

FRÜHJAHR 2022

demeter

journal

VON DER KUNST, GUTE LEBENSMITTEL ZU MACHEN



VERBUNDEN

mit Hand und Herz,
mit Mut und miteinander

- 03 **VERBUNDENHEIT IM BILD**
- 04 **UNTERM SCHIRM**
Wertvolle Beziehungen
- 06 **AN ORT UND STÄLLE**
Mit Mut und Herz: Katharina und Andi Wimmer übernehmen im Chiemgau den elterlichen Hof – und gestalten ihn nach ihren Idealen.
- 14 **#OHNEFILTER**
Bessere Beziehungen für mehr Bio: Vielfalt auf dem Acker erfordert Vielfalt in der Lebensmittelherstellung!
- 19 **BIO & DYNAMISCH**
Die wichtigste Zutat beim Backen: Zeit!
- 20 **GESPRÄCH AUF ORANGE**
Wie hängt der Wandel im Innern des Einzelnen mit der großen Transformation hin zu mehr Nachhaltigkeit zusammen? Christoph Harrach, Nachhaltigkeitsökonom und Yogalehrer, hat dazu Ideen.
- 26 **STELL DIR VOR**
Verbunden – ganz ohne Digitalisierung
- 28 **GESTATTEN: BIODYNAMISCH**
Frischer Start in den Frühling
- 30 **EINE FRAGE DES GESCHMACKS**
Was macht Demeter-Brot so besonders?
- 32 **FOODBLOCK**
Starke Stulle: Demeter-Bäcker:innen teilen ihre Lieblingsrezepte für leckere Brot-Snacks und raffinierte ‚Obendraufs‘ für ein buntes Vesper. Mit Gewinnspiel!
- 38 **BARFUSS**
Für mehr Durchblick im Anzuchtbeet: Pflanzschilder zum Selbermachen
- 39 **IMPRESSUM**
- 40 **DU BIST DRAN**
Mit wem teilst du dein Brot?
Mit Gewinnspiel!
- 43 **EINATMEN – AUSATMEN**
Vom Samenkorn zur Frucht – eine Übung zur Verbindung mit der Natur

Herzlich willkommen



in der Frühlingausgabe des Demeter Journals! Noch nie in unserer Geschichte wurden Daten, Waren, aber auch Menschen in einem solchen Maße durch die Welt bewegt – durch digitale Kommunikationsnetze, auf Flug- und Seerouten, Autobahnen, Ferntrassen ... Keine Frage: Vernetzt sind wir. Aber auch verbunden? Und was ist überhaupt der Unterschied?

Dieses Heft untersucht eine besondere Art, (miteinander) verbunden zu sein – eine innige, direkte, die mehr meint als nur stoffliche Vernetzung. So haben wir mit den Bäckerinnen Yvonne Neumann und Bettina Edmeier gesprochen, die erklären, welche Beziehung sie zu ihrem Brot haben – und welche Beziehungen in seine Entstehung mit hineinfließen.

Für Katharina und Andreas Wimmer spielt nicht nur das Verbundensein miteinander, sondern auch die Verbindung zur Natur und zu ihren Tieren eine tragende Rolle. Auf ihrem Hof im Chiemgau setzen sie sich für hohe Ansprüche in der Tierhaltung ein und möchten Verbraucherinnen und Verbrauchern zeigen: Für einen nachhaltigen Anbau müssen Milch und Fleisch wieder zusammengedacht werden, da auch sie eng miteinander verbunden sind.

Nachhaltigkeitsökonom und Yogalehrer Christoph Harrach wiederum reflektiert im „Gespräch auf Orange“ die Beziehung des Einzelnen zu sich selbst und zu seiner Mitwelt: Für ihn ist die Vorstellung, dass alles mit allem verbunden sei, eine zentrale Voraussetzung für die nötige ökologische und soziale Transformation. Gleichzeitig entwirft er ein ganz anderes Verständnis von Wohlstand ...

Ich wünsche viel Inspiration und Freude beim Lesen!

Herzlich

Susanne Kiebler
Chefredakteurin

In dieser Ausgabe: Idyllisch und romantisch wie sonst nur auf Postkarten sieht es bei Katharina und Andreas Wimmer im Chiemgau aus. Doch es braucht Kraft, Mut und Beharrlichkeit, damit der Betrieb nicht nur wirtschaftlich ist, sondern dabei auch ihren eigenen Ansprüchen und Idealen gerecht wird. Das Herzstück des Demeterhofs: natürlich die Tiere! **Seite 6**



MITSCHWINGEN

Ohne Beziehungen können wir nicht leben. Wir sind stark miteinander vernetzt, doch sind wir auch stark miteinander verbunden? Was brauchen wir für Letzteres? Ist dabei unsere Teilnahme an der digitalen Welt eher förderlich oder hinderlich – oder beides? Wie gelingt es uns, eine tiefe Beziehung aufzubauen zu dem, was uns umgibt? In welchen Momenten können wir in der Natur oder in der Gesellschaft Resonanz erleben, sodass die Begegnung zu einer Art Mitschwingen wird?



„Wenn ich am Ende mein Brot in den Händen halte, dann bin ich mir seiner Verbindung bewusst, zurück bis zur ‚Mutter Erde‘, in der das Getreide gewachsen ist. Ich bin dankbar für seinen gesamten Weg – und die Arbeit aller, die daran mitgewirkt haben: die Getreidezüchterin, der Bauer, aber auch die vielen kleinen Lebewesen, die den Boden lebendig machen. Und natürlich auch für die Arbeit meiner Kolleginnen in meinem Team, die das wertvolle Korn mit einer achtsamen und wertschätzenden Haltung verarbeiten. In ‚Bettinas Keimbackstube‘ backen wir ohne Mehl, nur mit gekeimtem Getreide, also lebendigem Korn. Dieses wird fein zerschnitten und dann unter Zugabe von Wasser, Salz und Backferment langsam zu einem Teig verarbeitet. Mit meinen Händen gebe ich dem Teig seine Struktur und Sorge dafür, dass sich die einzelnen Zutaten gut zu einem Ganzen vereinen. In unser ‚Lebenskeimbrot‘ fließen auch regionale wie persönliche und partnerschaftliche Verbindungen ein: Sonnenblumenkerne, Hanf, Leinsaat und Getreide beziehe ich von Demeter-Betrieben in einem Umkreis von 30 Kilometern. Die Landwirte liefern all dies persönlich in unsere Backstube; und wir pflegen lange, vertrauensvolle Beziehungen, die sich selbstverständlich auch in der gemeinsamen Preisfindung für ihre wertvollen Erzeugnisse widerspiegeln.“

Bettina Edmeier,
Bäckermeisterin und Inhaberin von
Bettinas Keimbackstube

„In unserer Demeter-Gemeinschaft spielen seit nunmehr fast einhundert Jahren die gelebten Beziehungen unter den Mitgliedern eine zentrale Rolle. Das Besondere bei Demeter ist, dass die Menschen in der Bewegung nicht nur aus der Landwirtschaft, sondern – neben der Forschung – eben auch aus der Verarbeitung, aus dem Handel und aus der Verbraucherschaft stammen. So bilden sie die gesamte Wertschöpfungskette ab. Die Ansätze und Bedürfnisse dieser unterschiedlichen Gruppen haben ein besonderes Miteinander hervorgebracht, dessen Ideal auf wirtschaftlicher Ebene das ‚assoziative Wirtschaften‘ ist. Dies beinhaltet, dass alle an der Wertschöpfungskette eines Produkts Beteiligten sich mit Transparenz, Vertrauen, Wertschätzung und Offenheit austauschen. Ziel ist, dass alle angemessene Arbeitsbedingungen und eine faire Entlohnung haben und keiner auf Kosten des anderen wirtschaftet. Es ist nicht verwunderlich, dass Demeter-Betriebe Pioniere für neue, solidarische Formen des Wirtschaftens waren, etwa solche, die nach dem Prinzip der Solidarischen Landwirtschaft oder der Gemeinwohl-ökonomie funktionieren. Gerade in diesen Zeiten großer Veränderungen, Unsicherheiten sowie eines massiven gesellschaftlichen und kulturellen Wandels sind unsere Werte zur Art und Weise, wie wir miteinander Wirtschaft gestalten wollen, unverzichtbare Leitplanken.“

Johannes Kamps-Bender,
Demeter-Vorstand

Wertvolle Beziehungen

MIT MUT, HERZ UND IDEALEN



Katharina und Andreas Wimmer gestalten ihren Milchviehbetrieb im Chiemgau nach ihren Ansprüchen und Werten. Dazu gehört nicht nur eine große Verbundenheit mit den anvertrauten Tieren, sondern auch das Bewusstsein: Milch und Fleisch gehören zusammen.

Hinter dem Hof erheben sich die Berge erst sanft, dann steiler in den Himmel; die Wiesen rund um den Hof leuchten bis zum Waldrand in saftigem Grün, das historische Bauernhaus tut sein Übriges: Katharina (29) und Andreas (40) Wimmer geben zu: „Ja, bei uns sieht es aus wie im Bilderbuch!“ Die beiden haben den Landwirtschaftsbetrieb von Katharinas Eltern übernommen und den Hof „Beim Aubauern“ auf Demeter-Landwirtschaft umgestellt. Bergen heißt das Dorf zwischen Chiemsee und Salzburg, an dessen Rand er sich befindet. Heute haben sie 24 Milchkühe plus Nachzucht, dazu neben den beiden Hunden und dem Hofkater ein Pferd, ein Pony, ein paar Zwergziegen und zwei alte Mini-Hängebauschweinchen.



