

WINTER 2021

demeter

# journal

VON DER KUNST, GUTE LEBENSMITTEL ZU MACHEN



## RESPEKT

für die Natur und die Vielfalt,  
füreinander – und für dich selbst

03 RESPEKT IM BILD

04 UNTERM SCHIRM  
Respekt für Vielfalt

06 AN ORT UND STÄLLE  
Zu Besuch auf dem Reyerhof. Wie Landwirtschaft mitten in der Stadt möglich ist und wie sie diese mit der Gesellschaft verbinden, erklären Lukas und Anna Laura.

14 #OHNEFILTER  
Demeter fordert Wertschätzung für Lebensmittel. Das bedeutet auch: Schluss mit Billigstpreisen!

19 BIO & DYNAMISCH  
Respekt vor der Natur: Kühe haben Hörner

20 GESPRÄCH AUF ORANGE  
Essen wir bunt, fordert Journalistin Tanja Busse und erklärt: Vielfalt auf dem Teller sorgt auch für Vielfalt auf dem Acker und in der Natur.

26 STELL DIR VOR  
Eine Geschichte über einen Käfer

28 GESTATTEN: BIODYNAMISCH  
Damit wird der Winter gemütlich!

30 EINE FRAGE DES GESCHMACKS  
Gutes von Anfang an: Was ist das Besondere an Demeter-Babynahrung?

32 FOODBLOCK  
Bruderhahn statt Weihnachtsgans: Inga Günther von der ÖTZ stellt drei Rezepte vor, wie der Hahn zum Fest besonders gut schmeckt. Mit Gewinnspiel

38 BARFUSS  
Klirrend kalte Kunst aus Eis

39 IMPRESSUM

40 DU BIST DRAN  
#GrüneWeihnachten: Wie feierst du nachhaltig? Mit Gewinnspiel

43 EINATMEN - AUSATMEN  
Eine Atemübung zum Innehalten

## Herzlich willkommen



in diesem Demeter Journal, das sich dem Respekt widmet. Überall, wo wir uns miteinander auseinandersetzen, wird er gefordert – ob in der politischen oder gesellschaftlichen Debatte, im Internet, bei der Arbeit, im Privaten und auch in der Schule. Respekt wird oft dann erst zum Thema, wenn er fehlt, wenn also die Wertschätzung, Anerkennung und Achtung ausbleiben, die wir für ein erfüllendes Zusammenleben brauchen.

Bei meinen Recherchen zum Thema stellten die verschiedensten Menschen immer wieder einen Bezug zu Vielfalt her. In den Gesprächen kristallisierte sich heraus: Respekt bildet die Basis dafür, Verschiedenartigkeit nicht nur akzeptieren, sondern auch wertschätzen oder in manchen Fällen gar erst ermöglichen zu können. So feiert Emanuel Schmock, Geschäftsführer von Mogli Naturkost, die kleinen Unterschiede geradezu und nimmt sich Kinder zum Vorbild, die ihre Unterschiedlichkeit nicht werten, sondern im Spiel daraus Spannendes entstehen lassen. Auch Journalistin und Autorin Tanja Busse verbindet Respekt für gute Lebensmittel mit der Idee der Vielfalt. Der Erhalt der Biodiversität auf dem Acker spiegelt sich in der Vielfalt wider, die wir auf unseren Tellern haben.

Dass respektvolles Handeln nach den eigenen Idealen wiederum selbst Respekt und Anerkennung hervorruft, zeigen Anna Laura Hübner und Lukas Dreyer. Ihr Reyerhof mitten in Stuttgart wird inzwischen von einer großen Verbrauchergemeinschaft getragen, die den beiden und ihrem Team für ihren wertschätzenden Umgang mit Boden, Tieren und Natur viel Anerkennung entgegenbringt. Und damit wiederum eine besondere Vielfalt im Anbau ermöglicht.

Ich wünsche Inspiration beim Lesen, erfüllende Feiertage und einen guten Jahresausklang!

Herzlich

Susanne Kiebler  
Chefredakteurin

**In dieser Ausgabe:**  
In Stuttgart freuen sich die Mitglieder der Solidarischen Landwirtschaft über die Vielfalt an Sorten, die sie jede Woche vom Reyerhof bekommen. Die dürfen gern auch in Aussehen und Form vom Gewohnten abweichen.

Seite 6



**MUSS MAN SICH RESPEKT VERDIENEN?** Oder ist das Respektieren eines Menschen nicht an Bedingungen geknüpft? – Ist Respekt ein Gefühl oder eine Tugend? – Kann man nur Lebendiges – Pflanzen, Tiere und Menschen – respektieren oder auch Dinge? – Ist Respekt immer wertschätzend und anerkennend oder auch angstvoll? – Kann man sich ihn erkaufen? – Was fehlt noch, wenn Respekt fehlt?



# Respekt für Vielfalt

„Demeter ist für mich nicht nur eine Marken-, sondern vor allem eine Entwicklungsgemeinschaft, die mit viel Leidenschaft von ihren sehr idealistischen und individuellen Mitgliedern gestaltet wird: Jeder Hof, jeder Betrieb ist auf seine Art besonders – und fragt sich: ‚Wie kann ich mich weiterentwickeln, um auf meine ganz eigene Weise unserer gemeinsamen Vision eines nachhaltigen Zusammenwirkens von Natur und Mensch näherzukommen?‘ Dass Verschiedenartigkeit als Mehrwert gilt und gefördert wird, zeigt sich nicht nur im besonderen Charakter der biodynamischen Lebensmittel. Bei Mogli wirkt diese Grundhaltung in alle Unternehmensbereiche hinein: So begrüßen wir es, wenn eine unserer Produkt-Chargen zum Beispiel aufgrund von Wetterbedingungen etwas anders schmeckt als die vorherige. Und wer genau hinschaut, erkennt, dass unsere Dinkelbällchen in Form und Größe voneinander abweichen dürfen. Respekt und Toleranz für unterschiedliche Ansätze und Sichtweisen leben wir nicht nur als Team, sondern feiern sie geradezu. Dabei sind uns stets die Kinder ein Vorbild, die ihre Unterschiedlichkeit nicht werten oder sich gegenseitig dazu bringen, diese abzuschleifen, sondern im Spiel und in der Begegnung daraus Spannendes entstehen lassen. Ich bin überzeugt: Je mehr Respekt wir einander für unsere Verschiedenartigkeit entgegenbringen, desto größer werden die Möglichkeiten, die Welt zum Besseren zu verändern!“

**Emanuel Schmock**  
Gründer und Geschäftsführer von Mogli Naturkost

„Seit bald 100 Jahren bilden viele unterschiedliche Idealistinnen und Idealisten die Demeter-Gemeinschaft. Sie verfolgen mit ihren Betrieben unterschiedliche Philosophien und Konzepte – und doch sind sie alle durch die biodynamische Idee verbunden. Das kann man auf den Höfen sehen: Jeder Demeter-Hof ist ein individueller Organismus – und wirklich keiner gleicht dem anderen. Genau dieser besondere Charakter macht diese ganz eigene Atmosphäre aus, die viele Menschen auf den Höfen wahrnehmen. Auf dem gewählten Fleckchen Erde hält eine oft überbordende Vielfalt eine fruchtbare, wohltuende Balance: Die Bäuerinnen und Bauern halten die angemessene Anzahl an Tieren, deren Mist dann für dauerhafte Bodenfruchtbarkeit und volle Pflanzenreife sorgt. Und auch unbewirtschaftete Flächen werden in dieses Zusammenspiel eingebunden, wie etwa blühende Brachen oder bunte Hecken. Dabei ist die Biodynamische Wirtschaftsweise von der Züchtung über den Anbau, die Erzeugung und die Verarbeitung bis hin zum Handel tief geprägt von einem großen Respekt gegenüber allem Lebendigen: der Natur, den Pflanzen, den Tieren und dem Menschen als einem zusammenwirkenden Ganzen.“

**Alexander Gerber**  
Demeter-Vorstand

# IN GUTEM VERHÄLTNIS

Wie begegnen wir Tieren, Pflanzen, der Natur und den Menschen? Das fragen sich Anna Laura Hübner und Lukas Dreyer vom Stuttgarter Reyerhof, der mitten in der Großstadt getragen wird von einer Gemeinschaft – und viel Anerkennung.

Ein Bauernhof mitten im Wohngebiet von Stuttgart? Zwischen zahllosen parkenden und fahrenden Autos, Mehrfamilienhäusern hinter schmalen Bürgersteigen – hier riecht es nicht nach Landwirtschaft, und es klingt auch nicht danach. Die üblichen Paketlieferwagen stehen vor dreistöckigen Gebäuden mit mehreren Klingelschildern, als Verkehrshindernisse werden sie ungeduldig umfahren von SUVs und Kleinwagen. Und dann doch: ein Schild mit einer Kuh, das in Richtung Bordstein ragt: „Reyerhof – Ihr Bauernhof in der Stadt“. Die Einfahrt neben dem Hofladen führt in der Tat nicht auf den nächsten Parkplatz, sondern – vorbei an zwei kleinen Tischen, die zum Hofcafé gehören – mitten hinein in einen luftigen, hellen, halbrunden Kuhstall. Und kaum ist man unter dessen Dach, befindet man sich in einer anderen Welt, die anders riecht (ein bisschen nach Kuhmist, ein bisschen nach Heu und Stroh) und sich anders anhört (hin und wieder ein Muhen, ansonsten dominiert das unglaublich beruhigende Geräusch, das entsteht, wenn zehn Kühe zufrieden wiederkäuen).



Anna Laura Hübner und Lukas Dreyer sind die nicht mehr ganz Neuen auf dem Reyerhof. 2015 kam Lukas mit seiner Familie hierher, Anna Laura stieß 2018 hinzu. Für beide war bei der Hofübernahme und gemeinsamen Betriebsführung am wichtigsten, „dass es menschlich passt mit uns“. Und das tut es. Als Dorothea Reyer-Simpfendorfer und ihr Mann Christoph eine Nachfolge für den Hof suchten, kam Lukas mit seiner Familie – „und die Chemie hat gestimmt!“ Seit dem Ende des Probejahrs von Anna Laura führt sie mit Lukas den Hof seit 2019 gemeinsam. Beide haben den Prozess der Hofübergabe als sehr wertschätzend empfunden. „Dafür sind wir dankbar, denn Hofübergaben sind nicht einfach. Uns hat hier die Demeter-Idee mit ihrem ganzheitlichen und nachhaltigen Ansatz eine gemeinsame Basis gegeben.“

### DIE ERNTE TEILEN

Über die Gesamtorganisation und die Anbauplanung entscheiden die beiden gemeinsam. Die Hauptarbeit im Alltag dreht sich um den Gemüseanbau, daneben kümmert sich Anna Laura vor allem um den Kuhstall und die Milchverarbeitung, während sich Lukas mehr den Hühnern und dem Ackerbau widmet. Zusätzlich arbeiten noch sieben feste Angestellte, drei Azubis gemeinsam mit wechselnden Aushilfen, Waldorfschülerinnen und Praktikanten mit. „Und natürlich helfen uns auch viele unserer Solawi-Mitglieder“,

fügt Anna Laura hinzu, „und davon gibt es immer mehr auf dem Reyerhof“. Seit 2013 hat sich der Betrieb als Solidarische Landwirtschaft (Solawi) aufgestellt, ein Prinzip, das Lukas folgendermaßen zusammenfasst: „Wir versorgen eine Gruppe von Menschen – Einzelpersonen, Paare, Familien und WGs – mit Lebensmitteln vom Hof, zurzeit sind das 560 Anteile und über 1000 Menschen, die da dahinterstehen. Gemeinsam besprechen wir das Budget, das wir brauchen, und jedes Mitglied gibt eine Kostenzusage. Im Gegenzug dafür bekommt es wöchentlich Kartoffeln, Gemüse, Salat, Apfelsaft, Getreide, Mehl und Brot. Was mich glücklich macht: Dadurch wird nahezu alles verteilt und gegessen, was geerntet wird, auch wenn das Gemüse mal nicht normgerecht aussieht und ein Salat mal die ein oder andere dunkle Stelle aufweist, die der Hagel hinterlassen hat. Das ist nicht nur gelebte Wertschätzung und Respekt gegenüber den Lebensmitteln, sondern auch ein großer Beitrag gegen Lebensmittelverschwendung.“

### STADT TRIFFT LANDWIRTSCHAFT

Neben der Sicherheit für den Hof und der großen Anerkennung durch die Gemeinschaft schafft die Solawi eine Verbindung zwischen der Landwirtschaft und der Stadtgesellschaft.

