können wir auch als Konsument:innen einen gewissen Einfluss nehmen. So haben wir in einer Demokratie die Macht, politische

Entscheidungsträger:innen zu wählen, von denen wir glauben, dass sie diese Probleme am besten angehen werden. Wir können uns am gesellschaftlichen Diskurs beteiligen und uns beispielsweise in Klimagruppen engagieren. Es geht nicht um eine in jederlei Hinsicht tadellose Lebensführung in klimatischer Hinsicht. Sondern es geht darum, anzufangen, sich stärker mit den Folgen unseres Handelns auseinanderzusetzen.

Für mich ist entscheidend, dass die Beschäftigung mit dem Klima uns auch etwas eröffnet. Nämlich eine große Empathie mit Mitmenschen, die heute schon stark unter Klimafolgen leiden. Sei es für ältere Menschen bei uns in Deutschland, die unter der Sommerhitze leiden, oder für Menschen weit entfernt, die in Bangladesch in den Fluten ums Überleben kämpfen. Und gerade diese Empathie wiederum kann uns dann auch den Antrieb dafür geben, selbst etwas zu verändern.

## BUCHTIPP:



In ihrem Buch „Sturmnomaden“ gibt Kira Vinke den von der Klimakrise in ihren Lebensgrundlagen bedrohten Menschen ein Gesicht und eine Stimme. Sie macht deutlich, welche Veränderungen schon heute unumkehrbar sind – und welche Möglichkeiten wir noch haben, dem Klimawandel zu begegnen und den Betroffenen ein Bleiben oder eine Abwanderung in Sicherheit und Würde zu ermöglichen.

Kira Vinke: „Sturmnomaden“, dtv, 2022.

ISBN: 978-3-423-29039-5, 320 Seiten.

[www.dtv.de/buch/sturmnomaden](http://www.dtv.de/buch/sturmnomaden)

**fair bindet**

**Der Demeter-Ingwer für unsere gesunden Immun-Shots\* stammt aus kleinbäuerlichen Kooperativen in Peru.**

\* 1 bis 2 Shots (50–95 ml) enthalten 100% der für Erwachsene empfohlenen Referenzmenge an Vitamin C. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig fürs Wohlbefinden.

**Voelkel demeter SHOT Ingwer & Kurkuma**  
mit Orangensaft & viel Vitamin C aus Acerola  
EINE FLASCHE = 4 SHOTS

**Voelkel demeter SHOT Ingwer & Zitrone-Honig**  
mit weiteren Fruchtsäften

[www.voelkeljuice.de](http://www.voelkeljuice.de) | DE-OKO-007

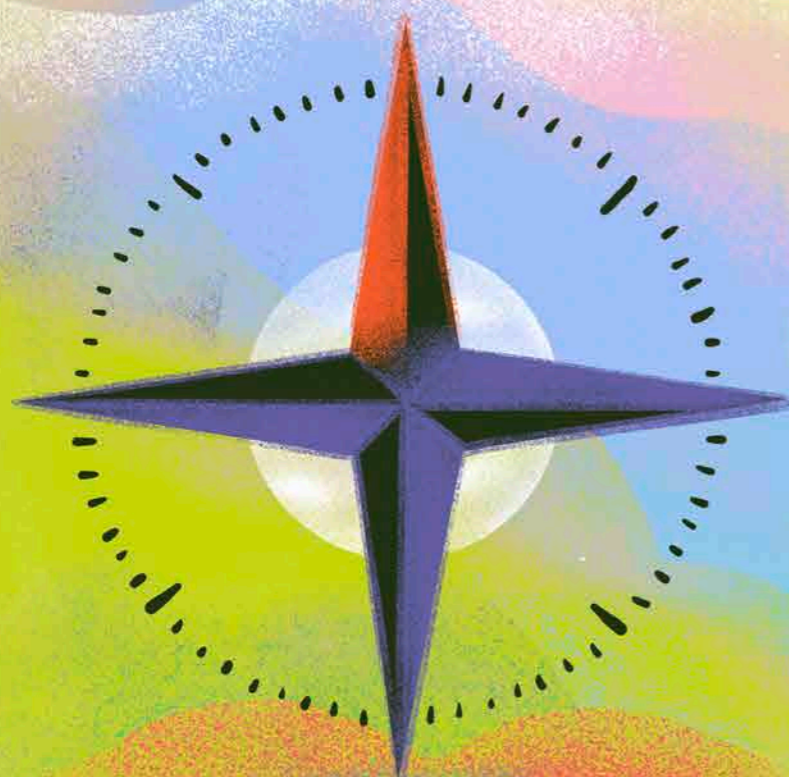
## DR. KIRA VINKE

Die 35-Jährige ist Leiterin des Zentrums für Klima und Außenpolitik der Deutschen Gesellschaft für Auswärtige Politik, Wissenschaftlerin am Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung und Co-Vorsitzende des Beirats der Bundesregierung „Zivile Krisenprävention und Friedensförderung“. In ihrer Forschung befasst sie sich mit den menschlichen Dimensionen des Klimawandels, mit den Auswirkungen auf Migrationsbewegungen und menschliche Sicherheit.

