

FRÜHJAHR 2020

demeter

journal



### **FOODBLOCK**

Frühlingsrezepte von  
Madame Cuisine

### **AN ORT UND STÄLLE**

Pflanzenzüchter\*innen mit  
dem großen Ganzen im Blick

### **#OHNEFILTER**

Stoppt das Landgrabbing!

## **WACHSE**

Ein Heft über biodynamische  
Landwirtschaft, über Menschen,  
über das Leben, über dich hinaus.

04 WACHSEN & WERDEN

Demeter-Bäuerinnen und -Bauern wachsen anders

06 AN ORT UND STÄLLE

Zu Besuch bei Johanna und Carl, die neue Gemüse- und Getreidesorten auf dem Dottenfelderhof in die Welt bringen

12 MIKRO & MAKRO

Der Kuhfladen und seine Bedeutung für die Artenvielfalt

14 #OHNEFILTER

Gegen Landgrabbing: Den Boden beackern, statt damit spekulieren!

18 GESPRÄCH AUF ORANGE

Schriftstellerin und Filmemacherin Lola Randl wandelt durch den Großen Garten und spricht über das Zusammen- und miteinander wachsen

24 STELL DIR VOR

Wie ist das Leben in einer Welt, in der wir teilen statt besitzen?

26 GESTATTEN: BIODYNAMISCH

Neue Demeter-Produkte sorgen für Frühlingsgefühle

28 EINE FRAGE DES GESCHMACKS

Milch: Die feinen Unterschiede

30 FOODBLOCK

Madame Cuisine kocht für Demeter einfache, familientaugliche und leckere Frühlingsgerichte, die schmecken – mit Gewinnspiel!

36 SELBERMACHER\*IN

Wickelspaß Kokedama – so machst du eine japanische Mooskugel

38 BARFUSS

Kinder, aufgepasst: Schatzsuche in der Natur

40 IMPRESSUM

41 DU BIST DRAN

Dein Versprechen an die Bienen

42 EINATMEN – AUSATMEN

Übung für die Willensfindung

Herzlich willkommen



im Demeter Journal, das diesmal ganz anders aussieht als gewohnt. Wir haben es nach euren Wünschen aus der großen Leserumfrage im Herbst in eine neue Form gebracht. Nicht nur äußerlich, sondern auch redaktionell haben wir es überarbeitet, dabei Bewährtes behalten, aber auch frische, alltagsnahe Rubriken geschaffen.

Die erste Ausgabe im neuen Stil widmet sich passenderweise einem Thema, dem die Veränderung innewohnt: dem Wachsen. Aha, also ein Heft übers Größerwerden? Nein, aber eines darüber, was Wachstum noch sein kann, nämlich ein persönliches Weiterentwickeln. Wenn wir zurückdenken an Momente, an denen wir persönlich gewachsen sind, dann sind ihnen oft intensive Erfahrungen vorausgegangen, die uns vielleicht gar im Innersten erschüttert haben – unfassbares Staunen, starke Verzweiflung oder eine tiefe, plötzliche Erkenntnis.

Wir stehen heute vor großen Herausforderungen, denen wir uns gemeinsam stellen müssen. Denn wenn auch unsere Nachkommen hier einen lebenswerten Planeten bewohnen sollen, muss uns eine Transformation in vielen Lebensbereichen gelingen. Wir müssen anders wirtschaften, als wir es tun. Dazu gehört, dass wir Wachstum neu definieren.

In diesem Heft stellen wir Menschen vor, die dies bereits tun. Die uns davon berichten, wie sie persönlich wachsen und auch etwas wachsen lassen: die Demeter-Landwirt\*innen auf der nächsten Doppelseite, die biodynamischen Züchter\*innen Carl und Johanna oder die Schriftstellerin und Filmemacherin Lola Randl.

Ich wünsche viel Inspiration und Spaß beim Lesen!

Herzlich eure

Susanne Kiebler  
Chefredakteurin



In dieser Ausgabe:  
**GESPRÄCH AUF ORANGE**  
Seite 18 | Lola Randl: Im Großen Garten



ZUSAMMEN WACHSEN

Zum Wachsen gehört Mut. Wir müssen den einen ersten Schritt tun, der uns aus unserer Wohlfühlzone bringt, auch wenn es schwerfällt. Um aufeinander zuzugehen, um die Gräben zu überwinden, die unsere Gesellschaft spalten. Damit wir zusammenwachsen, um zusammen zu wachsen. Über uns hinaus.

# Wir wachsen anders

Wachstum heißt in unserer Welt oft: größer werden. Dass Wachsen auf anderen Ebenen stattfinden kann – unter anderem auf der persönlichen, spirituellen, nach innen gewandten –, das zeigen viele Demeter-Bäuerinnen und -Bauern. Gleichzeitig lassen sie etwas wachsen: nicht nur Pflanzen und Tiere, sondern auch Ideen, Gemeinschaft und Verbindungen.



## MICHAEL TROLL

Maierhof, Neukirchen

*Wachsen bedeutet für mich, in der Schöpfung zu stehen, sich in Liebe und Dankbarkeit vor ihr zu verneigen, um mit ihr sich weiterzuentwickeln.*

## STEFAN KÖNIG

Hof Sackern, Wetter (Ruhr)

*Wachsen beinhaltet für mich vor allem ein Reifen, seinem Ideal näherzukommen. Einfach nur größer werden, das ist Wachstum im linearen Sinne. Dynamisch wird es erst, wenn dadurch etwas Neues entsteht und eine Landwirtschaft somit dem Erfüllen ihres Potenzials näherkommt.*



## KIRSTEN STABEN

Milchbäuerin, Schülldorf

*Nicht die Größe zählt, sondern mit welchen Augen man den Hof sieht und ihn erwachen lässt. Wachsen bedeutet Raum schaffen für die kleinen Dinge im Leben und auf dem Hof, wie Licht und Luft. Im Inneren wachsen, um die Zukunft zu tragen.*



## ANJA FREY

Voelkleswaldhof, Neuhausen

*Wachstum bedeutet für mich auch Leben. Pflanzen, Tiere und Menschen stehen im Mittelpunkt unseres Hoflebens und können durch Dankbarkeit, Sorgfalt und Respekt individuell miteinander wachsen.*

## HEINER LÜTKE SCHWIENHORST

Gut Ogrosen, Vetschau

*Wachstum, das gelingt doch am besten in kleinen Schritten, weil so vieles im Blick gehalten und mitgenommen werden muss. Einen Hof im lebendigen Austausch mit seiner Umgebung zu einem selbstständigen „Organismus“ zu führen, das ist Wachstum.*





# Ein Zusammenhang

Johanna Fellner und Carl Vollenweider sprechen über das, was sie antreibt: Sie züchten samenfeste, biodynamische Getreide- und Gemüsesorten. Diese verbinden die, die sie essen, mit dem Boden, der Bäuerin oder dem Bauern, dem Hof.

„Dotti“ nennen sie ihn, die hier arbeiten, leben oder sich mit dem Hof und der Hofgemeinschaft verbunden fühlen – und meinen damit den Dottenfelderhof. Nur zwölf Kilometer vom Frankfurter Zentrum entfernt, im hessischen Bad Vilbel, leben 50 und arbeiten über 100 Menschen, die alle eines teilen: ihre Leidenschaft für die biodynamische Landwirtschaft. Diese verstehen sie als „Pflege der Erde“, mit der sie so achtsam wie möglich umgehen wollen.

Zwei von ihnen, Johanna Fellner und Carl Vollenweider, haben sich der biodynamischen Landwirtschaft und Züchtung verschrieben. An die samenfesten Getreide- und Gemüsesorten, die sie züchten, haben sie hohe Ansprüche: „Sie sollen sich für die Bedingungen im ökologischen Anbau eignen, das heißt angepasst sein an die Verfügbarkeit von Nährstoffen und robust und widerstandsfähig gegenüber Beikräutern, Krankheiten und Schädlingen. Natürlich müssen sie ohne synthetische Pflanzenschutz- und Düngemittel auskommen und auch zufriedenstellende Erträge liefern. Doch wir haben noch weitere Ansprüche: Es müssen Sorten sein, die bekömmlich und

wohlschmeckend sind und eine hohe Ernährungsqualität aufweisen“, beschreibt Carl Vollenweider, der am „Dotti“ Getreide züchtet, die Züchtungsziele.

## HYBRIDE PASSEN NICHT

Die Züchter auf dem Dottenfelderhof arbeiten an Sorten, die keine Hybriden sind. Bäuerinnen und Bauern können so ihr eigenes Saatgut gewinnen. Dies ist bei Hybridsorten nicht möglich, da der Nachbau von Hybriden zu einem Verlust der Homogenität der Sorte und zu Ertragsverlusten führt. Zudem ist er sogar gesetzlich verboten. „Für mich widersprechen Hybridsorten dem Kreislaufgedanken des ökologischen Landbaus“, so der Getreidezüchter. „Hybridsaatgut muss vom Landwirt Jahr für Jahr neu eingekauft werden. Die Pflanzen können sich deshalb nicht wie bei samenfesten Sorten an den Betrieb anpassen und an die spezifischen Bedingungen des Standorts in Bezug auf den Boden, die Düngung, die klimatischen und mikroklimatischen Verhältnisse.“ Die Züchtungsarbeit und die Leidenschaft für ökologische und biodynamische Sorten haben für den Züchter auch



Gemeinsam in eine nachhaltige Zukunft investieren.

eine politische Dimension: Als nachbaufähige Sorten sind die biodynamischen Züchtungen in Bauernhand – und nicht mit einem rechtlichen Copyrightschutz belegt. Mit ihnen sind die Bäuerinnen und Bauern nicht von großen Saatgutkonzernen abhängig.