Bäuerin trifft auf Verbraucher, Stadtkinder auf Kühe und Hühner – bei den monatlichen Hofeinsätzen, pädagogischen Angeboten oder beim „After Work Farming“. Eine kleine Gruppe hilft regelmäßig jeden Mittwoch beim Ernten, Packen und Verteilen, und in Notsituationen kommen noch viel mehr zur Hilfe. „Die Mitglieder engagieren sich mit Herzblut – ob ganz praktisch auf dem Acker oder auch bei der Organisation und Öffentlichkeitsarbeit. All dies sind großartige Möglichkeiten für Kontakt, für Transparenz und um Vertrauen aufzubauen“, schwärmt Anna Laura. So herrscht ein großes Gemeinschaftsgefühl in der Community um den Reyerhof, das zu spüren ist, wenn man in diese Welt eintaucht: „Wir hatten zuletzt eine sehr bewegende Vollversammlung, die Corona-bedingt online stattgefunden hat. Zu sehen, für wen man die Lebensmittel produziert, und diese Bestärkung zu erfahren, ist für uns etwas sehr Wertvolles und gibt uns Energie für unsere Arbeit.“

Weil sie so nah dran sind an der Produktion ihrer Lebensmittel, identifizieren die Menschen hier sich mit den Idealen des Reyerhofs, erklärt Lukas: „Unsere Mitglieder wollen, dass wir ausschließlich samenfeste Sorten anbauen. Das ermöglicht uns, Gemüsesorten anzubauen, bei denen die Integrität der Pflanze, der Schöpfung, gewahrt wird. Die Gemeinschaft ermöglicht es uns also, unseren Idealen einer guten Landwirtschaft nahezukommen, und zeigt uns: Das Risiko einer geringeren Ernte tragen wir mit – dann ist die Ernte, die man sich teilt, eben etwas kleiner.“ Diese Wertschätzung durch die Solawi macht zufrieden – und zwar beide Seiten. Anna Laura freut sich, dass viele

„Respekt für das Tier heißt für uns zu fragen: Wie kann es seinem Wesen entsprechend leben? Was können wir tun, damit wir ihm ein solches Leben ermöglichen können?“

**ANNA LAURA HÜBNER**



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)



„Die Wertschätzung, die wir von unserer Solawi bekommen, ist etwas Besonderes. Zu spüren: All diese Menschen stehen hinter uns, tragen uns – das bestärkt uns in unserer Arbeit.“

### LUKAS DREYER

Mitglieder, die lange dabei sind, inzwischen ein größeres Wissen über Landwirtschaft haben, aber auch über das Interesse der neuen: „Andere lernen hier erst: Was machen Bauern überhaupt? Wie arbeiten sie mit dem Wetter? Sie setzen sich in Themenabenden durchaus mit Fachfragen auseinander, etwa warum wir Wiederkäuer für eine nachhaltige Landwirtschaft brauchen.“

### DAS HERZ DES HOFES

So gut die innerstädtische Lage auch für die Bindung an die Gesellschaft und die Vermarktung der Produkte ist, so führt sie auch dazu, dass der Raum für die Landwirtschaft beengt bleibt. „Das macht es uns im Moment leider unmöglich, unsere zehn Milchkühe auf die Weide zu bringen, weil die Weideflächen zu weit vom Hof entfernt sind“, bedauert Anna Laura. Unvorstellbar, eine Herde durch die Straßen zwischen den Autos hindurchzutreiben; Autobahn, Straßenbahntrasse und Bundesstraße befinden sich in nächster Nähe. Ein Transporter für die Tiere wiederum passt nicht in die schmale Hofeinfahrt. Aus diesen Gründen hat der Reyerhof eine Ausnahmegenehmigung vom

Demeter-Verband bekommen – und muss den Milchkühen statt des Weidegangs täglichen Auslauf gewähren und im Sommer frisches Gras füttern. Doch zufriedengeben wollen sich Anna Laura und Lukas mit dieser Situation nicht. Sie arbeiten daran, in Zukunft einen Stall auf einer weiteren Weide bauen zu können. „Unsere Mitglieder verstehen, warum die Milchkühe nicht auf der Weide sind, solange sie täglich gemolken werden. Sie sehen jedoch, dass wir uns in anderen Bereichen sehr engagieren. So ziehen wir alle Kälber auf, und zwar kuhgebunden, das heißt mit der Mutter oder einer Amme. Unsere Bullenkälber dürfen hier aufwachsen und werden erst mit zwei Jahren geschlachtet. Sie und alle Tiere, die nicht gemolken werden, sind natürlich auf der Weide“, erklärt Anna Laura. Dabei ist der Kuhstall jederzeit offen für alle, die sich dafür interessieren. Sie ist überzeugt, dass die Tiere diese Aufmerksamkeit genießen,

## REYERHOF

Der Reyerhof liegt im Herzen von Stuttgart-Möhringen. Dort bewirtschaften Lukas Dreyer und Anna Laura Hübner mit ihren Mitarbeiter:innen rund 40 Hektar; neben Gemüse und Getreide werden auch Fleisch, Milch und andere Milcherzeugnisse produziert. Seit 2013 beliefert der Demeterhof – als Genossenschaft organisiert – eine wachsende Gruppe von Menschen nach dem Prinzip der Solidarischen Landwirtschaft. Zusätzlich gibt es einen Hofladen und als „Lernort Bauernhof“ pädagogische Angebote. 2021 wurde der Reyerhof mit dem ersten Förderpreis „Bestes Bio-Betriebskonzept Baden-Württembergs“ ausgezeichnet.

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

die ihnen täglich durch die Besucher zuteilwird. Ebenso steigt dadurch auch die Wertschätzung für die Produkte aus ihrer Milch, die direkt auf dem Hof auch zu Käse, Joghurt, Quark und im Sommer zum stadtbekanntem „Reyerhof-Eis“ verarbeitet wird. Anna Lauras Anspruch ist, jedes Tier möglichst lange zu behalten. Als selbstverständlich empfindet sie es, die ihr anvertrauten Tiere auch beim letzten Gang am Ende ihres Lebens zu begleiten, wenn sie sie in eine kleine, ausgewählte Landmetzgerei bringt: „Hier arbeitet ein achtsamer und ruhiger Metzger, das ist uns wichtig, um dem Tier Stress zu ersparen.“

Auch in der Hühnerhaltung steht das Wesen der Tiere im Zentrum. „Wir haben uns bewusst für Mobilställe entschieden, weil diese artgerechter sind. Wir halten trotz ihrer geringeren Legeleistung die Zweinutzungsrasse „Coffee & Cream“ der Ökotierzucht ÖTZ, weil wir das System ablehnen, in dem Masthähnchen und Legehennen auf Hochleistung gezüchtet sind – und gesundheitlich darunter leiden. Auch legen bei uns die Hühner eineinhalb Jahre Eier, also um die Hälfte länger als auf anderen Höfen“, erklärt Lukas.

### EIN ORGANISMUS

Die Tiere als „Seele des Betriebs“ sind auf dem Reyerhof das Verbindungsglied zu all den Menschen, die hierherkommen. Vor allem die Kühe haben dabei eine Sonderrolle und sind das Herzstück des Betriebs, wie Anna Laura erklärt: „Die Kühe verbinden alles



# DIE INNEREN WERTE ZÄHLEN



Kleine Familienbetriebe mit durchschnittlich 27 Kühen sind Eigentümer der Molkerei.

Fairer Milchpreis für unsere Landwirte – seit 15 Jahren auf Platz 1.\*



NEU





miteinander – vom Grünland bis zum Acker: Sie fressen das Gras, kauen es wieder, verdauen es, und ihr wertvoller Dung sorgt auf dem Acker für gute Bodenfruchtbarkeit und gutes Gemüse und Getreide. Damit haben sie und ihr Mist auch abseits der Milchproduktion einen unschätzbaren Wert für die nachhaltige Landwirtschaft.“ „Die Rinder füttern also den Boden und er wiederum lässt das Futter wachsen, das sie fressen. Wir denken hier in einem Organismus“, ergänzt Lukas. Und nur als solcher kann der Reyerhof in Zukunft wachsen: „Der Anbau von Gemüse muss in gutem Verhältnis stehen zu unserer Tierhaltung – und diese wiederum zu dem Anbau von Futter. Zurzeit haben wir keinen Platz für mehr Tiere, also können wir gerade auch nicht mehr Gemüse anbauen, obwohl das von der Solawi gewünscht ist und viele potenzielle Mitglieder auf Wartelisten stehen.“ Dass die Gemeinschaft um den Reyerhof, die heute bereits zu den größten dieser Art in Deutschland gehört, weiterwachsen soll, darin sind sich beide einig: „Aber langsam – und in Einklang mit allem, was dazugehört, zum Beispiel, dass wir es hinbekommen, dass unsere Milchkühe auf die Weide können.“



## DEMETER-PILOTPROJEKT „ANERKENNUNG“

Anerkennung und Respekt erhält der Reyerhof auch durch andere Demeter-Bäuerinnen und -Bauern. Seit drei Jahren nimmt er am Pilotprojekt „Anerkennung“ teil. Dieses untersucht, ob für die Demeter-spezifischen Kriterien zusätzlich zur Biokontrolle eine intensive individuelle und entwicklungsbezogene Anerkennung durch Kolleg:innen statt durch die übliche Checklisten-basierte Kontrolle funktionieren würde. „Die Betriebsentwicklungsgespräche sind uns dabei nicht nur Anerkennung unserer Arbeit, sondern auch Ansporn, unsere Ziele zu erreichen“, erklärt Lukas, „denn im Folgejahr müssen wir uns rechtfertigen, wenn wir etwas nicht geschafft haben.“ Anna Laura schätzt vor allem den fachlichen und persönlichen Austausch und das gegenseitige Lernen voneinander: „Der Fokus auf der individuellen Entwicklung wird uns in unserer Arbeit besser gerecht, denn in ganz vielen Bereichen gehen wir weit über die Demeter-Richtlinien hinaus. Dass sich Kollegen so intensiv damit beschäftigen, wie wir arbeiten und was unser ganz eigener Anspruch an unsere Arbeit ist, ist für mich eine andere Ebene der Wertschätzung.“

2018 hat der Demeter e. V. das Pilotprojekt „Anerkennung“ gestartet. Bis 2022 werden dabei neue Wege zur Demeter-Zertifizierung für Höfe erprobt. Neben der jährlichen EU-Kontrolle beinhaltet die zeitintensive „Anerkennung“ auch jährliche moderierte Betriebsentwicklungsgespräche auf den Höfen, Hofrundgänge mit Kolleg:innen und Verbraucher:innen sowie detaillierte Selbstauskünfte. Ob und in welcher Form diese Form der Anerkennung bei der zukünftigen Demeter-Kontrolle eine Rolle spielen wird, entscheiden – je nach den Ergebnissen des abgeschlossenen Projekts – die Delegierten des Demeter e. V. Das Pilotprojekt wird durch die Software AG Stiftung sowie durch die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung/ Bundesprogramm Ökologischer Landbau unterstützt.

