

FRÜHJAHR 2021

demeter

journal

VON DER KUNST, GUTE LEBENSMITTEL ZU MACHEN



MUT

deine Ideale zu leben. Ein Heft
für mehr Individualität, Vielfalt und
Diversität auf dem Acker

- 03 MUT IM BILD
- 04 UNTERM SCHIRM
Über Milch und Mut
- 06 AN ORT UND STÄLLE
Ein Gärtnerpaar auf dem Hof Apfeltraum wagt den Schritt zur Solidarischen Landwirtschaft. Über einen Weg raus aus dem Hamsterrad, hin zu mehr Vielfalt und Raum zum Ausprobieren.
- 14 #OHNEFILTER
Wie werden wir in Zukunft satt? Demeter setzt auf Kulturpflanzen-Vielfalt statt Genschere!
- 18 BIO & DYNAMISCH
Ein Zehntel für die Artenvielfalt
- 20 GESPRÄCH AUF ORANGE
Inga Günther züchtet das Ökohuhn der Zukunft. Ein Gespräch über Haltung, Mut und die Notwendigkeit, Fragen zu stellen.
- 26 STELL DIR VOR
Gedankenspiel: Wenn wir nur mutig wären ...
- 28 GESTATTEN: BIODYNAMISCH
Mit neuen Demeter-Produkten in den Frühling
- 30 FOODBLOCK
Knackig, aromatisch, vielseitig und frisch: Mit Mairübchen, Kohlrabi und Holunder kommt endlich der Frühling auf den Teller. Mit Gewinnspiel!
- 36 EINE FRAGE DES GESCHMACKS
Über den besonderen Charakter samenfester Sorten
- 38 BARFUSS
Einfach, lustig und auch noch lecker: Passend zur Osterzeit sorgt der Kresse-Eierkopf für Bastel- und Erntespaß
- 40 IMPRESSUM
- 41 DU BIST DRAN
Zeig uns: Was macht dein Leben bunt?
- 42 EINATMEN – AUSATMEN
Eine Übung, um den Mut in sich zu finden

Herzlich willkommen



im Demeter Journal, das sich dem Thema Mut widmet, passend zum Frühling mit seiner Kraft zur Veränderung. Mut müssen wir aufbringen, um Herausforderungen anzusprechen, für die wir nicht immer die passenden Antworten haben – denn auch die Bio-Welt ist nicht perfekt. „Wer sich auf den Weg begibt, sie besser zu machen, dem bleibt nichts übrig, als herauszutreten aus der Wohlfühlzone“ – dieser Satz fiel sinngemäß bei fast all den Mutigen, mit denen ich für diese Ausgabe gesprochen habe. Bei Mutigen wie Inga Günther, die sich bereits in ihrer Jugend fragte, wo all die Brüder unserer Legehennen geblieben sind, die uns Eier schenken. Auch heute noch stellt sie unbequeme Fragen – und mit der Ökotierzucht die Logik des aktuellen Hühnerzuchtssystems auf den Kopf. Im „Gespräch auf Orange“ teilt sie ihr Bild vom Huhn der Zukunft, wie sie es züchtet: Ökologisch und gesund, klar, aber auch klimabewusst soll für sie die Hühnerzucht sein. Und natürlich auch immer mit einem Hahn dabei!

Auch Annette Glaser und Boris Laufer stellen Fragen nach dem bestmöglichen Arbeiten mit der Natur. Sie betreiben die Gärtnerei auf dem Hof Apfeltraum in der „Märkischen Streusandbüchse“ und haben den Schritt in die Solidarische Landwirtschaft gewagt. Der Mut zur Veränderung hat ihnen ermöglicht, ihrer Leidenschaft für die Vielfalt an Gemüsesorten noch stärker nachzugehen und Raum zu haben, auszuprobieren, wie sie ihrem Ideal einer nachhaltigen und zukunftsgewandten Landwirtschaft noch näher kommen können.

Mutig sein bringt uns nicht nur selbst dazu, zu wachsen und Neues ins Leben zu bringen. Es kann auch Spaß machen! Zum Beispiel, durch mutige Entscheidungen im Kleinen mitzuwirken an einer ökologischeren und sozialeren Welt.

Herzlich

Susanne Kiebler
Chefredakteurin

In dieser Ausgabe: Diesmal besuchte ich Annette und Boris, die fasziniert sind von der Vielfalt an samenfesten Gemüsesorten. Auf Hof Apfeltraum sorgen sie dafür, dass es dort und in den Ernteanteilen ihrer Solawi-Mitglieder immer mehr werden.

Seite 06



MUT TUT GUT. Manche kostet es Überwindung, sich einem Bienenschwarm zu nähern. Doch Veränderungen kann nur herbeizuführen, wer den Schritt aus der Komfortzone wagt. Wie etwa die Demeter-Imker*innen der Initiative proBiene, die mit dem Volksbegehren „Rettet die Bienen“ und vielen Unterstützer*innen erreicht haben, dass der Artenschutz in Baden-Württemberg seit diesem Jahr 2021 einen vorher undenkbar großen Schritt nach vorn gemacht hat.

ÜBER MILCH UND MUT

„Es braucht Mut, etwas anders zu machen, als es die meisten tun. Solchen Mut hat die Bio-Bewegung, darunter natürlich auch die Demeter-Gemeinschaft, bewiesen. Mut, etwas zu tun, das anders ist, brauchen wir aber auch heute noch. Es fängt schon im Kleinen an, etwa bei einem Produkt, das anders ist als das sonst Übliche. Es ist heutzutage mutig, eine Milch zu produzieren, die ohne Homogenisierung auskommt. Dies ist bei Demeter-Milch der Fall – anders als bei nahezu allen als ‚Frischmilch‘ deklarierten Produkten im Kühlregal. Durch die schonende, werterhaltende Verarbeitung ist sie näher am Naturprodukt. Die besondere Qualität lässt sich Verbrauchern gut vermitteln, doch etwas mutige Kommunikation ist vonnöten, wenn es um den Rahmpfropf geht, der sich an ihrer Oberfläche bildet: Er ist neben der geringeren Haltbarkeit ja ein Qualitätsbeweis – doch in der heutigen Welt, in der wir an stark verarbeitete Lebensmittel gewöhnt sind, ist das vielen nicht bewusst. Hier müssen wir selbstbewusst sagen: Wir machen es anders. Unsere Milch hat Charakter. Und das ist gut so.“

Michael Müller,
Geschäftsführer der Luisenhof Milchmanufaktur

„Demeter-Pionierinnen und -Pioniere haben schon vor hundert Jahren den Mut aufgebracht, es anders zu machen, als es damals die Norm war: Sie arbeiteten nicht nur nach rein wirtschaftlichen Gesichtspunkten, sondern auch nach Idealen, die Natur, Mensch und Umwelt mit in den Blick nehmen. Noch bis in die 80er-Jahre wurden Bäuerinnen und Bauern, die biologisch oder biodynamisch arbeiteten und auf Pestizide und chemische Dünger verzichteten, von vielen als ‚Öko-Spinner‘ verunglimpft. Das hat sich heute zum Glück gewandelt: Bio- und Demeter-Bäuerinnen und -Bauern sind heute hochgeschätzt; Verbraucher haben Demeter 2020 gar zur ‚nachhaltigsten Marke Deutschlands‘ gewählt. Diese Entwicklung freut uns sehr – doch dürfen wir uns darauf nicht ausruhen. Als lebendige Gemeinschaft müssen wir uns mutig Fragen stellen und Antworten suchen auf das, was noch nicht perfekt ist in der Bio-Welt. Und uns gemeinsam dafür starkmachen, unser großes Ziel zu erreichen, nämlich dass Bio das Normal von morgen wird.“

Johannes Kamps-Bender,
Demeter-Vorstand



Einmal Gemüse mit Idealismus und Vielfalt, bitte!

Annette Glaser und Boris Laufer vom Demeter-Hof Apfeltraum haben mit ihrer Gärtnerei den Schritt in die Solidarische Landwirtschaft gewagt. So können sie nicht nur ihre Ansprüche an ein ideales Wirtschaften und Arbeiten mit der Natur besser verwirklichen, sondern haben auch den Raum, sich den Fragen der Zukunft zu stellen. Etwa, wie sie den Auswirkungen des Klimawandels begegnen.



In der „märkischen Streusandbüchse“ Gemüse anzubauen, ist keine kleine Herausforderung, denn der Boden ist nicht gerade prädestiniert dafür. Annette und Boris tun es trotzdem – mit Erfolg! Sie leben und arbeiten auf dem Hof Apfeltraum nahe des Naturparks Märkische Schweiz, östlich von Berlin. Ihre drei Töchter Charlotte, 18, Antonia, 16, und Luise, 12 Jahre alt, sind hier gemeinsam mit den Kindern der anderen Familien aufgewachsen, die auf dem Hof ebenfalls eigene Betriebe führen. Boris und Annette sind Gärtner*innen und bereits 2002 als Betriebsleiter*innen der Gärtnerei auf den Hof gekommen. Seitdem haben sie viel verändert und immer wieder Neues ausprobiert. Vor rund drei Jahren dann der große Schritt: Statt ihr Gemüse weiterhin über Abokisten und Wochenmärkte zu verkaufen, setzen sie nun auf das Prinzip der Solidarischen Landwirtschaft – und haben vor vier Jahren eine solche „Solawi“ gegründet.