Die beiden stammen aus der Zeit, als die Eltern neben der Landwirtschaft noch Urlaub auf dem Bauernhof anboten. Auch heute sind die Eltern noch voll mit dabei, der Vater kümmert sich ums Füttern, die Mutter ums Melken – „eigentlich sind wir immer zu dritt im Stall“, berichtet Katharina.

EINE ZUKUNFT AUF DEM HOF

Die Steuerfachwirtin und Landwirtschaftsgesellin und der Schreiner- sowie Landwirtschaftsmeister sind seit 7 Jahren ein Paar – und seit dreien auch verheiratet. Für beide stand immer fest, dass sie hier in dieser wunderschönen Gegend am Alpenrand leben wollten. Katharina wusste schon als Jugendliche, dass sie den Hof einmal übernehmen möchte – „meine Eltern drängten mich nicht dazu“. Sie erzählt, wie diese bei Andreas' ersten, frischverliebten Besuchen noch etwas skeptisch waren: Wird sich einer, der nicht aus der Landwirtschaft kommt, dennoch aus vollem Herzen dafür begeistern? „Einen Lebensentwurf wie den unseren kann nicht nur einer von beiden leben. Denn ein Bauernhof bedeutet auch: viel Arbeit, einen engen Bezug zu Tieren, kein Feierabend, kaum Urlaub. Um Landwirtschaft zu betreiben, braucht es die volle Hingabe von beiden!“

Und die beweist Andreas jeden Tag – „seine Leidenschaft für unser Leben und unsere Tiere ist genauso groß wie meine“, freut sich Katharina. Seine Schreinerwerkstatt hat er auf dem Hof errichtet, und so sind die Wege kurz, wenn Arbeit mit den Tieren ansteht. Inzwischen hat Andreas sogar eine

zusätzliche Meisterprüfung in der Landwirtschaft abgeschlossen. Er ist im Nachbarort Erlstätt aufgewachsen und heute Ruhepol des Hofes, der gerade auch davon profitiert, dass er sich den ‚Blick von außen‘, also den des Verbrauchers, bewahrt hat. „Ich habe erst durch Katharina einen Zugang zur Landwirtschaft gefunden. Das war für mich eine Art Erwachen, als ich hier Einblick erhielt, wie viel Arbeit hinter guten Lebensmitteln steckt. Nun bringe ich ihnen größte Wertschätzung entgegen, wohingegen ich vorher, das muss ich zugeben, unkritisch konsumiert habe“, erzählt er. „Heute empfinde ich eine viel tiefere Verbindung zu dem, was ich esse. Und ich weiß: Gute Lebensmittel müssen am Ende auch ihren Preis kosten, sonst ist gute Landwirtschaft nicht möglich. Dies braucht jedoch eine transparente, authentische Kommunikation gegenüber Verbrauchern, die dann sehr wohl bereit sind, einen fairen, angemessenen Preis für eine ethische und ökologische Art der Produktion zu bezahlen.“

DIE HÖRNER BLEIBEN JETZT DRAN

„Unserem Ideal von Landwirtschaft nahezukommen, mit allem, was dazugehört, das war für uns die Vision, als wir den Hof meiner Eltern übernommen haben. Und das Herz



„Wenn früher ein Bullenkalb geboren wurde, fühlte ich mich unwohl. Heute freue ich mich und weiß: Es wird es gut haben.“

Katharina Wimmer,
Demeter-Landwirtin

unseres Hofes, das sind die Tiere, die uns anvertraut sind“, erklärt Katharina. Gute Bio-Lebensmittel zu produzieren, mit einem hohen Anspruch an eine Landwirtschaft, die den Tieren und der Natur gerecht wird – mit diesem Wunsch hätten sie sich im Demeter-Verband am besten aufgehoben gefühlt. „Demeter entspricht unserer Philosophie wegen der ganzheitlichen Betrachtungsweise. Und was uns am meisten überzeugt hat: Bei Demeter ist das Enthornen von Tieren wirklich verboten“, ergänzt Andreas, der vor der Umstellung auf Demeter bei den Kälbern die Hornknospen entfernt hat. „Irgendwann kam ich an den Punkt, da habe ich gesagt: Ich mache das nicht mehr! Die Kälber müssen ihre Hörner, wie von der Natur vorgesehen, behalten dürfen. Doch bei uns im Ort und in der näheren Umgebung lassen die wenigsten Landwirte die Hörner dran. Das Enthornen ist hier einfach gelebte Praxis, und wir wussten nicht, wie wir Bedingungen schaffen können, um Tiere mit Hörnern zu halten.“



Mit der Umstellung auf Demeter haben sie hierfür Unterstützung gefunden: Im von Demeter-Berater Uli Mück begleiteten Projektarbeitskreis ‚Haltung horntragender Kühe im Laufstall‘ haben sie im Detail gelernt, den Laufstall baulich an die Haltung von horntragenden Tieren anzupassen. Dieser ist heute nicht nur um einiges größer, sondern es mussten auch neue Fressgitter installiert werden. All dies kostete Geld und Arbeit, doch das Ergebnis ist es den Wimmers wert. Damit sich der Hof allerdings wirtschaftlich tragen kann, müssen sie für ihre Milch und ihr Fleisch einen auskömmlichen Preis erzielen. Bei der Milch war dies noch relativ unkompliziert, da diese von der Molkerei Berchtesgadener Land abgeholt und dort in der Demeter-Linie verarbeitet wird – „ein Glücksfall für uns, denn wir bekommen nicht nur einen sehr guten Preis für unsere Milch, sondern auch Wertschätzung und Anerkennung für die Extra-Arbeit und -Kosten, die wir auf uns nehmen, um Demeter-Qualität zu erbringen“, erklärt Andreas.

... UND DIE KÄLBER HIER

Inzwischen haben die beiden auch für ihre Fleischprodukte neue und für sie passende Wege zur Vermarktung gefunden – nämlich mit ihrer Direktvermarktung „BioBergen“. „Was vielen nicht bewusst ist: Fleisch und Milch gehören



zusammen. Und auch wenn es hier im Chiemgau aussieht wie im Bilderbuch und es sich hier wunderbar lebt, so trifft das häufig nicht auf die Bedingungen für Kälber in Milchviehbetrieben zu, die oft leider nicht auf den Höfen bleiben dürfen“, kritisiert Katharina. Denn: Damit Kühe Milch geben, müssen sie Kälber gebären. Und davon werden nicht alle für die Nachzucht gebraucht. Beim Fleckvieh werden deshalb nur die weiblichen Kälber für die Milchproduktion, die männlichen für die Mast eingesetzt. „Das System der Zucht auf Milch- und Fleischrassen dagegen hat in eine Sackgasse geführt, und ein Symptom dieses kranken Systems ist, dass männliche Kälber von Hochleistungs-Milchkühen keinen Wert haben und abgegeben werden müssen, weil sie selbst keine Milch geben können. Der stunden-, oft tagelange Transport zur Mast in andere Länder ist hier keine Seltenheit. Ich habe es irgendwann nicht mehr ertragen, nicht zu wissen, wohin unsere Kälber kamen, wenn wir sie nicht für die Nachzucht einsetzen konnten.“ Für dieses Problem eine bessere Lösung zu finden, machten Katharina und Andreas zur Bedingung, als sie sich dafür entschieden, den Betrieb im Nebenerwerb fortzuführen.



„Milch und Fleisch sind eng miteinander verbunden – und müssen zusammen gedacht werden.“

Andi Wimmer, Demeter-Landwirt

Andreas ergänzt: „Für uns stand also fest: Alle Kälber bleiben! Die Frage war nur: Wie schaffen wir es, die hohen Mehrkosten für die Kälberaufzucht hereinzuholen?“ Denn Kälber aufziehen heißt auch: Die Kälber trinken die wertvolle Demeter-Milch, die die Haupteinnahmequelle für den Hof ist, und werden unter Narkose kastriert. Mit guter Kommunikation bei der Direktvermarktung – etwa über die sozialen Medien, aber auch in vielen persönlichen Gesprächen – haben die beiden es geschafft, einen Fleischpreis zu etablieren, der die Mehrkosten durch die Kälberaufzucht mit abdeckt. Die männlichen Kälber werden

MILCH UND FLEISCH ZUSAMMEN DENKEN!