Kick dein Immunsystem\*

**Voelkel**

# SINNES WANDEL



Die Rubrik „Stell dir vor“ widmet sich mit Augenzwinkern einem Gedankenexperiment, das das jeweilige Heftthema in zugespitzter Form aufgreift

„Du bist doch total verbohrt!“ Den Satz hörte Feline seit ihrer Schulzeit. Zum ersten Mal, als sie noch in der Bio-Stunde, in der ihnen die Lehrerin den Film aus dem Schlachthof gezeigt hatte, zur Vegetarierin geworden war und die zuvor geliebten Hähnchennuggets nie wieder essen wollte. Vor allem ihr Vater sah das gar nicht gern, denn der stand ohne eine dicke Scheibe Fleischwurst aus der Plastikpelle zum Frühstück gar nicht auf.

„Du bist doch total verbohrt!“ Den Satz hatten dann auch ihre Schulkameradinnen geprägt, als sie eine nach der anderen achtzehn wurden und ihre Führerscheinprüfungen bestanden. Alle – bis auf Feline. Feline hatte eine tolle Zugverbindung nach Südfrankreich ausfindig gemacht: nur zweiundzwanzig Stunden! Nur elfmal umsteigen! Seid ihr dabei?

„Du bist doch total verbohrt!“ Das war die einzige Antwort ihres Professors gewesen, als sie das von ihm vermittelte Praktikum bei Fut Tec Pharmacies ablehnte, mit denen die Uni kooperierte. Fut Tec Pharmacies machte die Bäuerinnen und Bauern abhängig – mit genetisch auf Hochleistung getrimmten Super-Hühnern und -Kühen sowie Superhochleistungspflanzen mit dem dazugehörigen Superbooster, der alles andere auf dem Feld abtötete, das wusste doch jeder. Da hatte sie lieber in der lokalen Gärtnerei gejobbt.

„Du bist doch total verbohrt!“ Das hörte sie einmal mehr, als sie ihre erste Stelle antrat: bei dem regionalen Biosuppen-Start-up, nicht bei dem multinationalen Konzern, der sie bei ihren guten Abschlussnoten sofort genommen hätte. Aber der Konzern saß in München und ihre Familie in Berlin. Und sie sollte allen Ernstes jeden Tag flugpendeln. Nicht mit ihr!

„Du bist doch total verbohrt!“ Das sagte ihr Mann, als sie zum Kindergeburtstag ihrer Tochter ein Plastik-Geschenk-Verbot erteilte, das auch die anderen Eltern erzürnte. Aber Feline hatte nun einmal Kopfschmerzen bekommen von all den Weichmacher-Gadgets aus Fernost.

„Du bist doch total verbohrt!“ Das sagte ihr Nachbar, wenn sie sich weigerte, einen stinkenden Benzinrasenmäher in ihren Garten zu lassen. Und nein, auch seine Hilfe wolle sie nicht. Sie lasse ab sofort einfach wachsen!

Doch dann? Im Nachhinein? Sah alles ganz anders aus ... Da sie keine Nuggets mehr aß, hatte sie sich das Kochen beigebracht. Das richtige, das mit Mangold und Linsen, mit Kurkuma und Kardamom. Seither waren ihre wöchentlichen Einladungen zum Essen heiß begehrt. Nach der Fleischwende und dem Ende der Massentierhaltung setzte sie an vielen

Sonntagen sogar mal ein Gulasch auf: mit Fleisch, das nicht mehr gekennzeichnet werden musste, da das Leid in den Ställen Geschichte war und die Tiere mit heimischem Futter ohne Pestizide gefüttert wurden.

Die Abi-Reise in den Süden? Hatten sie tatsächlich mit dem Zug angetreten: die Reise ihres Lebens! Nichts klappte, sie schliefen auf Bahnsteigen, aber irgendeiner half ihnen immer aus der Not. Auch ihre Freundinnen berichteten noch heute mit einem Strahlen davon. Nach der Verkehrswende hatte Feline dieselbe Reise noch einmal gemacht: in nun nur noch acht Stunden, mit drei Umstiegen. Pünktlich entstieg sie in Marseille St. Charles dem Zug.

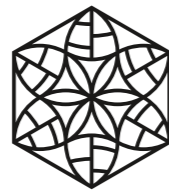
In der Gärtnerei, die ihrem Professor nicht gut genug gewesen war, hatte sie ihren Mann kennengelernt – ein besseres Praktikum hätte ihr gar nicht widerfahren können! Und nach der Agrarwende brauchte sich die Arbeit des lokalen Betriebs nicht mehr zu verstecken, sie war nun geschätzt und gefragt – und seine Erzeugnisse um Welten „preiswerter“ als damals das teuer herbeigekarrte Einheitsgemüse.

Das regionale Start-up, bei dem sie ihre erste Anstellung angetreten hatte, zahlte zwar keine Superlöhne, ließ ihr dafür aber alle Freiheiten, die mit Geld gar nicht zu kaufen waren: freie Zeiteinteilung, Homeoffice und eine Biosuppen-Flat! Nach der Arbeitswende wurde die Dreißig-Stunden-Woche Standard in den Betrieben. Und Pendeln per Flugzeug – so was gab es auf der ganzen Welt nicht mehr.

Seit ihrem privaten Plastik-Geschenk-Verbot waren die Freunde ihrer Tochter dazu übergegangen, etwas zu schenken, das mehr bedeutete als jedes Ding aus Fernost: eine Kanufahrt, zehnmal Hausaufgaben abschreiben, eine Übernachtung mit Kissenschlacht. Und nach der Plastikwende und dem globalen Verbot kurzlebiger Kunststoffe geschah etwas Verrücktes: Dass die ganzen stinkenden Hüpfbälle und Flamingoluftmatratzen auf einmal fehlten, fiel nach wenigen Monaten keinem einzigen Kind mehr auf.