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



Wo Bio aufhört, denken wir weiter

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



## Deutscher Lavendel

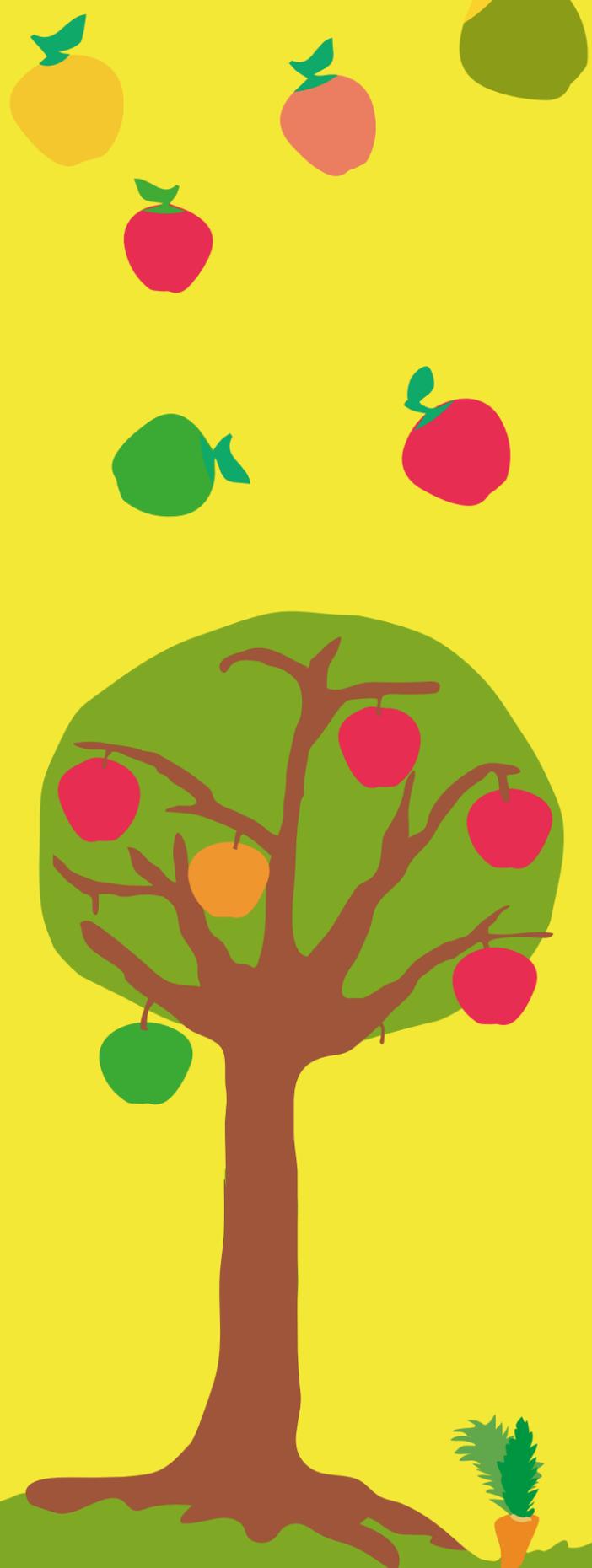
in Demeter-Qualität aus der Petite Provence

# Was ist uns Landwirtschaft wert?

Demeter fordert mehr Wertschätzung für Lebensmittel und appelliert: Schluss mit Billigstpreisen!

Was ist die Arbeit der Bäuerinnen und Bauern wert? Wenig – diesen Eindruck kann man bekommen, wenn man im Supermarktregal oder im Werbeprospekt die roten Billigstpreise für Lebensmittel sieht. Was sie nicht widerspiegeln: Respekt für die Arbeit der Erzeuger:innen, für die Tiere, die Natur. Denn: Ob sie biodynamisch, bio oder auch konventionell Landwirtschaft betreiben – Landwirt:innen investieren viel Arbeit, Herzblut und auch Geld in die Produktion hochwertiger Lebensmittel. Die Pachtpreise für Land waren noch nie so hoch wie heute, auch die Ausgaben für Energie, neue Bauten und Maschinen haben enorm angezogen. Die Erzeugerpreise für viele landwirtschaftliche Produkte hingegen sind oft nicht einmal kostendeckend.

„Eins ist sicher: Nur wenn Bäuerinnen und Bauern ein Auskommen haben, können sie weiterhin gute Lebensmittel produzieren und die Umwelt schützen. Doch nach wie vor geht das Höfesterben weiter. So hat allein in Deutschland die Zahl der Höfe in den letzten zehn Jahren um 35.600 abgenommen – jährlich haben also im Schnitt 3.560 Betriebe aufgegeben“, erklärt Antje Kölling, politische Sprecherin von Demeter. Dabei stehe die Landwirtschaft unter Druck wie selten zuvor: „Die Gesellschaft erwartet zu Recht von den Landwirtinnen und Landwirten, dass sie in Artenvielfalt, Tierwohl, Umwelt und Klimaschutz investieren. Zwar ist der Anteil der biologisch bewirtschafteten Flächen auf zehn Prozent gestiegen. Doch es müssen noch viel mehr Betriebe auf ökologischen Landbau umstellen, um das EU-Ziel der Bundesregierung von 25 Prozent Ökolandbau bis 2030 zu erreichen. Aber



wie soll die breite Masse der Betriebe Investitionen in Nachhaltigkeit stemmen, wenn ihre Produkte am Ende der Lieferkette zu Preisen im Supermarktregal stehen, die die Erzeugerpreise nicht decken?“

**MEHR TRANSPARENZ – MEHR WERTSCHÄTZUNG**

Für Demeter ist klar: Eine zukunftsfähige Landwirtschaft können wir nur dann sicherstellen, wenn Landwirt:innen ihre Ware nicht mehr unter den Produktionskosten verkaufen und damit auf Kosten der Umwelt und des Tierwohls wirtschaften müssen. „Damit die Höfe nicht vor dem Preisdruck in die Knie gehen, braucht es gesetzliche Maßnahmen“, verlangt Antje Kölling. Mit dem Gesetz zum Verbot unfairer Handelspraktiken wurden die schlimmsten Handelspraktiken verboten, eine Ombudsstelle wird eingerichtet – an diese können sich Lieferant:innen wenden, wenn gegen die Regeln verstoßen wurde. Dies sind aber nur erste Schritte. Nötig ist mehr Transparenz entlang der Lieferkette, davon profitieren letztlich auch Verbraucherinnen und Verbraucher, so die politische Sprecherin von Demeter. Wichtig wäre eine unabhängige Preisbeobachtungsstelle, die die Preisgestaltung offenlegt und Richtwerte für existenzsichernde, kostendeckende Mindestpreise ermittelt. „Ein Verbot des Verkaufs unter Produktionskosten und ein verpflichtendes ‚Hindurchreichen‘ der Kosteninformation durch die Lieferkette sollte geprüft werden“, so Antje Kölling. Billigstpreise führen dazu, dass die Lebensmittel nichts mehr wert sind: Sie kosten nicht nur fast nichts, sondern landen auch eher im Müll. Lebensmittel wertzuschätzen hilft, die Lieferketten nachhaltiger zu machen – und Höfen eine Zukunftsperspektive zu geben.

Doch eine Frage stellt sich immer, wenn es um Preisfindung geht: Was ist mit denjenigen, die darauf angewiesen sind, Lebensmittel zu Billigstpreisen zu kaufen? Während eine durchweg faire Preisgestaltung für viele Menschen in unserer Wohlstandsgesellschaft nur bedeuten würde, ihre Prioritäten anders zu setzen – also beispielsweise planvoller einzukaufen –, gibt es viele, die auf jeden Cent schauen müssen. Diese soziale Schieflage muss dringend gelöst werden, doch auf keinen Fall darf dies auf dem Rücken der Landwirt:innen, der Umwelt, der Tiere geschehen. Neben neuen regionalen Ansätzen vor Ort, wie sie Ernährungsräte und Projekte der Sozialen Landwirtschaft bereits erproben, ist eine gerechtere und solidarischere Sozial- und Bildungspolitik vonnöten. Gute, gesunde Lebensmittel gehören zu einem guten Leben und sollten allen zugänglich sein.

**„Billigpreise für Lebensmittel sind existenzbedrohend für Bäuerinnen und Bauern. Sie zeigen, dass Lebensmittel und deren nachhaltige Produktion heute nicht ausreichend honoriert werden. Um dies zu ändern, braucht es ein Umdenken in der gesamten Wertschöpfungskette und klare Vorgaben aus der Politik.“**

Antje Kölling, politische Sprecherin von Demeter



**Nicht auf dem Preisschild: Die wahren Kosten**

Die Niedrigstpreise bei konventionellen Produkten führen dazu, dass Preise für Biolebensmittel als sehr hoch empfunden werden. Das Problem dabei: Auf dem Preisschild der konventionell erzeugten Produkte steht nicht der wahre Preis – und so ist der Wettbewerb verzerrt.

Die Billigpreise „lügen“. Sie spiegeln nicht die tatsächlichen Kosten wider. Ihre Folgekosten für Umwelt, Klima und Gesundheit bezahlen wir anderswo, zum Beispiel mit der Wasserrechnung für die Aufbereitung von Trinkwasser, das durch Pestizide und übermäßige Düngung belastet ist, oder für gesundheitliche Probleme durch einseitige Ernährung oder Antibiotikaresistenzen. Wenn die Preisschilder die Folgekosten mit eingepreist hätten, würden sich die Preise für Bio- und konventionell erzeugte Waren kaum unterscheiden.

Das Netzwerk Ernährungsräte erarbeitet Strategien für eine regionale, faire und ökologische Ernährung. [www.ernaehrungsraete.org](http://www.ernaehrungsraete.org)

Anzeige

**ISATIS dental**  
vegane Mund- und Zahnpflege



MARTINA GEBHARDT  
NATURKOSMETIK



H 501 099



- #Klosterkosmetik
- #Bio
- #Demeter
- #Vegan
- #Färberknöterich
- #Aktivkohle
- #Heilkreide

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



SloooW

100%  
NATÜRLICH

000  
24 STUNDEN  
REIFEZEIT

Stein  
OFEN  
GEBACKEN



Einfach  
mal die Natur  
machen lassen.  
Qualität durch  
Zeit zum  
Reifen.