### DAS GROSSE GANZE IM BLICK

Konventionelle Sorten anzubauen – auch wenn sie dann bio oder sogar biodynamisch gehegt und gepflegt werden – passt für die beiden jungen Züchter\*innen nicht zu den Idealen der biodynamischen Landwirtschaft. „Für mich ist der biodynamische Betrieb Grundlage meiner

## Bewusstsein für das Wesen der Dinge

Arbeit“, erklärt Johanna, die bei Kultursaat e. V. züchtet und den Dottenfelderhof als Standort nutzt, „die Pflanze ist ein Teil des gesamten Hoforganismus.“ Für sie ist es wichtig, dass biodynamisches Saatgut im Betriebskreislauf vorhanden ist. Denn: „In der biodynamischen Arbeit geht es darum, die Pflanzen in ihrer Entwicklung zu begleiten. Normalerweise von Aussaat bis Ernte oder

eben schon davor, in der Sortenentwicklung. Die Pflanze hat ja bereits vor der Aussaat eine Geschichte – nämlich ihre Züchtungsgeschichte. Wenn diese unter konventionellen Bedingungen erfolgt ist, dann passt sie meiner Meinung nach nicht zu einem biodynamischen Betrieb, wo größere Zusammenhänge, die manchmal nicht so leicht oder direkt erkennbar sind, umfassend berücksichtigt werden sollten.“

### WIRKLICH NÄHREN

Für Johanna Fellner ist es nur logisch, dass in der biodynamischen Züchtung der Fokus auf andere Qualitätsmerkmale als in der konventionellen Züchtung gerichtet wird: „Wir haben einen anderen Ansatz in der biodynamischen Züchtung, die Pflanzen werden in einem Betriebsorganismus gezüchtet! Ich versuche bei all dem, was ich tue – beim Selektieren, beim Pflegen, beim Betrachten –, ein besonderes Bewusstsein für das Wesen der Pflanze und einen inneren Bezug zu ihr herzustellen mit der Frage: Was ist überhaupt eine Pflanze? Demeter-Landwirtschaft, das bedeutet für mich ganzheitliches Arbeiten. Diese ganzheitliche Sicht auf die Dinge und die Verbindung der einzelnen Elemente miteinander, die es in einem Hoforganismus gibt, und darüber hinaus, bis hin zu den kosmischen Kräften, ist meine Grundlage.

„Bei der biodynamischen Züchtung verstehen wir die Pflanze als lebendiges Wesen – und es spielt von Anfang an eine Rolle, wie sie schmeckt und welche Ernährungsqualität sie hat.“

Carl Vollenweider, Getreidezüchter



gemeinsam  
in Zukunft  
investieren

[www.genussrechte.org](http://www.genussrechte.org)

bis zu 6% Naturalverzinsung



**BALDINI**  
BY TAOASIS



**BALDINI**  
**Saunaessenzen**

Frische und Regeneration  
für Körper und Geist

www.taoasis.com



„Ich liebe meine Arbeit. Ich liebe meine Pflanzen – und am meisten den Kohl. Es macht mir große Freude, zu selektieren, also besondere Pflanzen herauszusuchen, die zukunftsweisend sind, die Potenziale zeigen und wirklich ihre Aufgabe als Pflanze, die den Menschen nährt, weiterzuführen.“

Johanna Fellner, Gemüsezüchterin

So möchte ich arbeiten. Ein umfassendes Bewusstsein hat im Idealfall auch die Demeter-Bäuerin oder der Demeter-Bauer, wenn sie das Gemüse oder das Getreide säen, pflegen und ernten. Dadurch kann eine Verbindung zwischen Züchter, Anbauer und Konsument entstehen.“

Johanna möchte mit ihrer Arbeit dazu beitragen, dass Menschen, die bio-dynamische Lebensmittel essen, in ihrem Dasein als Mensch unterstützt werden, eben genau, weil auf eine hohe Ernährungsqualität gezüchtet wurde. Dabei, so Johanna, sind diese Lebensmittel besonders bekömmlich und gut schmeckend: „Wenn wir Sorten essen, die vom Züchter achtsam und liebevoll entwickelt wurden, wenn die Erde, in der sie wachsen, in dieser Art und Weise bearbeitet wurde und sie mit derselben Haltung verarbeitet werden, dann hat dies eine Wirkung auf die Menschen, die dieses Lebensmittel am Ende essen. Und ich finde, das kann man beim Essen bemerken.“

## Der Dottenfelderhof

Seit 1968 wird der Dottenfelderhof durch eine Betriebsgemeinschaft aus mehreren Familien nach Demeter-Richtlinien bewirtschaftet und ist heute eine Institution in der Demeter-Welt. Heute arbeiten auf dem Dottenfelderhof mehr als 100 Menschen aus aller Welt: auf den Feldern, im Stall, in der Bäckerei, der Käserei, dem Hofladen oder in der Landbauschule und in den Laboren der Saatgutforschung.

www.dottenfelderhof.de

Mit  
potenziertem  
**GOLD**  
für starke  
Nerven.



**STÄRKE DEINE  
NERVEN BEI  
STRESS UND  
NERVOSITÄT.**

**Neurodoron®**

**WIRKT AUSGLEICHEND UND  
STABILISIEREND**

- ✓ Reduziert Unruhe und Gereiztheit
- ✓ Unterstützt die Erholung überreizter Nerven
- ✓ Lindert stressbedingte Kopfschmerzen

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur  
www.weleda.de

**Neurodoron® Tabletten Warnhinweis:** Enthält Lactose und Weizenstärke – Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung und Stabilisierung des Wesensgliedergefüges bei nervöser Erschöpfung und Stoffwechselschwäche, z.B. Nervosität, Angst- und Unruhezustände, depressive Verstimmung, Rekonvaleszenz, Kopfschmerzen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd



Anzeige

MIKRO & MAKRO

journal

## Studium mit Sinn

### Studieren an der Alanus Hochschule

Bei uns studieren Sie Wirtschaft mit einem Schwerpunkt auf Nachhaltigkeit. Durch die Integration der Fächer Kunst und Philosophie entwickeln Sie sich in Ihrer Persönlichkeit und erlernen innovatives Denken.

- **BWL – Wirtschaft neu denken** (Bachelor of Arts)
- **Nachhaltiges Wirtschaften** (Bachelor of Arts)
- **Wirtschaft, Gesellschaft, Innovation** (Bachelor of Arts)
- **BWL – Gesellschaft nachhaltig gestalten** (Master of Arts)

Jetzt per Mail für einen Schnuppertag anmelden!

✉ [wirtschaft@alanus.edu](mailto:wirtschaft@alanus.edu)



→ [www.alanus.edu/studium-bwl](http://www.alanus.edu/studium-bwl)



demeter

Linstädt  
ESSENTIALS

Natürlich wohlfühlen

Natürlich schlafen

### Bio Bettwäsche von Linstädt ESSENTIALS

Edle weiße Bettwäsche aus feiner ägyptischer Bio Baumwolle – ethisch hergestellt

Jetzt auf [www.linstaedt-essentials.com](http://www.linstaedt-essentials.com)

10% Rabatt-Gutschein: DMETR201

Gutschein gültig bis 01.06.2020

Anzeige



## Der Kuhfladen

Er ist nicht unbedingt ein Grund zur Freude – für uns Menschen, wenn wir hineintreten. Ganz anders sieht es für Abertausende von kleinen Lebewesen aus, die von den Nährstoffen und der Energie leben, die in den von der Kuh vorverdauten Grasresten stecken. Käfer, Fliegen, Schmetterlinge, Milben, Regenwürmer, Tausendfüßler, aber auch Pilze und Bakterien bewirken, dass ein Fladen, der übrigens rund zwei Kilogramm wiegt, nach zwei bis drei Monaten komplett abgebaut ist. Damit sorgt der Kuhdung nicht nur für einen fruchtbaren Boden, sondern auch für Artenvielfalt.



# BODEN BEACKERN STATT DAMIT SPEKULIEREN



Viele junge Menschen, die eine landwirtschaftliche Ausbildung absolviert haben, träumen vom eigenen Öko-Hof. Doch dieser Traum vom eigenen Betrieb ist zunehmend schwierig zu verwirklichen – denn Land und Boden sind längst zum Spekulationsobjekt von Finanzinvestoren geworden, die nur ein Interesse haben: dass der Bodenpreis steigt. Und das tut er.

**S**elbst wenn junge Landwirtinnen und Landwirte es schaffen, eine Bank von einem Kredit zur Betriebsgründung zu überzeugen, bleibt meist unmöglich, diesen zu Lebzeiten abzubezahlen. Das liegt daran, dass landwirtschaftliche Betriebe gemessen am Umsatz sehr kapitalintensiv sind. Aber mehr und mehr liegt es vor allem an den hohen Preisen für den Kauf und die Pacht von Land, die in den letzten Jahren explodiert sind. Der Boden – unser aller Lebensgrundlage – ist zum Spekulationsobjekt geworden. Vor allem im Osten Deutschlands kann man diese Entwicklung wie im Brennglas beobachten: Finanzinvestoren, die nicht aus der Landwirtschaft kommen, kaufen in großem Stil Land – etwa mit Anteilen anonymer Agrargesellschaften – und

lassen es bewirtschaften. Für sie zählt nur eines: die Rendite durch steigende Bodenpreise.

Diese Preisspirale führt nicht nur dazu, dass junge, motivierte Landwirt\*innen kein Land bekommen, das sie bewirtschaften können. Auch ansässige Familienbetriebe, die Land pachten oder kaufen wollen, können oft beim Bieten nicht mehr mithalten. Das beeinflusst die kleinbäuerlichen Strukturen: Viele kleine Höfe geben auf – und die großen Betriebe haben mehr Land denn je. Je teurer das Land wird, desto schneller schreitet diese Entwicklung voran. Und wer viel hat, dem wird gegeben: Der Großteil der EU-Subventionen in der Landwirtschaft fließt noch immer – da an die Fläche gebunden – an die größten Betriebe.



## PREISANSTIEG

Kaufpreis für 1 Hektar landwirtschaftliches Grundstück im Bundesdurchschnitt:  
2008: rund 10.000 Euro  
vs. 2018: 25.485 Euro

Quelle: Statistisches Bundesamt (Destatis)



## HOFSTERBEN

Die kleinen Höfe sterben aus: 1950 existierten allein in Westdeutschland noch 1,65 Millionen Bauernhöfe. 2019 waren es in ganz Deutschland nur noch rund 266.000.

Quelle: Statistisches Bundesamt (Destatis)



LANDGRABBING

Der Begriff wird in Deutschland oft im Zusammenhang mit dem Kauf und der langfristigen Pacht großer Agrarflächen durch Großinvestoren verwendet, die den Boden nicht selbst beackern, sondern darauf spekulieren, dass sein Wert steigt. In diesem Zusammenhang wird vor allem auch die mangelnde Transparenz solcher Anteils-käufe kritisiert – etwa die sogenannten „Share Deals“, bei denen Investoren (Mehrheits-)Anteile großer Agrar-genossenschaften erwerben.

Fruchtbarer Boden ist eine weltweit begrenzte Ressource, und die Nachfrage nach landwirtschaftlichen Produkten steigt. Das liegt einerseits an der wachsenden Weltbevölkerung, andererseits an der steigenden Nachfrage nach tierischen Produkten und nach Energie. Die wächst auf dem Acker nach, aber meist nicht nachhaltig, und wird aus Mais und Raps gewonnen.