Damit Kühe Milch geben, müssen sie Kälber zur Welt bringen. Für jeden Liter Milch fallen etwa 25 Gramm Fleisch an, hat die Schweisfurth Stiftung ausgerechnet. Um den Aufbau besserer Vermarktungswege kümmern sich auch Initiativen des Demeter-Verbands, etwa die mit dem Bundespreis für Ökolandbau ausgezeichnete Bruderkalb-Initiative von Hohenloher Milchbauern (Demeter- und Biolandbauern) oder die HofRind-Initiative von Demeter im Norden. Die von Demeter und Bioland gegründete Ökotierzucht gGmbH erweitert ihren Fokus vom Zweinutzungshuhn auch auf die Rinderzucht.

www.bruderkalb.bio

www.demeter-im-norden.de/hofrind-unsere-kalber-bleiben

www.oekotierzucht.de

heute im nahen Demeter-Partnerbetrieb Leitnerhof in Chieming aufgezogen. Damit sind sie eine Besonderheit. Andreas bedauert: „Im Ort heißt es noch: Die Aufzucht von männlichen Kälbern ist wirtschaftlich nicht möglich. Dabei beweisen wir, dass es möglich ist. Wir sagen nicht: Wir machen alles toll und besser – sondern: Wir machen es so, wie wir es richtig finden.“ Dass sich das auch gut anfühlt, bestätigt Katharina: „Wenn früher ein männliches Kalb geboren wurde, war mir unwohl. Weil ich, wenn ich es an den Viehhändler weggab, nicht wusste, was es noch für ein Leben haben würde. Heute ist das anders. Ich begrüße ein neu geborenes Bullenkalb und verspreche ihm: Du wirst es hier gut haben und bis zum Ende bleiben.“

... BIS ZUM SCHLUSS

Die Bullenkälber kommen nach rund drei Jahren wieder zurück nach Bergen, wo die Ochsen direkt auf dem Hof geschlachtet werden. „Der Metzger kommt mit seinem mobilen Schlachtanhänger direkt zu uns. Dort wird das Tier in seiner gewohnten Umgebung, ohne Stress beim Verladen und ohne Angst, betäubt, getötet und geschlachtet“,



sagt Andreas, der das Tier bis zu seinem Ende begleitet. Katharina erinnert sich an den letzten Ochsen, der noch zum kleinen Schlachthof gebracht werden musste, bevor die Hofschlachtung bei ihnen möglich war: „Wir konnten die Nacht zuvor nicht schlafen, denn es trieb uns um, ein Tier, das uns ans Herz gewachsen war, allein auf diesen letzten Weg zu schicken. Das widerstrebt unserem Verantwortungsgefühl.“ Heute gibt es feste Schlachttermine; die Bestellungen ihrer regionalen Kunden gehen über E-Mail ein. Zudem hat Andreas gerade ein kleines „Hofladerl“ zur Selbstbedienung gezimmert, das von der Straße einsehbar ist und inzwischen gut besucht wird. Noch immer freuen sie sich über jedes Feedback ihrer Kund:innen.

Vieles haben sie in den letzten Jahren zum Besseren verändert, sind sich die Wimmers einig. Und geben doch zu, dass es auch heute Augenblicke gibt, in denen sie sich fragen, warum sie all die Mühe auf sich nehmen. „Bauern zu sein, ist kein 9-to-5-Job, und es gibt wirklich sehr anstrengende Zeiten, in denen die Herausforderung an uns sehr hoch ist und wir an körperliche Grenzen kommen“, sagt Andreas. Auch wenn beide in Teilzeit in anderen Berufen arbeiten –



BIOBERGEN

Katharina und Andi Wimmer produzieren in BioBergen Milch und Fleisch nach hohen Ansprüchen. Die Demeter-Milch ihrer 24 Milchkühe verarbeitet die Molkerei Berchtesgadener Land. Fleisch gibt es zu festen Schlachtterminen; es kann über die Webseite bestellt werden.

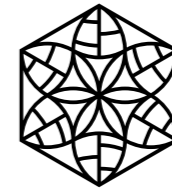
www.biobergen.de

In den sozialen Medien geben sie Einblicke in die Demeter- und Öko-Landwirtschaft, wie sie sie praktizieren:

www.instagram.com/biobergen

www.facebook.com/biobergen

er als Schreinermeister und sie als Steuerfachwirtin –, der Hof muss wirtschaftlich sein und sich selbst tragen. „Und da schauen wir natürlich immer noch, wie wir das hinbekommen. Wir müssen den Spagat schaffen zwischen einem akzeptablen Endverbraucherpreis, der jedoch auch die Extra-Kosten fürs Tierwohl und die Hofschlachtung abdeckt“, so Andreas. „Wir haben unseren hohen Anspruch ans Tierwohl – doch der muss am Ende eben auch honoriert werden. Die ein oder andere schlaflose Nacht haben wir schon deswegen“, bestätigt Katharina. Doch beide finden, dass sie auf einem guten Weg sind. Ihr Ziel: ein individuelles System, das auf ihren Werten basiert, das wirtschaftlich und damit wirklich nachhaltig ist. Zu ihrer Idealvorstellung gehört auch, dass die Kälber bei der Mutter bleiben können. Für Katharina eine Frage des Respekts, doch: „Diese Entwicklung müssen wir finanziell stemmen können, denn dafür müssen wir den Stall erweitern – eine große Investition!“ Dass sie auch dies schaffen werden, steht für beide außer Frage. Denn: „Auch wenn wir über Einzelheiten mal diskutieren, teilen wir dieselben Ideale. Und schätzen, ja genießen das gemeinsame Arbeiten im Stall oder auf der Weide“, sagt Andreas. „Ich kann mir nichts Schöneres vorstellen als mein Leben hier auf dem Hof mit Katharina und unseren gemeinsamen Visionen hierfür.“



BALDINI
BY TAOASIS



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

www.taoasis.de

BESSERE BEZIEHUNGEN FÜR MEHR BIO



In deiner Nachbarschaft ist ein Bauernhof mit Milchkühen, aber deine Milch kommt aus einer Molkerei, die Hunderte Kilometer entfernt liegt? Mehr Bio erreichen wir nicht allein durch Umstellung in der Landwirtschaft – es muss in der ganzen Wertschöpfungskette gestärkt werden.

Bioprodukte sind beliebt – und Ökolandbau schützt die Biodiversität und im Verbund mit Regionalität auch das Klima. Deshalb begrüßt Demeter das Ziel der Bundesregierung, dass 30 Prozent der landwirtschaftlichen Flächen bis 2030 biologisch bewirtschaftet werden sollen. „30 Prozent Bio bedeutet aber auch, dass die gute Bioware zu den Verbraucher:innen kommen muss. Das ist die Aufgabe von Handel, Mühlen, Bäckereien und anderen Verarbeitungsbetrieben“, so Antje Kölling, politische Sprecherin von Demeter. Seit Jahren schwindet jedoch die Vielfalt an kleinen und mittelständischen Betrieben und Verarbeitungsunternehmen: Statt einer lokalen kleinen Molkerei oder Schlachtereier im Dorf versorgen einige

wenige Großbetriebe heute den großen Teil der Bevölkerung. Gab es in den 1950er-Jahren noch circa 3.400 milchverarbeitende Betriebe, sind es im Jahr 2020 nur noch 214 gewesen.

STRUKTURVIELFALT IN DER ERNÄHRUNGSWIRTSCHAFT

Die Rohstoffe – beispielsweise Getreide, Gemüse, Milch – sollen in den Großverarbeitungsbetrieben für die industriellen Fertigungsprozesse möglichst in homogener Qualität landen. Kleinere landwirtschaftliche Bio-Betriebe können das nicht leisten. Durch vielgliedrige Fruchtfolgen, den Verzicht auf synthetische Dünge- und Pflanzenschutzmittel und artgerechte Tierhaltung erreichen die Erzeugnisse zwar hohe Qualitäten, sind aber nicht zu jeder Zeit gleich. Um mit diesen vielfältigen Rohstoffen in der Verarbeitung umgehen zu können, sind Technologie, Know-how und dazu passende, regionale Strukturen gefragt. 30 Prozent Bio lassen sich nur mit mehr Struktur-

vielfalt in der Ernährungswirtschaft nachhaltig umsetzen. Vielfalt auf dem Acker erfordert demnach auch Vielfalt in der Lebensmittelherstellung!

REGIONALE WERTSCHÖPFUNGSKETTEN AUFBAUEN

„Wichtig ist es, aus der Anonymität herauszutreten und Erzeugerinnen, Verarbeiter und Verbraucherinnen zu vernetzen. So wird das Vertrauen gefestigt, die Wege werden kurz gehalten. Verbraucher haben direkten Einfluss auf und Einblick in die Landwirtschaft und Lebensmittelherstellung in ihrem Umfeld – Wertschöpfung wird persönlicher“, erklärt Antje Kölling. Durch diese engere Verbindung gewinnen alle: Betriebe übernehmen Verantwortung für die anderen Glieder der Wertschöpfungskette, schaffen Arbeitsplätze, blicken ganzheitlicher auf den Prozess der Lebensmittelerzeugung und -vermarktung und können sich innovativ und kreativ in ihrer Region engagieren.



Antjes Tipps:

AUCH DU KANNST AKTIV WERDEN!

- Bevorzugte Produkte von regionalen Verarbeiter:innen und Erzeugergemeinschaften kaufen – zum Beispiel auf dem Wochenmarkt, im Hofladen oder du kannst im Lebensmittelhandel nach regionalen Produkten fragen
- Werde SoLaWi-Mitglied oder engagiere dich im Ernährungsrat
- Iss Demeter-Produkte: Denn die stehen für Nachhaltigkeit in der Wertschöpfungskette
- Geh auf Hoffeste und Betriebsbesichtigungen, um deine Lebensmittelerzeuger:innen besser kennenzulernen

Wo die nächsten Demeter-Verarbeiter:innen in deiner Region sind, kannst du hier erfahren: www.demeter.de/portraitsuche

DEMETER-FORDERUNGEN AN DIE POLITIK

Bund und Länder können einiges tun, um die regionale Bio-Verarbeitung zu stärken:

- gezielte Umstellungs- und Beratungsförderung für Bio-Verarbeitungsunternehmen
- Investitionsförderungen für kleine und mittelständische Betriebe an Nachhaltigkeitskriterien binden und entbürokratisieren
- Zuschüsse zu den Öko-Kontrollkosten der verarbeitenden Betriebe
- Unterstützung bei Existenzgründungen
- Förderungen für Innovationsprojekte in der Bio-Lebensmittelherstellung
- Stärkung der öffentlichen Bio-Außer-Haus-Verpflegung als starker Impuls für den Bio-Ernährungssektor
- Unterstützung kooperativer und partizipativer Organisationsformen von Produzent:innen und Konsument:innen



RACHELLI

1935

PRODOTTO ITALIANO

by Gildo Rachelli

Seit 1935 steht der Name Rachelli für außergewöhnlichen Eisgenuss mit natürlichen Zutaten. Ein Eis wie aus Kindheitstagen, traditionell mit viel Liebe zum Produkt hergestellt. Vor 25 Jahren startete die erste Bio-Eisproduktion in Demeter-Qualität. Seither besteht das Eis von Rachelli ausschließlich aus natürlich reinen Demeter- und Bio-Zutaten.