Wir vereinen Natürlichkeit, Innovation und  
Handwerkskunst für den besten Geschmack.

In Demeter-Qualität, unser SloooW Bio Rusti  
und das SloooW Bio Vitalrusti.

## Respekt für jedes Lebewesen

Respekt vor der Natur und dem Wesen der Tiere prägt die Demeter-Tierhaltung, und deshalb bleiben Hörner dran. Demeter setzt sich für den Erhalt von Kühen mit Hörnern ein. Heutzutage werden fast alle Kälbchen ein paar Wochen nach der Geburt enthornt oder kommen, durch Züchtung, bereits hornlos zur Welt. Aktuell sind bereits über 90 Prozent der Kühe in Deutschland „oben ohne“. Die Demeter-Richtlinien setzen ein klares Zeichen für Kühe mit Horn und Demeter fördert die Zucht von hörnertragenden Rindern. Demeter-Bäuerinnen und -Bauern passen ihre Tiere nicht einfach den „Produktionsbedingungen“ an, sondern bauen Ställe, die groß genug sind für die Bedürfnisse „ganzer“ Kühe, zu denen die Hörner einfach dazugehören.

[www.demeter.de/kuehe-haben-hoerner](http://www.demeter.de/kuehe-haben-hoerner)





# Essen wir bunter!

## Sonst wird die Welt grau

Alles hängt mit allem zusammen: das Artensterben mit dem Klimawandel, der Klimawandel mit unserer Lebensmittelproduktion, unsere Lebensmittelproduktion wiederum mit dem Artensterben. Davon ist Tanja Busse, Landwirtschaftsexpertin und Fachfrau für Ökosysteme, überzeugt. So spiegele sich der Verlust an Arten, Sorten und Naturlandschaften auch auf unserem Teller wider. Spannende These – höchste Zeit für ein Gespräch auf Orange!

### Wie steht es aktuell um unsere Ernährungsweise und ihre Folgen für die Erde?

Studien lassen keinen anderen Schluss zu: Die industrialisierte Lebensmittelproduktion verursacht enorme Mengen Treibhausgas und trägt damit zur Klimakrise bei. Gleichzeitig zerstört sie viele Ökosysteme auf der ganzen Welt – und beschleunigt das Artensterben in ungekanntem Ausmaß.

### Welche Auswirkungen hat unsere Lebensmittelproduktion direkt auf die Landwirtschaft?

Man muss das jetzige Agrarsystem als unfassbar große Respektlosigkeit bezeichnen. Diese äußert sich den Tieren gegenüber, die in diesem System nicht ihren Bedürfnissen

entsprechend leben können, aber auch den Menschen gegenüber, die in ihm arbeiten, etwa die Schlachtarbeiter, die vielen Plantagenarbeiter überall in der Welt und auch die Landwirt:innen hier und anderswo. Der globale Markt – und damit meine ich vor allem große, marktbeherrschende Konzerne in einer Oligopolstruktur – diktiert ihnen schwierige Rahmenbedingungen. Bäuerinnen und Bauern erfüllen mit ihrer Arbeit vielfältige und wertvolle Rollen im Naturschutz und für die Artenvielfalt, im Sozialen und natürlich in der Lebensmittelproduktion. Doch in unserem globalen System werden sie in der Regel auf eine einzige Rolle reduziert, nämlich auf die des anonymen, möglichst günstigen Rohstofflieferanten für die Industrie. Das Perfide: Wer auf Kosten von Umwelt, Tieren und der biologischen Vielfalt Rohstoffe liefert, der wird heute dafür belohnt. Da müssen wir jetzt das Ruder herumreißen, sonst ist es zu spät.

### Der Verlust der biologischen Vielfalt beispielsweise scheint uns jedoch noch nicht existenzbedrohend genug, um aktiv gegenzusteuern?

Das stimmt leider, und das ist fatal. Wir sind mittendrin im siebten großen Massenaussterben. Das hat ein ebenso großes Ausmaß wie das, das vor 66 Millionen Jahren die Erde so veränderte, dass Flora und Fauna der Dinosaurierwelt ausgestorben sind. Das heutige Artensterben ist jedoch nicht die Folge eines Meteoriten-Einschlags, sondern ebenso menschengemacht wie die Klimakrise. Während Letztere als Bedrohung endlich in den Köpfen angekommen ist, fehlt das Bewusstsein dafür, dass der Verlust von Biodiversität für unser Überleben als Spezies Mensch genauso wichtig ist. Das



macht mir große Sorgen: Schon auf die Klimakrise reagieren wir nicht angemessen, aber beim Verlust von biologischer Vielfalt sprechen wir immer noch von einzelnen Arten, die vom Aussterben bedroht sind, etwa von der Gelbbauchunke oder dem Schierlingswasserfenchel.

#### Was ist daran problematisch?

Wenn wir so isoliert über einzelne Arten sprechen, ist die Relevanz, die deren Verlust für uns hat, nicht zu ermessen. Wir müssen jedoch verstehen, dass all diese Arten zu einem Ökosystem gehören, von dem auch wir ein Teil sind. Es ist fundamental falsch, die Natur als eine Art „Rohstofflager“ zu begreifen, aus dem wir herausholen, was wir brauchen. Wir müssen uns vielmehr als Teil dieser Natur verstehen und sie als eine Mitwelt begreifen, nicht mehr als Umwelt: Wir leben in einem vielfältigen Stoffaustausch, in dem alles miteinander verbunden ist. Eine einzige Art, die ausstirbt, kann letztlich den Zusammenbruch eines Ökosystems anstoßen, in dem wir dann nicht mehr leben können.

#### Was können wir tun, um das Artensterben zu stoppen?

Unser Konsum ist dafür sehr relevant – über alle Stoffströme hinweg. Je mehr Ressourcen wir verbrauchen, desto mehr Ökosysteme gehen verloren. Auch die Art und Weise, wie wir uns ernähren, hat eine große Auswirkung: Je weniger

vielfältig wir essen, desto mehr biologische Vielfalt verlieren wir. Die Verarmung auf dem Teller und in den Ökosystemen sind eng aneinander gekoppelt.

#### Ist es nicht so, dass wir unglaublich viel Auswahl haben, was Lebensmittel angeht?

Das Bild täuscht. Auf den ersten Blick sehen wir übervolle Supermarktregale. Nehmen wir das Beispiel Müsli: Da stehen 50 verschiedene Müsliarten, und die Vielfalt scheint riesengroß. Doch wenn wir genauer hinschauen, wird offensichtlich: Sie haben alle den gleichen Inhalt. Weizen oder Mais, Hafer, vielleicht noch Reis, dazu Zucker, Glukosesirup, Aromen, Farbstoffe und andere Zusatzstoffe, die in den hochverarbeiteten Lebensmitteln üblicherweise noch dabei sind.

#### Wir haben also nur eine Pseudoauswahl?

Ja, die Vielfalt kommt allein aus dem Chemielabor oder aus dem Marketing der Werbeagenturen. Das hat Folgen. Wenn ich überall nur Weizen, Mais, Reis und Zuckerrüben anbaue, dann habe ich nicht die Vielfalt, die ich für eine gute Ernährung brauche. Und gleichzeitig habe ich auch keine Vielfalt in der Landschaft, sondern nur noch große Schläge dieser sogenannten „Standard Commodities“, also zusammenhängende Flächen, auf denen jeweils eine dieser Kulturen angebaut wird.

„Die Natur ist kein Rohstofflager, aus dem der Mensch sich beliebig bedienen kann. Versteht er sich als Teil des Ökosystems, wird die Umwelt zur Mitwelt. Und der Respekt ihr gegenüber gilt gleichzeitig auch dem Menschen selbst.“

Tanja Busse, Autorin und Journalistin

Das war früher übrigens anders. Vor zwei Generationen gab es noch auf dem kleinsten Bauernhof eine gigantische Vielfalt: Streuobstwiesen, eine breite Auswahl an verschiedenen Getreidearten inklusive Leguminosen wie Linsen, die einerseits den Proteinbedarf mit deckten und gleichzeitig den Boden gedüngt haben, aber auch zig verschiedene Gemüsearten, Beeren und Salate – eine Vielfalt, wie sie heute auf Demeter-Höfen zu finden ist. Die sah man auch der Landschaft an: Dort wuchsen Holunder, Hagebutte und Haselnuss neben Hecken und Streuobstwiesen, dazu Weidebäume, die Schatten spendeten, und Hecken, die Weiden einrahmten. So gab es nicht nur auf den Äckern eine größere Diversität, sondern auch eine buntere Kulturlandschaft – und gleichzeitig mehr Vielfalt auf dem Teller. Da müssen wir wieder hin! Das ist auch das Ergebnis, zu dem die EAT-Lancet-Kommission kommt, ein Gremium aus Mediziner:innen und Erdsystemforscher:innen, das die „Planetary Health Diet“ entwickelt hat (siehe Infobox).

#### Was heißt das konkret für unser Konsumverhalten?

Viel weniger Fleisch! Die Menschen haben immer schon Fleisch gegessen, doch mit der globalen Fleischindustrie, die in den letzten Jahren entstanden ist, sprengen wir jegliche planetare Grenze. Als ich für mein Buch „Fleischkonsum“ recherchiert habe, hat mich eine Erkenntnis schockiert: Weltweit wird so unfassbar viel Fleisch produziert, dass die Biomasse der sogenannten Nutztiere inzwischen 60 Prozent der Biomasse aller lebenden Säugetiere ausmacht, weitere 36 Prozent entfallen auf die knapp acht Milliarden Menschen und nur vier Prozent auf die restlichen freilebenden Tiere. Noch eine frappierende Zahl: Heute werden in Deutschland zwei Millionen Tiere geschlachtet. Jeden Tag. Wir sind also umgeben von einer Tötungsmaschinerie, die unsichtbar ist. Diese Tierfabriken verursachen eine riesige Verkehrsblase um



# 100% BIO.

Ohne Wenn,  
ohne Aber,  
ohne Künstlich.



Von den abgelegenen Südhängen des Himalaya kommt dieser feinherbe Darjeeling direkt auf Ihren Küchentisch. Ein Hochgenuss – nicht nur geografisch gesehen.

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

Sie finden all unsere Tees, Kaffees und Gewürze im Bioladen.  
[www.lebensbaum.de](http://www.lebensbaum.de)

BIO SEIT 1979



DE-ÖKO-001





„Die Art, wie wir Lebensmittel erzeugen und konsumieren – und am Ende auch wertschätzen –, ist eng mit der Frage verknüpft, wie gut zukünftige Generationen auf diesem Planeten leben können.“

Tanja Busse, Autorin und Journalistin

Dr. phil. Tanja Busse, geboren 1970 in Bad Driburg, aufgewachsen auf einem Bauernhof, ist Moderatorin, Autorin und Journalistin, schreibt unter anderem für die Süddeutsche Zeitung, Die Zeit, den Freitag.

Sie moderiert Diskussionen und Konferenzen zu den Themen Landwirtschaft, Nachhaltigkeit, Ernährung, Ökologie und Ressourceneffizienz und erhielt zahlreiche Preise für ihre Veröffentlichungen.



2015 erschien ihr Buch „Die Wegwerfkuh“ im Blessing Verlag, 2019 folgte dort „Das Sterben der anderen“. Wie wir die biologische Vielfalt

noch retten können“. Aktuell ist ihr neues Buch „Fleischkonsum (33 Fragen – 33 Antworten)“ im Piper Verlag erschienen.