DIE PREISSPIRALE STOPPEN

Wie kann man die Bodenpreis-Explosion stoppen? Demeter-Vorstand Alexander Gerber sieht hier die Bundesregierung in der Pflicht. Sie muss einerseits sogenannte „Share Deals“ einschränken, bei denen Finanzinvestoren sich durch Anteilskäufe mehrheitlich in große Agrargenossenschaften einkaufen und so zu Spekulationszwecken unter Umgehung der Verkaufspflicht an Landwirt\*innen an Land kommen. Dabei beteiligt sich die Bundesregierung selbst an dieser Entwicklung, indem sie als Verkäuferin ihrer Agrarflächen diese an den Meistbietenden verkauft. Das sind meist finanzstarke

Agrarkonzerne. Ein weiterer Hebel ist die fehlgeleitete Förderpolitik: „Heute ist es so, dass Eigentum belohnt wird: Geld bekommen nicht diejenigen, die die Fläche beackern, sondern diejenigen, die sie besitzen. So erhalten nach Berechnungen des Bundes für Umwelt und Naturschutz wenige sehr große Agrar-Holdings in Deutschland ein Drittel der gesamten Direktzahlungen. Diese Förderpolitik führt dazu, dass die Flächen immer mehr an Wert gewinnen und zum Spekulationsobjekt von Eigentümern, Investoren und Anlegern werden. Deswegen fordern wir eine Neuausrichtung der europäischen Gemeinsamen Agrarpolitik (GAP): Geld sollen in Zukunft diejenigen erhalten, die das Land umweltgerecht und nachhaltig beackern!“, so der Demeter-Vorstand. Wenn also Agrar-Fördergelder an gesellschaftliche Leistungen wie Schutz von Klima und biologischer Vielfalt, Tierwohl oder den Aufbau regionaler Wertschöpfungsketten gebunden wären, wie sie etwa der Öko-Landbau heute bereits lebt, dann wäre der Spekulation auf steigende Preise für Acker- und Weideland im besten Sinne des Wortes der Boden entzogen.

Mut machen Initiativen wie die BioBoden-Genossenschaft, die Kulturland-Genossenschaft sowie Regionalwert-AGs, die als Gegenbewegung vielerorts gegründet werden und dem Markt Land als Spekulationsobjekt entziehen. Auch Initiativen junger Bäuerinnen und Bauern wie das „Bündnis junge Landwirtschaft“ setzen sich gegen Landgrabbing ein. Sie unterstützen sich gegenseitig, organisieren Hofbörsen und kämpfen um Land, damit sich für engagierte, idealistische (Öko-)Bäuerinnen und Bauern der Traum vom eigenen Betrieb erfüllen kann.

MEHR INFOS

Netzwerk „Bündnis junge Landwirtschaft“:  
[www.stopp-landgrabbing.de](http://www.stopp-landgrabbing.de)

„Ackerland in Bürgerhand!“ – BioBoden-Genossenschaft:  
[www.bioboden.de](http://www.bioboden.de)

Anzeige

Anbau-Projekt mit Zukunft  
Demeter-Ingwer und -Kurkuma aus Peru

Im Vorland der peruanischen Anden erstrecken sich sanft hügelig die Felder mit Kurkuma- und Ingwer-Pflanzen. Während Santiago aus unserem Einkaufsteam auf Gabriel, einen unserer Anbaupartner aus der La Campiña Kleinbauernkooperative wartet, atmet er die typisch tropische, feuchtwarme Luft ein und genießt die Aussicht. Vor gut zwei Jahren haben wir hier das Demeter-Anbauprojekt La Campiña für Ingwer und Kurkuma angestoßen. Die Arbeit wird fair organisiert und bezahlt, so dass viele Familien und auch Frauen vor Ort eine langfristige Perspektive durch selbstverdienten Lebensunterhalt haben.



Santiago Martinez von Voelkel mit Gabriel Cajas und seiner Familie

Gemeinsam haben wir auf gute und reichliche Ernten gehofft. Dass die Pflanzen in dieser Umgebung nun so prächtig gedeihen und ihre sagenumwobenen Wurzelknollen uns mit intensivem Geschmack und erstklassiger Qualität begeistern, lässt uns tief an die besonderen Kräfte von biologisch-dynamischer Landwirtschaft glauben.

Die meisten der Bauern hatten vor dem Projekt noch nie von Rudolf Steiner und Demeter gehört. Die Umsetzung der komplexen Vorgaben und Rhythmen war für viele eine Herausforderung. Dennoch war die Bereitschaft zur Umsetzung einer Anbauweise, die mit Mensch und Natur im Einklang steht und den Respekt vor allem Lebendigen wahr, unglaublich groß. Spiritualität nimmt in der indigenen Kultur einen weitaus größeren Raum ein als bei uns und so hat gegenseitiges Lernen das La Campiña Projekt geprägt. Heute ist daraus Vertrauen gewachsen und wir sind glücklich über die Zusammenarbeit. Und natürlich über die wertvollen Ingwer- und Kukurmaknollen, die wir in unserer Naturkostsafterei zu hochwertigen Produkten verarbeiten. Nach den Würzsäften haben wir für diese Saison die Voelkel Shots mit Ingwer, Kurkuma und Vitamin C aus Acerola entwi-

ckelt. Die zwei lecker fruchtig, aber auch intensiv scharf schmeckenden Shots tun gerade jetzt zur anrollenden Erkältungszeit richtig gut.



Der Kick fürs Immunsystem:  
1 Flasche enthält 6 Shots. Jeder Shot deckt 50 % des Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C.

Anzeige

Voelkel GmbH | [www.voelkeljuice.de](http://www.voelkeljuice.de)  
Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Anzeige

Genieße Yoga & deine Abo-Vorteile

mit dem YOGA-AKTUELL-Prämien-Abo

100% Lesevergnügen + Gratis-Prämie:

- wahlweise 3, 6 oder 12 Ausgaben
- Gratis-Prämie deiner Wahl
- fundiertes Fachwissen am Puls der Zeit
- alle 2 Monate pünktlich im Briefkasten
- versandkostenfreie Lieferung

Ab 19,90 €



Abo-Service-Tel.: +49(0)8370 - 921 750



yoga  
aktuell

[www.yoga-aktuell.de](http://www.yoga-aktuell.de)



# Lola

## im Großen Garten

Lola Randl ist aus der Großstadt aufs Land in die Uckermark gezogen. Ihre Begeisterung fürs Dorfleben steckt an: Nicht zuletzt durch ihren Kinofilm „Von Bienen und Blumen“ und ihr Buch „Der Große Garten“ hat sie viele Städter in ihr Dorf gelockt – zu viele, findet sie inzwischen. Ein Gespräch über den ewigen Kreislauf vom Säen, Wachsenlassen und Vergehen im „Großen Garten“ von Gerswalde.

### Landlust oder Stadtflucht – was hat dich ins Dorf gebracht?

Es war Stadtflucht, aber gleichzeitig auch eine Art Heimkehr. Mit fünf wurde ich aus München in ein Oberpfälzer Dorf verpflanzt. Ich würde zwar schon sagen, dass ich damals ein Dorftrauma davongetragen habe, dennoch hat diese Zeit mein Heimatgefühl geprägt. Heimat fühle ich nur im Dorf, seltsamerweise gehört für mich dabei auch das Gefühl dazu, fremd im Dorf zu sein. Aus Berlin musste ich raus, weil es mir da zu voll war. Ich war umgeben von zu viel Gleichem, von zu viel Aufregung um sich selbst. Ich wohnte mittendrin, genau da, wo Berlin-Mitte auf den Prenzlauer Berg trifft – und habe es letztendlich unter all diesen kreativen Projektmenschen einfach nicht mehr ausgehalten.

**Jetzt lebst du hier in Gerswalde, einem Dorf in der Uckermark – ein „Experiment“, wie du es beschreibst: mit einer neuen Art von Großfamilie – mit zwei Männern, zwei Söhnen, deiner Mutter und weiteren Menschen, die sich euch anschließen ...**

Wir sind so acht Personen, wenn wir weniger sind, Au-pair, Workaway und die Japanerinnen, die hier das Café haben, sind auch hier. Im Sommer sind wir dann allerdings sehr viele. Dieses Jahr waren es mir sogar zu viele. Manchmal habe ich mich kaum noch aus dem Haus getraut, so viel war hier los.

### Aber du hast die Menschen doch mit Absicht ins Dorf gelockt? Spätestens mit deinem Buch und dem Film?

Mit Absicht kann man bei mir immer so schwer sagen. Entweder es ist alles irgendwie mit Absicht. Oder es ist alles eher absichtslos, wie wenn man etwas anstößt und dann schaut, was passiert – wie so ein Kind es tut. Ja, als wir vor zehn Jahren hierherkamen, war es mir schon zu einsam und so habe ich begonnen, Freunde aus der Stadt hier rauszulocken. Zuerst habe ich ein Café eröffnet und es dann auch selbst betrieben – aber es kam eigentlich nie jemand. Ich habe dann einen Zettel hinterlassen und draufgeschrieben, dass wer Kaffee und Kuchen will, mich anrufen soll. Ganz selten hat das dann auch jemand



gemacht. Die Leute, die sich dann später angesiedelt haben, haben gespürt, dass hier ein Freiraum für sie ist ... Ich habe das einfach nur – mehrfach und über viele Jahre – angestupst.

## Von Bienen und Blumen

Durch den Film „Von Bienen und Blumen“, also schon bei den Dreharbeiten, wurden es dann mehr, denn da wurden die Einzelnen, die zu den Arbeitseinsätzen rauskamen, zu Protagonisten der Erzählung und wollten ihre Rolle einnehmen. Zu den Freunden, die kamen, kamen dann die Freunde der Freunde und schließlich die Freunde der Freunde der Freunde. Durch den Film und das Buch kommen jetzt viele, die ich nicht mehr selbst kenne. Und jetzt lockt zum Beispiel das japanische Café, das im Großen Garten eröffnet hat, ganz eigene Fans und Interessierte hierher.