Fünfzehn köstliche Sorten
Natürlicher Genuss pur

FROHE OSTERN MIT EIERN
VON ZWEINUTZUNGSHÜHNERN!



Das bedeutet:
**OHNE KÜKENTÖTEN
MIT HAHNENAUFZUCHT
OHNE KONZERNE
BIO-QUALITÄT**



www.das-oekohuhn.de  



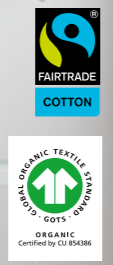
**ZEIT KANN MAN
SCHMECKEN**

Davon sind Demeter-Bäckerinnen und -Bäcker überzeugt. Ob deftiges Bauernbrot, lockere Toasts, leichtes Knäckebrot, Spezialitäten wie Ciabatta oder unzählige Brötchen-Varianten – Demeter-Bäckerinnen und -Bäcker backen ihr Brot ohne Zusatzstoffe. Enzyme und viele andere Verarbeitungshilfsstoffe kommen ihnen nicht in die Backstube. Natürliche Triebmittel wie haus-eigener Sauerteig, Backferment oder Hefe, dazu wertvolles Demeter-Getreide und vor allem die nötige Ruhe und Zeit in der Teigführung sorgen dafür, dass sich das Aroma voll entwickeln kann und das Korn optimal aufgeschlossen wird.

www.demeter.de/brot



Linstädt
ESSENTIALS



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

Jetzt auf www.linstaedt-essentials.com



Sei du selbst die Transformation

Was hat der innere Wandel unseres Bewusstseins mit der äußeren Transformation zu einem nachhaltigen Leben zu tun? Wie schaffen wir es, in unserer auf Konsum und Wachstum ausgerichteten Gesellschaft umzudenken? Dies und mehr wollen wir von Dr. Christoph Harrach wissen. Denn der Gründer von „KarmaKonsum“ beschäftigt sich mit beiden Bereichen: als Nachhaltigkeitsökonom und Yogalehrer.

Lieber Christoph, du praktizierst seit bald 30 Jahren Yoga und beschäftigst dich genauso lange mit Nachhaltigkeit. Wie hast du dazu gefunden?

Erst einmal war ich von beidem ganz weit weg, vom Yoga wie von einem nachhaltigen Leben. Ich bin gutbürgerlich aufgewachsen und war voll auf der Karrierespur: Einser-Kandidat in Schule und Studium, dann erfolgreich im Wirtschaftsleben. Ich ging auf Partys, konsumierte Markenprodukte. Heute würde ich sagen: Ich war das klassische Opfer unserer Leistungsgesellschaft mit ihrem Credo des „immer höher, schneller, weiter“. Dann erkrankte ich psychosomatisch. Erst dadurch fand ich zum Yoga. Und das half mir bei meiner Suche nach Sinn.

Für dich ein Wendepunkt?

Absolut. Yoga half mir, körperlich und geistig in Einklang mit mir selbst zu kommen. Und je mehr mir das gelang, umso mehr verspürte ich den Drang, mich auch in meinem

Arbeitsleben für etwas einzusetzen, das zu meiner neuen inneren Einstellung passte. So gab ich am Ende meinen gut bezahlten Karrierejob als Online-Marketing-Manager auf, in dem ich dafür gesorgt hatte, dass möglichst billig produzierte Elektronik an möglichst viele Menschen verkauft wird. Stattdessen begann ich, in einem Pionier-Unternehmen der Biobranche zu arbeiten, später gründete ich den Nachhaltigkeits-Blog „KarmaKonsum“ und beriet Unternehmen dabei, sozial und ökologisch nachhaltiger zu werden. Die Yogapraxis vertiefte ich dabei weiter, ließ mich auch zum Yogalehrer ausbilden.

Du bist heute immer noch unglaublich aktiv, berätst Kommunen und Unternehmen zur Gemeinwohl-Ökonomie, lehrst an der Universität Paderborn, unterrichtest Yoga und hast im letzten Jahr noch promoviert ...

Ich habe eine gute Intuition dafür, was zu mir passt und welche Themen und Anliegen wirklich meine eigenen sind. Ich muss mich innerlich auch wahrhaftig mit ihnen verbunden fühlen. So erreiche ich meine Ziele mit wenig Aufwand und bin dabei sehr wirksam. Das ist für mich eindeutig ein Effekt meiner Yogapraxis: Ich tue heute das, was für mich „vorgesehen“ ist.



„Für die nötige große Transformation brauchen wir ein neues Verständnis von Wohlstand und ein Bewusstsein dafür, dass alles mit allem verbunden ist.“

Christoph Harrach,
Nachhaltigkeitsökonom und Yogalehrer

Im Moment widmest du dich einem ganz besonderen Projekt ...

Ja, zurzeit beschäftige ich mich mit der Frage, inwiefern Philosophie und Praxis des Yoga einen Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung leisten können. Da kommen also beide Bereiche zusammen: der des Ökonomen und der des Yogapraktizierenden. Ich frage mich, wie wir den „inneren“ Wandel mit der „äußeren“ Transformation zusammenbringen können. Dass wir Menschen die große Transformation bewältigen müssen, steht außer Frage, denn der Lebensstil unserer auf materiellen Konsum ausgerichteten Gesellschaft ist nicht zukunftsfähig. Es ist zugegeben eine riesige Herausforderung, diesen Lebensstil, den wir

vor allem in den westlichen Industrienationen pflegen, zu ändern. Um die große Transformation zu einem nachhaltigen Lebensstil zu schaffen, setzen wir bislang vor allem auf technologische Erfindungen – statt auf soziale Praktiken.

Und als solche kann Yoga etwas verändern?

Die 17 Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen („Agenda 2030“) und die Philosophie des Yoga teilen die Idee des Weltfriedens als Grundlage für eine nachhaltige Entwicklung. Allerdings mit unterschiedlichem Fokus: Die Agenda 2030 sieht Frieden als Ergebnis von politischen Maßnahmen, etwa in der Wirtschaft, im Sozialen und in der Ökologie. Yoga hingegen setzt beim Menschen an – ganz



in seinem Innern. Demnach kann Frieden im „Außen“ nur durch innere Friedensarbeit erreicht werden. Ich verstehe Yoga als spirituelle Übung, die den Blick von den äußeren Strukturen auf das Innere des Menschen lenkt.

Und wie genau kann diese innere Übung auf gesellschaftlicher Ebene zu mehr Nachhaltigkeit führen?

Im Yoga gibt es das gesellschaftliche Ideal vom einfachen Leben. Und genau das ist nicht nur ein erfülltes, sondern auch ein nachhaltiges, weil es weniger Ressourcen verbraucht. So kann Yoga auf individueller Handlungsebene das ermöglichen, was wir auf dem Feld der Nachhaltigkeit als Suffizienz beschreiben: Weniger ist mehr. Es führt zu einem insgesamt

nachhaltigeren Leben, wenn sich unsere Werte hin zu einem weniger materialistischen, weniger konsumbestimmten Leben verschieben. Dabei wird auch das eigene Wohlbefinden gestärkt. So kommen wir zu einer ganz neuen Definition von Wohlstand. Yoga kann uns dabei unterstützen, einen suffizienten, nachhaltigen Lebensstil zu pflegen, zu dem Achtsamkeit ebenso gehört wie Resonanz Erfahrungen, bei denen wir in Beziehung treten zur Mitwelt und sie erleben.

Die findet man allerdings nicht nur im Yoga ...

Nein, viele haben heute bereits einen Lebensstil gefunden, der auf dem Ideal des „Weniger ist mehr“ beruht, und sind davon erfüllt. Um zu dieser natürlicheren Lebens- und Arbeitsweise zu gelangen, braucht es in unserer westlichen Konsumgesellschaft jedoch immer einen Bewusstseinswandel im Innern. Wir leben nachhaltiger, weil wir es von innen heraus wirklich wollen und weil es uns als Menschen guttut. Diese veränderten Bedürfnisse entsprechen den Anforderungen der sogenannten Postwachstumsökonomie, einer Wirtschaft, die nicht auf Wachstum beruht. Das Leben in einer



„Warum akzeptieren wir noch immer, dass moderne ‚Arbeitsklaven‘ in anderen Teilen der Welt für unsere Konsumgüter ausgebeutet werden?“

Christoph Harrach,
Nachhaltigkeitsökonom und Yogalehrer

17 ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Mit der „Agenda 2030“ und ihren 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals, SDGs) hat sich die Weltgemeinschaft globale Nachhaltigkeitsziele gesetzt – auf sozialer, wirtschaftlicher und ökologischer Ebene. So soll nachhaltig Frieden und Wohlstand geschaffen und unser Planet geschützt werden. Dabei richten sich diese 17 Ziele der Agenda 2030 an alle: Staaten, Zivilgesellschaft, Wirtschaft, Wissenschaft und jede und jeden Einzelnen. www.bmz.de/de/agenda-2030

solchen ist viel reicher, als man zunächst vermuten mag. Verschiedenste Ansätze, vom Urban Gardening über Repair-Cafés bis zu Nachbarschaftsinitiativen und Konzepten wie der Solidarischen Landwirtschaft, stärken unsere Beziehungen: zu Menschen, zur Natur und – durch Praktiken der Achtsamkeit und der Resonanz – auch zu uns selbst. So erlangt „Wohlstand“ eine neue Stufe, die nicht durch Materielles definiert wird, sondern durch zwischenmenschliche, geistige, körperliche Erfahrungen.