Ihr Blumengarten war indes zum absoluten Anziehungspunkt des ganzen Ortes geworden: Beinahe rund ums Jahr blühte es, ständig summte es, und im April ließ nun sogar ihr Nachbar die schönen Löwenzahnstauden stehen. Zunächst, nach dem Erlass des mähfreen Aprils, per Gesetz. Später dann, weil ihm, da es zur neuen Norm geworden war, das Brummen und die gelbe, duftende Blütenpracht selbst gut gefielen.

War das nicht verrückt? Ein und dasselbe Verhalten – in der alten Zeit hatte sie damit als verbohrt gegolten. Doch heute galt sie damit auf einmal als: konsequent.



**BALDINI**  
BY TAOASIS

**demeter**

*Wir machen Düfte  
wie sie sein sollten*



**Nachhaltig, fair und in bester  
Bio & Demeter-Qualität**

Entdecke unser regionales demeter-Projekt unter [www.taoasis.de](http://www.taoasis.de)

Anzeige

DU BIST DRAN

journal

# KLEINE SCHRITTE, GROSSE WIRKUNG!

Wie kannst du zu Hause nachhaltiger leben? Katrin Porsch, Nachhaltigkeitsmanagerin bei der Bauck GmbH, verrät drei einfache Tipps für mehr Nachhaltigkeit im Alltag.

## SUCH DIR SECOND-HAND-SCHÄTZCHEN

Der deutsche Modemarkt ist im Wandel, aber secondhand findest du nicht nur tolle Kleidung, sondern auch Möbel, Elektronikartikel oder Bücher. Auch selbst muss man Ausgemustertes nicht wegwerfen, denn jemand anderes freut sich bestimmt darüber! Auf Online-Verkaufsplattformen oder dem Straßenflohmarkt – es gibt mittlerweile viele Möglichkeiten, etwas zu verkaufen oder auch zu verschenken. Toll finde ich auch einen Kleidertausch: In gemütlicher Runde kannst du deine Kleidung anbieten und selbst Neues entdecken.

## SELBER KOCHEN – UND KREATIV WERDEN

Unsere Ernährung hat einen großen Einfluss auf das Klima. Das beginnt schon bei deinem Einkauf – sind die Lebensmittel aus der Region und haben sie Saison? Wie wurden sie hergestellt – und welche Umwelt- und Klimawirkungen hat die Art und Weise des Anbaus? Klar: Ideal ist, so saisonal und regional wie möglich einzukaufen – und zwar in Demeter- oder Bio-Qualität. Aber auch der bewusste Umgang mit den Resten ist wichtig. Denn jährlich landen in Deutschland rund 11 Millionen Tonnen Lebensmittel im Müll. Suche dir Zero-Waste-Rezepte und werde kreativ beim Meal Prep.

## LASS DICH INSPIRIEREN

Nachhaltig leben macht Spaß und bedeutet keinesfalls Verzicht. Nachhaltigkeits-Blogs bieten viele Ideen und geben Denkanstöße. Zum Beispiel auch der Utopia-Podcast, den ich selbst gern höre: Hier lasse ich mich für einen nachhaltigeren Alltag inspirieren. Ich bekomme Infos zu allen Bereichen des Lebens, ob zur Vorratshaltung, zum Schutz von Bienen oder aber zur nachhaltigen Geldanlage – ganz praktisch und alltagsnah!

Katrin Porsch,  
Nachhaltigkeitsmanagerin  
bei der Bauck GmbH  
[www.bauckhof.de](http://www.bauckhof.de)



# LICHTBLICKE IM HERBST

So machen wir es uns schön, wenn's kalt wird!



## VON GANZEM HERZEN!

Die schönsten Momente im Leben sollten geteilt werden – genau wie die knusprig-zarten Kekse der Bohlsener Mühle in den Sorten Vanille, Schoko und Zitrone. Gebacken in der Lüneburger Heide, mit Demeter-Getreide von regionalen Höfen, Rübenzucker aus Deutschland und natürlich ganz viel Liebe!

[WWW.BOHLSENER-MUEHLE.DE](http://WWW.BOHLSENER-MUEHLE.DE)



## SONNENSCHUTZ AUS DER TOSKANA

Ein strahlender Teint das ganze Jahr über! Selbst in der kalten Jahreszeit ist es wichtig, unsere Haut vor der Sonne zu schützen. Die erste Demeter-Sonnencreme der Fattoria La Vialla setzt auf lichtreflektierendes – und korallenfreundliches – Zinkoxidpulver anstelle chemischer Filter und fördert mit Olivenpolyphenolen eine gesunde, ausgeglichene Haut.

[WWW.LAVIALLA.COM](http://WWW.LAVIALLA.COM)



## WEIN MIT HALTUNG

Dieser Wein kommt ungewöhnlich daher: in einer Pfandflasche! Der „pioneerwine Golden Vintage“ ist spontanvergoren, unfiltriert und vier Jahre im Barrique-Fass gereift. Unsere Empfehlung für die Goldene Stunde nach Feierabend!

[WWW.ABGEFUELLT-WEIN.DE](http://WWW.ABGEFUELLT-WEIN.DE)



## DEIN FREUND FÜR DIE KÜRBISZEIT

Das aromatische Kürbiskernöl der Allgäuer Ölmühle entsteht aus gerösteten, schalenlosen Kürbiskernen und passt perfekt zu herbstlichen Kürbissuppen. Zudem macht es sich mindestens genauso gut auf Süßspeisen! Unser Tipp: Vanilleeis wird mit ein paar Tropfen Kürbiskernöl zum einzigartigen Geschmackserlebnis.