## Planetary Health Diet

### Speiseplan für „planetare Gesundheit“

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler von der EAT-Lancet-Kommission haben einen Speiseplan erstellt, der gut ist für unsere Gesundheit wie für die Erde:

- basiert stark auf Pflanzen; tierische Produkte nur in Maßen
- doppelt so viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse, wie wir heute essen
- nur halb so viel Fleisch und Zucker
- Lebensmittelverschwendung muss eingedämmt werden
- Lebensmittelproduktion muss verbessert werden

Die gute Nachricht: Der EAT-Lancet-Bericht zeigt, dass es möglich wäre, bis 2050 die rund 10 Milliarden Menschen gesund zu ernähren, die dann voraussichtlich auf der Erde leben werden, ohne den Planeten zu zerstören – wenn wir unser Konsumverhalten daran ausrichten.

[www.eatforum.org/eat-lancet-commission](http://www.eatforum.org/eat-lancet-commission)

sie herum – Transporte von Futter, Tieren und Gülle –, die auch mit für die hohen Emissionen verantwortlich ist. Klar ist auch: Die vielen Milliarden Tiere in der Landwirtschaft haben Folgen für das Klima, den Boden, das Grundwasser, die Biodiversität und auch für unsere Gesundheit.

### Kann man heute überhaupt noch mit gutem Gewissen Fleisch genießen?

Es ist für den Planeten gut, dass es immer mehr Menschen gibt, die vegan oder vegetarisch leben. Diejenigen, die Fleisch essen möchten, müssen sich bewusst sein, dass sie sich die verbleibende, kostbare Fleischmenge aufteilen müssen. Wir müssen nicht nur insgesamt viel, viel weniger Fleisch essen, sondern uns auch die Frage stellen, aus welchen Strukturen es stammt. Wie hat das Tier gelebt? Das fängt schon bei der Züchtung an, zieht sich fort über die Aufzucht bis hin zu seinem letzten Weg zur Schlachtung. Aber auch: Was hat das Tier gefressen? Ein Tier aus ökologischer Weidehaltung auf Flächen, die sich nicht für den Ackerbau eignen, sorgt mit seinem Dung nicht nur für einen guten Boden, der CO<sub>2</sub> speichern kann, sondern sorgt auch für mehr biologische Vielfalt. Der Kuhfladen ist ein regelrechter Hort der Artenvielfalt: Darin tummeln und vermehren sich Käfer, Fliegen und andere Insekten, die wiederum Futter sind für größere Tiere

wie Vögel. Und zum Respekt vor dem Tier und den ganzen Ressourcen, die in einem Stück Fleisch stecken, gehört auch: nicht nur Steak zu essen, sondern Fleisch vom ganzen Tier!

### Haben Sie Hoffnung, dass sich das Bewusstsein ändert und wir Lebensmitteln wieder den Wert beimessen, den sie verdienen?

Eine Kehrtwende deutet sich zum Glück an, unter den 15- bis 29-Jährigen gibt es in Deutschland doppelt so viele Veganerinnen und Vegetarier wie im Durchschnitt der Bevölkerung. Fast drei Viertel der jungen Menschen lehnen die heutige industrielle Tierhaltung ab und fordern vom Staat, für eine umweltgerechte Lebensmittelproduktion zu sorgen. Dass eine solche Lebensweise nicht nur gesund und rational angebracht, sondern auch genussvoll sein kann, das sollten schon die Kleinen im Kindergarten und in der Schule erfahren, zum Beispiel über das Essen, das es dort gibt. Und gleichzeitig sollte uns allen viel stärker bewusst werden: Wie wir uns ernähren, das hat ganz konkreten Einfluss darauf, ob unsere Mitwelt wieder bunter und vielfältiger wird – vom Acker bis zum Teller!



Wir liefern  
**OBST & GEMÜSE.**  
Und Zukunft.

Gute Lebensmittel, die nach höchsten Bio-Standards erzeugt wurden. Kontrolliert und zertifiziert. Mit Pioniergeist, persönlichem Engagement und viel Herzblut in Sachen Ökologie und Nachhaltigkeit. Dafür steht die Ökokiste – seit 25 Jahren.



\* Hanno Willasch, Hofgut Rengoldshausen

\* „Der Geschmack unserer Möhren ist das Zusammenspiel eines lebendigen Bodens, der Klimabedingungen und Sorteneigenschaften sowie der Menschen, die sich um sie kümmern. Wir verwenden samenfeste Sorten aus biologischer Züchtung.“

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

# Käfer in Not

Wenn alles Lebendige Respekt verlangt, dann gilt das auch für etwas so Kleines wie einen Käfer – davon ist Luisa überzeugt.



Luisa brach in Tränen aus. Der schöne schwarze Käfer, den sie gerade erst in ihrem Lieblingswäldchen unter einem Kiefernzapfen entdeckt hatte, war nicht mehr zu sehen. Und das Schlimmste: Daran hatte sie allein Schuld! Sie hatte ihn in ein leeres Schneckenhäuschen gesetzt, einfach so. Und jetzt schaffte er es wohl in den engen Windungen nicht wieder hinaus. Können Käfer überhaupt rückwärtsgehen? Ihr Vater meinte, es gebe doch noch genügend Käfer. Sie solle ihn einfach samt Schneckenhaus zurücklassen. Er mahnte schon wieder zum Aufbruch. Was war nur los mit den Erwachsenen? Kaum war es einmal irgendwo schön, brachen sie sogleich wieder auf. Wenn es ihnen dagegen irgendwo nicht so gefiel, zum Beispiel im Büro, verbrachten sie trotzdem endlos viele Stunden dort. Luisa schüttelte das Schneckenhäuschen. Doch nichts. Der Käfer saß offenbar fest. Ihr Vater rief ungeduldiger. Der hatte ja keine Ahnung! Als ob es etwas zu bedeuten hatte, dass es noch andere Käfer gab. Es ging um diesen einen, um – Kefi, so taufte sie ihn. Und ihr Papa hatte vor Kefi nicht den geringsten Respekt.

Wusste er nicht, dass Kefi lebendig war? Dass er sogar per Gesetz Respekt vor ihm haben musste? Das hatte sie gleich zu Beginn in der Schule gelernt. Paragraf eins: Respekt verschaffen wir uns nicht durch Leistung, sondern dadurch, dass wir am Leben sind. Schlendern war angesehener als rasen, träumen nicht weniger wichtig als investieren, Nichtstun genauso geschätzt wie Fleiß. Als Papa jung war, galt noch das Gegenteil – und deswegen hatte sie auch etwas Nachsicht. Notgedrungen folgte sie ihm, die Hand fest um das Schneckenhäuschen geschlossen. Sie selbst hätte auch dann Respekt vor Kefi gehabt, wenn ihre Lehrerin ihr nicht erklärt hätte, dass der Respekt für alles, was lebt – also für Menschen, Tiere und Pflanzen – die Grundlage für ein gelungenes Leben auf diesem Planeten ist. Hingegen bekam man für vieles, was

früher Respekt eingebracht hatte, heute keinen mehr – etwa für ein großes Auto, das, als Papa Kind war, zudem fürchterlich stank, für sogenannte Kreuzfahrten in schwimmenden Hotels oder große Bürozimmer in Hochhäusern aus Glas, in denen jeweils nur eine Person sitzen durfte.

Und zu allem, was lebte, gehörte eindeutig auch Kefi, ihr Käfer. Sie lugte in das Schneckenhäuschen. Nichts. Hatte er sich unglücklich verkeilt? Sie allein war nun für ihn verantwortlich. Luisa schwang sich aufs Rad. Mit klopfendem Herzen fuhr sie ihrem Vater auf der Radschnellbahn hinterher. Noch zwei Kilometer. Noch ein Kilometer. Endlich waren sie zu Hause. Luisa rannte in den Garten und richtete ein Terrarium für den Käfer in einer alten Schüssel. Sie füllte es mit Erde, garnierte es mit Moos und Ästchen, einem Apfel- und einem Tomatenstück und einer winzigen Tränke, die sie aus ihrem Puppenhaus holte. Dann bettete sie das Schneckenhäuschen vorsichtig in das neue Zuhause des Käfers. Sie wartete. Sie wartete eine halbe Stunde. Sie wartete eine Stunde. Sie weigerte sich, ins Haus zu gehen, um mit der Familie zu Abend zu essen, und verspeiste ihre Stullen im Stehen, um zu sehen, wie es Kefi, dem kleinen Käfer, ging. Endlich – kurz bevor es dunkel wurde – ragte ein Fühlerchen heraus. Offenbar war es dem Käfer doch gelungen, in den engen Windungen des Schneckenhäuschens zu wenden. Da, das vordere Beinpaar! Der Kopf, der Rumpf! Luisa begann vor Erleichterung zu weinen. Am nächsten Tag, nachdem er sich gestärkt hatte, würde sie ihn in seine vertraute Umgebung zurückbringen und vorsichtig unter den Kiefernzapfen setzen. Vor dem Einschlafen, als sie endlich erschöpft im Bett lag, malte sie sich zukünftige Abenteuer Kefis in ihrem Lieblingswald in allen Farben aus und schlief mit dem Glücksgefühl ein, dass ihn ein wunderbares Käferleben erwartete.

„Stell dir vor“ widmet sich einer Utopie oder erzählt, wie in diesem Fall, eine Geschichte zum Hefthema.



# Wir lieben den Winter

100% BIO  
VON ANFANG AN  
DAS ÖKOHUHN DER  
ZUKUNFT ZÜCHTEN

Die Ökotierzucht in 6 Punkten  
ZWEINUTZUNG  
OHNE KÜKENTÖTEN  
OHNE IN-OVO-SELEKTION  
OHNE KONZERNE  
OHNE KÄFIGHALTUNG  
MIT HAHNENAUFZUCHT



Produkte mit Siegel finden Sie im gut sortierten Biomarkt.

DE-ÖKO-066

f i www.das-oekohuhn.de

Anzeige



## GUT GESCHÜTZT

Spröde Haut und rissige Stellen – die kalte Jahreszeit macht unseren Händen oft zu schaffen. Eine gute Vorsorge und Schutz bietet die „Hand & Nail“-Creme von Martina Gebhardt dank Demeter-Bienenwachs, -Kakaobutter und -Kamillenblättern. In weihnachtlicher Verpackung ist die Creme zudem ein toller Hingucker unter dem Weihnachtsbaum.

WWW.MG-NATURKOSMETIK.DE

## Italienische Weihnachtsvorfreude

Mit 1.600 Hektar befindet sich in der Toskana die größte Demeter-zertifizierte Fläche Europas: Fattoria La Vialla. Italienische Köstlichkeiten wie Wein und Olivenöl, aber auch Antipasti, Pasta und Kekse in Demeter-Qualität werden hier gefertigt. Der liebevoll kuratierte Adventskalender versüßt Genießer:innen wie Italien-Fans die Vorweihnachtszeit.

WWW.LAVIALLA.COM



## SO SCHMECKT GEMÜTLICH

Der neue Hygge-Punsch Apfel Cranberry wärmt an kalten Wintertagen. Die Cranberrys darin sorgen nicht nur für ein Mehr an Vitamin C, sondern auch für einen herb-säuerlichen Geschmack, der durch Ahornsirup und edle Gewürze abgerundet wird. Also Decken bereitlegen, Kerzen anzünden und hyggelig genießen!