### Wie klappt das so mit den Besuchern und den Dorfbewohnern?

Es treffen schon zwei Welten aufeinander. Es sind eben doch ganz andere Menschen, die hier teilweise herkommen, wie man sie hier im Dorf bisher nicht kannte. Die neuen Besucher sind Leute, die sich auf der ganzen Welt bewegen und die das Dorf und seine Umgebung

eigentlich nur in Bildern oder auch in Ideen sehen. Sie kommen hierher, um etwas Bestimmtes zu finden: Sie suchen – und fotografieren – hier dann etwa „das Japanische“ oder „das typisch Brandenburgische“, diese Leere, für die die Uckermark bekannt ist. Sie haben diese Bilder bereits im Kopf, bevor sie kommen – und sie bereits schon wieder auf Instagram geteilt, bevor sie abfahren. Teilweise tragen sie lustige Gewänder, stellen sich in Felder – da wundert es mich nicht, dass die Dorfbewohner das erst einmal befremdlich finden. Man muss sich halt kennenlernen, aber das wird schon ein paar Jahre dauern. Aber es hat ja schon angefangen.

### Inzwischen haben sich auch weitere ehemalige Städter hier angesiedelt, um ihr Glück zu finden ...

Ja, und da funktioniert das Zusammenwachsen und Sich-Kennenlernen natürlich besser. Denn jeder Neu-Dörfler, der dauerhaft hier lebt und kein „Wochenendler“ ist, teilt mit den Alt-Dörflern eine gemeinsame Realität. Unsere Kinder spielen zusammen, wir helfen einander aus. Eine Offenheit braucht es jedoch von beiden Seiten – und ein Aufeinanderzugehen. Es treffen hier Prämissen des Lebens aufeinander, die nicht so einfach vereint werden können. Dabei hat allerdings der Film sehr geholfen, denn er war ein Projekt, das diejenigen, die hier leben, miteinander geteilt haben. Insgesamt haben sich nun zehn weitere Familien im Dorf angesiedelt – zum Beispiel die Hebamme Maresa oder Jan, der Schmied und Metallbauer ist. Es gibt also weiterhin Menschen, die merken: Hier auf dem Land finde ich den Freiraum, um mein Potenzial zu entfalten. Das Problem ist eben, dass man seinen Beruf hierher mitbringen oder erschaffen muss.

### Ist Gerswalde prädestiniert dafür, dass etwas wachsen kann?

Auf jeden Fall! Es ist ja schon recht viel gewachsen. Es ist jetzt eher die Frage: Was macht man mit den ganzen Pioniergewächsen, deren Samen hier vorbeiwegen und die hier wurzeln wollen? Soll man versuchen, ihnen eine Form zu geben oder sie zu stützen? Bei neuen Pflänzchen muss man sich fragen: Wo haben die jetzt noch Platz? Es gibt momentan mehr Menschen, die gerne mit ihren Projekten hierherkommen möchten, als es dafür Möglichkeiten gibt, weil einfach keine freien Häuser mehr da sind.

### Was hat dich hier wachsen lassen?

Die Freiheit und die Leere. Der Platz und die Möglichkeiten. Es war bei mir wie in der Natur: Wenn eine Pflanze eine Nische gefunden hat, dann breitet sie sich erst mal verrückt aus. Jetzt habe ich aber das Gefühl, ich bin genug gewachsen hier.

### Hast du auch Wurzeln geschlagen?

Ich glaube nicht, dass ich als Person so tiefe Wurzeln haben kann, ich bin keine Tiefwurzlerpflanze. Hier bin ich mir einfach zu bekannt geworden, das wird jetzt für mich manchmal ein Problem. Früher konnte ich hier so viele Leute vom Landleben begeistern und wusste immer, was meine Rolle in dem Spiel ist. Heute weiß ich das nicht mehr beziehungsweise ich weiß nicht, ob mir meine Rolle noch gefällt. Nach einem Sommerwochenende mit vielen Besuchern im Großen Garten und im Haus fühle ich mich einfach ziemlich erschöpft. Aber das ist eben auch ein typisches Symptom eines starken Wachstums.

### Spielst du mit dem Gedanken weiterzuziehen?

Naja, andere haben hier auch Wurzeln geschlagen, etwa meine Kinder. Und ich kenne mich dann auch schon zu gut: Die Vorstellung, woanders hinzugehen und wieder etwas anzuzetteln, ermüdet mich auch. Vielmehr denke ich, dass ich meine Rolle hier umschreiben kann. Natürlich geht das in der Literatur und im Film einfacher als im wirklichen Leben.

### Es ist schon spannend: Film und Buch sind von der Realität stark inspiriert und wirken wieder auf deine Wirklichkeit hier ein.

Ja, die Realität geht in den Film rein, doch der Film ändert auch die Realität. Ich wüsste nicht, ob ich den Liebhaber sonst genau in dem Haus gegenüber einquartiert hätte. In der Realität wäre mir das eigentlich zu abstrus gewesen, aber die Dramaturgie für den Film hat das gebraucht. Das muss dann das Leben aber auch aushalten.

### Tut es das?

Neue Familienformen zu erforschen und zu leben, ist natürlich nicht einfach. Doch ich finde, es lohnt sich, und sie sind es wert, erforscht und gelebt zu werden. Wenn was nicht ganz funktioniert, bedeutet das ja nur, dass man noch nicht herausgefunden hat, wie es gehen könnte. Oder man schließt einfach seinen Frieden mit dem Nichtfunktionieren, dann geht es trotzdem. Der Mensch hat jetzt nun mal so viele Möglichkeiten. Der Minimalismus klammert den Pluralismus bewusst aus. Die Faszination daran kann ich verstehen, doch ich kann mir auch eine



Art Schwingung zwischen den Möglichkeiten vorstellen. Das passt besser zu mir. Nicht nur, was Beziehungen anbelangt, auch ein Schwingen zwischen den verschiedenen Aufgaben – Gartenprojekt, Film, Schriftstellerei. Zwischen Stadt und Land.

#### Garten – was habt ihr in den letzten vier Jahren wachsen lassen? Pflanzen? Projekte?

Wir haben viel gesät, und es ist auch viel aufgegangen. Vieles auch nicht. Der Film sollte zuerst ein episodischer Film zu den Jahreszeiten mit Köchen werden. Das ist aber nicht angewachsen. Dafür ist etwas anderes aus einer unbeobachteten Ecke gesprossen. Später wuchs daraus noch das Buch. Und dass die Japanerinnen angeweht sind und den Garten „kultiviert“ haben, ist sehr schön anzuschauen. Aber es geht immer weiter. Das Tolle am Auf-dem-Land-Sein ist ja, dass man die Natur im ganzen Jahresverlauf mitbekommt. Jahre sind so absurd: Sie sind irgendwie immer gleich und irgendwie ist jedes ganz anders. Im Winter kann man sich gar nicht vorstellen, dass es jemals wieder Frühling wird, und dann, irgendwann, lässt es sich überhaupt nicht mehr aufhalten. So steckt im immer Gleichen die ständige Veränderung. Da muss der Minimalismus noch mal überlegen.

#### Im Buch schreibst du, der Große Garten sei für dich Therapie.

Allerdings! Für mich ist er ein guter Therapeut, weil er das eigene Verhältnis zwischen sich selbst und der Natur sichtbar macht. Es tut gut, die Natur zu beobachten, die

sich ja viel gleichmütiger ihrem Dasein ergibt, als wir Menschen es tun. Die Pflanzen und Tiere, sie sind immer in diesem Wechsel, immer in ihrem Kreislauf. Und dann frage ich mich: Warum rege ich mich so auf, warum will ich so viel? Das relativieren die natürlichen Kreisläufe – und ich sehe an ihnen, dass dieses Werden und Vergehen

## Das Werden und Vergehen

eine Systematik hat, die heilsam und gut ist. Und wo alles seinen Moment hat: ein Keimling, der aus dem Boden kommt, eine Blüte, die sich öffnet, eine Frucht, die vom Baum fällt, ein Blatt, das sich färbt. Da kannst du dein Leben – also das Werden und Vergehen – im Kurzdurchlauf mitverfolgen und sehen, dass es gut und okay ist – und auch gar nicht anders gehen kann. Der Garten lehrt das Loslassen von Dingen, an denen man festhalten will, oder auch etwas mehr Lockerheit gegenüber Ansprüchen, dies oder jenes unbedingt erreichen zu wollen – und vielleicht sogar die Erkenntnis, dass das, was man erreichen will, vielleicht so gar nicht existiert. Wenn man sich durch das Erleben im Garten selbst ein bisschen mehr als Pflanze oder Tier betrachten kann, also als Teil dieses Paradieses und dieser natürlichen Ordnung, ist es schon hilfreich.

#### Was bedeutet Selbstentfaltung für dich?

Das Sich-Entfalten hat eine tolle Energie! Doch ich finde beim persönlichen Wachsen nicht nur die Selbstentfaltung interessant, sondern eben auch das Vergehen. Also den Prozess des Wieder-Verschwindens, der einem starken Wachsen folgt. Vielleicht liegt es daran, dass ich mich zurzeit frage: Was kommt als Nächstes? Schon immer beschäftige ich mich gedanklich mit dem Tod. Vor Kurzem habe ich festgestellt, dass ich es sehr schade fände, wenn ich eines Tages ganz plötzlich und überraschend – etwa an einem Herzinfarkt – sterben würde. Da würde ich lieber bewusst mein eigenes Vergehen erleben.

Den hohen Anspruch an Selbstverwirklichung, den wir heute haben, finde ich wahnsinnig anstrengend. Das geht nicht nur mir so, denn es gibt ja viele Menschen mit Erschöpfungserscheinungen und Burn-out. Und dieses Aufs-Land-Gehen ist dabei ja so eine Art Rückzug aus der stressigen, kompetitiven, vollen Stadt. Gleichzeitig lässt sich die Selbstverwirklichungsidee auch nicht ausrotten. So viele spüren, wenn sie aus der Großstadt aufs Land gekommen sind – und sich ihre Selbsterschöpfung erschöpft hat –, neue Energie und Kraft. So ging es mir auch, ich merkte: Hier kann ich mein inneres Potenzial entfalten, hier gibt es Raum und auch die Stille für die Konzentration, die es dafür braucht. Der Mensch hört nicht auf, sich selbst verwirklichen zu wollen – und das ist auch gut!