[WWW.ALLGAEUER-OELMUEHLE.DE](http://WWW.ALLGAEUER-OELMUEHLE.DE)



## EIN ECHTES HANDWERKSSTÜCK

Der würzig-aromatische Käse „Uriger Hannes“ von Söbbeke wird wie früher von Hand mit viel Liebe und Leidenschaft gekäst. Seinen intensiven Geschmack erhält er durch eine Mischung aus Blaubeeren, Schabziger-Klee, Brennnesseln und Petersilie – und seinen Namen von der Sage des jungen Hannes aus dem Münsterland.

[WWW.SOEBBEKE.DE](http://WWW.SOEBBEKE.DE)



## SUPERFOOD DER BIENEN

Blütenpollen sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen. Die frischen „Pollen“ von Mellifera werden nach der Ernte direkt abgefüllt, so erhaltet ihr ein unverarbeitetes Naturprodukt. Das herbe und leicht süße Aroma der kleinen Körner passt besonders gut zu Joghurt, Quark und vielem mehr.

[WWW.MELLIFERA.DE](http://WWW.MELLIFERA.DE)



## WARMES FÜR DIE KALTEN TAGE

Wärme dich von innen mit dem herzhaften „Linseneintopf mit Balsamico und körnigem Senf“ der Tress-Brüder: im Handumdrehen aufgewärmt ein perfekter Genuss, wenn es mal schnell gehen soll. Im Pfandglas ist er auch eine perfekte Mahlzeit fürs Büro. Aus hochwertigsten Demeter-Zutaten hergestellt, folgt er dem Motto des Bio-Spitzenkochs Simon Tress: „Die Natur macht den Teller.“

[WWW.TRESSBRUEDER-SHOP.DE](http://WWW.TRESSBRUEDER-SHOP.DE)



## FÜR KUH UND KALB

Die Milch für den „Mama Kuh“-Käse stammt von regionalen Höfen am Niederrhein, ausschließlich aus muttergebundener Kälberaufzucht. Dank der engen Zusammenarbeit mit dem Schanzenhof und dem Rouenhof konnte die Aurora Kaas GmbH diesen herrlich cremigen und milden Käse kreieren.

[WWW.AURORA-KAAS.COM](http://WWW.AURORA-KAAS.COM)



**NATURATA**  
mehr als bio

**NEU!**

## MEHR ALS TUBEN

Die Tube der neuen Mayonnaisen besteht zu 100 % aus recyceltem Aluminium. Außerdem werden sie glutenfrei und in demeter-Qualität bei einem langjährigen Partner in der Schweiz hergestellt.

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



# Konsequente Käsekunst

Was macht die besondere Qualität von Demeter-Käse aus? Nadine Bühler, Vorstandsvorsitzende der Dorfkäserei Geifertshofen, erklärt, was biodynamischen Käse ausmacht.



Käse ist ein Grundnahrungsmittel und aus keiner Brotzeit wegzudenken. Doch wie entsteht dieses vielfältige Produkt eigentlich? Die Herstellung klingt zunächst simpel: Milch wird durch Säuren oder Lab „ausgefällt“, das bedeutet, dass sich das Milcheiweiß von der Molke trennt. Die Vielfalt entsteht durch die unterschiedlichen Herstellungsverfahren. Doch der entscheidende Faktor für ein gutes Produkt liegt am Anfang: die Qualität der Milch.

Für Demeter-Landwirt:innen steht das Tierwohl an erster Stelle, sie passen ihre Haltungssysteme der Kuh an und nicht umgekehrt. „Das betrifft auch die Hörner, die Demeter-Kühe behalten dürfen. Denn Hörner gehören zum Wesen der Kuh dazu und wirken sich auch auf die Qualität der Milch aus“, erklärt Nadine Bühler. Die Milch, die in der Hofkäserei Geifertshofen verarbeitet wird, wird auch zu hundert Prozent in der Region erzeugt und vermarktet. Zwölf familiengeführte Kleinbetriebe produzieren die Heumilch – die ursprünglichste Form der Milcherzeugung. Das bedeutet, dass die Kühe vorwiegend Heu und Gras fressen und von Frühjahr bis Herbst ihre Zeit auf der Weide verbringen dürfen.

## EIN ECHTES NATURPRODUKT

Das wirkt sich bis auf den Käse aus. Die Milch wird als reines Naturprodukt verarbeitet, ohne Homogenisierung und mit Inhaltsstoffen, die je nach Region, Futter und Jahreszeit schwanken. Dadurch schmeckt der Käse auch nicht immer gleich, was Nadine Bühler als eine große Stärke betrachtet: „Wir wollen diese Varianz, so ist es von der Natur vorgegeben. Diese Individualität eines jeden Produkts zeichnet Demeter aus.“

Für den oder die Käser:in ist es eine große Herausforderung, damit umzugehen. Er oder sie muss täglich aufs Neue die Milch mit allen Sinnen erfassen – fühlen, riechen und schmecken – und die richtigen Entscheidungen für die Weiterverarbeitung treffen. Demeter-Käse wird ohne chemische Zusätze und zugesetzte Aromastoffe hergestellt, daher ist das handwerkliche Können und Wissen von größter Bedeutung.

## NACHHALTIG GEDACHT

Doch ein hochwertiges Endprodukt ist für Nadine Bühler nicht alles. Die Käserei Geifertshofen strebt entlang der gesamten Wertschöpfungskette nach Balance und Wertschätzung. „Man verlangt so viel von den Landwirt:innen, doch sie brauchen eine faire Bezahlung, um dies auch leisten zu können. Deshalb zahlen wir einen höheren Milchpreis, der nicht an den Weltmarkt gekoppelt ist“,

betont Nadine Bühler. Denn: „Nur mit dieser Sicherheit können Bäuerinnen und Bauern hochwertige Milch erzeugen und verantwortungsbewusst mit Tier, Natur und Ressourcen umgehen. Dabei ist die Idee: Es wird nur so viel entnommen, wie die Natur geben kann.“ Zusätzlich zahlt die Käserei einen Umweltbonus, der den Landwirt:innen dabei hilft, Maßnahmen zur Förderung der Biodiversität und zur Erhaltung der Landschaft umzusetzen. Damit schließt sich der Kreislauf, denn die Natur bildet den Ausgangspunkt für das wertvolle Endprodukt – die Heumilch.



Nadine Bühler, aufgewachsen auf dem elterlichen Hof in der Region, hatte ursprünglich nicht geplant, in die Käserei einzusteigen. Doch als die Zukunft der Dorfkäserei auf der Kippe stand, war dies für sie außer Frage. Mit dem Wissen aus ihrem Controlling-Studium und ihrer Erfahrung aus der landwirtschaftlichen Ausbildung konnte sie dazu beitragen, die Käserei wieder in schwarze Zahlen zu führen und vor allem zu einem echten Herzensprojekt der Landwirt:innen und der Menschen vor Ort zu machen. Derzeit ihr Lieblingskäse: der „Trollinger“, der nach dem Reifen in Wein „badet“ und eine schöne violette Farbe annimmt!

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

## DEMETER-KÄSE ...

- wird aus Milch hergestellt, die nicht homogenisiert oder ultrahocherhitzt wird,
- ist frei von zugesetzten Aromastoffen,
- enthält nur reine Gewürze oder Gewürzzubereitungen,
- wird mit viel Hingabe und Können hergestellt.

## DEMETER-KÜHE ...

- werden artgerecht gehalten, denn Tierwohl steht an erster Stelle für Demeter-Landwirt:innen,
- fressen viel Grünfutter und Heu, überwiegend vom eigenen Hof,
- dürfen ihre Hörner behalten.

[www.demeter.de/milch](http://www.demeter.de/milch)



## OHNE RESTE UND AUS EINEM TOPF

Gutes Essen schafft Gemeinschaft und nährt Körper und Seele. Doch das ist nicht alles: Wir wollen heute gleichzeitig keine wertvollen Lebensmittel verschwenden, Energie sparen, das Beste aus unserem Einkauf herausholen und im Anschluss möglichst wenig spülen müssen. Susann Kreihe zeigt in ihrem Koch- und Backbuch „One Pot – Zero Waste“, wie einfach es ist, mit nur einem Topf und ein paar cleveren Tricks nachhaltig zu kochen. Drei leckere Rezepte daraus stellen wir hier vor.

Susann legt den Fokus darauf, Reste geschickt zu verwerten und Lebensmittelabfall erst gar nicht entstehen zu lassen. Ihre Philosophie ist dabei klar: Ein bewusster Einkauf von regionalen und saisonalen Produkten, deren ordnungsgemäße Lagerung und Rezepte, die du auf deine Bedürfnisse anpassen kannst, sorgen für mehr Nachhaltigkeit in der Küche. Susanns Tipp: Richte eine „Bitte-zuerst-verbrauchen“-Box im Kühlschrank ein. Schau vor jeder Mahlzeit in die Box und verwerte etwas daraus!



### Buchtipp:

Nachhaltigkeit ist für Susann Kreihe eine Herzensangelegenheit. In ihrem Kochbuch „One Pot – Zero Waste“ zeigt die gelernte Köchin, wie man aus einfachen Zutaten eine Vielfalt an leckeren saisonalen Gerichten kreieren

kann – und dabei gleichzeitig einen Beitrag gegen Lebensmittelverschwendung leistet.

„One Pot – Zero Waste. 60 einfache Gerichte ohne Reste“ von Susann Kreihe; Fotos: Nemanja Ralić, Foodstyling: Marijana Mančev. ISBN: 978-3-95961-789-5, 175 Seiten, Christian Verlag (2023)

Leckere saisonale Rezepte gibt es auf:  
[www.demeter.de/rezepte](http://www.demeter.de/rezepte)

Leckere saisonale  
Rezepte findest du auf  
[www.demeter.de/rezepte](http://www.demeter.de/rezepte)



## ÜBERBACKENER SPAGHETTİKÜRBIS

Beste Zutaten in  
Demeter-Qualität gibt's  
in deinem Bioladen!