DAS PRINZIP DER GETEILTEN ERNTE

Das Konzept funktioniert so, dass ein Hof eine feste Gruppe von Mitgliedern mit Lebensmitteln versorgt. In diesem Fall sind es etwa 180 Menschen, die über Verteilstationen in Dörfern und kleinen Städten in der näheren Umgebung

sowie in Berlin wöchentlich rund ums Jahr saisonales Gemüse von der Gärtnerei des Hofes Apfeltraum erhalten. Das Besondere: Sie bezahlen nicht für das Gemüse an sich, sondern monatlich einen festen Betrag, mit dem Annette und Boris rechnen und wirtschaften können. Boris beschreibt es als ein komplett anderes Denksystem, mit dem sich die Gärtnerei ein Stück weit dem freien Markt entzogen hat. Die Entscheidung für die Solawi reifte lange. „Wir kamen als Familie und Betriebsleiter an einen Punkt, an dem wir merkten: So geht es nicht mehr weiter! Damals bedienten wir fünf Wochenmärkte und steckten in einem Hamsterrad, in einer großen Maschinerie, die am Laufen gehalten werden musste: mehr Märkte, mehr Gemüse, mehr Angestellte, mehr Lieferautos, mehr Kosten, Kredite und Ausgaben – und es blieb kaum Zeit, um einmal durchzuatmen. So stellten wir uns die Frage: Ziehen wir uns

Wie können wir auf die Auswirkungen des Klimawandels reagieren? Mit einer bunten Vielfalt an Sorten, die hierher passen, einerseits. Andererseits tauschen wir uns mit anderen Demeter-Bäuerinnen und -Bauern aus, wie wir jeden Tropfen Wasser, der vom Himmel fällt, im Boden behalten.

Boris Laufer

vom Gemüseanbau ganz zurück und widmen uns nur der Saatgutvermehrung und der Jungpflanzenanzucht? Dafür war unsere Leidenschaft für den Gemüseacker allerdings zu groß, und auch das soziale Miteinander mit unseren Mitarbeiter*innen hätten wir sehr vermisst. So haben wir uns gewagt, den Gemüseanbau auf eine Solawi umzustellen, und wissen heute: Es war die richtige Entscheidung! Heute arbeiten wir je nach Saison mit fünf oder sechs Mitarbeiter*innen und Auszubildenden und genießen dieses Miteinander sehr“, erklärt Annette. „Die Fragen, die wir uns stellten, waren: Inwieweit würden uns die Mitglieder in unsere Art zu arbeiten hineinreden und wir quasi ‚fremdbestimmt‘ sein? Und vor allem: Werden wir genügend Menschen finden, die mitmachen? Ängste, die sich im Nachhinein als völlig unbegründet herausstellten“, blickt Boris zurück. Aus zunächst 33 Apfeltraum-Gemüse-„Solawisten“ sind

inzwischen etwa 180 geworden. Viel mehr können es auch nicht werden, denn zum einen ist mit den derzeitigen Land- und Arbeitsressourcen auch die Ernte begrenzt, die sich alle teilen. Vor allem im Mai und im Juni, bevor die ersten Tomaten reif sind, ist es eine Herausforderung, weil das Lagergemüse sich dem Ende zuneigt, das erste frische Gemüse aus dem Gewächshaus bereits geerntet ist und das Gemüse auf dem Freiland erst noch heranwachsen muss. Zudem ist es vor allem in der Hauptstadt schwierig, an Verteilstellen zu kommen.

SAMENFEST MUSS ES SEIN!

„Durch die Solawi kommen wir unseren Idealen näher als je zuvor. So können wir eine weitaus größere Vielfalt an samenfesten Sorten auf jeweils kleinerer Fläche anbauen –



Klimabilanz, Verpackungen, aber auch die faire Bezahlung unserer Mitarbeiter*innen – wie viel Idealismus können wir uns leisten? Seit wir eine Solawi sind, eindeutig mehr!

Annette Glaser

im Wissen, dass unsere Mitglieder sie alle abnehmen und wertschätzen. Dabei probieren wir aus, welche Sorten im Geschmack und unter Klimanachhaltigkeitsaspekten an unserem Standort besonders gut gedeihen“, erklärt Annette. Allein die Vielfalt der Möhren, die im wöchentlichen Ernteanteil landen, klingt vielversprechend: Fynn, Oxhella, Jeune du Doubs. „Die erfüllen das, was wir von einer Möhre erwarten: Sie haben einen charaktervollen Geschmack, gedeihen an unserem Standort“, schwärmt die Gärtnerin, die schon in ihrer Ausbildung von der Sortenvielfalt fasziniert war. Bis auf den Rosenkohl ist alles Gemüse, das

sie und Boris anbauen, samenfest und kein Hybridgemüse. Letzteres ist hauptsächlich auf Ertrag und Gleichförmigkeit gezüchtet. Dabei hat das Paar die Abhängigkeit von den großen Saatgutkonzernen bei Hybriden immer schon sehr kritisch gesehen. „Baut man sie an, ist man gezwungen, indirekt Geschäfte mit Leuten zu machen, mit denen man keine Geschäfte machen will“, ergänzt Boris. Ganze 95 Prozent des in der Landwirtschaft eingesetzten Bio-Gemüsesaatguts sind Hybridsaatgut, und auch für einen Demeter-Betrieb ist es etwas Besonderes, fast ausschließlich auf samenfeste Sorten zu setzen. „Hybride eignen sich gut



für den industriellen Anbau. Samenfeste Sorten hingegen brauchen gärtnerisches Können und mehr Aufmerksamkeit.“ Aufmerksamkeit bekommen sie inzwischen auch vor Ort und in der näheren Umgebung, erzählt Annette: „Nehmen wir Tomaten – die haben eine unglaubliche Vielfalt an Formen, Farben und Geschmack! Hobbygärtner*innen, die hier zum Hof-Verkauf kommen, fragen inzwischen längst nicht mehr nach ‚Harzfeuer‘-Tomaten, sondern nach der mild-süßen Ruthje, einer biodynamischen Züchtung. Dann wird mir klar, dass diese leuchtend rote und sehr aromatische Tomate es zumindest hier aus der Ökonomie geschafft hat und für Abwechslung und Genuss auf den Tellern sorgt.“

WENIGER KOMPROMISSE, NÄHER AM IDEAL

Die neue Freiheit, die sie durch ihre Umstellung erreicht haben, ermöglicht es Boris und Annette, ihre Arbeit und ihr Wirken mehr an den eigenen Idealen auszurichten. „Das betrifft zum Beispiel Verpackungsmüll. Der ist früher in erschreckenden Mengen angefallen: dadurch, dass wir zeitweise Jungpflanzen verschickten, oder durch das zugekaufte Gemüse für unseren Marktstand und auch durch die Plastiktüten für die Kunden. Heute verzichten wir völlig auf Plastikverpackungen“, so Boris. „Die Frage nach der Verantwortung hat uns immer begleitet; auf den Märkten haben wir auch Produkte angeboten, die nicht aus der eigenen Gärtnerei kamen, eben weil sie nachgefragt wurden. Da wurden wir mit der Zeit immer strenger und konsequenter und haben nur noch das angeboten, was wir gut vertreten konnten. Doch was leider auch wahr ist: Je



Bio Bettwäsche von Linstädt ESSENTIALS
Edle weiße Bettwäsche aus feiner ägyptischer Bio Baumwolle – ethisch hergestellt

Jetzt auf www.linstaedt-essentials.com

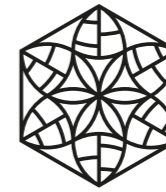


Solawi-Gärtnerei Hof Apfeltraum

Annette Glaser und Boris Laufer haben 2002 die Gärtnerei Apfeltraum übernommen, die rund 50 Kilometer östlich von Berlin liegt. Inzwischen bewirtschaften sie mit fünf bis sechs Mitarbeiter*innen die Demeter-Gärtnerei auf 12 Hektar, davon sind rund die Hälfte Freilandgemüsefläche und rund 2.500 Quadratmeter Gewächshaus. Tiere gehören für Annette und Boris zum Demeter-Ideal des Hofkreislaufs dazu: Eine kleine Herde aus vier Galloway-Rindern, 15 Schafen und zwei Eseln sorgt für wertvollen Dung, die Grundlage für einen fruchtbaren Boden. In der Gärtnerei Apfeltraum wird auch Saatgut biodynamischer Sorten für „Bingenheimer Saatgut“ vermehrt, etwa verschiedene Sorten Gurken, Tomaten, Paprika, Chili und Salat. Ein weiteres Standbein ist die Jungpflanzenaufzucht mit einem beliebten Jungpflanzenmarkt, der traditionell am 1. Mai auf dem Hof stattfindet.