#### Welcher deiner Samen soll hier noch aufgehen?

Meine Idee für die Akademie, die hier entstehen soll. Ich habe davon noch keine festen Vorstellungen, sondern sehe es mehr so, dass dieser Samen auf Menschen wartet, die die Gründung in die Hand nehmen und die Akademie mit Ideen und Leben füllen. Die Menschen sind dabei dann der Kompost, den die Idee als Nahrung braucht. Ich habe diesen Samen gesät, weil ich möchte, dass weniger Touristen hierherkommen, deren Ziel eben zwangsläufig das Konsumieren ist. Es soll etwas tiefer gehen als die visuelle Matcha-Cheesecake-Romantik bei uns im Großen Garten. Ich wünsche mir, dass Menschen hierher zum Lernen kommen, zum echten Austausch. Sodass echte Beziehungen wachsen können und neue Samen gesät werden – wo auch immer es sie dann hinträgt. Die Akademie soll etwas sein, das es so noch nicht gibt oder für das es eben noch keinen Platz zur Entfaltung gab. Und das führt zur Frage: Wie kann etwas Neues entstehen? Ein Garten ist dafür eben eine gute Metapher. Er ist ein abgegrenztes Areal, innerhalb dessen der Gärtner ideale Bedingungen schaffen kann und damit die entscheidenden Impulse für ein Wachstum gibt. Bei der Akademie geben dann die Menschen, die sich einbringen, die entscheidenden Impulse. Und dann muss man sich überraschen lassen, was daraus wird.



**Lola Randl:**  
„Der Große Garten“,  
320 Seiten, Matthes & Seitz  
Berlin

Eines Tages beschließt die Filmemacherin Lola Randl, dem Berliner Stadtleben den Rücken zu kehren und in Ruhe einen Garten zu bewirtschaften. Im Herzen der Uckermark beschäftigt sie sich mit Saatzeiten und Bodenqualitäten, Schädlingen und Unkraut, Beschnitt und Lagerungstechniken. Doch so richtig will die Hinwendung zur Natur und zu einem einfachen, unkomplizierten Leben nicht gelingen: Zum Ehemann gesellt sich der Liebhaber, und als das Verhältnis mit ihrem Analytiker zu eng wird, wird dieser von einer Therapeutin abgelöst. Während Randl die Stadt aufs Land bringt und versteht, dass man vor sich selbst nicht davonlaufen kann, beginnt der Garten ebenso bunt zu blühen wie das Dorfleben, bereichert um kochende Japanerinnen, Künstler\*innen, Utopist\*innen und Glückssucher\*innen aller Art.

## Der Große Garten

Der Schlossgarten in Gerswalde wurde Ende des 19. Jahrhunderts von Felix von Arnim im barocken Stil angelegt. Seine Frau Emily ließ auf den nach Süden ausgerichteten Feldsteinterrassen kalifornisches Obst anbauen. Heute sind die Terrassen mit wilden Wiesen bewachsen, wo Workshops, Lesungen, Ausstellungen und Feste stattfinden. Im Großen Garten wachsen nicht nur viele und besondere Pflanzen wie etwa die bei Besucher\*innen für sehr fotogen erachteten Tabakpflanzen oder die zehnköpfige Artischocke, die von Lola Randls Mutter Marie gepflanzt und gehegt wurde, inzwischen gibt es dort auch ein ganz wunderbares japanisches „Café zum Löwen“ im Palmenhaus, die Bar und Eismanufaktur „Paradieschen“ und die Fischräucherei „Glut & Späne“.

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

 [www.instagram.com/grossergarten](https://www.instagram.com/grossergarten)



Auch Sie  
können  
den Kindern  
helfen!



# KAMPF DEM KREBS BEI KINDERN

Jedes Jahr erkranken in Deutschland ca. 2.000 Kinder und Jugendliche an Krebs. Die Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen leistet einen nachhaltigen Beitrag zur Krebsbekämpfung im Kindes- u. Jugendalter. Wir unterstützen die Krebsforschung vor allem im Tumorzentrum an der Universitäts-Kinderklinik Tübingen und verbessern dort auch die personelle und sachliche Ausstattung.

## Ihr Testament für krebskranke Kinder

**Ein guter Teil des Stiftungskapitals, dessen Erträge wir für die Förderung der Krebsbekämpfung einsetzen, stammt schon heute aus Testamenten von Menschen, die sich mit Ihrem Nachlass sozial engagieren und nachhaltig helfen wollen.**

Wenn Sie weitere Informationen über die „Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen“ und ihre Arbeit haben wollen, rufen Sie uns einfach an oder schreiben Sie uns eine Nachricht.

[www.stiftung-krebskranke-kinder.de](http://www.stiftung-krebskranke-kinder.de)  
[info@stiftung-krebskranke-kinder.de](mailto:info@stiftung-krebskranke-kinder.de)

**Geschäftsstelle:**  
Frondsbergstraße 51 · 72070 Tübingen  
Telefon 07071/946820 · Fax 07071/946813  
Vorsitzender: Prof. Dr. Hans-Werner Stahl  
Im Beirat: Prof. Dr. Michael Bamberg  
Prof. Dr. Rupert Handgretinger · Universitätsklinik Tübingen

**Spendenkonto:** Volksbank Herrenberg  
IBAN DE83603913100415900000  
BIC GENODES1VBH

Auf unserer „Stell dir vor ...“-Seite träumen wir in den nächsten Ausgaben von Utopien, die möglich sind.

Was ist deine ideale Welt, wie du sie dir vorstellst? Schreib uns unter [info@demeter.de](mailto:info@demeter.de)!

# TEILEN statt BESITZEN

... ist in einer fiktiven Zukunft das, was die Gesellschaft zusammenhält.  
Eine Gedankenreise in eine Postwachstums-Utopie

Jurislav sah aus dem Fenster. Es regnete. Doch kein Problem, das Share Center lag nah. Jede Bürgerin und jeder Bürger hatte das verbrieftete Recht, in zehn Minuten zu Fuß zum nächsten Center zu gelangen. Er griff sich den Regenschirm und lief los. Unten auf der Straße grüßte er einen Rikschafahrer, der Kisten mit Regiogemüse auf der letzten Meile zu den Kunden brachte. Im Share Center schenkte ihm eine betagte Witwe einen Tee aus. Er plauderte mit ihr, fragte nach, ob eine der Schleifmaschinen zur Verfügung stand. Vor einigen Jahren hätte Jurislav das noch auf einer App herausfinden können. Doch nach Peak Oil waren sie längst bei Peak Everything angelangt: Die seltenen Erden aus den Kobaltminen des Kongo waren versiegt. Das Internet der Dinge seither nur noch ein Treppenwitz der Geschichte. Seither ging man wieder zu Fuß oder nahm das Rad, wenn man etwas wissen wollte. Die alte Frau beriet ihn fachkundig, gab die Erfahrungswerte bisheriger Bürgerinnen und Bürger kund und klärte ihn über Körnungsgrade und Schleifstaubprobleme auf. Er trug sich links in die Liste ein („nehmen“) und überlegte, was er in die rechte Spalte schreiben sollte („geben“). Fahrrad reparieren? Kinderbetreuung? Nein, das stand dort schon allenthalben. Er entschied sich für etwas Neues: „Geschichtsstunde“. Noch war sein Vater am Leben. Und was der erzählte aus den Jahren nach der Jahrtausendwende, war wirklich zum Haareraufen. Gut möglich, dass sich die jüngere Generation dafür interessierte. Die Witwe las, was er eingetragen hatte, und lächelte wissend. Dann machte sich Jurislav auf den Rückweg. Der Regen war stärker geworden. Doch sogleich kam eine freie Rikscha um die Ecke, die ihn trocken nach Hause brachte. Seelenruhig schliff er seinen Esstisch ab und ölte ihn mit Leinöl ein. War doch wirklich zu schade zum Wegschmeißen, das alte Stück!

Aus der Küche dufteten die drei Obstkuchen aus alten Apfelsorten, Quitten und selbst gezogenem Ingwer herüber. Er beugte sich vor das Ofentürchen, wiegte den Kopf. Nein, fünf Minuten noch. Er setzte sich an den Esstisch, der wie neu aussah, und schrieb eine Eintausch-Liste. Möhren. Zwiebeln. Eier. Mehl. Speck. Als die Kuchen ausgekühlt waren, trug er alle drei in einem Stapelkorb in den Hof. Der Regen hatte endlich nachgelassen. Anni, die sich als Studentin etwas hinzuverdiente, indem sie die Leihräder im Hof fahrtauglich hielt, fuhr ihm eines mit Lastensattel vor und half ihm, die Kuchen darauf zu bugsieren. Er kramte nach einer Münze. Fand keine. Hatte partout keine Ahnung, wann und wo er zuletzt eine Münze oder einen Schein in der Hand gehalten hatte. Schließlich zog er seinen Tauschbeutel hervor und schenkte Anni eine volle halbe Stunde Tauschgutschein. Sie errötete über dem großzügigen Trinkgeld und fuhr ihm das Rad auch noch auf den Bürgersteig vor.

Im Eintauschladen überreichte er Carla die drei Kuchen, die ihren Duft lobte und sie tauschwirksam auf dem Tauschresen platzierte. Als Jurislav alle Zutaten für das Abendessen zusammengesucht hatte, tadelte Carla ihn zum Spaß: Seine drei Kuchen seien doch viel mehr wert als das bisschen Gemüse und Eier und Speck! Großzügig legte sie noch einen vollen, duftenden Laib Vollkornbrot zu seinen Eintauschsachen dazu. Zu Hause machte er sich sogleich an die Zubereitung. Dienstags kochte Jurislav für alle Mietparteien im Haus. Was für ein Wahn das vielfache Einzelkochen in den Mietshäusern zur Zeit seines Vaters gewesen war! Wie viele Herde da angeworfen wurden, wo es doch einer tat.

Henrik war wie immer der Erste. Hungrig schlich er mit seiner Metalldose in Jurislavs Flur. Jurislav packte ihm seinen Anteil ein und wünschte ihm einen guten Appetit. Henrik aß nun einmal nicht gern in Gesellschaft. Die anderen aber, Myriel und Jasminde, Wotan und Zelal, Marja und Friedlinde, kamen in einem geschlossenen, lachenden Pulk und gruppierten sich um den Esstisch, lobten dessen neue Ölung wie den Duft der Tarte, stellten ihre mitgebrachten Biere dazu, die sie selber brauten, ihre Essige, die sie selber vergärten, Gläser von Tomatensuppen, die sie selber einkochten. Und dann, weil alle so glücklich beieinandersaßen, spendierte Jurislav noch ein Fläschchen selbst getauschten Schnaps aus den Stadtpark-Mirabellen, und der Abendbrottausch wurde endgültig zum Nachbarschaftsplausch.

## BIO FÄNGT MIT ZÜCHTUNG AN



### DIE ÖKOTIERZUCHT IN 6 PUNKTEN:

- Zweinutzung
- ohne Kükentöten
- ohne In-Ovo-Selektion
- ohne Konzerne
- ohne Käfighaltung
- mit Hahnenaufzucht

Produkte von ÖTZ-Zweinutzungstieren erhalten Sie im gut sortierten Bio-Handel, erkennbar am ÖTZ-Siegel.