# PITATASCHEN MIT OFENGYROS GEFÜLLT

# OFENSCHLUPFER MIT KIRSCHEN





## ÜBERBACKENER SPAGHETTİKÜRBIS

Hauptspeise für 2 Personen, Zeitbedarf: 50 min

**Zutaten:** 2 mittlere Spaghettikürbisse • 2 EL Olivenöl • Salz • frisch gemahlener Pfeffer • 3 EL Kürbiskerne • 1 Stück Feta (ca. 200 g) • 1 kleines Stück Parmesan (ca. 50–75 g) • 3 EL Semmelbrösel • 2 EL Kürbiskernöl

**Zubereitung:** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kürbisse waschen, der Länge nach halbieren, entkernen und die Schnittfläche mit dem Olivenöl einpinseln. Leicht salzen und pfeffern und in eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen. Den Kürbis etwa 40 Minuten im vorgeheizten Backofen vorgaren. Dann das Kürbisfruchtfleisch mit einer Gabel aus der Schale lösen, dabei entstehen die „Spaghetti“, und auflockern, die Schale sollte dabei unversehrt bleiben. Die Kürbiskerne hacken, den Feta zerbröseln und den Parmesan reiben. Alle drei mit den Semmelbröseln und dem Kürbiskernöl verrühren. Die Mischung auf den beiden Kürbishälften verteilen, den Backofen auf 230 °C hochschalten und die Kürbishälften auf dem mittleren Einschub in etwa 10 Minuten goldbraun überbacken. Anschließend den überbackenen Kürbis auf zwei Teller verteilen und servieren.

**Tipp:** Spaghettikürbisse können mit allem gefüllt werden, was der Kühlschrank hergibt. Reste vom Vortag, wie Bolognese oder gebratenes Gemüse, Käsereste, Nüsse und Pestos sind hier schnell verbraucht.



## PITATASCHEN MIT OFENGYROS GEFÜLLT

Hauptspeise für 2 Personen, Zeitbedarf: 45 min

**Zutaten:** 400 g Schweineschnitzel (alternativ Pute, Hähnchen oder vegetarische Alternative) • 2 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 1 Zitrone • 3 EL Olivenöl • 2 TL getrockneter Oregano • 1 TL getrockneter Thymian • 2 TL edelsüßes Paprikapulver • frisch gemahlener Pfeffer • 2 TL Tomatenmark • 1 großes Glas Naturjoghurt (ca. 500 g) • 4 Stängel Dill • Salz • 4 Pitataschen

**Zubereitung:** Den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schweineschnitzel trockentupfen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen. Beide Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe halbieren und in Streifen schneiden. Den Saft der Zitrone auspressen. Das Fleisch, die Zwiebeln, den zerkleinerten Knoblauch, das Olivenöl, Oregano, Thymian, Paprika, 1/2 TL Pfeffer, Tomatenmark und die Hälfte des Zitronensafts in einer Schüssel vermengen. Das Gyros in einer breiten Auflaufform verteilen und im vorgeheizten Backofen im oberen Drittel in 15–20 Minuten goldbraun und knusprig backen. Inzwischen den Joghurt mit dem übrigen Zitronensaft in eine Schüssel geben. Den Dill waschen, trockentupfen, hacken und zur Joghurtsauce geben. Die übrige Knoblauchzehe dazureiben und alles mit Salz sowie Pfeffer kräftig abschmecken. Die Pitataschen kurz vor dem Anrichten im vorgeheizten Backofen 1–2 Minuten aufbacken. Mit dem Gyros und der Joghurtsauce füllen. Als zusätzliche Füllung passt zum Beispiel Krautsalat.



## OFENSCHLUPFER MIT KIRSCHEN

Dessert für 3 Personen, Zeitbedarf: 50 min

**Zutaten:** 1 EL neutrales Öl oder Butter • 250 g altbackenes Brot, z. B. Toast, Weißbrot, Brötchen, Brezeln • 2 Eier • 250 ml Milch • 1 EL Vanillezucker • Salz • 1 Glas Kirschen (Abtropfgewicht ca. 150 g; ersatzweise andere Obstkonserven) • Puderzucker zum Bestäuben

**Zubereitung:** Eine Auflaufform mit Öl oder Butter einfetten. Das Brot in Scheiben schneiden. Die Eier mit der Milch, dem Vanillezucker und 1 Prise Salz verquirlen. Das Brot in die Auflaufform schichten, die Eier-Milch-Mischung darübergießen und alles 10 Minuten ruhen lassen. Inzwischen den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kirschen abtropfen lassen und auf der Brotmasse verteilen. Den Ofenschlupfer im vorgeheizten Backofen auf dem mittleren Einschub 30 Minuten garen. Anschließend den Ofenschlupfer auf Teller verteilen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

**Tipp:** Aus Fruchtsäften von Obst aus dem Glas lässt sich ein Frucht pudding zubereiten, dafür braucht ihr 500 ml Fruchtsaft. 1 EL Vanillezucker mit 35 g Speisestärke und 3 EL des kalten Fruchtsafts glatrühren. Den übrigen Saft aufkochen, die Speisestärkemischung einrühren und unter Rühren 1 Minute aufkochen. In Schüsseln füllen, abgedeckt erkalten lassen und mit Vanillesauce servieren.

## MITMACHEN & GEWINNEN: FEINSTER DEMETER-KAFFEE

Als Biopionier war die Marke „Mount Hagen“ vor über 35 Jahren eine der ersten, die den Kaffee nicht nur mit hohem Anspruch an die Qualität der Bohnen herstellte. Auch ein fairer Umgang mit den Kaffeeproduzent:innen und eine nachhaltige Produktion nach Bio-Standards waren von Beginn an selbstverständlich.

**Wir verlosen ein Kaffee-Paket mit je einer 250-g-Packung Mount Hagen Demeter Peru Kaffee und Mount Hagen Demeter Peru Espresso (beide je nach Wunsch gemahlen oder als ganze Bohne), einer Dose Mount Hagen Demeter Dinkelkaffee sowie einem Zweier-Set von Mount Hagen Porzellan-Tassen!**

Der Demeter Peru Kaffee kommt ausschließlich von einer kleinen Farm: La Chacra D'Dago in Villa Rica. Ihr Besitzer Dagoberto Marin baut dort seit 2005 seinen Kaffee nach biologisch-dynamischen Prinzipien an, seit 2011 ist die Plantage offiziell Demeter-zertifiziert. Wer auf Koffein verzichten und sich lieber einen Getreidekaffee gönnen mag, für den oder die ist der Mount Hagen Demeter Dinkelkaffee mit seinem nussigen Geschmack genau das Richtige!