WWW.VOELKELJUICE.DE



## Eis geht immer, auch im Winter!

Die Demeter-Eisfamilie hat ein neues Mitglied: Kissyo bietet fünf eiskalte Demeter-Köstlichkeiten in den „natural“-Sorten Haselnuss-Nougat, Erdbeere, Schokolade, Vanille und Stracciatella an. Unser Tipp: Eine Kugel Kissyo natural Vanille schmeckt hervorragend zum weihnachtlichen Bratapfel!

WWW.KISSYO.BIO



## 24 Biodynamische Türchen

Alle Jahre wieder begeistert unser Demeter-Adventskalender mit 24 abwechslungsreichen Demeter-Gewinnen, die auf Social Media ab dem 1. Dezember bis zum Heiligabend täglich verlost werden. Macht mit und versucht euer Glück!

WWW.FACEBOOK.COM/DEMETER.DE  
WWW.INSTAGRAM.COM/DEMETER\_DE

## GLUTENFREIER SUPERHELD

Proteine, Ballaststoffe und Vitamine machen Hafer zum kraftspendenden Allround-Talent. Die neue Backmischung „Demeter Haferbrot Vollkorn“ vom Bauckhof zaubert im Nu ein klassisches Vollkorn-Hefebrot mit Haferflocken und Reisvollkornmehl. Lecker als bekömmliche Beilage zu Suppe und Eintopf oder mit Butter und Käse bestrichen!

WWW.BAUCKHOF.DE



## SCHWARZER ENERGIESCHUB

Den „Ayuna Tea Moonshot“-Schwarztee werden Tee-Liebhaber:innen und Kaffee-Muffel gleichermaßen zu schätzen wissen, schließlich belebt er Körper und Geist! Eine dekorative, nachfüllbare Verpackung macht Ayuna Tea zu einem tollen Geschenk. 10 Cent pro Teedose werden an die gemeinnützige Partnerorganisation in Indien gespendet.

WWW.AYUNATEA.COM



NATURATA  
> mehr als bio



## MEHR ALS SCHOKOLADE

Entdecken Sie die einzige Demeter-Schokolade aus Brasilien auf dem deutschen Markt. Aus bestem Trinitario-Kakao mit einem kräftig feinerben Geschmack und zartem Schmelz. Hergestellt in der Schweiz.

www.naturata.de  
f i p

Anzeige

# Biodynamische Babykost

## Gutes von Anfang an

Pur, vollwertig und nachhaltig – Udo Fischer von Holle Baby Food erklärt die besondere Qualität von Demeter-Babynahrung.

Nur das Beste und nicht weniger, das wollen alle jungen Eltern für ihre Kleinsten. „Bereits in der Schwangerschaft, vor allem aber nach der Geburt beschäftigen sich viele Eltern damit, wie sie ihrem Kind auch mit der Ernährung den besten Start ins Leben ermöglichen können. In dieser speziellen Zeit lernen viele von ihnen die besondere biodynamische Qualität von Demeter-Babynahrung kennen und schätzen“, erklärt Udo Fischer. Er ist seit 22 Jahren Geschäftsführer und Mitinhaber des Demeter-Pioniers Holle Baby Food, der bereits seit über 85 Jahren biodynamische Babynahrung produziert.

Was macht die besondere Qualität von Demeter-Babynahrung aus? „Das sind zum einen natürlich die wertvollen und nahrhaften Inhaltsstoffe, die in den biodynamischen Erzeugnissen stecken, also im Getreide, in der Kuh- und Ziegenmilch oder im Apfel, die wir dann sehr schonend und werterhaltend verarbeiten. Dazu kommt das bewusste Weglassen von Zusätzen. Hier folgen wir der Vorgabe: ‚So viel wie nötig, so wenig wie möglich‘. Das heißt, wir geben nur die Zusätze hinzu, die für Säuglingsnahrung vorgeschrieben sind, um sicherzustellen, dass Babys mit allen nötigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt sind“, so der Babykost-Experte.

### Weniger ist mehr

Dabei richten sich die unterschiedlichen Demeter-Produkte von der Anfangsmilch über die Getreidebreie und Beikost-Gläschen bis hin zu Zwieback an den altersgerechten Bedürfnissen aus. Was dabei für Erwachsene etwas fad schmecken mag, ist genau das, was Babys brauchen, denn ihre Geschmacksknospen sind sehr empfindlich: „Wir bei Holle vertrauen auch geschmacklich ganz dem jeweiligen Charakter der Demeter-Erzeugnisse. Deswegen bieten wir auch viele Mono-Getreidebreie an, natürlich ohne Salz,

Kristallzucker oder Gewürze. So schmeckt ein Säugling den reinen Geschmack von Hirse, Reis oder Hafer, natürlich in hochwertiger biodynamischer Vollkorn-Qualität“, so Udo Fischer. Doch der Anspruch von Holle und auch Demeter endet nicht bei der Qualität der Produkte: „Wir wollen wirklich nachhaltig wirtschaften, damit wir unseren Kindern eine lebenswerte Zukunft ermöglichen. Dazu gehören langfristige und vertrauensvolle Beziehungen zu unseren Demeter-Landwirt:innen, aber auch, dass wir bei Holle klimaneutral sind. Im nächsten Jahr wird unsere Klimabilanz sogar positiv ausfallen. Wie bei der Demeter-Landwirtschaft geht es uns darum, der Erde mehr zu geben, als zu nehmen.“



### Demeter-Babynahrung

- ... ist zu 100 % bio bei den landwirtschaftlichen Zutaten – davon sind in der Regel mindestens 90 % Demeter-zertifiziert. Wenn Demeter-Zutaten vorhanden sind, werden diese immer bevorzugt.
- ... darf nur dann zugesetzte Mikronährstoffe enthalten, wenn diese gesetzlich vorgeschrieben sind und nicht allein durch biodynamische Zutaten erreicht werden können.
- ... wird besonders schonend verarbeitet, um die besondere Qualität der Rohstoffe zu bewahren – ohne chemisch-synthetische Zusätze.
- ... enthält keine naturidentischen oder synthetisch hergestellten Aromen.



Demeter-Säuglingsmilchnahrung ist kein Ersatz für die Muttermilch, sondern soll ergänzend oder unterstützend eingesetzt werden oder wenn ausschließliches Stillen aus verschiedenen Gründen nicht möglich ist.



Für Udo Fischer von Holle Baby Food liegt der Erfolg des Demeter-Pionierunternehmens darin, dass Holle seit 88 Jahren nachhaltig Bio-Babynahrung herstellt, die sich an den Grundsätzen der biodynamischen Landwirtschaft und Ernährungslehre orientiert. Heute produziert Holle von Säuglingsmilchnahrung über Babybreie, Gläschen, Frucht- und Gemüsepürees, Beikost-Öle, Tees bis hin zu Knabbereien ein vollumfassendes Demeter-Babykost-Sortiment, das in über 50 Ländern vertrieben wird. Mit großer Begeisterung arbeitet Fischer bei Holle daran, weitere Ziegenmilchbäuerinnen und -bauern für die Produktion von Demeter-Ziegenmilch zu gewinnen. Sein Traum: ein ganzes Vollsortiment mit Ziegenmilchprodukten für die Kleinsten.

[www.holle.ch](http://www.holle.ch)

demeter

Natural Cool

## Die Holzofen Pizzen

Natürlich in Demeter-Qualität

extra dünner Boden

Bio-Keife



hochwertiges Olivenöl

24-Stunden Teigführung

Käse aus Heumilch

Erhältlich in fünf leckeren Sorten



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

Gewinner in der Kategorie Biodiversität

# Einen Bruderhahn zum Fest

Wie wär's mit einem Weihnachtshahn statt der Gans? Inga Günther, Geschäftsführerin der Ökotierzucht ÖTZ, stellt Rezepte vor, die beweisen: Der Hahn hat viel Geschmack!

Endlich! Ab 2022 wird das Küekentöten in Deutschland verboten. Für die ÖTZ gehören der Hahn, die Henne und das Ei seit jeher zusammen. Ihr Partner, die Brudertierinitiative Deutschland, hat ausgerechnet: Damit die Hahn-Henne-Ei-Bilanz ausgeglichen ist, müssten Familien, die wöchentlich rund zehn Eier verbrauchen, zwei Hähne jährlich essen. „Einer davon könnte ja zu Weihnachten auf den Tisch kommen!“, empfiehlt Inga. Jedoch meint sie damit keinesfalls das übliche Masthähnchen, sondern den Hahn von sogenannten Zweinutzungstieren, die beides können: Eier legen und Fleisch ansetzen, wie Inga sie mit der ÖTZ züchtet. Oder – weil das Zweinutzungshuhn heute noch nicht überall verbreitet ist – den Bruderhahn einer Legehenne, dessen Aufzucht mit einem Aufschlag von ein paar Cent auf den Eierpreis subventioniert wird.

Ein solcher Hahn, der etwas langsamer, dafür aber gesünder wächst als die Turbomasttiere, muss ein bisschen länger im Ofen bleiben; sein Fleisch ist etwas fester und dunkler. „Dafür ist sein intensiver Geschmack ein ganz besonderer Genuss“, schwärmt Inga, die überzeugt ist: „Zum Respekt für das Tier gehört auch dazu, dass wir das ganze Tier essen – nicht nur das Brustfilet.“

## Echte Ökotierzucht – immer mit Bruderhahn!

Die Ökotierzucht ÖTZ steht seit ihrer Gründung durch Demeter und Bioland 2015 für eine Züchtung ohne Küekentöten, In-Ovo-Selektion, Konzerne und Käfighaltung und mit ökologischer Tierzucht in Bauernhand, Zweinutzungstieren, die beides können: Eier legen und Fleisch ansetzen. Und eben mit Bruderhahn.

[www.das-oekohuhn.de](http://www.das-oekohuhn.de)

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

Alle Rezepte für  
zwei Personen

# Weihnachtlicher Bruderhahn

Du feierst lieber ohne Fleisch?  
Vegetarische und vegane Rezeptideen  
für Festtags-Gerichte findest du auf  
[www.demeter.de/veggie-fest](http://www.demeter.de/veggie-fest)



Weihnachtliches  
Frikassees



Gegrillte  
Hähnchenflügel



## Weihnachtlicher Bruderhahn

Für 4 Personen / Zubereitungszeit: 30 Minuten / Garzeit: 80 Minuten

**Zutaten:** 1 Bruderhahn • 2 TL Zimtpulver • 1 TL Kardamompulver • 2 TL Paprikapulver • 1 Knoblauchzehe • 5 EL Butter • 250 ml Hühnerbrühe • 1 Wirsing, ca. 1 kg • 1 Orange • 1 rote Zwiebel • 1 Bund Thymian • 3 Stck. Sternanis • 250 g Basmatireis • 50 g Mandelkerne mit Haut • 0,5 g Safranfäden • 400 g griechischer Joghurt • 1 Granatapfel • Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** 1. Knoblauch zerkleinern, mit Zimt, Kardamom, Paprika, einer Prise Salz und 3 EL handwarmer Butter zu Gewürzbutter vermischen. 2. Hahn gründlich waschen, abtupfen, innen gut salzen. Gewürzbutter auf dem Hahn verteilen und einmassieren, Keulen zusammenbinden. 3. Wirsing putzen, halbieren und die Hälften dritteln. Orangenschale abreiben und beiseitestellen. Orange und Zwiebel jeweils achteln. 4. Bräter einfetten, Wirsing, Zwiebel und Orange darin verteilen, Hahn daraufsetzen, Hühnerbrühe angießen. 5. Thymianbund zerteilen, einen Strauß in das Innere des Hahns geben, den anderen mit dem Sternanis auf dem Gemüse verteilen. 6. Hahn im Bräter ohne Deckel 40 Min. bei 220 °C Umluft im Ofen rösten. Bräter zwischendurch um 180 Grad drehen. 7. Auf 160 °C reduzieren und weitere 40 Min. garen. 8. Reis in 375 ml Wasser bei geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme 5 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen, 20 Min. quellen lassen. 9. Mandeln grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. In derselben Pfanne 2 EL Butter und 4 EL Wasser aufkochen, Safranfäden dazugeben. Gekochten Reis auf der Safranbutter verteilen, 15 Min. mit Deckel auf kleiner Flamme braten. 10. Joghurt mit Orangenschale mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 11. Den fertigen Hahn mit Safranreis, Gemüse, Joghurt, Mandeln und Granatapfelkernen servieren.