# Frühlings- freuden



## Wild gemixt ...

... und extrem lecker! Das Apfel-Tomate-Kurkuma-Getränk von Beutelsbacher bietet nicht nur ein überraschendes Geschmackserlebnis, sondern besteht aus fein gewürzten Direktsäften von Äpfeln und Tomaten aus samenfestem Saatgut.

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



## Gutes in Papiersäckchen

Die Spielberger Mühle stellt ihre Verpackungen konsequent um. Zu den vielen anderen Trockenprodukten, die bereits in 100 % Papier verpackt sind, sind jetzt frisch vier Nudelsorten aus Dinkel-Vollkorn dazugekommen: Fadennudeln, Spiralen, Bandnudeln und Röhrchen. Im Frühling folgen ihnen dann die hellen Dinkel-Geschwister.

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



## Und jetzt in Grün

Kaffee mal anders – nämlich in Grün statt schwarz. In rohem, ungeröstetem Kaffee bleibt der Inhaltsstoff Chlorogensäure wirksam, der verhindern kann, dass der Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit schnell ansteigt. Das grüne Kaffeepulver, das von der Single-State Camocim Farm in Brasilien kommt, wird mit heißem Wasser übergossen – und schmeckt eher nach Grüntee als nach der bekannten schwarzen und gerösteten Variante.

[www.camocimhomeroast.com](http://www.camocimhomeroast.com)

## Fühl die Freude in dir

Erfrischt und muntert auf: Der Duft Baldini Feel Freude von Taoasis mit Zitrone, Grapefruit und Orange sorgt für Tage voller Euphorie, Inspiration und Lebensfreude. Im Set kommt er mit einem Blütenduftstein und einem Duftsteinteller.

[www.taoasis.com](http://www.taoasis.com)



## Fasten am See

Mit einer Fastenkur starten viele Menschen gesund und fit ins neue Jahr. Die für ihr Heilfastenprogramm berühmte Buchinger Wilhelmi Klinik am Bodensee ist nun die weltweit erste Klinik mit Demeter-zertifizierter Küche.

[www.buchinger-wilhelmi.com](http://www.buchinger-wilhelmi.com)



## Mäh statt Muh!

Cajeta aus der Oberpfalz: Das „Michlbauer Ziegenmilch-Karamell“ wird in Handarbeit aus frischer Ziegenmilch mit Bourbon-Vanille, bayrischem Demeter-Zucker und Natron hergestellt. Schmeckt warm und kalt, im Kaffee, zu Gebäck, zu Käse, Obst, im Joghurt, auf Eis, über Waffel, Pfannkuchen und auf dem Toastbrot.

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



## Natürlich weiß

Die neue Serie „Isatis dental“ von Martina Gebhardt mit einer Zahnreinigung, einem Mundwasser und der Kurpflege „Micro-Clean“ sorgt für Mundhygiene ganz ohne Chemie – dank Kreide, Sole, pflanzlicher Aktivkohle, Heilpflanzenessenzen von Isatis, Holunder, Minze und Weidenrinde.

[www.martina-gebhardt-naturkosmetik.de](http://www.martina-gebhardt-naturkosmetik.de)



NATURATA

> mehr als bio



## > MEHR ALS SCHOKOLADE

Hochwertiger Kakao von der Cabruca Genossenschaft aus dem Nordosten Brasiliens. Mit viel Liebe & Know-How von Schweizer Chocolatiers hergestellt. In bester Demeter-Qualität.

# Milch: Die feinen Unterschiede

Text: Lena Elfrath

Eine feine Rahmschicht auf der Milch ist ein Zeichen für Naturbelassenheit und zeigt, dass die Milch nicht homogenisiert wurde. Aber auch die Fütterung wirkt sich auf die Milchqualität aus. Barbara Steiner-Hainz erklärt, was gute Milch ausmacht.

**M**ilch kommt aus der Milchkuh. Weiß man, ist ja klar. Aber irgendwie fasziniert es trotzdem: Die Milch kommt aus der Kuh und enthält als Naturprodukt alle Inhaltsstoffe in optimaler Form. Bevor Läden Milch anbieten können, durchläuft sie meist zwei Verarbeitungsprozesse: Die Homogenisierung verhindert die natürliche Aufrahmung. Die Erhitzung – häufig auf Temperaturen von über 100 °C – macht das Produkt haltbarer. Demeter-Milch zeichnet sich durch eine schonende, traditionelle Herstellung aus, wird also nur auf 72 °C bis 74 °C erhitzt und niemals homogenisiert. Das unterscheidet sie von vielen anderen Produkten im Laden. „Diese Milch rahmt deutlich auf, hält im Kühlschrank wenige Tage und schmeckt anders: nach frischer Milch eben“, erklärt Barbara Steiner-Hainz von der Molkerei Berchtesgadener Land.

## NATURBELASSEN STATT HOMOGENISIERT

Bei der Homogenisierung zerkleinert hoher Druck die Fettkügelchen in der Milch. Man kann den Effekt besonders gut erkennen, wenn Milch den Kaffee gleichmäßig weißt. Sie wird homogen, rahmt nicht mehr auf und weißt den Kaffee appetitlich braun. Eine Rahmschicht auf der Milch empfindet manch ein Milchtrinker hingegen als unappetitlich, und sie lässt zudem den ein oder anderen vermuten, dass sie verdorben sei. Doch im Gegenteil: „Jeder Verarbeitungsschritt macht etwas mit der Milch“, so Steiner-Hainz. Demeter setzt bei Lebensmitteln auf Natürlichkeit und Ursprünglichkeit und untersagt daher Verarbeitungsschritte, bei denen Lebensmittel nur der Optik wegen verändert werden.

Die naturbelassene Demeter-Milch von Berchtesgadener Land steht – wie auch Milch anderer Demeter-Erzeuger – im Ranking oft ganz oben, wenn es um hochqualitative Produkte geht. Die Molkerei, die seit 1974 Demeter-

Vertragspartner ist, bekommt ihr wertvolles Rohprodukt von knapp hundert Demeter-Betrieben, die ihre Höfe biologisch-dynamisch in der Alpenregion zwischen Watzmann und Zugspitze bewirtschaften. In der Molkerei wird die Milch mit dem schonendsten Verfahren erhitzt, sofort wieder abgekühlt und in braune Glas-Mehrwegflaschen abgefüllt.

## WERTVOLLE FETTSÄUREN DURCH GRAS UND HEU

Doch die Grundlagen für die Milchqualität werden bereits früher gelegt – durch das, was die Milchkuhe fressen. Die Landwirte von Berchtesgadener Land füttern ihre Tiere mit Gras, Heu, Silage und nur wenig Kraftfutter. „Die Kuh mit ihrem besonderen Magen wandelt Gras in Energie und schließlich in Milch um“, erklärt Steiner-Hainz. „Strukturreiches Gras ist für die Tiere das natürliche, wesensgemäße Futter.“

Studien zufolge, darunter einer von Greenpeace beauftragten Milchstudie der Universität Kassel, liefert die Milch von Tieren, die Gras und Heu fressen, mehr Omega-3-Fettsäuren und andere mehrfach ungesättigte Fettsäuren (CLA). Diese Fettsäuren sollen sich durch viele gesundheitsfördernde Aspekte auszeichnen: „Sie stärken unter anderem die Immunabwehr, wirken antioxidativ und krebshemmend“, so Steiner-Hainz, die selbst gerne das Urprodukt – also Rohmilch – genießt. Was Fisch und Nahrungsergänzungsmittel für gesunde Ernährung bringen sollen, kann Milch also auch, wenn sie solche wertgebenden Inhaltsstoffe täglich liefert.

Übrigens müssen Milchpackungen eine Homogenisierung in der EU nicht anzeigen. Mit dem Demeter-Siegel kann man sich dagegen sicher sein, denn die Verarbeitungsrichtlinien von Demeter verbieten diesen unnötigen Behandlungsschritt.



Barbara Steiner-Hainz von Berchtesgadener Land. Die Molkerei erhielt 2019 für ihr vielfältiges Engagement den Deutschen Nachhaltigkeitspreis.

## Was Demeter-Milch ausmacht

- Demeter-Höfe versorgen ihre Kühe artgerecht mit Grünfütter, Heu, Silage und etwas Getreide, überwiegend vom eigenen Hof.
- Die Kühe bekommen Demeter-Futter, nur bis maximal dreißig Prozent darf Bio-Futter zugefüttert werden, sofern kein Demeter-Futter verfügbar ist.
- Auf Demeter-Höfen ist das Enthornen der Kühe nicht zugelassen.
- Die Kühe werden in meist kleineren Herden gehalten.
- Milch von Demeter ist nie homogenisiert. Das zeigt die feine Rahmschicht.



„Die Mundhygiene Revolution\*“



MARTINA GEBHARDT  
NATURKOSMETIK

...weil wir einfach ganz anders sind.

\* Mehr Infos unter <http://bit.ly/35Dlk4R>

Martina Gebhardt Naturkosmetik GmbH  
Klosterhof 4 · D-82405 Wessobrunn  
Tel. 0049 (0) 8809-82899-0

[www.martina-gebhardt-naturkosmetik.de](http://www.martina-gebhardt-naturkosmetik.de)

# Madame Cuisine kocht

Madame Cuisine schwingt für Demeter den Kochlöffel und zaubert mit einfachen, aber besonderen Gerichten den Frühling herbei. Das schmeckt allen – Groß und Klein!

**Madame Cuisine** ist eine Münchner Foodbloggerin, heißt eigentlich Sonja und hat nicht nur eine große Leidenschaft fürs Kochen und Backen und Darüber-Schreiben, sondern auch für die Kreation eigener Rezepte. Der Foodblog ist ein Gemeinschaftsprojekt mit ihrem Mann – und auf den Tisch kommt Süßes und Deftiges für die ganze Familie.

Ihre Köstlichkeiten bereitet sie aus Bio-Produkten zu und sie legt Wert auf regionales, saisonales, möglichst Plastikverpackungs-freies Einkaufen – wenn möglich auf dem Wochenmarkt, wo es frische Bio-Produkte von lokalen Bäuerinnen und Bauern gibt.

Sonja schreibt nicht nur online über ihre Leidenschaft, sondern ist auch Autorin von Kochbüchern – zuletzt erschien für Outdoorfans, die auch im Zelt, VW-Bus oder im Wohnmobil gut essen wollen: „Die Familien-Campingküche: Wenn's allen schmeckt, ist der Urlaub gerettet“. GU Verlag, 2019.