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



Auf folgenden Kanälen kannst du am Gewinnspiel teilnehmen:

[www.facebook.com/demeter.de](https://www.facebook.com/demeter.de)  
[www.instagram.com/demeter\\_de](https://www.instagram.com/demeter_de)

**Alternative Teilnahme:**

per E-Mail an [info@demeter.de](mailto:info@demeter.de) oder per Post:  
Demeter e. V., Brandschneise 1, 64295 Darmstadt;  
Einsendeschluss: **17. Dezember 2023**

Teilnahmebedingungen unter [www.demeter.de/gewinnspiel](http://www.demeter.de/gewinnspiel)

# Natural Cool

## Obstkorbchen

Im optimalen Reifegrad geerntet und sofort tiefgefroren. So bleiben die wichtigen Vitalstoffe und der sortentypische Geschmack optimal erhalten.

Mit Liebe angebaut und mit Sorgfalt verarbeitet.



In Faltschachteln  
praktisch und platzsparend

[www.natural-cool.de](http://www.natural-cool.de)

**Herausgeber**

Demeter e. V.  
Vorstand: Dr. Alexander Gerber und  
Johannes Kamps-Bender  
Brandschneise 1 / 64295 Darmstadt  
www.demeter.de  
Telefon: 06155-84690 / Fax: 06155-846911

**Leserservice**

demeterjournal@demeter.de

**Redaktion**

Chefredaktion: Susanne Kiebler  
Art-Direktion: Hassaan Hakim, Susanne Kiebler  
Redaktionelle Mitarbeit:  
Franziska Fiederling (S. 28-32)

**Konzeption und Design**

YOOL GmbH & Co. KG  
Winchesterstraße 2 / 35394 Gießen  
www.yool.de

**Anzeigen**

anzeigen@demeter-journal.de

**Druck**

Frank Druck GmbH & Co. KG  
- ein Unternehmen der Eversfrank Gruppe -  
Industriestraße 20 / 24211 Preetz  
www.eversfrank.com

**Garantierte Mindestauflage**

Mindestauflage Frühjahr/Herbst: 285.000  
Mindestauflage Sommer/Winter: 250.000

**Vertrieb Naturkosthandel**

bestellen@demeter-journal.de  
Vertrieb über Demeter-Hofläden,  
Demeter-Aktiv-Partner-Läden (DAP),  
Naturkostfachgeschäfte, Bio-Supermärkte,  
Reformhäuser, Demeter-Partner-Bäckereien

**Wer mehr wissen will**

Lebendige Erde  
Zeitschrift für biologisch-dynamische  
Landwirtschaft, Ernährung und Kultur  
Kostenloses Probeexemplar:  
Lebendige Erde  
Brandschneise 1 / 64295 Darmstadt  
Telefon: 06155-84690  
www.LebendigeErde.de

**Demeter-Gartenrundbrief**

www.gartenrundbrief.de  
Telefon: 0711-902540

**Aktuelle Stellenangebote in der Jobbörse**

www.demeter.de/jobs

**Du möchtest Demeter-Fördermitglied werden?**

www.demeter.de/foerdermitgliedschaft  
oder Mail an foerdermitgliedschaft@demeter.de

**Fotos**

**Titelbild:** Hassaan Hakim | **S. 2:** Marco Baass, YOOL |  
**S. 3:** Volodymyr Burdiak/shutterstock.com | **S. 4:** YOOL |  
**S. 6-11:** YOOL | **S. 12-15:** Inga Israel, Susanne Kiebler |  
**S. 16-17:** Antonios Mitsopoulos | **S. 18-23:** YOOL, dtv  
Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | **S. 24-25:** Inga Israel |  
**S. 27:** goldnetz/shutterstock.com, Bauck GmbH |  
**S. 28-29:** Flaffy/shutterstock.com, Bohlsener Mühle GmbH  
& Co. KG, Fattoria La Violla, Berents & Mende-Kamps  
Weinkonzept GbR, Xaver Dopfer, Molkerei Söbbeke GmbH,  
Mellifera e. V., TRESS Lebensmittel GmbH & Co. KG, Aurora  
Kaas GmbH | **S. 30-31:** sweet marshmallow/shutterstock.  
com | **S. 32-36:** Fotos: Nemanja Ralić, Foodstyling:  
Marijana Mančev | **S. 37:** Mount Hagen - Wertform GmbH |  
**S. 39:** Ratana21/shutterstock.com

Dieser Ausgabe liegt keine Beilage bei.



GEDRUCKT AUF RECYCLINGPAPIER.

Anzeige



DAS  
**KATZENFUTTER**  
vom Bio-Bauern



0%  
Getreide

100%  
Vielfalt



**WAS WÄRE, WENN ...**  
EIN GEDANKENEXPERIMENT

Will ich das wirklich oder nicht?  
Wonach richte ich mein Handeln  
aus? Entscheidungen fällen wir  
jeden Tag, die meisten davon  
unbewusst. Doch manchmal stehen  
wir vor Entscheidungen - meist  
sind das die ganz großen (!), die uns  
schwerfallen. Meinhard Rediske von  
der Demeter-Bäckerei Siebenkorn in  
Marburg empfiehlt in solchen Fällen  
ein Gedankenexperiment: Lass dich  
darauf ein, dir die Konsequenzen  
der Entscheidung in ganzer Fülle vor  
Augen zu führen.

Ursprünglich war Meinhard nach Marburg gekommen, um Theologie zu studieren; damals wollte er Pfarrer werden. „Schon immer war es mein Wunsch, die Welt im Job ein wenig besser zu machen.“ Doch statt als Pfarrer in einer Gemeinde tut er dies nun als Geschäftsführer der Bäckerei Siebenkorn und sorgt mit seinem Team für das tägliche Brot. Denn 1986 blieb er nach einem Praktikum bei Siebenkorn und kehrte der Universität den Rücken - eine große, für ihn damals aber ganz klare Entscheidung, die er nie bereut hat.

Die Transformation hin zu einer ökologischeren, sozialeren und klima-verträglichen Welt voranzubringen, ist auch heute noch das Anliegen von Meinhard - ob in der Landwirtschaft, der Ernährung oder dem Verkehr. Er setzt sich dafür nicht nur beruflich ein, sondern auch in seinem Alltag. Als passionierter Fahrradfahrer bewegt er sich komplett autofrei - und wünscht sich einen Alltag, in dem es einfacher ist, konsequent nachhaltige Entscheidungen zu treffen.

Hier stellt Meinhard ein Gedankenexperiment vor, das bei Entscheidungen helfen kann:

**SCHRITT 1: Wähle dein Szenario**

Denke an eine Situation, die dich interessiert, und stelle dir die Entscheidungsfrage so klar wie möglich. Zum Beispiel: „Ist jetzt der richtige Zeitpunkt dafür, mich beruflich umzuorientieren?“, „Will ich in Zukunft auf das Auto verzichten?“ oder „Wage ich es, alleine auf eine lange Reise zu gehen?“

**SCHRITT 2: Frage dich: „Was wäre, wenn?“**

Frage dich, was passieren würde, wenn du verschiedene Entscheidungen in diesem Szenario triffst. Zum Beispiel, welche neuen Möglichkeiten sich ergeben könnten.

**SCHRITT 3: Erforsche die Konsequenzen**

Denke darüber nach, welche positiven und negativen Auswirkungen diese verschiedenen Entscheidungen haben könnten. Betrachte verschiedene Lebensbereiche, wie zum Beispiel deine innere Erfüllung, aber auch Beziehungen und Gesundheit.

**SCHRITT 4: Wie fühlt es sich an?**

Male dir die jeweilige Situation und ihre Konsequenzen in allen Farben aus. Spüre in dich hinein: Wie fühlt sich das für dich an?

**SCHRITT 5: Wäge ab**

Nutze das Gedankenexperiment, um deine eigenen Werte und Ziele zu überdenken. Welche Konsequenzen sind dir am wichtigsten? Welche Entscheidung fühlt sich für dich am besten an?



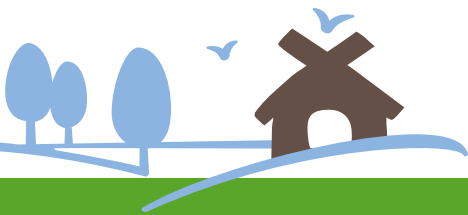
**Meinhard Rediske**, Geschäftsführer der Marburger Bäckerei Siebenkorn, hat eine besondere Gabe: „Ich kann bereits beim Kreieren von Rezepten in meiner Vorstellung schmecken, in der Backstube selbst braucht es nur noch kleine Nachjustierungen.“ Das Getreide für die Siebenkorn-Backwaren stammt von den Demeter-Vertragsbauern direkt aus dem Marburger Umland. Siebenkorn-Brote, -Brötchen und -Gebäcke stehen für ausdrucksstarken Geschmack, Bekömmlichkeit und natürliche Haltbarkeit.  
[www.siebenkorn.de](http://www.siebenkorn.de)

SEIT 1969  
**Bauck**  
Mühle

**Bio**  
AUS LIEBE ZUR  
ZUKUNFT

# Die Zukunft auf dem Teller!

Mit Bauck kocht, backt und frühstückt ihr nicht nur super lecker – ihr tut auch mehr! Wie das geht? Schaut mal rein!

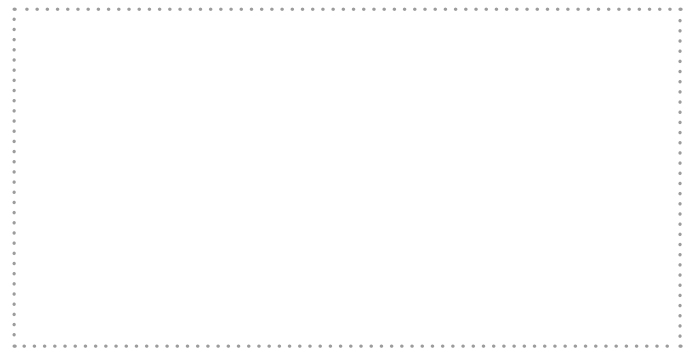


[www.bauckhof-muehle.de](http://www.bauckhof-muehle.de)

Bauck GmbH · Duhenweitz 4 · 29571 Rosche · Tel. 05803-98730  
info@bauckhof.de · DE-ÖKO-007 · DE-018



**WO ARBEITEN MENSCHEN  
MIT BIO-GRAFIE?  
IN DEINEM BIOLADEN**



Stempelfeld