solawi.gaertnerei-apfeltraum.de

kleiner das Angebot an einem Marktstand, umso geringer der Umsatz. Denn dann werden die Salate, die saisonbedingt nicht angeboten werden, eben am Nachbarstand gekauft.“ Nach dem Ausstieg aus dem Hamsterrad ist der Kopf nun frei, sich Zukünftigem zu widmen, auch gemeinsam mit den Solawi-Mitgliedern oder Kolleginnen und Kollegen anderer Demeterhöfe. Endlich Zeit, der Frage nachzugehen, wie Gemüseanbau auf diesem sandigen Landstrich, der bereits heute stark von Klimawandelauswirkungen betroffen ist, zukunftsfähig gelingen kann. Vor allem die Trockenheit ist in den letzten Jahren zur großen Herausforderung geworden. „Wir probieren Methoden aus – eine Kombination von Begrünung, Fruchtfolgen, standortangepassten Züchtungen, einer größeren Vielfalt am jeweiligen Gemüse oder anderen Zeiten, zu den wir arbeiten. Im Sommer beispielsweise eignen sich die Abendstunden, um am besten jeden Tropfen Wasser, der vom Himmel fällt, im Boden zu behalten“, erklärt Boris. Da helfe auch der Blick zurück auf die vergangenen 18, 19 Jahre hier auf dem Hof, so Annette: „Heute wissen wir: Wir befinden uns in einer ständigen Entwicklung. Und das Schöne ist, dass wir uns nicht einen Tag gefragt haben, warum wir tun, was wir tun. Biolandwirtschaft und Gestaltungsmöglichkeiten auf den Höfen können einen großen Beitrag zum Artenschutz, Klimaschutz, Boden- und Wasserschutz leisten. Das ist unser Motor. Da gibt es jeden Morgen wieder viel anzupacken, im Kleinen wie im Großen.“



BALDINI
BY TAOASIS



demeter

Wo Bio aufhört,
denken wir weiter

Firmengründer Axel Meyer und sein Sohn Govinda Meyer auf ihrem eigenen Lavendelfeld in Detmold



Deutscher Lavendel

in Demeter-Qualität aus der Petite Provence

Kulturpflanzen- Vielfalt statt Genschere!

Wie werden wir in Zukunft satt? Manche behaupten, die neuen Methoden der Gentechnik seien die Heilsbringer bei der Antwort auf diese Frage. Für Demeter steht fest: Sie sind keine nachhaltige Lösung. Vielmehr liegt die Zukunft unserer Ernährung in unserer Kulturpflanzen-Vielfalt und nicht in der neuen Gentechnik!

Gentechnik war gestern, heute wird von „Genome Editing“ gesprochen – das klingt nicht nur modern, sondern, so sehen es die Befürworter*innen, nach kontrollierten, präzisen Eingriffen in die Gene. Ganz nach Belieben sollen etwa Getreidesorten günstig und schnell so gezüchtet werden, dass sie trotz Schädlingsattacken gute Erträge bringen. „Wir sehen Genome Editing sehr kritisch“, hält Antje Kölling den Gentechnik-Vertreter*innen entgegen. Die politische Sprecherin von Demeter erklärt die Gründe: „Komplexe Zukunftsfragen in der Landwirtschaft können nicht durch eine Technik mit unabsehbaren Folgen gelöst werden. Pflanzen, ihre Gene und die Umwelt bilden ein verflochtenes System mit zahlreichen Wechselwirkungen. Werden einzelne Gene verändert, verändern sich meist mehrere Funktionen und Eigenschaften der daraus entstehenden Organismen. Werden diese Organismen freigesetzt, entstehen für das gesamte Ökosystem neue Dynamiken, deren Wirkung wir nicht absehen können.“ Demeter und der Ökolandbau setzen hingegen auf einen ganzheitlichen Ansatz, um den Klimawandel-Folgen und dem wachsenden Druck durch neue Schädlinge in der Landwirtschaft zu begegnen. Zum einen heißt das, Fruchtfolgen, Mischkulturen, Saatzeitpunkte zu erforschen und anzupassen. Zum anderen brauchen wir eine Züchtung neuer, standortangepasster Sorten. Grundlage für diese ist die reiche Kulturpflanzenvielfalt, die zu verschwinden droht. „Die Züchtung muss so angelegt sein, dass die Integrität der Zelle bewahrt bleibt und die Wechselwirkungen mit Mensch und Umwelt berücksichtigt werden. Auch darf sie nicht in der Hand weniger globaler Konzerne liegen – wir setzen auf dezentrale, demokratisch organisierte und vielfältige Züchtungs-Netzwerke“, so Antje Kölling.



Klare Kennzeichnung für Gentechnik

Gerade wenn es um ihre Ernährung geht, brauchen die Menschen Entscheidungsfreiheit bezüglich Gentechnik. Deren Einsatz muss deswegen klar gekennzeichnet werden. Der Ökolandbau und Demeter setzen darauf, widerstandsfähige, gesunde Pflanzen zu züchten. Etwa durch die Erhaltung und Weiterentwicklung der Genressourcen durch herkömmliche Züchtung oder durch die Optimierung von Fruchtfolgen.

www.demeter.de/zuechtung

www.demeter.de/gentechnik

Mehr zu neuer Gentechnik von der IG Saatgut:

www.gentechnikfreie-saat.org

Noch sind die Äcker in der EU weitgehend gentechnikfrei. Saatgutkonzerne aber drängen darauf, dass neue Sorten, die mithilfe neuer Gentechnologien wie CRISPR-Cas gezüchtet wurden, zugelassen werden. Sie wollen auch erreichen, dass dabei die im EU-Gentechnikrecht festgelegte Risikoprüfung und Kennzeichnungspflicht umgangen werden können. Dem hat zunächst der Europäische Gerichtshof 2018 einen Riegel vorgeschoben – er bestätigte, dass auch die neuen Gentechnikverfahren unter das gültige Gentechnikrecht fallen. Das heißt, die Anwendung des Vorsorgeprinzips, Risikoprüfung, Kennzeichnung und Rückverfolgbarkeit müssen gewährleistet sein. Allerdings geht das politische Ringen weiter: Zurzeit prüft die EU-Kommission die Gentechnikgesetzgebung auf ihre Eignung für die neuen Gentechniken. Antje Kölling betont: „Gemeinsam mit 87 weiteren europäischen zivilgesellschaftlichen und landwirtschaftlichen Verbänden fordert Demeter daher die EU-Kommission auf, bei der Prüfung des EU-Gentechnikrechts dessen ursprünglichen Zweck, Umwelt und Gesundheit zu schützen, voranzustellen. Das heißt, das EU-Gentechnikrecht für den Bereich Landwirtschaft und Lebensmittel muss auch weiterhin für neue Gentechniken gelten. Nur so stärkt die EU-Kommission den Schutz der Umwelt, die wirtschaftliche Grundlage der europäischen gentechnikfreien Lebensmittelerzeugung sowie das Verbraucherrecht auf Wahlfreiheit!“

//

Komplexe Zukunftsfragen in der Landwirtschaft können nicht durch eine Technik mit unabsehbaren Folgen gelöst werden. Unsere reiche Vielfalt an Kulturpflanzen hingegen kann neue Sorten hervorbringen, die unabhängig von großen Saatgut-Konzernen wirklich nachhaltige Lösungen für die Ernährungsanforderungen der Zukunft bieten.

Antje Kölling, politische Sprecherin von Demeter



> MEHR ALS SCHOKOLADE

Entdecken Sie die neue **Dunkle Vollmilch** mit 50 % Kakaoanteil. Der hochwertige Kakao stammt von der Cabruca Genossenschaft aus dem Nordosten Brasiliens. Hergestellt in der Schweiz.

Ein Zehntel für die Artenvielfalt

Demeter-Bäuerinnen und -Bauern arbeiten mit der Natur und nicht gegen sie. Einer Vielfalt an Tieren und Pflanzen Lebensraum zu geben, wird immer im Hoforganismus mitgedacht. Zusätzlich widmen sie mindestens 10 Prozent ihrer Betriebsfläche der Artenvielfalt: unter anderem mit Hecken, Brachland, Blühstreifen oder -Wiesen, Magerrasen, Streuobst- und Feuchtwiesen, aber auch mit dem Anbau seltener oder biodynamisch gezüchteter Sorten. Diesen Anteil hat Demeter bereits 2013 in die Richtlinien aufgenommen – und war damit der erste Bio-Verband, der Biodiversitätsmaßnahmen zur Regel machte.

www.demeter.de/biodiversitaet



100% BIO.

Ohne Wenn,
ohne Aber,
ohne Künstlich.



Farbenfrohe Blüten von Kornblume, Ringelblume und Rose treffen auf duftende Gartenkräuter wie Bärlauch, Schnittlauch und Petersilie: Unsere Kräuter-Blüten machen ihre Gerichte zum köstlichen Hingucker.

100% Bio. Ohne Wenn, ohne Aber, ohne Künstlich.

Sie finden all unsere Tees, Kaffees und Gewürze im Bioladen. www.lebensbaum.de

BIO SEIT 1979



DE-ÖKO-001



HÜHNERFRAU MIT HALTUNG

Inga Günther züchtet das Ökohuhn der Zukunft. Seit 2015 führt sie die Ökotierzucht (ÖTZ), mit der sie nicht nur gegen das Kükentöten angetreten ist, ein Symptom der etablierten Zuchtstrukturen. Die ÖTZ setzt Letzteren eine Alternative entgegen, die aus einer anderen Haltung erwächst – gegenüber Tieren, der Umwelt und dem Menschen. Viele Fragen an eine, die selbst gern welche stellt.

Inga, 2015 hast du mit der Ökotierzucht (ÖTZ), einer gemeinsamen Initiative von Demeter und Bioland, eine echte Revolution gestartet.

Ja, das war ein großer Schritt. Bis dahin stammten – und ehrlicherweise muss man sagen: stammen auch heute noch – die allermeisten Hühner, ob bio oder konventionell gehalten, von drei internationalen Zuchtkonzernen, deren Zuchtziele nicht auf den Ökolandbau ausgerichtet sind. Diese Hühner sind radikal auf Leistung gezüchtet: entweder als Masthuhn darauf, schnell viel Brustfleisch anzusetzen, oder als Legehennen darauf, eine möglichst hohe Zahl an Eiern pro Jahr zu legen. Die „Nebenwirkung“ des Tötens männlicher Küken von Legehennen-Rassen ist heute vielen Verbraucherinnen und Verbrauchern bewusst – und wird von großen Teilen der Gesellschaft nicht mehr akzeptiert. Andere Symptome dieser Zucht hingegen liegen noch im Verborgenen. Zum Beispiel, dass solche Tiere zumeist mit sehr hochwertigem Futter und einigen sehr speziellen Futterzusatzstoffen gefüttert werden müssen, weil ihr Magen so klein und die Leistung so hoch ist, dass sie mit „einfachem“ Futter unversorgt wären.

Und schon sind wir beim Thema dieses Demeter Journals: Es erfordert Mut, solche Themen anzusprechen, und damit dazu zu stehen, dass auch in der Öko-Welt nicht alles perfekt ist.

Ja, das stimmt wohl. Der, der anspricht, was – noch! – nicht stimmt und was unseren hohen Ansprüchen auch nicht genügen kann, bekommt auch aus der Bio-Welt selbst erst einmal ordentlich Gegenwind. Doch das ist ja das Dilemma: Um das System, das sich nun mal über die Jahrzehnte etabliert hat, zu ändern, müssen wir seine Nebenwirkungen ansprechen und, ja, auch den Blick aller darauf lenken, was sich daran falsch entwickelt hat. Auch wenn es erst einmal wehtut und zu Enttäuschungen führt. Doch das sehe ich ausschließlich positiv.

Wie das?

Der berühmte Kinderbuchautor und Illustrator Janosch sagte einmal: „Enttäuschung ist mir eine Beglückung, denn zuvor war ich getäuscht, danach ist die Täuschung aufgehoben.“ Er hat damit recht: Weil sie Schmerzen bereitet, möchte man Enttäuschung eigentlich immer vermeiden. Etwa, dass Verbraucherinnen und Verbraucher, die mit guten Absichten zu Bio-Eiern greifen, den Eindruck haben könnten, ihnen wurde bislang vielleicht nicht die ganze Wahrheit erzählt. Täuschungsabsichten stecken jedoch bei Bio-Hühnerhalterinnen und -haltern, die sich jeden Tag um das Wohl ihrer Tiere sorgen, nicht dahinter. Dennoch ist es unbestreitbar so, dass sich die Lebensmittelproduktion in den letzten Jahrzehnten, auch im Bio-Bereich, wenn auch lange noch nicht so extrem wie im konventionellen, immer



„ALS 15-JÄHRIGE FRAGTE ICH MICH SCHON: WO SIND DENN EIGENTLICH ALL DIE HÄHNE GEBLIEBEN, VON DENEN ES JA GENAUSO VIELE GEBEN MÜSSTE WIE HÜHNER?“

Inga Günther, Ökologische Tierzucht gGmbH

stärker am klassischen Kapitalismus orientiert hat. Dieses Denken in den Kategorien „Kosten – Nutzen“ und „möglichst billig – möglichst viel“ führte bei der Hühnerzucht beispielsweise dazu, dass sie heute fast ausschließlich in den Händen von drei Zuchtkonzernen weltweit liegt. Je stärker jedoch die Zucht auf rein wirtschaftlich ausgerichtete Entscheidungen optimiert ist, desto weniger passen die Tiere zum Ökolandbau. Natürlich müssen auch im Ökolandbau Bäuerinnen und Bauern so arbeiten, dass sie davon ein Auskommen haben. Doch ich bin überzeugt: Uns müssen hier zusätzlich auch andere Werte leiten. Das beschreibt ein Zitat von Unternehmer und Buchautor Bodo Janssen ganz gut, der sagt: „Die Wirtschaftlichkeit ist nicht der Sinn unseres Handelns, sondern nur die Basis unserer Existenz.“ Wir zeigen nun aber nicht nur auf Probleme, sondern schaffen mit der Ökotierzucht eine praktikable Alternative dazu. Wir können also guten Gewissens sagen: Wir wissen, es gibt noch viel zu tun – darum haben wir uns auf den Weg gemacht.

Das Ökohuhn von morgen zu züchten, ist ein ambitioniertes Ziel, das du verfolgst, seit du 20 bist. Wie kamst du dazu?

Hühner sind meine Berufung. Als ich als Jugendliche ein Bild von mir selbst in der Zukunft malen sollte, malte ich mich ganz selbstverständlich mit einem Huhn auf der Schulter. Dass etwas im „System Huhn“ falsch lief, merkte ich bereits

als 15-Jährige bei meinem Landwirtschaftspraktikum. Da fragte ich mich das erste Mal angesichts der Hühner, die mich so begeisterten: Wo sind denn eigentlich all die Hähne geblieben, von denen es ja genauso viele geben müsste wie Hühner? Diese Frage begleitete mich durch meine Studienzeit in Witzenhausen bis zu meiner ersten Demeter-Geflügelhaltertagung. Da wurde ich als junge Mutter mit meinem Baby auf dem Arm von einigen gestandenen Geflügelbauern aber erst mal als naive Träumerin und als „reichlich grün hinter den Ohren“ abgestempelt, als ich meine Überzeugung kundtat, dass es eine echte Ökotierzucht braucht in Zukunft. Und mit dieser Meinung wurde auch nicht hinterm Berg gehalten.

War das nicht entmutigend?

Nein, das war ein ganz entscheidender Moment für mich. Denn, zugegeben, sie hatten zu weiten Teilen ja auch recht damit! Das hat mich so provoziert, dass ich begann, diese Überzeugungen und Träumereien dann in die Tat umzusetzen.

Die Widerstände haben mich also angespornt und mutig gemacht. Genau dieser Mut, etwas scheinbar Chancenloses dennoch anzupacken, hat mir wiederum Respekt und seitdem auch jede Menge Mitstreiterinnen und Mitstreiter verschafft. Denn neben Mut und dem Zutrauen in die eigene Kraft und Idee braucht es in erster Linie feste Verbündete

und verbindliche Unterstützer*innen für diese Aufgabe. Im Rückblick kann ich sagen: Es waren gerade die Zweifel und Gegenargumente der Skeptiker, an denen ich über meine eigenen Zweifel hinausgewachsen bin. Erst durch die kalten Duschen sind neue Gedanken und pragmatischere Lösungsansätze entstanden. Der Gegenwind war also genauso wichtig wie der Idealismus, um ins Tun zu kommen. Dadurch bekommt das zunächst Abstrakte immer konkretere Züge, wird einfacher umsetzbar. Aber was mir immer am meisten Mut gemacht hat und das auch weiterhin tut, ist die Gewissheit: Es hat Sinn, was ich da tue. Die ökologische Züchtung ist meine Lebensaufgabe, meine Bestimmung. Ein großes Geschenk.

Hattest du jemals Angst, an dieser großen Aufgabe zu scheitern?

Ja, ich habe wie jede und jeder andere hin und wieder auch mal Angst – aber das macht mich nicht handlungsunfähig. Wenn mal etwas nicht funktioniert, ist für einen gewissen Schritt einfach noch nicht der richtige Zeitpunkt gekommen oder es fehlt eben noch ein Puzzleteil und oft schlicht auch das Geld.

An etwas zu scheitern, ist für mich eine Chance, etwas neu zu ordnen und Geduld zu üben. Erst kürzlich sagte ein Freund zu mir: „Never waste a good crisis.“ Ich frage mich gerade, ob das Scheitern nicht sogar maßgeblich mit dafür verantwortlich ist, dass etwas gelingen kann.

Zu Beginn hatte ich Angst und Zweifel, ob ich überhaupt eine gute Geschäftsführerin sein würde. Denn damals kannte ich mich zwar mit Hühnern aus und wusste genau, was ich wollte – doch ich hatte keinerlei Erfahrung mit Unternehmensentwicklung. Das war zu Gründungszeiten der ÖTZ und unter den finanziell schwierigen Grundbedingungen eine echte Herausforderung für mich. Gelernt habe ich, in solchen Momenten zu sagen: Ja, die Angst ist da – und trotzdem mache ich weiter! Und siehe da, es gab unerwartete Wegbereiter und gute Wendungen.

Viele Projekte starten erst, wenn sie finanziell abgesichert sind. Aber das, was du wirklich brauchst, sind Mut und Geduld. Etwas, was ich neben den vielen Zweifeln bei der Umsetzung jedoch nie infrage gestellt habe, war das Bild, in welcher Beziehung die Hühner eigentlich zu den Menschen und dem ganzen landwirtschaftlichen Organismus stehen.

Wie meinst du das?

Es ist nicht nur entscheidend, welche Leistung ein Tier bringt, sondern auch: Wie geht's dem Menschen, dem Tier und der Umwelt dabei? Die Ökotierzucht ist nicht nur eine andere Züchtung, sie ist auch eine Züchtung mit einer anderen Haltung. Hier ist das Tier kein reiner Produktionsfaktor, sondern ein Lebewesen innerhalb des ursprünglichen Kreislaufs von Werden und Vergehen, von Leben und Sterben – wie wir alle auf diesem schönen Planeten auch.

Die Fragen an das Ökohuhn der Zukunft reichen damit weit über Begrifflichkeiten wie „wesensgemäße Tierhaltung“ hinaus. Zugespitzt: Passt Futter, für das Regenwald abgeholzt wurde, zu einem Ökohuhn der Zukunft? Mit Sicherheit nicht. Das Huhn ist eigentlich ein perfekter Resteverwerter und damit auch Ressourcenschützer. Das ist seine Aufgabe im Zusammenleben mit uns Menschen auf der Erde: Reste zu Eiern und Fleisch zu veredeln.

Auch für die Landwirt*innen ist der Umstieg auf ÖTZ-Tiere eine große Herausforderung ...

Auf jeden Fall! Selbst die, die Bio- oder Demeter-Landwirt*innen aus Überzeugung sind, brauchen Mut, sich nochmals ganz neu in die Hühnerhaltung und -vermarktung einzudenken – und auch ihren Kunden zu sagen: Das, was ich bisher gemacht habe, war noch nicht ganz perfekt, denn wir arbeiten auch hier auf dem Hof noch in einer Abhängigkeit von Strukturen, in denen derzeit noch zum Teil männliche Küken getötet werden. Sie müssen ihre Kunden begeistern und erklären, was sie nun anderes tun. Sie müssen kommunizieren, dass es unter anderem heißt, dass jeder, der pro



#demeterdigital

Mehr über Inga Günther und was sie antreibt im Video unter: www.demeter.de/inga-mut



WIR BRAUCHEN EINE ECHE ÖKOTIERZUCHT!

Die ÖTZ gGmbH ist ein Gemeinschaftswerk, das Mut von vielen erforderte: Den brachten die Verbände Bioland und Demeter gemeinsam auf, als sie sich 2015 entschlossen, das gemeinnützige „Start-up“ Ökotierzucht den großen Geflügelzuchtkonzernen entgegenzusetzen. Viele Geflügelhalter*innen haben in den Verbänden dafür um die Finanzierung gekämpft, und auch heute beweisen all jene Mut, die mit den ÖTZ-Tieren arbeiten, obwohl sie noch nicht perfekt sind.

Bisher werden Hühner nur von wenigen Konzernen gezüchtet, deren Zuchtziele nicht auf den Ökolandbau ausgerichtet sind. Deshalb setzt die ÖTZ auf 100 % Bio von Anfang an: ohne Kükentöten, In-Ovo-Selektion, Konzerne und Käfighaltung und mit ökologischer Tierzucht in Bauernhand, Bruderhahn und Zweinutzungstieren, die beides können: Eier legen und Fleisch ansetzen. Die Hühnerzucht ist jedoch nur der Anfang; bereits heute arbeitet die ÖTZ an Ökozucht-Strukturen für Kühe.



Um die ÖTZ-Arbeit zu unterstützen, frage Produkte mit dem Siegel „Aus ökologischer Züchtung“ nach! Einkaufsstätten und Hintergrundinformationen unter www.das-oekohuhn.de

Jahr – wie derzeit der Durchschnitt – 230 Eier essen will, zukünftig eben auch einen Bruderhahn essen muss. Diese Landwirte brauchen Kundinnen und Kunden, die bereit sind, statt bisher 50 Cent 65 oder gar 85 Cent pro Ei zu bezahlen, weil sie wissen, dass Tierwohl, Umweltschutz und weniger Hochleistung eben auch mehr kosten. Man sieht also, dass der Erfolg der Ökotierzucht zu guten Teilen auch an der Frage hängt, wie gut diese Preisdifferenz vom Landwirt kommuniziert und von Kunden akzeptiert wird. Daher appelliere ich an alle: Fragt in den Geschäften und beim Landwirt direkt nach und macht ihm mit der Kaufentscheidung am Eierregal und an der Fleischtheke Mut.

Inga Günther, „Hühnerfrau“ und „Hahnenretterin“, engagiert sich seit 2012 für eine echte Ökotierzucht. In Stuttgart geboren, in Hamburg aufgewachsen, lebt sie heute am schönen Bodensee. In Nordrhein-Westfalen züchtet sie ihre ÖTZ-Hühner und berät Landwirtinnen und Naturkosthändler in ganz Deutschland zur Zweinutzungshuhn-Haltung und -Vermarktung. Nebenbei ist sie begeisterte Gedichteschreiberin, Hühnermalerin und betreibt je nach Lust und Laune eine mobile Gockelbraterei – natürlich für Zweinutzungshähne.

Inga, zum Schluss noch: Was erfordert für dich den größten Mut?

Das ganze Leben! Schau dich um auf der Welt: Klimakatastrophe, Krieg, Hunger, soziale Ungerechtigkeit, Müll, Rassismus, Artensterben, Höfesterben, Dummheit, Irrglaube und Angst – ich könnte ewig fortfahren. Da könnte man eigentlich dran verzweifeln. Und dennoch haben gerade wir hier in Europa die Möglichkeit und auch die Verantwortung, uns mutig hinzustellen und zu sagen: Halt! Da mache ich nicht mehr mit. Das ist gar nicht so schwierig. Wenn ich das tue, erlebe ich immer wieder, was der hier am Bodensee lebende Schriftsteller Martin Walser einmal in seinem wunderbaren Gedicht über Mut gesagt hat: „Dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße!“

DEMETER AUF DEM WEG

Demeter hat 2018 als erster Bio-Verband die In-Ovo-Selektion und das Aussortieren der männlichen Embryos ausgeschlossen. Bis zur Delegiertenversammlung im April 2021 arbeitet der Verband an den Details zur Verpflichtung zur Bruderhahnaufzucht mit dem Ziel, ab 2022 alle männlichen Küken aufzuziehen. Wir gehen davon aus, dass zu diesem Zeitpunkt auch das Kükentöten durch den Gesetzgeber verboten sein wird. Bereits heute ziehen Demeter-Landwirt*innen für weit mehr als die Hälfte der Legehennen die Bruderhähne mit auf – und ihr Anteil wächst stark. Auf lange Sicht erachtet Demeter die Haltung von Zweinutzungshühnern als das nachhaltigere und richtige System für den Ökolandbau. Mehr über die Hühnerhaltung bei Demeter: www.demeter.de/eier



DAS TIERFUTTER vom Bio-Bauern

96 % Fleischanteil <small>(aus ökol. Landwirtschaft)</small>	100 % Rohstoffe aus biologischem Anbau
100 % getreidefreie Rezeptur	0 % Farbstoffe und künstliche Aromen



Unsere Produkte finden Sie im ausgewählten Tier- und Naturkostfachhandel oder unter www.defu.de
Wir beraten Sie gerne auch persönlich unter 06257-9340-15.*

*Mo. - Fr. von 8:00 - 15:00 Uhr

WENN WIR MUTIG WÄREN

Wenn wir mutig wären, würden wir morgen als Erstes einmal zu Hause bleiben. Wir würden ausschlafen. Wir würden uns mit einem heißen Tee ans Fenster stellen und endlich, endlich wieder zu uns kommen. Dieses Leben zwischen Globalisierung und Gletscherschmelze, zwischen Abwrackprämie und Artensterben, zwischen Konsum und Neokolonialismus soll alternativlos sein? Das soll nun immer so weitergehen mit Aufstehen und Pendeln und Herstellen und Wegschmeißen? Leben und Zerstören – muss das wirklich ein und dasselbe sein?

Wenn wir mutig wären, mit unserem Tee, am Fenster und mit klarem Kopf, würden wir dann doch zur Arbeit aufbrechen. Aber dorthin, wo unsere Arbeit dem Menschen, der Erde, dem Leben auch zuträglich ist. In die Krankenhäuser und in die Heime, auf die Äcker und in die Schulen. Die Arbeitsbedingungen dort würden gut sein, da eine Stelle auf einmal durch zwei oder vier Menschen besetzt würde. Statt der Vierzigstundenwoche wäre die Zwanzigstundenwoche Norm. Und wie soll das gehen? Und wer soll das bezahlen? Neue Wege würden wir finden – wenn wir nur mutig wären!

Wenn wir mutig wären, würden wir uns freuen an der frei gewordenen Zeit, in der wir unentgeltlich aktiv sein könnten. In der Nachbarschaft. Auf der Solawi. Beim Kinderlesenachmittag. Bei der Reifenflickstunde im Hinterhof. Und wofür noch ans andere Ende der Welt in den Urlaub jetten, wenn der Alltag zwischen begrünter Stadtautobahn, internationaler Nachbarschaftstafel im Kiez und einem wirklichen Miteinander so viel entspannter und resonanter geworden ist?

Wenn wir mutig wären, würden wir nun nicht anfangen zu lachen und „ja, aber“ zu sagen und infrage zu stellen. Weltfremd? Naiv? Nicht durchsetzbar? Ja, wahrscheinlich. Doch: Wir Menschen sind zum Mond geflogen, weil wir das wollten. Da müsste das bisschen Transformation von Verkehr und Energie, von Landwirtschaft und Ernährung doch zu schaffen sein. Wenn wir nur mutig wären.

„Stell dir vor“ widmet sich einer Utopie zum jeweiligen Hefthema. Einem Gedankenanstoß, der zugespitzt durchspielt, „was wäre, wenn ...?“

BIO FÄNGT MIT ZÜCHTUNG AN



Lass den Frühling herein

Zum Ei gehört der Hahn!



Das Fleisch von den Bruderhähnen gibt's mittlerweile in vielen Bioläden. Unter WWW.BRUDERHAHN.DE findest du auch einen in deiner Nähe. Oder du bestellst Bruderhahn-Spezialitäten – etwa hier: Geflügelhof Schubert: WWW.GEFLUEGELHOF-SCHUBERT.COM Hufe8: WWW.HUFE8.DE Bauckhof: WWW.BAUCKHOF-SHOP.DE

Achtung Osterhase!

Die Schokoladen von Pacari stehlen dir die Show! Sie werden in Ecuador ganz ohne Palmöl hergestellt und sichern den Kleinbäuerinnen vor Ort stabile und faire Preise. Geschmack, der nicht nur mit Medaillen ausgezeichnet wurde, sondern überrascht. WWW.PACARISCHOKOLADE.DE



Don't panic, grow organic



Mit der Saatgut-Box vom Bingenheimer Saatgut bringst du dieses Jahr Balance in dein Beet. Stark- und Schwachzehrer ergänzen sich perfekt und bescheren dir im Sommer eine reiche Ernte. Alle Sorten sind natürlich samenfest! WWW.BINGENHEIMERSAATGUT.DE



Reis von der Nordseeküste?

Ja klar – in Dithmarschen bauen Demeter-Bauern und -Bäuerinnen dafür eine ganz besondere Sorte an: den Blumenkohl! Followfood verarbeitet die weiße Riesenknolle dann zu feinem, Demeter-zertifiziertem „Bio-Blumenkohl-,Reis“. Damit hast du gesundes Vitamin C und Ballaststoffe statt vieler Kohlenhydrate auf dem Teller. Eine leichte und luftige Low-Carb-Alternative zur üblichen, auch sehr leckeren, weißen Körnerbeilage! WWW.FOLLOWFOOD.DE

Wurzelpower für die Haut

Die Chinesische Yams wird seit Jahrhunderten in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als Heilpflanze geschätzt. Der besondere Lichtyam wird auf dem Andreaehof nahe dem Bodensee angebaut und unter anderem auch in Kosmetik verarbeitet. Zum Beispiel im „Lichtyam Calendula Blütenöl“, mit feinem Orangenblütenduft. WWW.LICHTYAM.DE



70 Prozent Rhabarber!

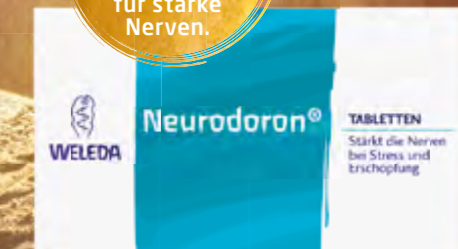
Gerade mal 100 Kilometer liegen zwischen dem Rhabarberfeld und der Marmeladenmanufaktur der Beerenbauern. Wenn im Frühjahr der Rhabarber reif ist, packen im Marmeladenhäusl' alle mit an und schälen die rot-grünen Stängel, zusammen mit feiner Vanille entsteht der „Rhabarber-Vanille-Fruchtaufstrich“, der dir dein Frühstück oder Joghurt versüßt. WWW.DIE-BEERENBAUERN.DE

Versprechen an die Bienen

Pro verkaufte Weißwein-Flasche von „BEE WHITE“ spendet Winzer Florian Feth 30 Cent an Mellifera. Dafür pflanzt der Verein einen Quadratmeter Blühweide, um für Bienen und andere Insekten Lebensräume zu schaffen. Ein Prost auf die Artenvielfalt! WWW.FETHWEIN.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

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.



www.das-oekohuhn.de

Alles neu macht der Mai

Wie schmeckt der Frühling? Knackig und duftig, zart und aromatisch, vielseitig und frisch – findet die Wiener Kulinarik-Journalistin und Kochbuch-Autorin Katharina Seiser.

Fürs Demeter Journal hat Katharina sich drei Rezepte aus ihrem gemeinsam mit dem Spitzenkoch Richard Rauch verfassten Kochbuch „Die Jahreszeiten Kochschule Frühling“ ausgesucht, in denen die Frühlingsernte von Mairüben, Kohlrabi und Holunderblüten zur Geltung kommt: „Es schmeckt dann am besten, wenn die Zutaten reif sind. Dafür müssen sie in der Nähe wachsen, sonst können sie nicht zum richtigen Zeitpunkt geerntet oder verarbeitet werden.“



Der Frühlings-Band ist eine der vier „Jahreszeiten Kochschulen“, die sich mit nachkochbaren Rezepten und vielen Tipps den jeweils saisonalen Köstlichkeiten widmen.

Richard Rauch, Katharina Seiser: „Die Jahreszeiten Kochschule Frühling“ mit Fotos von Joerg Lehmann. Brandstätter Verlag, 248 Seiten.

www.brandstaetterverlag.com



Katharina Seiser
www.esskultur.at



Richard Rauch
www.geschwister-rauch.at



Alle Rezepte für vier Personen

Gedämpfter Lammrücken mit Kohlrabispaghetti

Brokkoli-Navetten-Wok mit Schweinefilet und Ingwer



Feine Demeter-Zutaten
findest du im Bioladen!



Gebackene Hollerstrauben



Zutaten

für das Kräutersalz: 50 g Kräuter (z. B. Petersilie, franz. Estragon, Bärlauch, Dill, Basilikum, Schnittlauch, Schnittknoblauch) • 200 g grobes Meersalz

für die Kohlrabispaghetti: 2 Kohlrabi • Salz • 50 g Rucola • 2 EL Olivenöl • Saft von ½ Limette • 50 g Kräuter- oder Wildkräuterpesto

für den Lammrücken: 450 g Lammrücken • schwarzer Pfeffer • 5 EL Olivenöl • 80 g Lardo (alternativ weißer gereifter Rückenspeck aus heimischer Erzeugung) • evtl. Blutampfer zum Garnieren

Gedämpfter Lammrücken mit Kohlrabispaghetti

Zubereitung

1. Für das Kräutersalz harte und faserige Stiele von den Kräutern entfernen. Kräuter mit Salz in einem Standmixer 2 Minuten mittelfein mixen. 2. Kohlrabi schälen und mit einem Spiralschneider in Spaghetti schneiden. Leicht salzen und bis zur Verwendung zur Seite stellen. 3. Lammrücken von den Sehnen befreien und in 2 bis 3 cm große Stücke schneiden. Pfeffer und mit Olivenöl bepinseln. Topf mit Wasser zum Kochen bringen und einen Bambus- oder Dampfkorb darüberstellen. Lammrücken einlegen, Topf mit Deckel verschließen und den Lammrücken ca. 6 bis 8 Minuten dämpfen. Alternativ im Dampfgarer bei 80 °C 6 bis 8 Minuten dämpfen. 4. Lardo in 0,5 cm große Würfel schneiden. Lammrücken aus dem Korb heben, mit Kräutersalz würzen und mit Lardo bestreuen. 3 bis 5 Minuten neben dem Herd oder in der Wärmelade rasten lassen. 5. Rucola waschen, trocken schleudern, mit Olivenöl und Limettensaft marinieren. 6. Kohlrabispaghetti abtropfen lassen. Pesto in einer Pfanne ein wenig erwärmen und unter die Spaghetti mischen. Mit einer Fleischgabel die „Nudeln“ aufdrehen und mit Rucola anrichten.



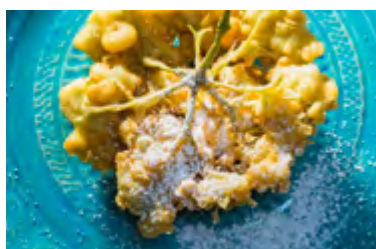
Zutaten

2 Jungzwiebeln • ca. 350 g Brokkoli (ca. 1 Kopf) • ca. 350 g Romanesco (ca. ½ Kopf) • 1 Bund kleine Navetten (Mairüben) (ca. 10 Stück) • 1 rote Zwiebel (ca. 60 g) • 50 g frischer Ingwer • 1 Schweinefilet (350–400 g) • 8 EL kaltgepresstes, nicht geröstetes Sesamöl • 5 EL süße Sojasauce • 3 EL Fischsauce • 3 EL Ahornsirup • 100 g Rotkrautsprossen, alternativ Mungbohnsprossen • 3 Zweige Koriander

Brokkoli-Navetten-Wok mit Schweinefilet und Ingwer

Zubereitung

1. Jungzwiebeln putzen, inkl. Grün schräg in 0,5 cm große Stücke schneiden. Brokkoli in 2 cm große Röschen, Romanesco in 1,5 cm große Röschen schneiden. Navetten vierteln. Zwiebel schälen, Strunk entfernen und Zwiebel in 3 bis 4 mm breite Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. 2. Schweinefilet von Sehnen befreien und in 3 bis 4 mm dicke Scheiben schneiden. 3. 4 EL Sesamöl, Sojasauce, Fischsauce, Ingwer und Ahornsirup verrühren, mit dem Schweinefleisch vermischen und 15 Minuten marinieren lassen. 4. Restliche 4 EL Öl in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel, Brokkoli und Romanesco 1 Minute auf höchster Stufe anbraten, Navetten und aus der Marinade gehobenes Schweinefleisch weitere 2 Minuten mit anbraten. Jungzwiebeln, Sprossen und Marinade dazugeben und 30 Sekunden kochen lassen. Vom Herd nehmen, 2 Minuten ziehen lassen und anrichten.



Zutaten

3 Eier • 200 ml Sekt oder Mineralwasser oder kohlenensäurehaltige Limonade • 200 ml Milch • 1 Prise Salz • 250 g glattes Mehl • 500 ml neutrales Pflanzenöl zum Ausbacken • 16 reife Hollerblütendolden (Hollunderblüten) • Puderzucker zum Bestreuen

Gebackene Hollerstrauben

Zubereitung

1. Eier in 2 Schüsseln trennen. Dotter mit Sekt, Milch, Salz und der Hälfte des Mehls mit dem Schneebesen glatt rühren. Eiweiß cremig-fest, nicht ganz steif schlagen und mit dem Schneebesen unter die Masse ziehen. Das restliche Mehl einsieben und mit dem Gummispatel unterziehen. 2. Vorsichtig gereinigte Hollunderblüten durch den Backteig ziehen, in auf 160 °C erhitztem Öl schwimmend mit dem Stängel nach oben in ca. 4 Portionen in je 3 bis 4 Minuten goldbraun backen, dabei einmal umdrehen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Puderzucker bestäuben. Sofort servieren.



Auf folgenden Kanälen werden die 10 Pakete verlost:

www.facebook.com/demeter.de

www.instagram.com/demeter_de

Alternative Teilnahme

per E-Mail: info@demeter.de

per Post: Demeter e. V., Brandschneise 1, 64295 Darmstadt
Einsendeschluss: 15. Mai 2021

Gewinne Düfte zum Essen & Trinken!

Aroma-Küche: mit Düften zaubern

Frühlingsduft liegt in der Luft! Mit ätherischen Ölen kannst du Essen und Trinken eine ganz besondere Note geben, probiere es einfach mal aus: Wir verlosen 100 % naturreine Demeter- und Bio-Aromen von Taoasis. Das Aroma-Paket besteht aus dem „Baldini - Alltagshelfer 3er-Set“ mit den Düften Zitronen, Pfefferminze und Lavendel und dem „Baldini - Zitrusdüfte 3er-Set“ mit den Düften Grapefruit, Orange und Zitrone. Zusätzlich mit dabei: das Buch „Aroma Küche“ von Susanna Färber mit 44 veganen Rezepten, von Suppen und Salaten über Hauptgerichte bis hin zu Drinks und Desserts. Die Aromatherapie-Expertin zeigt, wie man mit Kräutern und Gewürzen aus einfachsten Gerichten wahre Geschmackserlebnisse zaubert.

www.taoasis.com

Anzeige

MARTINA GEBHARDT
NATURKOSMETIK

TASSILO LINDE
für die verwöhnungsbedürftige Haut

NEU!

Kloster Wessobrunn:
Aus altem Wissen
Essentielles schaffen!

demeter
...mehr als bio!

Mit gutem Gewissen kaufen:
IHFN Betriebsnr. H 501 099

www.martina-gebhardt-naturkosmetik.de

Die Holzofen Pizzen

Natürlich in Demeter Qualität

extra dünner Boden

Bio-Hefe

hochwertiges
Olivenöl24-Stunden
TeigführungKäse aus
Heumilch

Erhältlich in fünf leckeren Sorten

Bio-Tiefkühlkost
www.natural-cool.deHier zählen
innere Werte

Samenfeste Sorten schmecken nicht nur anders, sondern sind auch kleine Revolutionärinnen auf dem Gemüseacker, die sich dem System der Saatgutkonzerne entgegenstellen. Boris Voelkel findet: Sie sind die Zukunft!

Die Sortenvielfalt schwindet weltweit – und damit auch die Diversität im Gemüse-Regal. Zehn Unternehmen dominieren den weltweiten Saatgutmarkt, drei Viertel aller Sorten sind in den letzten 100 Jahren verschwunden. In Supermarktregalen liegen meist Hybridsorten, die speziell auf äußere Merkmale wie Wachstum, makelloses Aussehen und einheitliche Abreife gezüchtet werden; und auch Biogemüse stammt noch oft aus konventionellem Saatgut und von Hybriden. Im ersten Anbaujahr bescheren Hybridsorten Bauern und Bäuerinnen reiche Ernten, doch würden sie daraus Saatgut gewinnen und wieder aussäen, wäre der Aufwuchs bei den meisten Gemüsen derart durcheinander und der Ertrag ginge so deutlich zurück, dass die Ernte unverkäuflich wäre. Deswegen muss solches Hybrid-Saatgut jedes Jahr neu gekauft werden. „Besonders in Entwicklungsländern ist diese erzwungene Abhängigkeit auch ein ethisch-moralisches Problem“, erklärt Boris Voelkel von der Naturkostsafterei Voelkel die Abhängigkeitsspirale. Das aufkommende Interesse bei Verbraucher*innen für solche Fragen und auch für alte, fast vergessene sowie geschmacklich besondere Gemüsesorten freut ihn.

Gemüse, das bunter schmeckt ...

„Wir wollen gesunde Lebensmittel aus gesunden Strukturen! Dazu gehören samenfeste Sorten, das heißt: Die Merkmalsausprägungen werden bei entsprechender Erhaltung von Generation zu Generation vererbt, so muss nicht jedes

Jahr neues Saatgut gekauft werden. Biodynamisch gezüchtete Sorten sind immer samenfest und werden darüber hinaus, anders als Hybridsorten, auf innere Werte hin gezüchtet – etwa auf Bekömmlichkeit, Vitalkraft und Geschmack“, so der Saft-Experte. Er ist überzeugt davon, dass man die besondere Qualität solcher Sorten schmeckt: „Wir machen regelmäßig Blindverkostungen von Bio-Saft aus Hybrid- wie auch samenfesten Möhren. Den besonderen Charakter schmecken wir jedes Mal heraus. Das motiviert, für biodynamische Sorten zu kämpfen.“ Als gutes Beispiel nennt er den „Feldfrischen Möhrensaft“, einen Voelkel-Klassiker, den das Familienunternehmen von der Züchtung bis in die Flasche eng begleitet: „Die ‚Rodelika‘ ist wohl die bekannteste samenfeste Möhre. Da sie für unsere Säfte zu süß war, haben wir die Züchter*innen vom Verein Kultursaat bei der Entwicklung einer anderen Möhrensorte unterstützt: ‚Solvita‘. Damit haben wir eine biodynamische Sorte, die im Saft sahnig, mild und sehr harmonisch schmeckt und gemeinsam mit der Rodelika den perfekten feldfrischen Genuss in die Flasche bringt.“

... ist eine Gemeinschaftsaufgabe!

Die Gemüsesorten-Vielfalt zu retten oder gar zu bereichern, ist keine kleine Aufgabe, dessen ist sich Boris bewusst. Denn: Damit mehr samenfeste Gemüsesorten künftig in die Bioladen-Regale kommen, müssen alle mitmachen: von Menschen, die sich der aufwendigen Zucht widmen, über Menschen, die die Sorten anbauen und verkaufen, bis zu denen, die sie konsumieren. Aus Überzeugung bringt sich Boris deswegen als Vorstand beim Verein Kultursaat ein. Verbraucher*innen ermutigt er, sich mit dem Thema zu beschäftigen: „Wer Gemüse samenfester oder gar biodynamisch gezüchteter Sorten in der Küche haben will, muss sie entweder selbst anbauen oder im Bioladen nachfragen.“



Boris Voelkel leitet gemeinsam mit seinem Vater, zwei Brüdern und einem weiteren Gesellschafter die Naturkostsafterei Voelkel in vierter Generation. Im Wendland werden hier Obst und Gemüse zu Bio- und Demeter-Säften verarbeitet; seit 2017 kommt nur noch samenfestes Gemüse in die Flasche. Boris trinkt am liebsten den Demeter Rote-Bete-Ingwer-Saft – „Der gibt mir Energie für einen guten Start in den Tag!“
www.voelkeljuice.de

Biodynamische Zucht

Samenfeste Sorten aus biodynamischer Entwicklung sind robust, lecker und zukunftsfähig. Doch die Forschungsarbeit ist teuer und aufwendig. Die Züchter*innen des gemeinnützigen Vereins Kultursaat arbeiten in etwa 30 biologisch-dynamisch bewirtschafteten Zuchtgärten im deutschsprachigen Raum an der Entwicklung neuer, samenfester Sorten; bisher sind über 100 Neuzüchtungen entstanden. Die Bingenheimer Saatgut AG vertreibt das Saatgut an Hobbygärtner*innen und Erwerbsbetriebe.

www.kultursaat.org

www.bingenheimersaatgut.de



Welche Frisur hat dein Eierkopf bekommen? Wie sieht er aus? Schicke uns eine #Kressemitteilung auf www.facebook.de/demeter.de www.instagram.com/demeter_de

Eierkopf mit wilder Kressefrisur

Ob als Mitbringsel zum Osterbrunch oder als lustige Deko mit wachsendem Haupthaar – ein Kresse-Ei versprüht gute Laune und sorgt für das gewisse Extra auf jeder Stulle!

So geht's:

Großes Ehrenwort: Die strubbeligen, grünhaarigen Eierköpfchen sind ganz einfach herzustellen und gelingen immer!

Das brauchst du:

- hart gekochte Eier
- Watte pads aus Bio-Baumwolle
- Kressesamen
- Farbstifte
- Wasser
- Teelöffel
- Moos
- Unterteller

1. Köpfe dein Ei ganz normal am oberen Rand. Höhle das Ei mit dem Teelöffel aus. (Und iss es am besten gleich!)
2. Spül die Eierschale innen unter warmem Wasser aus und tupfe das Ei vorsichtig trocken.
3. Male ein Gesicht auf die Eierschale, drücke dabei allerdings nicht zu fest auf, damit die Schale nicht zerbricht.
4. Nimm den Unterteller und bedecke ihn mit Moos, platziere darauf das Eiergesicht oder mehrere davon.
5. Falte pro Eierkopf je ein Wattepad in der Mitte und stopfe es vorsichtig ins Ei, gieße so viel Wasser darauf, bis es sich vollgesaugt hat.
6. Jetzt wird gesät: Streu Kressesamen auf die befeuchtete Watte, bis sie ganz eng aneinanderliegen. Fertig!
7. Nun heißt es abwarten und den Haaren beim Wachsen zuschauen: Gieße die „Frisur“ vorsichtig jeden Tag mit einem kleinen Schluck Wasser – und schon bald kannst du die Haare ernten und dein Brot damit belegen. Oder das lustige Eierköpfchen verschenken!

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: Peter Baharov, Hassaan Hakim
Mitarbeit: Sophie Freitag (S. 28-29), Eva Wolf (S. 41)

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

Anzeigen
Josefa Goligowski
josefa.goligowski@demeter.de

Druck
Eversfrank Gruppe
Industriestraße 20 / 24211 Preetz
www.eversfrank.com

Garantierte Mindestauflage
300 000 Exemplare

Vertrieb Naturkosthandel
josefa.goligowski@demeter.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 & Illustrationen
Titelbild: Hassaan Hakim (mit freundlicher Unterstützung
von Bodan Naturkost Großhandel) | **S. 2:** Marco Baass, YOOL |
S. 3: Imkerei Summtgart GbR / www.summtgart.de |
S. 4: YOOL | **S. 6-12:** YOOL | **S. 14-17:** Juliane Pieper |
S. 18-19: Annett Melzer/www.annett-melzer.de |
S. 20-25: YOOL | **S. 26-27:** Inga Israel | **S. 28-29:** Antonios
Mitsopoulos für Ökologische Tierzucht gGmbH, Pacari
2020, Bingenheimer Saatgut AG, Followfood, Andrea Hof
Jeridin GmbH, Die Beerenbauern, Weingut Feth | **S. 30-34:**
Joerg Lehmann | **S. 35:** Taoasis | **S. 36-37:** Noel V. Baebler/
shutterstock.com | **S. 38-39:** Garachshenko Marina/
shutterstock.com | **S. 41:** Lisl/shutterstock.com |
S. 42: Lisima/creativemarket.com

**DIE NÄCHSTE AUSGABE
ERSCHEINT IM JUNI 2021**



GEDRUCKT AUF
RECYCLINGPAPIER.



Was macht dein Leben bunt?

Die Natur erwacht aus dem Winterschlaf und immer mehr bunte Farbtupfer leuchten in Wiesen und an Wegesrändern. Schneeglöckchen, Krokus und Gänseblümchen durchbrechen die harte Erdkruste und recken ihre Köpfe Richtung Sonne. Die Frühlingsboten machen nicht nur Bienen wieder munter, sondern sorgen auch bei uns für Glücksgefühle! Wir wollen wissen: Was macht dein Leben bunt und damit ein bisschen schöner? Sind es die selbst gestrickten Ringelsocken von Oma, der gemütliche blaue Ohrensessel? Die ersten Knospen im Garten oder die erste Biene auf dem Balkon? Vielleicht ist es auch eine bestimmte Person, die deinem Leben Farbe verleiht?

Poste ein Foto von deinem ganz persönlichen Farbtupfer unter dem Hashtag #MachtMeinLebenBunt und gewinne tolle Preise. Verlinke dazu unsere Social-Media-Kanäle:
www.facebook.com/demeter.de
www.twitter.com/demeter_de
www.instagram.com/demeter_de

Mitmachen & gewinnen:
Wenn du bis zum 31. Mai 2021 einen der oben genannten Demeter-Kanäle auf der Plattform verlinkst, auf der du dein Bild einstellst, nimmst du automatisch an unserem Gewinnspiel teil!

Unter allen Teilnehmer*innen verlosen wir tolle Preise, darunter 10 Saatgutboxen Bienen-Care-Paket!

Saatgutbox Bienen-Care-Paket von Bingenheimer Saatgut: Trage zum Erhalt der Biene bei, indem du ein bisschen Farbe in ihr Leben bringst. Dazu benötigt man keinen großen Garten und kein Expertenwissen – ein freies Stück Erde und das richtige Saatgut reichen aus, um ein kleines Schlaraffenland für Bienen anzulegen. In der Box enthalten sind jeweils ein Samentütchen der Bienenweiden Schopfsalbei (0,4 g), Kornblume (1,4 g), Klatschmohn (0,3 g), Tagetes (0,17 g) und Sonnenblume (2,5 g) sowie wertvolle Tipps, wie du deinen Garten oder Balkon noch bienenfreundlicher gestalten kannst.
www.bingenheimersaatgut.de



Anzeige

demeter

voelkel

Der Kick fürs Immunsystem

Jetzt neu in der 0,75 l Mehrwegflasche

Unsere Shots mit dem angenehm scharfen Ingwergeschmack kommen jetzt ganz groß raus: in der umweltfreundlichen 0,75 l Mehrwegflasche mit 15 Shots à 50 ml. Diese liefert Vitamine für die ganze Familie, denn jeder einzelne Shot deckt mehr als 50 % des Tagesbedarfs¹ an Vitamin C und unterstützt so das Immunsystem². Eine gute Sache sind unsere Shots auch für die Menschen der Kleinbauern-Kooperative „La Campiña“ in Peru, da ihnen der Anbau des aromatischen Demeter-Ingwers und -Kurkumas faire Löhne und menschenwürdige Arbeitsbedingungen garantiert.

EINE FLASCHE = 15 SHOTS

¹ der Referenzmenge eines Erwachsenen.

² Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig für das Wohlbefinden.

SUCHE UND FINDE DEN MUT IN DIR

„Wenn man es nüchtern betrachtet, passiert gerade so viel, was uns auf der Welt die Lebensgrundlagen raubt: von der Klimakatastrophe über das Artensterben bis hin zur Spaltung der Gesellschaft. Da braucht es Mut, Zukunft positiv zu denken, sich in diese Zukunft aktiv hineinzustellen und sie mitzugestalten!“, sagt Sascha Damaschun, Geschäftsführer des Bio-Großhändlers Bodan. Seine Bewunderung gilt den Bioladner*innen, die jeden Morgen die Türen ihres Ladens öffnen – und den Herausforderungen im neuen Alltag auch unter Corona-Bedingungen mit Idealismus und Werten begegnen.

Sascha stellt seine Übung vor, die er anwendet, wenn sein Mut gefragt ist:

- Entscheide dich bewusst, traue dich, dein Vorhaben anzugehen, und übernimm die Verantwortung dafür, dass dein Vorhaben gut wird.
- Stell dich kurz aufrecht hin. Schließ die Augen.
- Konzentriere dich auf deinen Körper von den Füßen bis zum Haupt und auf deinen Atemfluss.
- Erfühle deinen geistigen Innenraum und durchdringe ihn mit einer positiven, sonnigen Grundstimmung.
- Bilde aus deinem Herzen heraus eine vorgestellte Kugel, die sich um dich herum ausdehnt, etwa so weit, wie deine ausgestreckten Arme reichen. Diese Kugel wird von deinem positiven, warmen Gefühl ausgefüllt.
- Nimm die Essenz dieser Kugel, die du dir wie eine große Seifenblase vorstellen kannst, wieder in deinen Herzraum auf.
- Verschenke sie durch bewusstes Ausatmen an deine Umwelt und lausche auf das Echo: Was kommt auf diesen Impuls an positiver Resonanz aus der Welt zurück?
- Verbinde dieses warme Echo mit deinem Vorhaben, mit dem du dich mutig in die Welt stellen willst. Kräftige so dich und deinen Impuls.
- Spüre, dass du nicht allein bist mit deinem Anliegen: Durch das, was und wie du es in die Welt gibst, wirst du gleichzeitig von ihr getragen.

Sascha Damaschun, Geschäftsführer von Bodan, ist der Meinung, dass wir Mut brauchen, um uns an die große ökologische und gesellschaftliche Transformation zu wagen, die nötig ist. Seine mutigste Entscheidung war, drei Kinder in diese Welt zu bringen und sie auf ihrem Weg positiv zu begleiten.

www.bodan.de



demeter

DU ISST
MUT

Carl Vollenweider
Dottenfelderhof, Hessen

you will grow

demeter

MULTIKULTI AUF DEM ACKER

demeter

ACKER BUNT



MACH MIT BEI DEN DEMETER-AKTIONSWOCHEN ZUM THEMA BIODIVERSITÄT!
VOM 15. APRIL BIS ZUM 15. MAI 2021 IN TEILNEHMENDEN BIOLÄDEN

MEHR INFORMATION UNTER: WWW.ACKER-BUNT.DE