Beeinflusst dieser Bewusstseinswandel am Ende auch unsere Sicht auf uns selbst?

Davon bin ich überzeugt. Im Moment versteht sich der Mensch noch als getrennt von der Natur, als ein Wesen, das der Natur und allem, was zu ihr gehört, übergeordnet ist: dem Kosmos, den Tieren und Pflanzen. Dieses egozentrische,

kapitalistisch motivierte Selbstverständnis hat zu all den Problemen geführt, die heute unser Leben auf der Erde bedrohen – von der Vermüllung durch Plastik bis zum Artensterben und zum Klimawandel. Aber auch zu sozialen Missständen: Warum akzeptieren wir noch immer, dass moderne ‚Arbeitsklaven‘ in anderen Teilen der Welt für unsere Konsumgüter ausgebeutet werden? Warum halten wir unsere ‚Nutztiere‘ noch immer auf großteils so unethische Weise? Sobald wir die Trennung von Mensch und Natur überwinden – oder das ‚Trennende‘ überhaupt –, verstehen wir, dass alles mit allem verbunden ist, und begreifen uns selbst als Teil dieses Ganzen. Das ist auch der Ansatz von Yoga. Diese neue Perspektive einer universellen Verbundenheit, die eigentlich ja eine ganz alte ist, führt dazu, dass wir auch anders handeln. Nachhaltiger. Das passiert im großen Maßstab nicht von heute auf morgen, doch ich habe Hoffnung. Da zitiere ich gerne Gandhi, der immer betonte, dass es auf den Einzelnen ankommt, der immer etwas bewirken kann: „Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“

Dr. Christoph Harrach, geb. 1974, beschäftigt sich als Nachhaltigkeitsökonom und als Yogalehrer auf verschiedenen Ebenen mit der Frage, wie wir nachhaltig sowie in sozialer und innerer Verbundenheit gesund leben und arbeiten können.

Er initiierte den Blog „KarmaKonsum“, um den soziokulturellen und ökonomischen Wandel zu mehr Nachhaltigkeit zu unterstützen; dafür erhielt er 2010 den Deutschen Nachhaltigkeitspreis. Mit der „KarmaKonsum-Konferenz“ brachte er jährlich bis 2014 über 1.000 Mitglieder der deutschen Nachhaltigkeitsbranche in Frankfurt zusammen. Heute berät Christoph Unternehmen, Kommunen und Initiativen zur Gemeinwohl-Ökonomie und ist Lehrbeauftragter an der wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät der Universität Paderborn. 2021 promovierte er über „Psychologisches Nachhaltigkeitsmanagement von Mitarbeiter:innen am Arbeitsplatz“ an der Technischen Universität Berlin. Heute lebt er in der „Yoga-Stadt“ Bad Meinberg am Teutoburger Wald, wo jährlich mehr als 100.000 Übernachtungen in Europas größtem Yoga-Seminarhaus stattfinden. www.harrach.com

Anzeige

ISATIS dental vegane Mund- und Zahnpflege



MARTINA GEBHARDT
NATURKOSMETIK



demeter

H 501 099



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

www.mg-naturkosmetik.de

Verbunden statt vernetzt

Mit Augenzwinkern gibt diese Gedankenreise Einblicke in eine erdachte Zukunft, in der sich die Menschen wieder miteinander, mit ihrer Umwelt und sich selbst verbinden.

Zuvor hatten sie es gefeiert und geglaubt, sie könnten nicht ohne: das Internet der Dinge, das Homeoffice und sowieso das „smart everything“, das sie 24 Stunden am Tag vernetzte. Bis zum Digital Rethink. Auslöser war, wie so oft in der Geschichte der Menschheit, weniger eine neue Erkenntnis als eine neue Faktenlage gewesen: Lithium und Kobalt waren unerschwinglich geworden, wenn auch noch nicht ganz erschöpft. Das Umdenken erfolgte, bevor das totale Chaos eines Digital Breakdowns eintreten würde. Denn man befürchtete Menschen, die in verrückt gewordenen Aufzügen auf- und abführen, Flugzeuge, die endlos im Kreis flögen, bis das Kerosin leer wäre, Amazonpakete, die sich auf die Höhe der deutschen Mittelgebirge auftürmten und niemals wieder korrekt zugestellt werden könnten, vollelektrische selbstfahrende Autos, die gegen die Wand führen, stundenlang und mit qualmenden Reifen, sich aber nicht mehr ausstellen ließen, bevor der Akku erschöpft war, Kühlschränke, die selbstständig Tausende Liter Milch orderten ...

Digital Rethink bedeutete nichts weniger als eine internationale Kraftanstrengung! Wo ergab die Digitalisierung Sinn? Wo aber war sie überflüssig oder sogar zu weit gegangen? Dem Neustart wohnte schon bald ein ganz eigener Zauber inne. Sowie die Menschen begannen, die allgegenwärtige Vernetzung infrage zu stellen, kamen ganz intuitive Fähigkeiten zutage, die man für verschüttet gehalten hatte. Und die hatten Folgen: Die Menschen sahen, hörten, spürten einander wieder mehr. Nicht nur im Rahmen von Partnerschaft und Kleinfamilie, auf die

sich die Verbundenheit vor dem Digital Rethink oftmals beschränkt hatte, sondern auch im Umgang mit Fremden, mit Dingen, mit Pflanzen. Erste mutige Kinder streichelten Tiere, keine Displays. Menschen! Sahen! Sich! Auf! Der! Straße! An!, statt sich mit ihren Devices zu beschäftigen. Und damit nicht genug: Sie lächelten dabei sogar. Gerüchte machten die Runde. Angeblich gab es Treffen, bei denen dem Essen, das man gemeinsam zubereitete, minutenlang nachgeschmeckt wurde – mit geschlossenen Augen! Ganz ohne die einst üblichen Zweit- und Dritttätigkeiten, die das Speisen zuvor begleiteten (nichts piepte, nichts störte – und keine App erfasste Kalorien und updatete live den tagesaktuellen Spiegel aller aufgenommenen Nährstoffe). Von unvorstellbaren, nicht gekannten Sinnesreizen war die Rede, von einer Verbundenheit mit dem, was man aß, mit dem, der mit einem aß, mit der Welt, die einen umgab.

Die Wand zum Anderen, die ausgerechnet die Vernetzung zu vieler Lebensbereiche aufgebaut hatte, begann endlich zu bröckeln. Man rief sich Grüße zu. Scherzte. Ja, die Menschen lachten mehr, seit sie ihre Körper und die Körper ihrer Mitmenschen wiederentdeckt hatten. Und sie wurden schnell mutiger. Bald schon umarmten sich die Menschen lieber, statt Dinge zu bestellen, die sie nicht brauchten. Denn: Wer liebte (wen und was auch immer, aber auf jeden Fall sich selbst), konsumierte nichts Überflüssiges. Make love, not rubbish! Es müssen großartige Zeiten gewesen sein, damals, nach dem Digital Rethink ...

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

WELEDA

Seit 1921

Mit potenziertem **GOLD** für starke Nerven.



STÄRKE DEINE NERVEN BEI STRESS UND ERSCHÖPFUNG.

Neurodoron®

WIRKT AUSGLEICHEND UND STABILISIEREND

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

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

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

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

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd

Anzeige

GESTATTEN: BIODYNAMISCH

SO GENIEßEN WIR DEN FRÜHLING!

KLIMA-LIMO

Limo trinkend das Klima schützen? Das geht mit der neuen „Klimo“ von Followfood! Ohne Zuckerzusatz, dafür voller heimischer Demeter-Zutaten gibt es die Klima-Limo als Apfel- oder als Birnenschorle, entweder mit Rhabarber und Himbeere, mit Quitte und Apfel oder mit Kräutern und Holunderblüte. Für jede Klimo investiert Followfood doppelt in Klimaschutzprojekte – so trinkst du klimapositiv.

www.followfood.de



HONIG, DER NACH FRÜHLING SCHMECKT

Fruchtig mit Blütenaromen von Hasel, Apfel, Schlehe, Löwenzahn und Schlüsselblume sorgt der Mellifera-Honig „Frühlingsblüte“ für Frühlingsgefühle. Der schmeckt nicht nur besonders lecker: Mit Mellifera-Produkten unterstützt du auch die Arbeit des Vereins für ökologische und wesensgemäße Bienenhaltung.

www.mellifera.de



ENTSPANNTE TRÄUME

Der sanfte Naturduft „Glückskind“ von Taoasis lässt nach einem aufregenden Tag voller Abenteuer entspannen. Im Kinder- oder Schlafzimmer hilft der Duft – erhältlich als Raumspray oder Duftkomposition – mit Mandarine, Lavendel und Orange beim Loslassen.

www.taoasis.de



STARKES STÜCK

Feste Bodybutter mit Jojoba, Kakao- und Sheabutter. Verwöhnt die Haut und ist ein wahrer Schatz für die Körperpflege. Handlich auf Reisen oder entspannt daheim – der Cacao Body Bar von Provida lässt uns geschmeidig und plastikfrei in den Frühling starten.

www.provida.de



COOL FLOWER!

Der Frühstarter für Garten und Balkon ist die „Jungfer im Grünen“, denn sie mag es gern noch ein bisschen frostig und kann zeitig im Jahr gesät werden. Die samenfesten Blumen von Primoza blühen weiß und in verschiedenen Blautönen. Nicht nur als Schnittblume schön, sondern auch richtig hübsch als Trockenblume!

www.primoza.de



WAS AUF DIE LÖFFEL

Der Andechser Natur Demeter-Jogurt mild Vanille im Mehrwegglas begeistert durch seine cremige Konsistenz und die feine Vanille-Note. Pur, echt, natürlich und selbstverständlich ohne Aromazusatz!

www.andechser-natur.de



KNABBERSPASS ZUM MITNEHMEN

Ob auf dem Spielplatz, beim Ausflug oder bei eurem gemeinsamen Abenteuer in der Natur – die gehen immer! Knusprige Stangen von MOGLi in Bioqualität aus regionalem Dinkel, verfeinert mit mild aromatischem Käse – der perfekte Snack für unterwegs.

www.mogli.de



WENIG FETT, VIEL EIWEISS

Die Genossenschaft der „Schrozberger Milchbauern“ hat 105 zertifizierte Demeter-Höfe – und weltweit das größte Sortiment an Demeter-Milchprodukten. Neu dabei: der „Skyr Natur“. In ihm steckt entrahmte Milch – gleich viermal so viel wie in derselben Menge Joghurt!

www.schrozberger-milchbauern.de



journal

NATURATA

> mehr als bio



MEHR ALS SCHOKOLADE

Entdecken Sie unsere dunkle Vollmilch Demeter-Schokolade aus Brasilien mit 50 % Kakaoanteil. Der Kakao stammt von der Cabruca Genossenschaft aus dem Nordosten Brasiliens. Hergestellt in der Schweiz.

www.naturata.de



Anzeige

Besonderes Brot

Was macht Demeter-Brot so besonders? Welche Zutaten dürfen überhaupt ins Demeter-Brot? Und wie unterscheidet sich der Alltag in der Backstube von dem in der industriellen Backwarenherstellung? Das erklärt Yvonne Neumann von der Bäckerei Weichardt in Berlin-Wilmersdorf.

Als überzeugte Demeter-Bäckerin beginnt für Yvonne der Weg zum guten Brot nicht erst in der Backstube, sondern im Boden, auf dem Acker und beim Getreide. Und das kommt nicht von irgendwem: Für Demeter-Bäcker:innen sind langjährige und enge Beziehungen zu den Landwirt:innen wichtig. Oft kennen sie die Felder selbst. Auch Yvonne weiß genau, woher ihr Getreide, das als ganzes Korn bei Weichardts selbst von drei Natursteinmühlen gemahlen und dann verarbeitet wird, herkommt: vom Demeterhof „Kuhhorst“, etwa 60 Kilometer entfernt. „In der Backstube ist alles Handarbeit. Dadurch, dass wir jeden Teig und seine Bedürfnisse immer im Blick haben und unser Müller das Getreide nach unseren Wünschen vermahlt, können wir auch mal einen Weizen, Dinkel oder Roggen verarbeiten, mit dem andere Bäcker vielleicht nicht backen mögen“, erklärt Yvonne. Vollkornmehl, Wasser und Salz werden von den Bäcker:innen mit einem Triebmittel versetzt. Die Bäckerei Weichardt nutzt Backferment, das aus Kichererbsenmehl, Weizenschrot und Honig besteht und zu einer milchsäuren Vergärung führt.

Im Gegensatz zum Sauerteig, der mit Essigsäure arbeitet, ist die Säure des Backferments milder und bekömmlicher. Viel mehr braucht es nicht zu einem guten Brot. Aromen, chemische Treiber oder Farbstoffe kommen selbstverständlich nicht in den Teig.

Neben dem Getreide ist die wichtigste Zutat Zeit. So ein Brot braucht schon mal 15 Stunden, bis es fertig gebacken ist und ins Ladenregal kommt. „Industrielle Bäckereien kürzen die Prozesse ab oder arbeiten mit Maschinen – doch das merkt man im Geschmack und bei der Konsistenz. Wir Demeter-Bäcker:innen üben uns in Geduld und gehen in Beziehung zum Teig, denn der verhält sich nicht immer gleich: Außen-, Raum- und Wassertemperatur beeinflussen das Gärverhalten des Teigs und dieser entwickelt dadurch unterschiedliche Bedürfnisse. Der eine braucht also ein bisschen mehr Feuchtigkeit, der andere mehr Mehl und der nächste einfach ein bisschen mehr Ruhe oder Backzeit. Was sie gemeinsam haben: Sie mögen es warm und wohlig“, erklärt Yvonne. So viel Aufmerksamkeit verlangt natürlich auch nach viel Betreuungspersonal. Wissen und Können sind bei der vielen Handarbeit unersetzlich, genauso wie die Leidenschaft für den Beruf. „Wenn du den Teig knetest, gibst du ihm deine Energie und Liebe“, betont Yvonne, „und die geht dann auch über die Ladentheke!“



Yvonne Neumann hat 2008 den Familienbetrieb von ihren Eltern übernommen und führt seitdem mit viel Herz und Hingabe die Bäckerei, zwei Ladengeschäfte und den Hofladen samt Café. Ab vier Uhr steht sie in der Backstube – am liebsten aber immer dort, wo es auch dem Teig am besten gefällt: da, wo es warm und wohlig ist. www.weichardt.de

SO GUT IST DEMETER-BROT

- Können statt Hilfsmittel: Bei der Herstellung von Demeter-Brot sind nur natürliche Backmittel unter strengen Regeln erlaubt.
- Zeit als Zutat: In Demeter-Bäckereien steht Zeit ganz oben auf der Zutatenliste. Ein so gereifter Teig entfaltet nicht nur sein ganzes Aroma, sondern ist besonders bekömmlich.
- Handwerkliches Talent ist unabdingbar. Nur in Ausnahmefällen ergänzen Maschinen die Handarbeit.
- Demeter-Bäcker:innen arbeiten verantwortungsvoll und wissen, wo ihre Zutaten herkommen. Viele arbeiten mit regionalen Landwirt:innen und Mühlen zusammen.

URSPRÜNGLICHER GENUSS:

Auch fast vergessenes Getreide wie Einkorn, Emmer, Champagnerroggen oder das Urkorn Dinkel sowie die Sorten aus biodynamischer Getreidezucht werden in Demeter-Bäckereien verarbeitet und sorgen für vielfältigen Genuss.

www.demeter.de/brot

Mit was drauf!

Demeter-Bäckerinnen und -Bäcker verwöhnen uns das ganze Jahr mit bestem Brot. Hier stellen sie vor, was Leckeres obendrauf kommt!

Ein gutes Brot braucht nur wenige Zutaten, dazu jedoch viel Zeit und Liebe. Und weil Backen Spaß macht und der Duft des frisch gebackenen, noch warmen Brots für Glücksgefühle sorgt, empfehlen wir: Trau dich ran ans Brot! Damit alles klappt und vor allem schmeckt, teilen unsere Bäckerinnen und Bäcker leckere und einfache Lieblingsrezepte aus ihrem Repertoire.

Ob nun selbst gebacken oder aus der Backstube: Lass dich inspirieren von dem, was bei unseren Bäckerinnen und Bäckern Leckeres obendrauf oder zwischen die Brotscheiben kommt. Mehr süße und herzhaftere Aufstrich- und Belag-Rezepte findest du – wie die Brotrezepte selbst – unter www.demeter.de/brotrezepte.

Alle Rezepte für
vier Personen



Pastrami- Sandwich

New York Deli trifft auf Märkische Kruste

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



Ciao, Ciabatta!

Birnenschnitte mit kandierten Pistazien



Rustikaler Rogggenuss

mit Champignons, Spinat und Käse



PASTRAMI-SANDWICH

New York Deli trifft auf Märkische Kruste

Zutaten: 2 rote Zwiebeln • 3 EL Rapsöl • 1 EL & 1 TL brauner Zucker • Salz • Balsamico-Essig • Gewürzgurken • Senf • Honig • Weißweinessig • Möhre • gelbe und rote Paprikaschote • Eisbergsalat • Petersilie • Tafelspitz oder mageres Rindfleisch • Märkische Kruste oder Bauernbrot

Zubereitung: **1.** Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. In 1 EL heißem Öl andünsten. Mit 1 EL Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mit Salz würzen und mit Balsamico-Essig ablöschen. **2.** Für die Honig-Senf-Soße fein gehackte Gewürzgurken, etwas Gurkenwasser aus dem Glas, Honig und Senf mischen. **3.** Für den Salat Weißweinessig und 1 TL Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl unterrühren. Möhre schälen, waschen und raspeln. Paprika putzen, waschen und würfeln. Salat putzen, waschen und in kurze Streifen schneiden. Petersilie waschen und hacken. Vorbereitete Zutaten mischen. **4.** Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Hälfte der Brotscheiben mit Honig-Senf-Soße, Fleisch, karamellisierten Zwiebeln und Salat belegen. **5.** Eine Scheibe Brot kommt obendrauf, dann Sandwich halbieren und servieren.



CIAO, CIABATTA!

Birnenschnitte mit kandierten Pistazien

Zutaten: Ciabatta, in dicke Scheiben geschnitten • 60 g Pistazien • 1 EL Rapsöl • 1 EL brauner Zucker • ½ Teelöffel Paprikapulver • 1 Birne • 1 Prise gemahlener roter Pfeffer (schwarzer geht natürlich auch!) • Salz • körniger Frischkäse

Zubereitung: **1.** Für die würzigen kandierten Pistazien: In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Rapsöl, braunen Zucker und Paprikapulver verrühren. Geschälte Pistazien hinzufügen und rühren. Einige Minuten kochen lassen, bis die Mischung die Konsistenz von Sirup erhält. Herausnehmen und zum Abkühlen auf einen Teller geben. Mit einem Hauch Salz bestreuen. Nach dem Abkühlen bei Bedarf auseinanderbrechen. **2.** Ciabattascheiben mit körnigem Frischkäse bestreichen. Birne vierteln, Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden. **3.** Ein paar dünne Birnenscheiben auf das Brot legen und mit kandierten Pistazien garnieren.



RUSTIKALER ROGGENGENUSS

mit Champignons, Spinat und Käse

Zutaten: Roggenbrot, in dicke Scheiben geschnitten • 150 g Champignons • 2 Esslöffel Sonnenblumen- oder Bratolivenöl • 150 g Spinatblätter, wenn möglich Babyspinat • Walnüsse, wahlweise auch Haselnüsse oder beides • 1 rote Zwiebel • 100 g Gorgonzola oder cremiger Blauschimmelkäse • grobes Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: **1.** Champignons halbieren, im Öl anbraten und etwas Salz und Pfeffer dazugeben. **2.** Nüsse rösten – ohne Öl in einer trockenen, heißen Pfanne –, eventuell einmal durchhacken. **3.** Rote Zwiebel in ganz feine Ringe schneiden und mit dem Spinat, den Champignons und den Nüssen mischen. **4.** Die noch lauwarmer Mischung auf die Roggenbrotscheiben geben und mit kleinen Käsestücken belegen.

MITMACHEN & SÜSSES KOSTEN



6 LECKERE BEEREN-KÖSTLICHKEITEN AUFS BROT!

Wir verlosen 10 Pakete mit leckeren Fruchtaufstrichen der Beerenbauern, die uns bereits im Frühjahr von der reichen Ernte des Sommers träumen lassen. Jedes Gewinner-Paket enthält sechs fruchtige Köstlichkeiten im Glas in den Sorten Erdbeere, Apfel-Holunderblüte, rote Johannisbeere, Rhabarber-Vanille, Mandarine und Sauerkirsche.

www.die-beerenbauern.de

Auf folgenden Kanälen werden die 10 Pakete voller köstlicher Beerenbauern-Fruchtaufstriche verlost:

www.facebook.com/demeter.de

www.instagram.com/demeter_de

Alternative Teilnahme:

per E-Mail an info@demeter.de oder per Post:
Demeter e. V., Brandschneise 1, 64295 Darmstadt;
Einsendeschluss: 15. April 2022

Teilnahmebedingungen unter
www.demeter.de/gewinnspiel

Anzeige

VEGAN UND BIODYNAMISCH

Die ersten Pflanzendrinks in Demeter-Qualität

Die glutenfreien Pflanzendrinks aus der Naturkostsafterei bringen im Handumdrehen nachhaltigen Genuss in die vegane Küche. Denn alle Zutaten stammen aus biologisch-dynamischem Anbau und tragen so dazu bei, dass unsere Böden fruchtbar, die Luft rein und die Gewässer sauber bleiben. Die umweltfreundliche Mehrwegflasche lässt sich bis zu 30 Mal wiederbefüllen und vermeidet so unnötigen Verpackungsmüll. Kompromisslos lecker, kompromisslos gut!

Wir arbeiten im Sinne der:
GEMEINWOHL ÖKONOMIE
Ein Wirtschaftsmodell mit Zukunft

Voelkel
Voelkel GmbH | Fahrstraße 1
29478 Hühbeck/OT Pevestorf
www.voelkeljuice.de
Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Pflanzschilder: hilfreich und einfach gebastelt

Was wächst da bloß noch mal? Es macht natürlich auch Spaß, sich im Sommer überraschen zu lassen von dem, was wir im Frühjahr gepflanzt oder gesät haben, doch praktischer sind Pflanzschildchen.

Christel Rupp, Redakteurin des Demeter-Gartenrundbriefs, kennt das Problem: „Auch wenn beim Säen oder Pflanzen noch glasklar ist, was da in den Boden kommt – sicher ist sicher. Pflanzschilder anzubringen, hat einige Vorteile. Zum Beispiel ist es dann viel einfacher, diejenigen Pflanzen miteinander zu kombinieren, die gut zusammenpassen. Oder wenn ich an all die unterschiedlichen Tomatensorten denke: Allein für die Saatgutgewinnung muss ich wissen, ob es sich bei der Tomatenpflanze um die Sorte ‚Ruthje‘ oder ‚Resibella‘ handelt. Und mit Pflanzschildern finden sich auch andere, die etwas ernten möchten, in meinem Beet besser zurecht.“

Ein weiterer Pluspunkt für Pflanzschilder: Sie sehen einfach gut aus und sind schöne Hingucker im Beet oder Pflanztopf auf dem Balkon – vor allem, wenn die Pflanzen noch wachsen müssen und es gerade im Frühjahr noch keine bunte Blütenpracht zu bewundern gibt.

Hier stellt Christel vor, wie du einfache Pflanzschilder basteln kannst:

MIT SCHMALEN ÄSTEN

Dazu brauchst du: **1.** Stöcke in der gewünschten Höhe und geeigneten Dicke, so ca. 1–1,5 cm Durchmesser, **2.** Taschenmesser oder Gemüsesparschäler, **3.** Outdoor-Marker oder wasserfesten Deko-Stift.

So geht's: Nimm einen Ast und schnitze am oberen Ende die Rinde und so viel vom Holz weg, dass du genug Fläche für die Pflanzenbezeichnung erhältst. Das geht auch gut mit einem Gemüsesparschäler. Beschrifte nun mit dem Marker die Fläche mit der Bezeichnung der jeweiligen Pflanze. Pflanzschild in den Boden stecken – fertig!

MIT WÄSCHEKLAMMERN AUS HOLZ

Dazu brauchst du: **1.** Wäscheklammern, **2.** Holzstäbchen oder schmale Äste, **3.** Outdoor-Marker oder wasserfesten Deko-Stift.

So geht's: Beschrifte mit dem Marker je eine Wäscheklammer mit dem Namen der jeweiligen Pflanze. Klemme die Wäscheklammer an ein Stöckchen oder an ein Holzstäbchen. Ab in den Boden damit! Die Wäscheklammer kannst du übrigens auch bereits an die jeweiligen Anzuchtöpfe zum Vorziehen klemmen – auch da weiß man manchmal nicht mehr, was genau gesät wurde.



MIT DEM DEMETER-GARTENRUNDBRIEF DURCHS GARTENJAHR!

Der Gartenrundbrief mit exklusiven Tipps und Geschichten rund ums biodynamische Gärtnern erscheint als 20-seitiges Magazin sechsmal im Jahr – gedruckt und online. Besonders beliebt ist der praktische Arbeitskalender, der jeweils einen 8-Wochen-Zeitraum umfasst: Was steht jetzt im Garten an? Wie kann ich zum Beispiel meine Pflanzen vor den Frösten der Eiseiligen schützen? Neben gartenphilosophischen Denkanstößen bietet der Gartenrundbrief Tipps zur Anwendung der Biologisch-Dynamischen Präparate, Hilfreiches zu neuen und bewährten Obst- und Gemüsesorten, zur Anlage von Wildstaudenbeeten sowie zu heimischen Nützlingen.

In vielen Bundesländern gibt es übrigens Demeter-Hausgartengruppen, in denen man Wissen und Erfahrungen austauschen kann.

Abonnement und mehr Informationen unter:
www.gartenrundbrief.de



Christel Rupp ist die Redakteurin des Demeter-Gartenrundbriefs, der auch von ihrer eigenen Leidenschaft für biodynamisches Gärtnern und ihren Erfahrungen damit inspiriert ist. Ihr Tipp: Die Natur auch einfach mal machen lassen!



IMPRESSUM DEMETER JOURNAL #53

Herausgeber

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

Leserservice

demeterjournal@demeter.de

Redaktion

Chefredaktion: Susanne Kiebler
Art-Direktion: Hassaan Hakim, Susanne Kiebler
Mitarbeit: Ameli Uhlig (S. 14–17, 30–31)

Konzeption und Design

Y00L 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

Cover: Hassaan Hakim | S. 2: Marco Baass, Y00L | S. 3: Menno-Schaefer/depositphotos.com | S. 4: Y00L | S. 6–12: Y00L | S. 14–17: Inga Israel | S. 18–19: Zoran Zeremski/shutterstock.com | S. 20–24: Y00L | S. 26–27: Inga Israel | S. 28–29: Andechser Molkerei Scheitz, Mellifera e. V., Provida Organics, TAOASIS, followfood GmbH, primoza GmbH, MOGLi Naturkost GmbH | S. 30–31: Rimma Bondarenko/shutterstock.com | S. 32–36: Antonios Mitsopoulos | S. 37: Die Beerenbauern | S. 38–39: Y00L | S. 40–41: Asnim Ansari/unsplash.com | S. 41: Naturata AG | S. 43: SEKEM

Dieser Ausgabe liegt eine Werbung von Waschbär bei

**DIE NÄCHSTE AUSGABE
ERSCHEINT IM JUNI 2022**



GEDRUCKT AUF
RECYCLINGPAPIER.

#BrotTeilen

für echte Stullenfreundschaft!



Brot macht uns nicht nur satt. Das Teilen von Brot ist viel mehr als nur eine gemeinsame Nahrungsaufnahme. Viele Kulturen zelebrieren das Ritual des Brotbrechens als ein Symbol für Verbundenheit, Gastfreundschaft und Dankbarkeit. Wir erinnern uns an das mit der besten Freundin geteilte Schulbrot, das letzte der Sonntagsbrötchen, das wir – genau in der Mitte! – mit dem Bruder teilten,

oder, unvergesslich, wie wir am Gipfelkreuz, verschwitzt vom Aufstieg und glücklich von der Aussicht, krumme Scheiben vom Brotlaib abschnitten und mit dicken Stücken köstlichem Bergkäse reichten.

**NUN WOLLEN WIR VON DIR WISSEN:
MIT WEM TEILST DU DEIN BROT?**

TEILE DEINE STULLE UND GEWINNE

Und zwar ein Naturata-Paket für unterwegs!

Erzähl uns, mit welchen deiner liebsten Menschen oder bei welcher besonderen Gelegenheit du gerne dein Brot teilst! Mit etwas Glück kannst du ein Naturata-Paket gewinnen, mit dem dein nächstes Picknick oder deine nächste Mittagspause noch mehr Spaß macht!

Denn unter allen Teilnehmer:innen verlosen wir fünf tolle Naturata-Pakete mit Leckereien und Accessoires für deine Brotzeit: Inbegriffen sind ein Schneidebrett aus Holz, ein praktischer und stylischer Beutel, der auch auf dem Rücken getragen werden kann, leckerer Instant-Getreidekaffee und zum krönenden süßen Abschluss noch zwei Demeter-Schokoladen in den Sorten „Brasilien dunkle Vollmilch 50 %“ und „Brasilien Feinbitter 70 %“.

www.naturata.de



Um am Gewinnspiel* teilzunehmen, poste bis zum 30. März 2022 öffentlich auf Instagram oder Facebook ein Bild deines Vesperbrots, deiner belegten Stulle, deiner Bemme oder deines Lieblingsschnittchens – und erzähl uns, mit wem oder zu welchem Anlass du diesen alltäglichen Leckerbissen gern teilen würdest.

Verlinke dazu den jeweiligen Demeter-Kanal:

www.facebook.com/demeter.de

www.instagram.com/demeter_de

Nicht vergessen: **Nutze den Hashtag #BrotTeilen**

*Teilnahmebedingungen für das Gewinnspiel:

www.demeter.de/BrotTeilen

demeter

Natural Cool

Demeter-Obst

Die Demeter-Früchte werden im optimalen Reifegrad geerntet und sofort tiefgefroren. So bleiben die wichtigen Vitalstoffe und der sortentypische Geschmack optimal erhalten.



Mit Liebe angebaut und mit Sorgfalt verarbeitet.

In Faltschachteln platzsparend & umweltbewusst

www.natural-cool.de

The Art Of Green Living



Jetzt gratis Probeheft bestellen:
werde-magazin.de/probeheft



DAS POTENZIAL EINES SAMENKORNS

Shaimaa Khattab, Lehrerin an der neuen Sekem-Schule mitten in der Wüste Ägyptens, stellt eine Übung vor, mit der ihre Schülerinnen und Schüler ihr Inneres mit der Natur verbinden.

Seit über 40 Jahren macht die Sekem-Initiative in Ägypten mit einem ganzheitlichen Ansatz und biodynamischer Landwirtschaft Wüstenboden urbar – für eine nachhaltige Lebensgrundlage, die es Menschen ermöglicht, ihr Potenzial zu entfalten. Sekem betreibt mittlerweile erfolgreich wirtschaftende Firmen und Bildungseinrichtungen auf dem ehemaligen Wüstengrund. In der abgelegenen westlichen Wüste des Landes entsteht nun eine zweite Sekem-Farm, auf der auch den Kindern der Umgebung eine Schule ganzheitliches Lernen ermöglichen soll.

„Damit aus einer Wüste eine grüne Landschaft voller Leben wird, braucht es ein sensibles Bewusstsein für die Verbindung von Menschen und Natur“, erzählt Shaimaa. Die langjährige Sekem-Lehrerin begleitet die Schulgründung. Den Kindern aus der entlegenen Region, die die Schule besuchen, möchte sie diese besondere Verbindung von Beginn an mit auf ihren Weg geben: „Um die Wüste zum Blühen zu bringen, braucht es viele Samen. Und auch in jedem Kind schlummert ein Samen, der zum Blühen gebracht werden soll.“



Shaimaa Khattab unterrichtet seit 16 Jahren an den Sekem-Schulen. Seit der Gründung 1977 hat die Sekem-Initiative mithilfe der biodynamischen Landwirtschaft über 2.500 Hektar Wüstenland urbar gemacht. Heute leben, arbeiten und lernen auf dem ehemals unfruchtbaren Boden mehrere tausend Menschen. Auch die entlegene neue Sekem-Farm will ein Ort werden, an dem jeder Mensch sein individuelles Potenzial entfalten kann; an dem die Menschen in sozialen Formen leben, die die Würde jedes Einzelnen widerspiegeln, und wo alle wirtschaftlichen Aktivitäten im Einklang mit ökologischen und ethischen Prinzipien stehen. Die neue Wüstenschule, die Shaimaa mitgründet, ist ein wichtiger Schritt zu dieser Vision: www.sekem-freunde.de.

Shaimaa stellt die Samenkorn-Übung vor, zu der sie Kinder anleitet:

1. Haltet ein kleines Samenkorn fest umschlossen in den Händen vor dem Herzen. Spürt in sein Potenzial hinein.erspürt, welche starken Kräfte in diesem winzigen Körnchen stecken.
2. Stellt euch vor, wie aus dem Samen ein Pflänzchen wird. Wie es weiterwächst, bis es eines Tages ein Baum wird. Jeder noch so große Baum ist aus einem kleinen Samenkorn erwachsen.
3. Legt das Samenkorn auf die Erde. Legt eure Handflächen auf die Erde, spürt den festen Grund, auf dem euer Samenkorn nun ruht. Dort in der Erde – in der Wüste im Sand – wirken die Lebenskräfte auf das Körnchen: Das Wasser, die Luft und die Wärme bringen es zum Blühen.
4. Stellt euch vor, ihr wärt ein Baum. Richtet euch auf und streckt eure Arme dem Himmel entgegen; die Wurzeln des Baums, also unsere Füße, bleiben fest auf der Erde, während die Zweige, also unsere Arme, sich leicht im Wind hin und her bewegen. Nehmt die Kraft der Sonne auf, stellt euch vor, wie Früchte an den Zweigen heranreifen, die dann wieder zur Erde hinabfallen. Dort beginnt der Zyklus von Neuem.

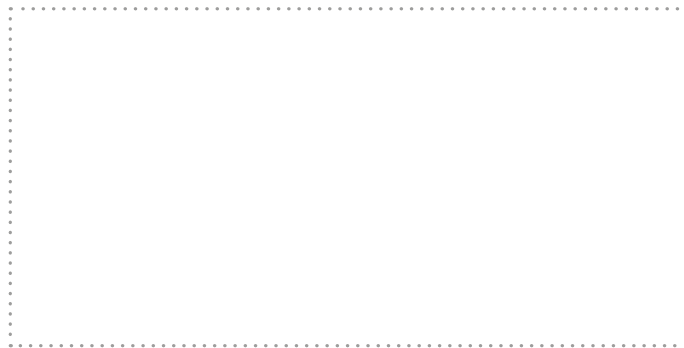
„Mit dieser einfachen Übung konzentrieren sich die Kinder zunächst auf ihr Inneres, beugen sich und strecken sich dann weit nach oben aus. Diese Ab- und Aufwärtsbewegung vom Herzen ausgehend verbindet sie mit ihrer Umgebung und schafft Bewusstsein für die Kreisläufe und Kräfte der Natur“, erklärt Shaimaa. Sie persönlich verbindet die Übung mit einem Zitat aus dem Koran: „Ein gutes Wort ist wie ein guter Baum, dessen Wurzel fest ist und dessen Zweige in den Himmel reichen.“

The logo for demeter, featuring the word "demeter" in a white, lowercase, sans-serif font on an orange rectangular background. A green wavy line is positioned below the orange rectangle.

demeter

WO ARBEITEN MENSCHEN MIT BIO-GRAFIE?

IN DEINEM BIOLADEN



Stempelfeld

Bioläden sind Öko-Pioniere. Im Laden und hinter den Tresen stehen Menschen, die mit Leidenschaft und Idealismus schon lange für mehr Nachhaltigkeit vorausgehen. Hier arbeiten Menschen, denen Werte wichtig sind, für 100 Prozent Bio im Handel und für unsere Zukunft. Begeisterung für beste Bio- und Demeter-Lebensmittel und eine engagierte Beratung findest du in deinem Bioladen.