## Weihnachtliches Frikassee

Für 4 Personen / Zubereitungszeit: 30 Minuten / Garzeit: 80 Minuten

**Zutaten:** 1 Glas Bruderhahn-Frikassee • 4 Blätterteigpasteten • 1 kleine Pastinake • 50 g braune Champignons • 100 g gekochte Maronen • 2 EL Cranberrys, getrocknet • 200 g Feldsalat • 1 kleiner Radicchio • 1 Orange • 2 EL milder Weißweinessig • 2 EL Walnussöl • 3 EL Olivenöl • 1 kleiner Granatapfel • 50 g Walnüsse • Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** 1. Pastinake schälen, je nach Dicke in Ringe oder halbe Ringe schneiden, in einem Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser 2–3 Min. garen. Abgießen, abtropfen lassen. 2. Champignons putzen und in Scheiben schneiden, Maronen halbieren, Cranberrys grob hacken. 3. Topf erneut erhitzen, Pilze und Maronen in 1 EL Öl 1–2 Min. anbraten, Frikassee, Pastinake und Cranberrys dazugeben. 4. Feldsalat waschen, trocken schleudern. Äußere Blätter und weiße Strünke des Radicchio entfernen, Rest in kleine Stücke zupfen. 5. Orange schälen, Filets zwischen weißen Trennwänden heraus schneiden, Rest der Orange auspressen. 6. Orangensaft, Essig, Walnuss- und Olivenöl zu Dressing vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 7. Walnüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Öl rösten. 8. Pasteten nach Packungsanweisung erwärmen, Frikassee mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Pasteten füllen. 9. Salat mit Dressing, Nüssen, Granatapfelkernen und Orangenfilets mischen und mit dem Frikassee servieren.



## Gegrillte Hähnchenflügel

Für 4 Personen / Zubereitungszeit: 30 Minuten / Garzeit: 80 Minuten

**Zutaten:** 500 g Hähnchenflügel • 2 TL Koriandersaat, gemahlen • 2 TL Paprikapulver, edelsüß • 2 EL Honig • 1 Knoblauchzehe • 2 Zweige Rosmarin • 2 Maiskolben im Heu • 1 Bund Petersilie • 250 g griechischer Joghurt • 1 Limette • 2 TL Chiliflocken • Salz • Olivenöl

**Zubereitung:** 1. Rosmarinnadeln von den Stängeln zupfen, Knoblauch mit Messer oder Presse zerkleinern, beides mit Koriander, Paprika, Honig, einer guten Prise Salz und 3 EL Öl in einer Schüssel zu einer Marinade vermischen. Hähnchenflügel in die Marinade legen, 30 Min. im Kühlschrank ziehen lassen. 2. Maiskolben im Heu 20 Min. auf kleiner Flamme in einem Topf mit Wasser köcheln lassen. 3. Limettenschale abreiben und Limettensaft auspressen, mit dem Joghurt vermischen, mit Salz und Chili abschmecken. 4. Grill oder Grillpfanne auf mittlere Stufe erhitzen, Hähnchenflügel ca. 20 Min. grillen. Dabei immer wieder wenden. Den Mais aus dem Heu schälen, mit Öl einpinseln, salzen und ebenfalls 10 Min. grillen. 5. Hähnchenflügel mit Mais, Joghurt und der grob zerzupften Petersilie servieren.

## Gewinne 5 Gewürze für deine Entdecker-Küche



### 5-mal die Welt entdecken!

Wir verlosen 10 Pakete mit je fünf Gewürzen, mit denen du an dunklen Winterabenden mit deiner persönlichen Entdecker-Küche zumindest gedanklich an warme Orte reisen kannst. Die Demeter-Gewürze von Lebensbaum lassen uns jedenfalls träumen: Mit Harissa und Ras El Hanout zauberst du orientalische, mit Golden Curry und Kokos-Curry asiatische Gerichte auf den Teller. Und die Kräuterblüten-Mischung erinnert an bunte, heiße Sommertage zu Hause. Jeweils mit Rezeptheft zur Inspiration!

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

Auf folgenden Kanälen werden die 10 Pakete voller köstlicher Gewürze von Lebensbaum verlost:

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

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

### Alternative Teilnahme:

per E-Mail an [info@demeter.de](mailto:info@demeter.de) oder per Post: Demeter e. V., Brandschneise 1, 64295 Darmstadt; Einsendeschluss: 31. Dezember 2021

Teilnahmebedingungen unter

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

Anzeige

Wissen Sie eigentlich, dass

# RESPEKT

ein fulminantes

# Aroma hat?

Feiner Kaffee, würzig, mit opulenten Aromen ist schon in der Herstellung eine Kunst für sich. Ihn so zu produzieren, dass es allen Beteiligten dabei gut geht, eine zweite. Darum sind alle unsere Kaffees Fairtrade oder auch Demeter zertifiziert. Und werden alle ökologisch angebaut – übrigens auch ein Grund, warum er so unerschämter lecker ist.

**MOUNT HAGEN.**  
Kaffee für Fortgeschrittene.

MOUNT HAGEN  
PERU KAFFEE  
DINKEL KAFFEE  
MALZ KAFFEE

MEHR INFOS UNTER  
[mounthagen.de](http://mounthagen.de)

# Eisiges Bastelvergnügen



Kunstwerke aus Eis machen nicht nur Spaß und  
gelingen auf jeden Fall, sondern verschönern auch graue Wintertage.  
Mit Naturmaterialien und Wasser kannst du hier  
richtig kreativ werden!

## So machst du bezaubernden Schmuck aus Eis:

1. Lege Schneckenhäuser, Tannenzapfen, Hagebutten, getrocknete Blüten, Orangenschalen, Nelkensterne, schöne Steine, Misteln oder Blätter in Förmchen – das können leere Joghurtbecher sein, Muffinformen oder Sandkasten-Förmchen.
2. Gieße Wasser in die Förmchen, sodass alle Dinge gut damit bedeckt sind.
3. Falls du Anhänger möchtest: Lege eine Schnur oder einen starken Faden ins Wasser, damit du das Eiskunstwerk aufhängen kannst.
4. Stelle die Förmchen nach draußen, am besten über Nacht.
5. Wenn das Wasser komplett gefroren ist, nimm das fertige Kunstwerk vorsichtig aus der Form.
6. Schmücke damit Bäume, Büsche, Fensterbretter oder den Platz vor der Haustür.
7. Falls du Anhänger gemacht hast: Nimm die Schnüre und Fäden wieder vorsichtig von den Zweigen ab, wenn deine Kunstwerke geschmolzen sind.

Eis-Kunst macht Spaß, lass deiner Fantasie freien Lauf!  
Hier ein paar weitere Ideen:

- Eine etwas kniffligere Variante sind kleine Eis-Herzchen oder -Würfel, die du auf diese Art in Eiswürfel-Bereitern oder Pralinenförmchen herstellen kannst. Mit diesen kannst du dann eine ganze Eiskunst-Girlande bilden.
- Oder wie wäre es mit einem ganzen Eis-Bild? Dafür eignet sich ein Backblech, auf dem mit Naturmaterialien gestaltet werden kann. Dieses wirkt besonders schön, wenn es abends mit einem Windlicht von hinten angestrahlt wird. Blätter oder getrocknete Blüten eignen sich hierfür besonders gut.
- Du magst es bunt? Fülle mit Lebensmittelfarbe gefärbtes Wasser in die Förmchen oder aber in Luftballons, die draußen frieren (erst dann den Luftballon entfernen), um mit bunten Eiskugeln den Garten zu schmücken.

### IMPRESSUM DEMETER JOURNAL #52

#### 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: Marie Berkmann (S. 28-29)  
und Eva Wolf (S. 40)

#### Konzeption und Design

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

#### Anzeigen

anzeigen@demeter-journal.de

#### Druck

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

#### Garantierte Mindestauflage

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

#### Vertrieb Naturkosthandel

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

#### Wer mehr wissen will

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

#### Demeter-Gartenrundbrief

www.gartenrundbrief.de  
Telefon: 0711-902540

#### Aktuelle Stellenangebote in der Jobbörse

www.demeter.de/jobs

#### Du möchtest Demeter-Fördermitglied werden?

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

#### Fotos & Illustrationen

Titelbild: James O'Neil/istockphoto.com | S. 2: Marco Baass,  
YOOL | S. 3: massimiliano-morosinotto/unsplash.com |  
S. 4: YOOL | S. 6-12: YOOL | S. 14-17: Juliane Pieper |  
S. 18-19: Florian Imbusch/shutterstock.com |  
S. 20-24: Volker Gehrman, YOOL | S. 26-27: Inga Israel |  
S. 28-29: Voelkel GmbH, KISSYO, Bauck GmbH, MG  
Naturkosmetik, Fattoria La Vialla, Demeter, Ayuna  
Hub UG | S. 30-31: New Africa/shutterstock.com |  
S. 32-37: Lebensbaum | S. 38-39: Kati Finell/shutterstock.com |  
S. 40-41: Zamurovic Brothers/shutterstock.com |  
S. 41: TAOASIS | S. 43: Blattfrisch

Dieser Ausgabe liegt eine Werbung von Waschbär bei

**DIE NÄCHSTE AUSGABE  
ERSCHEINT IM MÄRZ 2022**



GEDRUCKT AUF  
RECYCLINGPAPIER.

# WIE WERDEN DEINE WEIHNACHTEN GRÜN?

Alle Jahre wieder ... steht das Fest der Liebe vor der Tür. Das wollen wir dieses Jahr ohne Konsumstress entspannt angehen, auch der Umwelt zuliebe. Doch das ist gar nicht so einfach – und geht besser in Gemeinschaft! Lasst uns einander inspirieren und uns mit vielen kreativen Ideen auf ein wirklich nachhaltiges, entspanntes Weihnachten freuen!



## JETZT GEWINNEN!

**Zu gewinnen gibt es zwei nachhaltige Preise:** Unter allen Teilnehmer:innen verlosen wir ein Mondrad und einen Tisch-Mondkalender des Verlags „Sonne Mond und Erde“ aus Holz/Edelstahl!