Alle Zutaten der Rezepte für 2 Erwachsene und 2 Kinder

Noch mehr tolle Rezepte von Madame Cuisine gibt's auf ihrem Blog und auf Instagram:

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

[www.instagram.com/madame.cuisine](https://www.instagram.com/madame.cuisine)



## Schweinemedallions mit Frühlingsgemüse



### Zutaten

- 450 g Schweinefilet
- 2-3 Karotten (etwa 200 g)
- 2-3 lila Ur-Karotten (etwa 200 g)
- ¾ Kohlrabi
- 15 g Kerbel (ein kleiner Bund)
- 75 g Erbsen
- 250 g Tagliatelle
- 150 ml Schlagsahne
- 3 EL Butterschmalz oder Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

1. Das Fleisch in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Mit einem flachen Teller etwas flach drücken. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Gemüse schälen und in feine Stücke (z. B. Stifte) schneiden. Den Kerbel waschen, die Blätter abzupfen und fein hacken.
3. Den Ofen auf 170°C Umluft vorheizen. Butterschmalz oder Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schweinemedallions von beiden Seiten für je 1 Minute scharf anbraten.
4. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in eine feste Form geben, dann zudecken. Im Ofen für etwa 15 Min. zart garen.
5. Die Sahne in die Pfanne mit dem Bratfett geben. Mit reichlich Salz und Pfeffer würzen, dann für wenige Minuten auf kleiner Flamme einköcheln.
6. Die Tagliatelle kochen.
7. Karotten, Kohlrabi und Erbsen in einem Topf mit Einsatz dampfgaren; alternativ blanchieren.
8. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen; den Sud zur Sauce geben und gut verrühren.
9. Nun die Schweinemedallions, die Pasta und das Gemüse auf Tellern verteilen. Die Sauce darauf portionieren und dann alles mit Kerbel garnieren.



Beste Zutaten gibt es im Hof- oder Bioladen!



# Kräuterpfannkuchen mit Rote-Bete-Dip

## Zutaten

### Für den Rote-Bete-Dip:

- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 500 g vorgegarte Rote Bete
- 4 EL Quark, 20 % Fett i. Tr.
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Chiliflocken nach Belieben

### Für die Kräuterpfannkuchen:

- 3 Eier
- 300 g Mehl
- 600 ml Milch
- 1 TL Salz
- 1 Bund frische Kräuter, z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kresse
- Butter zum Ausbacken

## Zubereitung

### Zuerst den Rote-Bete-Dip vorbereiten:

1. Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und danach auskühlen lassen.
2. Die Roten Beten grob würfeln und in ein hohes Gefäß geben. Geröstete Sonnenblumenkerne, Quark, Olivenöl und Gewürze

nach Belieben hinzufügen und alles zu einem cremigen Dip pürieren.

3. Abschmecken, ggf. nachwürzen und kaltstellen.

### Nun die Kräuterpfannkuchen backen:

1. Die Eier mit dem Mehl, der Milch und dem Salz in einer großen Schüssel zu einem Teig verrühren und 20 Min. ruhen lassen.
2. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von der Petersilie abzupfen, alle Kräuter fein hacken und unter den Teig rühren.
3. Den Backofen auf 50 Grad Umluft vorheizen.
4. Eine große beschichtete Pfanne erhitzen und ein kleines Stück Butter darin schmelzen lassen. Eine Kelle Pfannkuchenteig in die Pfanne geben und den Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun backen. Im Backofen auf einem Teller warm stellen.
5. Alle Pfannkuchen mit einem kleinen Stückchen Butter fertig backen, anschließend zusammen mit dem Rote-Bete-Dip servieren.

# Risotto mit Spinat und Erbsen

## Zutaten

- 125 g Babyspinat
- eine große Handvoll Basilikum + ein paar Blättchen extra zum Servieren
- 2 TL Butter
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 300 g Risotto-Reis, z. B. Arborio
- 125 ml Weißwein
- ca. 750 ml Gemüsebrühe
- 100 g TK-Erbsen
- 50 g mittelalter Ziegenkoude
- 2 EL Pinienkerne
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

1. Spinat und Basilikum waschen und trocken schütteln. 1 TL Butter in einer Pfanne erhitzen, den Spinat darin andünsten, bis er zusammenfällt und die Flüssigkeit verkocht ist. Etwas abkühlen lassen.
2. Spinat und Basilikum zu einer cremigen Paste pürieren.
3. Die Zwiebel fein hacken, die geschälte Knoblauchzehe mit der flachen Seite eines Messers andrücken.

4. Den Käse reiben, die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
5. Die Erbsen auftauen lassen und die Gemüsebrühe erhitzen und warm halten.
6. In einem großen Topf restliche Butter mit Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin unter Rühren 2-3 Min. anschwitzen.
7. Risotto-Reis 1 Min. mit anschwitzen, dann mit Weißwein ablöschen. Unter Rühren köcheln, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgenommen ist.
8. Nach und nach die heiße Brühe dazugeben, dabei immer wieder rühren.
9. Nach ca. 18 Min. Kochzeit die Erbsen hinzufügen. Weiter rühren.
10. Sobald der Reis gar ist, aber noch leichten Biss hat, die Spinat-Basilikum-Paste sowie 2 EL von dem geriebenen Käse unterrühren. Mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken. Den Deckel auf den Topf setzen, Herd ausschalten und den Risotto für 2 Min. ziehen lassen.
11. Risotto mit geriebenem Ziegenkäse, gerösteten Pinienkernen und etwas frischem Basilikum servieren.

Gewinne ein Demeter-Schlemmer-Paket!



Madame Cuisine und Demeter verlosen auf Social Media insgesamt 10 Schlemmer-Pakete mit 9 verschiedenen Demeter-Produkten von Naturata, Lebensbaum und der Spielberger Mühle für den nächsten Kochabend!

Auf folgenden Kanälen wird das Demeter-Schlemmer-Paket verlost:

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

 [www.facebook.com/demeter.de](https://www.facebook.com/demeter.de)

oder bei Madame Cuisine

 [www.instagram.com/madame.cuisine](https://www.instagram.com/madame.cuisine)

 [www.facebook.com/madamecuisine](https://www.facebook.com/madamecuisine)

Alternative Teilnahme per E-Mail: [info@demeter.de](mailto:info@demeter.de) oder per Post an Demeter e. V. Brandschneise 1, 64295 Darmstadt  
Einsendeschluss: 30. April 2020

demeter Partner  
**Zeit für gute Energie**



Wechseln Sie jetzt zu echtem Ökostrom und nachhaltigem Biogas und erhalten Sie ein Startguthaben von 25 Euro je Vertrag:  
[www.naturstrom.de/demeter](http://www.naturstrom.de/demeter)

- 100 % echter Ökostrom aus deutscher Wasser- und Windkraft
- klimaneutrales Biogas ausschließlich aus Rest- und Abfallstoffen
- unabhängig von Kohle-, Öl- und Atomindustrie
- Bau und Förderung neuer Öko-Kraftwerke
- fairer Preis, keine Mindestvertragslaufzeit, ausgezeichnete Kundenservice



**naturstrom**  
ENERGIE MIT ZUKUNFT



# Eine Mooskugel für Frühlingsgefühle

Das ist eine mit Moos umhüllte bepflanzte Kugel. Die Kokedama-Kunst stammt ursprünglich aus Japan, hat inzwischen aber längst den Weg nach Europa gefunden. So hängen die kunstvollen Pflanzenbälle auch hier auf Balkonen oder vor Fenstern. Eine Anleitung für einfache und gelingsichere Kokedamas gibt Bene Abé von [www.Urban-Kraut.de](http://www.Urban-Kraut.de)

Folgende Materialien werden benötigt: **herkömmliche Erde, Lehmerde, Moos, Schnur und eine Pflanze deiner Wahl mit Wurzeln.**

#### Gießen & Pflegen

Damit das Moos nicht austrocknet, solltest du das Kokedama an einen sonnigen Ort (Südbalkon, Fenster) hängen und es regelmäßig befeuchten – entweder mit der Sprühflasche an Ort und Stelle oder vorsichtig unter dem Wasserhahn.

#### Anleitung

**1. Die gute Erde** / Zunächst zerkleinerst du einen Teil des Moores und vermischst diesen zu drei gleichen Teilen mit der Lehmerde und der Pflanzenerde – so lange, bis ein zäher, knetbarer Teig entsteht.

**2. Die Pflanze** / Bereite deine Pflanze vor: Lege ihren Wurzelballen vorsichtig frei und bringe ihn behutsam in eine runde Form. Dann kannst du die Erdmischung vorsichtig um die Pflanze herum modellieren.

**3. Die Mooshülle** / Nun bedeckst du das Kokedama vorsichtig von allen Seiten mit Moos.

**4. Fast geschafft** / Zu guter Letzt brauchst du das Kokedama nur noch so mit Schnur zu umwickeln, dass ein robustes, stabiles Geflecht entsteht. An dem Schnurende kannst du das Kokedama dann auch aufhängen, wenn du magst: an der Decke oder an der Wand.

Anzeige



bingenheimer  
saatgut



Samenfeste Sorten | Ökologische Züchtung

Gemüse | Kräuter | Blumen 

Über 450 Sorten in unserem Onlineshop: [www.bingenheimersaatgut.de](http://www.bingenheimersaatgut.de)

# Schatzsucher, aufgepasst!



## Finde Schätze

Suche Überbleibsel für ein Frühlingsmonster, das den Winter vertreibt! Was findest du noch aus dem letzten Jahr? Sammle kleine Schätze wie leere Schneckenhäuser und Kiefernzapfen und lege aus ihnen ein lustiges Frühlingsmonster, das den Winter vertreibt. Neue Blüten und Knospen oder etwa die schönen flauschigen Palmkätzchen solltest du nicht dafür verwenden, denn es gibt Tiere wie die frühen Bienen und andere Pollensammler, die nach einem langen Winter auf die Palmkätzchen als Futterquelle angewiesen sind.

## Denk dir was aus

Erfinde deine eigene Schatzsucher-Geschichte! Denke dir eine kurze Geschichte aus, in der die Wörter **Frühlingssonne**, **Schulbus**, **Hummelkönigin** und **Seefahrerhüptling** auftauchen. Erzähle sie deinen Eltern und Freunden. Wenn du magst, schreibe sie auf oder male ein Bild davon.

Schicke die Geschichte oder das Bild an Demeter e. V. / Brandschneise 1 / 64295 Darmstadt. Dafür bekommst du von uns ein Samentütchen mit Blumensamen für eine Bienenwiese!

## Bestimme Frühlingsjuwelen

Schau dir in Garten oder Park ganz genau an, was zurzeit neu keimt, treibt und blüht. Mach es wie ein Schatzjäger mit gefundenen Juwelen und untersuche die Blüten genau: **Wie heißen deine kleinen Schätze? Wie kannst du die Namen der Pflanzen herausfinden?** Wer oder was kann dir dabei helfen?

In unserem Quiz kannst du zeigen, dass du schon ein paar Frühblüher kennst. **Verbinde mit passenden Linien!** Welche Pflanzen davon hast du draußen selbst schon entdeckt? **Kreuze an!**



Palmkätzchen

Schneeglöckchen

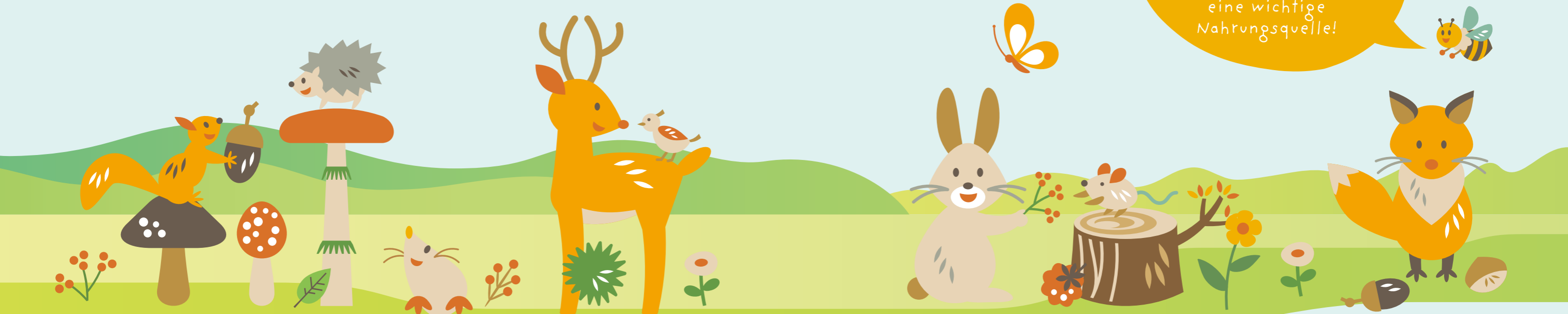
Gänseblümchen

Märzenbecher

Leberkraut

### Schon gewusst?

Bereits ab zwei Grad fliegen erste Insekten wie die Hummelkönigin. Für sie sind Frühblüher eine wichtige Nahrungsquelle!



**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**  
journal@demeter.de

**Redaktion**  
Chefredaktion: Susanne Kiebler  
Art-Direktion: Katja Aßmann, Hassaan Hakim  
Mitarbeit: Lena Elfrath (S. 28/29), Eva Müller (S. 41)

**Konzeption und Design**  
YOOL GmbH & Co. KG  
Winchesterstraße 2, D-35394 Gießen  
www.yool.de

**Anzeigen**  
Corinna Boje-Barow  
corinna.boje-barow@demeter.de

**Druck**  
Eversfrank Gruppe  
Industriestraße 20, 24211 Preetz  
www.eversfrank.com

**Garantierte Mindestauflage**  
280 000 Exemplare

**Vertrieb Naturkosthandel**  
corinna.boje-barow@demeter.de  
Vertrieb über Demeter-Hofläden,

Demeter-Aktiv-Partner-Läden (DAP),  
Naturkostfachgeschäfte, Bio-Supermärkte,  
Reformhäuser, Demeter-Partner-Bäckereien

**Fotos & Illustrationen**  
**Titelbild:** Hassaan Hakim  
**S. 3:** frank60/shutterstock.com  
**S. 4-5:** Drew Farwell/unsplash.com, Magnus Fischer –  
fibra, Sara Burri, Anja Frey, Kirsten Staben, Jennifer  
Brandt  
**S. 6-11:** YOOL  
**S. 12-13:** Dudarev Mikhail/shutterstock.com, YOOL  
**S. 14-15:** Khadi Ganiev/shutterstock.com  
**S. 18-23:** YOOL  
**S. 24-25:** danjazia/shutterstock.com  
**S. 26-27:** nadispasibenko/elements.envato.com,  
amphaiwan/shutterstock.com, Spielberger Mühle,  
Daniela Bierrenbach Feder, Jule Felice Frommelt,  
Buchinger Wilhelmi Klinik, Büro Wilhelm  
Designagentur & Verlag, Jörg Koch  
**S. 28-29:** Olga Pink/shutterstock.com  
**S. 30-35:** Martin Tötzel  
**S. 36-37:** Paul Triska/shutterstock.com, Federico  
Magonio/shutterstock.com  
**S. 38-39:** Ayusloth/shutterstock.com, Tom Meaker/  
shutterstock.com, Anette Andersen/shutterstock.  
com, Diyana Dimitrova/shutterstock.com, isak55/  
shutterstock.com, KURLIN\_CAFÉ/shutterstock.com  
**S. 41:** Nikiparonak/shutterstock.com, YOOL

**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



**Unseren Titel schmückt:**  
**Katharina Schatzl, 25 Jahre alt.**  
Sie arbeitet im Freilandteam bei der  
biodynamischen Gemüsegärtnerei  
Piluweri in Müllheim (im Markgräfler  
Land), hat Gartenbau in Geisenheim  
studiert, mag den Gemüsebau und das  
Draußen-Arbeiten.

**DIE NÄCHSTE AUSGABE  
ERSCHEINT IM JUNI 2020**

GEDRUCKT AUF 100 % RECYCLINGPAPIER.  
AUSGEZEICHNET MIT DEM BLAUEN ENGEL



[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)  
Dieses Druckerzeugnis ist mit dem  
Blauen Engel zertifiziert.



**Dein Versprechen an die Bienen**

Was lässt du dieses Jahr in deinem Garten oder auf dem Balkon wachsen? Bitte denke dabei auch an Orte und Pflanzen für Bienen und andere Insekten, denn Monokulturen, Insektizide und Betonwüsten machen ihnen gerade das Leben schwer.

**Deshalb: Gib ein Bienenversprechen ab!**

Damit versprichst du, dass du bei der Bepflanzung deines Gartens oder Balkons Bienen und Insekten fest mit eingepflanzt hast. So inspirierst du andere – damit es im Sommer überall summt und brummt!

**3 bienenfreundliche Tipps**

- Säe Bienennahrung wie Calendula, Phacelia oder Sonnenblumen.
- Selbst Nichtstun kann helfen: Mähe seltener und lass verblühte Stauden auch mal stehen.
- Insektizide sind natürlich absolut tabu!



**Wir verlosen 10 tolle Sets für einen bienenfreundlichen Garten**

Poste dein Bienenversprechen auf Social Media unter dem Hashtag #Bienenversprechen und nimm an unserem Gewinnspiel teil. Wir verlosen 10 Sets des Demeter-zertifizierten Bienen-Care-Pakets von Bingenheimer Saatgut und den Handkultivator des Greenpeace Magazins mit der Gravur „Planet Earth First“. Infos & Teilnahmebedingungen: [www.demeter.de/bienenversprechen](http://www.demeter.de/bienenversprechen)

Anzeige

Anzeige



**DAS  
KATZENFUTTER  
vom Bio-Bauern**



*Wir sind Bio-Pionier seit über 50 Jahren!*

<b>100 %</b> Bio-Fleisch aus artgerechter Tierhaltung	<b>100 %</b> Rohstoffe aus biologischem Anbau
<b>100 %</b> gentechnikfrei	<b>0 %</b> Farbstoffe und künstliche Aromen

Unsere Produkte finden Sie im ausgewählten Tier- und Naturkostfachhandel oder unter [www.defu.de](http://www.defu.de)  
Wir beraten Sie gerne auch persönlich unter 06257-9340-15.\*

\*Mo. bis Fr. von 8.00 bis 17.00 Uhr

**BEUTELSBACHER**

**SAMENFESTES SAATGUT**

bedeutet die Zukunft unserer Bio-Landwirtschaft!

**ALLE** unsere Demeter Gemüsesäfte und Frucht- sowie Gemüse-Mischsäfte sind aus samenfestem Saatgut und **nicht** aus Hybrid-Saatgut!



Unterstützen Sie Anbau und Züchtung samenfester Sorten mit Ihrem Kauf!

BEUTELSBACHER Fruchtsaftkellerei GmbH · Postfach 2166 · D-71370 Weinstadt

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

# Den Willen finden und spüren

Wenn ich etwas verändern möchte, brauche ich dazu Willenskraft. Doch wo sitzt der Wille und wie kann ich mir meines Willens bewusst werden?

Stell dich mit hüftbreit geöffneten Beinen bequem hin. Nun stelle dir eine oder mehrere der Fragen:

- *Wo sitzt mein Wille?*
- *Wie fühlt sich mein Handeln an, wenn ich etwas möchte?*
- *Spüre ich die empfindende Willenskraft? Wie fühlt sich mein Herz an, wenn ich meinen Willen spüre?*
- *Oder spüre ich eine Willenskraft, die eher aus dem Denken heraus entsteht?*

Um dem Willen nachzuspüren, begibst du dich auf eine Reise durch deinen Körper.

Richte dazu zuerst deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper. Wie spannt sich dieser auf? Wie stehen die Füße? Wie breiten sich die Arme und Hände aus? Wie wird der Kopf getragen?

Richte dann deine Aufmerksamkeit vom Kopf in die Brustgegend und lausche in dein Herz.

Nun lenke deine Aufmerksamkeit in die Füße, beuge dich herab, Hände, Füße, Herz und Kopf sind nahe beieinander.

Richte dich nun langsam wieder auf, die Beine strecken sich, der Oberkörper erhebt sich, deine Arme streichen über dein Herz und strecken sich zur linken Seite und von dort zur rechten Seite, erhebe erst jetzt langsam deinen Kopf, schaue offen nach vorne, nach links und nach rechts.

Spüre nun den Zusammenklang deines Willens mit deinem Kopf, deinem Herzen, mit deinen Füßen und mit deinen Händen. Spüre, wie sich der Wille getragen fühlt, zu Boden kommt und sich aus dem Herzen entfalten kann.



*Diese anthroposophisch inspirierte Willensübung stellt Simone Helmle, Leiterin der Demeter-Akademie, vor.*

demeter

**DU ISST ..  
VITALITÄT**

HANNES-PETER DIETRICH  
Ökohof Kuhhorst, Berlin-Brandenburg

*you will grow*

# The Art Of Green Living

werde-magazin.de



Jetzt gratis Probeheft bestellen:  
[werde-magazin.de/probeheft](http://werde-magazin.de/probeheft)