Das Mondrad ist der erste immerwährende Wandkalender, der die Mondphasen, die Mondzeichen und die auf- und absteigende Mondbahn veranschaulicht. Aus heimischem Holz in Bayern gefertigt, ist es eine nachhaltige Alternative zu Abreiß-Mondkalendern und gleichzeitig ein wunderschöner Wandschmuck, klassisch mit Sternzeichen oder astronomisch mit Sternbildern.

Auch der immerwährende Tisch-Mondkalender veranschaulicht die Mondphasen, die Mondzeichen sowie die auf- und absteigende Mondbahn. Sein innerer Ring aus Edelstahl zeigt auf der einen Seite die Sternzeichen entsprechend den gängigen Mondkalendern, auf der anderen die astronomischen Sternbilder an, durch die Sonne und Mond auf ihren Himmelsbahnen wandern.

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

Anzeige

## MITMACHEN UND GEWINNEN

Wir suchen also Ideen zum Nachahmen: Servierst du in diesem Jahr im Sinne der Ganztierverwertung ein Nose-to-Tail-Gericht oder ein Weihnachtsmenü aus „unperfektem“ Gemüse? Sorgst ein Bio-Weihnachtsbaum oder ein aus Holzresten gebastelter immerwährender Weihnachtsbaum für Festtagsstimmung? Beglückst du deine Liebsten mit einer selbst gemachten Backmischung ihres Lieblingsbrots? Verschenkst du gemeinsame Zeit, ein Gedicht oder selbst gestrickte Socken? Wie backst du deine Weihnachtsplätzchen nachhaltig?

Poste deine Tipps für ein nachhaltiges Weihnachten unter dem Hashtag #GrüneWeihnachten und bereichere unsere virtuelle Ideensammlung!

Verlinke dazu unsere Social-Media-Kanäle:

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

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

Nicht vergessen: Benutze den Hashtag #GrüneWeihnachten

Wenn du bis zum 26. Dezember 2021 einen der oben genannten Demeter-Kanäle auf der Plattform verlinkst, auf der du deine Idee einstellst, nimmst du automatisch an unserem Gewinnspiel teil! Teilnahmebedingungen unter [www.demeter.de/gruene-weihnachten](http://www.demeter.de/gruene-weihnachten)

**demeter**

**Voelkel**

**ZUM GLÜCK GIBT'S WIEDER HYGGE PUNSCH**

**JETZT IN DEINEM BIOLADEN!**

**NEU**  
Mit Apfel & Cranberry

**voelkel**  
**HYGGE PUNSCH**  
EUBLE CRANBERRY  
ALKOHOLFREI e 0,75L

**GEMEINWOHL ÖKONOMIE** Ein Wirtschaftsmodell mit Zukunft

Voelkel GmbH | Fährstraße 1  
29478 Hühbeck/OT Pevestorf  
[www.voelkeljuice.de](http://www.voelkeljuice.de)  
Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

# UNSER GEMÜSE KOMMT AUS GUTEM GRUND.

Mit Gemüse Boden retten – im Grunde ganz einfach. Pro gekauftem Bodenretter-Produkt kannst du unseren Bodenretter-Fonds mit 5 Cent unterstützen. Damit helfen wir Landwirt:innen dabei Bio weiterzuentwickeln und regenerative Landwirtschaft zu etablieren. Denn um auch in Zukunft gesunde Lebensmittel essen zu können, brauchen wir eine Landwirtschaft die Boden auf- statt abbaut. Wie du also Biodiversität und Fruchtbarkeit in unseren Böden bewahren kannst? Ganz einfach – mit dem Kauf von Spinat, Erbse und Karotte.



# Innehalten für Ruhe & Respekt

Für Georg Neubauer, Gründer des Hamburger Unternehmens Blattfrisch, erwächst Respekt für sich und andere aus einer inneren Ruhe heraus. Hier stellt er seine persönliche Übung vor, die ihn auch in hektischen Zeiten innehalten lässt.

„Ich trage Ruhe in mir.“ Diesen Satz hat Georg vor ein paar Jahren als Alltags-Mantra für sich entdeckt: „Das Gefühl, mich und andere vollständig respektieren und anerkennen zu können, entsteht bei mir vor allem aus Momenten der inneren Ruhe heraus. Die Kunst ist es, solche Momente auch im Trubel des Alltags zu schaffen.“

Er selbst findet mit einer unkomplizierten, kurzen Übung, die er hier vorstellt, seine innere Ruhe:

- Schließe die Augen und übe dich darin, ausgeatmet zu bleiben, indem du den Moment nach dem Ausatmen verlängerst und im „Ausgeatmet-Sein“ verharrst.
- Halte so nur ein paar Sekunden und ohne Anstrengung inne, bis der nächste Atemzug wieder von alleine fließen möchte.
- Im Moment des Ausharrens sprichst du zu dir selbst innerlich den Satz: „Ich trage Ruhe in mir.“
- Dabei konzentrierst du dich auf deinen Herzraum, um für einen Moment die Alltagsgedanken gänzlich loszulassen und zu dir zu kommen.

„Das Schöne an dieser Übung ist: Sie funktioniert fast immer und eigentlich überall! Ich mache sie meist morgens direkt nach dem Aufstehen, bevor ich aufs Handy schaue oder mich anderweitig ablenken lasse. Aber auch im Trubel des Alltags suche ich mir immer wieder kleine Momente der Kontemplation. Manchmal einfach am Schreibtisch oder in der Kaffeeküche, aber am liebsten an einem ruhigen Ort oder draußen in der Natur“, beschreibt Georg diese täglichen Auszeiten vom hektischen Alltag. „In diesem ‚Ausgeatmet-Sein‘ kann ich häufig auch meinen eigenen Herzschlag spüren. Wenn mir das gelingt, empfinde ich wirklich für einen Moment eine tiefe Ruhe in mir, voller Respekt für mich selbst und meine Mitmenschen!“



Georg Neubauer hat 2014 das Hamburger Unternehmen Blattfrisch gegründet. Vor Corona hat es vor allem frische Blattsalate mit Dressing produziert und diese unter anderem an die Deutsche Bahn vertrieben. Mit dem Lockdown brach ein Großteil des Geschäfts weg und Blattfrisch hat sich daraufhin quasi neu erfunden. Seit 2021 stehen Feinkostsalate im Mehrweg-Pfandglas sowie Demeter-Marmeladen und Demeter-Apfelmus unter der Marke „Smiling Fruits“ im Mittelpunkt. [www.blattfrisch.de](http://www.blattfrisch.de)

# SEIT 100 JAHREN VERBINDET WELEDA MENSCH UND NATUR

Für eine Welt, in der Gesundheit und Schönheit von Mensch und Natur immer wieder neu entstehen.



WELEDA  
100  
JAHRE VERBUNDENHEIT  
VON MENSCH UND NATUR

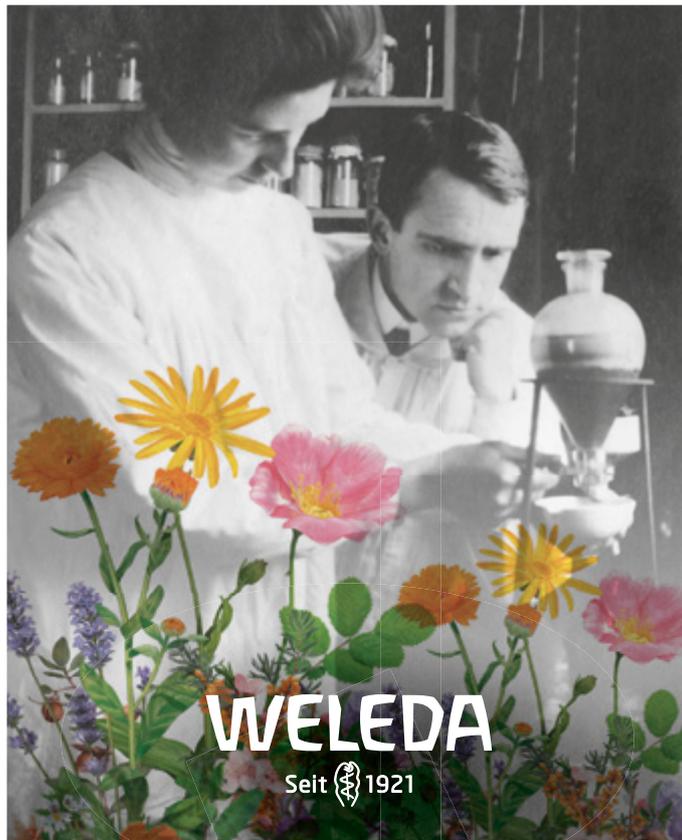


**1921**  
**Gründung von Weleda.**  
Geburtsstunde der Pflegeprodukte und anthroposophischen Arzneimittel zur Stärkung des Gleichgewichts von Körper, Seele und Geist.

**1928**  
Seit diesem Jahr produziert und vertreibt Weleda Deutschland Arzneimittel für die anthroposophische Therapie.



**1929**  
**Combudoron®.** Mit der Rezeptur für das Arzneimittel **Combudoron®** entsteht ein Klassiker mit Auszügen aus der Kleinen Brennessel und Arnika gegen Insektenstiche und Sonnenbrand.



**1954**  
**Infludo® und Infludoron®.** Die Erkältungsmittel **Infludo®** und **Infludoron®** werden in den Handel gebracht. Die Präparate haben sich zu den erfolgreichsten Arzneimitteln im Weleda Sortiment entwickelt.



**1961**  
**Euphrasia D3.** Die Augentropfen werden eingeführt und etablieren sich im Lauf der Jahre als meistverkauftes Produkt unter den Weleda Augentropfen.



**2014**  
**Visiodoron Malva®.** Das Medizinprodukt ist eine einzigartige Kombination aus Natriumhyaluronat und Malve und wird bei trockenen, gereizten Augen eingesetzt.

**2021**

## Weleda feiert 100-jähriges Jubiläum.

Weleda schöpft seit 100 Jahren aus ihrem Wissen und der tiefen Verbindung von Mensch und Natur. Ihr Herz schlägt in den eigenen Gärten. Es gibt keinen besseren Ort, um Weleda zu erleben und zu verstehen. Der Weleda Open Garden erweckt die Schönheit und Vielfalt der Gärten in der digitalen Welt zum Leben und ermöglicht es, sich auf moderne digitale Weise mit der Natur zu verbinden.

**Natur und Wissen schafft Arznei.**



**Combudoron® Gel Warnhinweis:** Enthält 20 Vol.-% Alkohol. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Verbrennungen 1. und 2. Grades (Rötung, Schwellungen, Brandblasen), Sonnenbrand, akute Strahlenschäden der Haut, Insektenstiche. | **Infludo® Mischung Warnhinweis:** Enthält 65 Vol.-% Alkohol. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Gripplale Infekte und fieberhafte Erkältungskrankheiten. **Infludoron® Streukügelchen Warnhinweis:** Enthält Sucrose (Zucker) - Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Gripplale Infekte, fieberhafte Erkältungskrankheiten. | **Euphrasia D3 Augentropfen** **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Katarrhalische Entzündungen am Auge, die mit vermehrter Tränenabsonderung einhergehen; Lidödeme, vor allem auf allergischer Grundlage. | **Visiodoron Malva®**, Medizinprodukt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd