

WINTER 2022

demeter

# journal

VON DER KUNST, GUTE LEBENSMITTEL ZU MACHEN

## NAH

am Puls und am Leben,  
nah an Tier, Natur und dir

- 03 NÄHE IM BILD
- 04 UNTERM SCHIRM  
Nah an Natur und Region
- 06 AN ORT UND STÄLLE  
Zu Besuch am Rande der Nordeifel bei den Bochröders, wo zwei Generationen die biodynamische Idee teilen, aber auch ganz unterschiedlich angehen.
- 13 DU BIST DRAN  
Wem fühlst du dich nah?  
Mit Gewinnspiel!
- 14 #OHNEFILTER  
Den Ausbau der ökologischen Landwirtschaft können wir nur mit geeigneten Fachkräften meistern. Wir fordern also: mehr Bildung für mehr Bio!
- 19 BIO & DYNAMISCH  
Gelebte Nähe
- 20 GESPRÄCH AUF ORANGE  
Willkommen in Fräulein Brehms Tierwelt!  
Regisseurin, Schauspielerin und Autorin Barbara Geiger sprüht vor Energie und Begeisterung für heimische Tierarten.
- 26 STELL DIR VOR  
Eine Gedankenreise in einen Alltag voller Nähe und Resonanz
- 28 GESTATTEN: BIODYNAMISCH  
Wir stellen vor: vier winterliche Stimmungsmacher und drei bezaubernde Adventskalender.
- 30 EINE FRAGE DES GESCHMACKS  
Was macht Demeter-Eier so besonders?
- 32 FOODBLOCK  
Regionale deftige Wintergerichte – vorgestellt von der „Scheunenwirtin“, die mit Leidenschaft eine Demeter-Gastronomie auf der Ostalb führt. Mit Gewinnspiel!
- 38 IMPRESSUM
- 39 EINATMEN – AUSATMEN  
Schauen wir uns in die Augen – aber wirklich.

## Herzlich willkommen



in der Winterausgabe des Demeter Journals. Passend zur kalten Jahreszeit, in der wir Menschen wieder mehr zusammenrücken, befassen wir uns mit dem, was uns nah ist. Nicht nur räumlich oder zeitlich nah, sondern auch in emotionaler Hinsicht. Was kann Nähe bewirken – und wie stellen wir sie her? Dies und mehr fragte ich Schauspielerin und Regisseurin Barbara Geiger, besser bekannt als „Fräulein Brehm“. Mit Humor und Gefühl vermittelt sie zwischen Mensch und Tier und schafft eine faszinierende Nähe zu unseren heimischen Arten.

Auf dem „Neuen Hof“ in Düren wiederum erlebte ich das enge, vertraute Miteinander der fünf Bochröder-Brüder. Diese sind auf dem Hof aufgewachsen und interpretieren die biodynamische Idee des elterlichen Betriebs noch einmal neu: Sie praktizieren Nähe nicht nur untereinander oder in Bezug auf das beackerte Land und ihre Tiere, sondern auch zu den Menschen in ihrer Nachbarschaft. Dass die junge Hof-Generation gute Beziehungen auch zu den konventionell wirtschaftenden Nachbar:innen pflegt, ist für Betriebsleiter Christoph Bochröder essenziell: „Nur mit Offenheit und gegenseitigem Vertrauen können wir Menschen für die Öko-Idee gewinnen!“

Viel Inspiration beim Lesen!

Herzlich

Susanne Kiebler  
Chefredakteurin

### In dieser Ausgabe:

Am Rande der Nordeifel übernehmen die Jungen! Zu Besuch bei Menschen, die Nähe suchen: zur Natur, zum Tier und zur Region.

Seite 6



## WAS SIEHST DU,

wenn du deinen Blickwinkel änderst? Wir erleben den Schnee als weiße, im Sonnenlicht glitzernde Decke, doch wenn wir diese ganz nah – vielleicht gar mit einer Lupe oder einem Mikroskop – betrachten, erkennen wir unzählige einzelne Schneeflocken. Wir entdecken ihre filigrane Schönheit und ihre symmetrische, sechseckige Struktur. Die Schneeflocken-Forschung hat ergeben: Es gibt über 120 Grundformen an Schneeflocken, doch jede einzelne aller Schneeflocken auf der Erde ist wohl einzigartig.



# Nah am Ursprung

„Für uns bei den Schrozberger Milchbauern steht Regionalität an erster Stelle, denn so übernehmen wir direkt die Verantwortung für unsere Umwelt – und erleben unmittelbar die Auswirkungen unseres Tuns, etwa beim Arten- und Naturschutz. Gerade die Nähe zu unseren Höfen, unseren Lieferanten, unseren Händlern und vor allem zu unseren Kund:innen macht unsere Produkte so hochwertig. Durch kurze Wege und direkte Kommunikation haben wir ein Gespür für das, was alle Beteiligten umtreibt, und können so auf Wünsche und Veränderungen schnell reagieren und uns stetig verbessern. Wir verstehen uns zudem als große Gemeinschaft, die aus vielen individuellen Betrieben besteht. Als Genossenschaft stehen wir im engen Austausch miteinander und übernehmen Verantwortung füreinander. Wir in Schrozberg sind überzeugt: Nur gemeinsam können wir etwas bewegen. Und wo könnten wir uns besser einbringen als dort, wo wir zu Hause sind: in der Region um Schrozberg!“

**Friedemann Vogt,**  
Geschäftsführer der Molkerei Schrozberg  
[www.aus-leidenschaft-stur.de](http://www.aus-leidenschaft-stur.de)

„Demeter-Bäuerinnen und -Bauern arbeiten mit der Natur und richten sich nach ihrem Rhythmus – es gibt Zeiten zu säen, zu pflegen und zu ernten. Dabei sind sie in intensivem Kontakt mit dem Land, auf dem sie Gemüse anbauen, oder mit jeder einzelnen Kuh, die sie täglich melken. Viele Demeter-Höfe ermöglichen als Orte der Begegnung diese Nähe auch anderen Menschen: Schulklassen oder Kindergartengruppen etwa oder sie laden ein zum gemeinsamen Aussäen und Ernten, Heckenpflanzen, Apfelsaftpressen oder auch nur mal, um die Tiere zu füttern oder zu misten. Für viele ist das eigene Erleben all dessen, was sie auf einem biodynamischen Hof vorfinden, nicht nur ein „In-Kontakt-Treten“ mit den Menschen und Tieren vor Ort, sondern oft auch wieder mit sich selbst. Mit der Hand die Feuchte des Ackerbodens spüren oder den Atem einer Kuh! Durch diese Nähe entsteht Wertschätzung für die Lebensmittel, die werterhaltend und schonend verarbeitet werden. So reift Demeter-Quark natürlich, so lang er braucht, und Demeter-Milch wird nicht homogenisiert, sondern bleibt ganz nah am Ursprungsprodukt.“

**Alexander Gerber,**  
Demeter-Vorstand

# Alles, was die Zukunft braucht

Sie stehen vor einer großen Aufgabe, doch mindestens ebenso groß ist ihr Zusammenhalt: Bei Familie Bochröder vom „Neuen Hof“ in Düren sind nun die Jungen dran.

„Ich fühle mich hier reich beschenkt“, sagt Heinz-Peter Bochröder (63) und zeigt sein Zuhause: eine kanadische Jurte, umgeben von zahllosen Stauden und Topfpflanzen. Beschenkt fühlt er sich von der Schönheit der Schmetterlinge, Bienen, Libellen und Wespen, die ihn dort besuchen und um die duftenden Blüten flattern. In die Jurte ist er nach dem Tod seiner Frau Irmgard vor zwei Jahren gezogen. Hier liest, meditiert, musiziert und schläft er – „dank meiner warmen, sibirischen Daunendecke auch im Winter kein Problem!“. Wenn er nicht in der Jurte anzutreffen ist, arbeitet Heinz-Peter oder verbringt Zeit mit seiner Familie, die einen dreiminütigen Spaziergang über eine Streuobst- und Kuhwiese entfernt wohnt und seine ehemalige Wirkungsstätte, den sogenannten „Neuen Hof“, mit Leben erfüllt.



Dort ist immer viel los: Auf dem weitläufigen Gelände des Demeter-Betriebs, das mit Wohn- und Bürogebäuden, Scheunen und Ställen den Hofplatz einrahmt, leben und arbeiten alle fünf Söhne: Da ist zum einen Christoph (35), der den Hof als Geschäftsführer mit seiner Freundin Shannon Siffrin (29) führt. Christophs Steckenpferde sind der Acker- und Gemüsebau sowie der Vertrieb von Landmaschinen, während sich Shannon hauptsächlich um die Kuhherde und den Selbstbedienungsladen kümmert. Sohn Jakob widmet sich den Hühnern – bis zu 5.100 Tiere scharren und picken in Mobilställen. Auch die Eiervermarktung unter der Marke „Jakobs Happy Eggs“ verantwortet der 27-Jährige. Friedrich (31) wiederum packt nicht nur an, wo er gerade gebraucht wird, sondern ist als gelernter Schauspieler und Filmemacher für die Kommunikation des Hofes verantwortlich. Derzeit verbringt auch seine Freundin, die Regisseurin Ilka Sparringa (27), viel Zeit auf dem Hof. Gemeinsam drehen sie den Spielfilm „Overdose“, gerade arbeiten sie am Schnitt. Neben Paul (25), der „Smart Building Engineering“ studiert und morgens die Eier ausfährt, leben und arbeiten hier noch der Geselle Urs Bober (25) und Aushilfe Niklas Hinz (24), genannt Hektor. Von den fünf Bochröder-Söhnen lebt nur

der Zweitälteste, Wanja (33), nicht dauerhaft auf dem Hof, sondern die meiste Zeit als Lehrer in Köln. Doch auch er kommt an zwei Tagen die Woche nach Düren und kümmert sich dann um die anfallende Büroarbeit.

Als 2019 der Pachtvertrag für den Demeter-Hof und das dazugehörige Land auslief, den Heinz-Peter und seine Frau Irmgard 28 Jahre zuvor unterzeichnet hatten, bewarb sich Sohn Christoph mit einem Neukonzept um die Hofübernahme. Mit Erfolg: Seitdem führt er den Betrieb und hat gleich nach der Übernahme dafür gesorgt, dass sich das Gesicht des „Neuen Hofes“ verändert. Er investierte in große, sonnendurchflutete Räume: eine Hofküche, ein Büro und einen Tagungsraum, dazu eine Werkstatt und eine Mitarbeiterunterkunft. Was früher noch im DIY-Stil zusammengewürfelt etwas Hippie-Charme verströmte, ist heute großzügig, luftig und aus einem Guss. „Für mich ist etwas



dann nachhaltig, wenn es auch schön ist. Deswegen habe ich mich bei all den Umbau- und Einrichtungsinvestitionen immer für die hochwertige, ästhetische Version entschieden, die uns dann viele Jahrzehnte Freude macht. Wir alle, die wir hier leben und arbeiten, aber auch die Besucher sollen sich wohlfühlen“, so Christoph. Neben der Koordination des Betriebs und dessen Weiterentwicklung verantwortet er auch die Bereiche Ackerbau und Feldgemüse. So sorgte er dafür, dass 2020 ein Brunnen gebohrt wurde, um noch besser gegen Trockenperioden gewappnet zu sein – „eine Erleichterung nach jahrelangem Ringen um die Baugenehmigung!“

### DEMETER WIRKT

Christoph hat bereits als Kind gesehen, dass die nachhaltige Bewirtschaftung nach Demeter-Vorgaben in trockenen Zeiten zu besseren Erträgen führt. Heute kann er das interessierten Kolleg:innen direkt auf dem Acker zeigen: „Wenn wir den Boden der Äcker untersuchen, die bereits seit 1967 biodynamisch bewirtschaftet werden, dann kommen wir auf einen Humusgehalt von 3,8 Prozent. Die Ackerflächen daneben, die wir erst vor acht Jahren dazupachten konnten, weisen einen Humusgehalt von nur 1,6 bis 1,8 Prozent auf. Damit können sie viel weniger Wasser speichern und die Pflanzen nicht so gut ernähren.“ Schon für seine Eltern gehörte es dazu, nicht nur Lebensmittel selbst zu produzieren, sondern möglichst alles, was dafür notwendig ist: zum Beispiel das Futter für die Tiere und natürlich auch deren Mist, der wiederum den Boden

„Heute haben wir enge Beziehungen zu unseren konventionellen Nachbarn. Wir helfen einander und begegnen uns mit Offenheit. Nur so können wir Menschen für die Öko-Idee gewinnen.“

**Christoph Bochröder**, Demeter-Landwirt



nährt und für Artenvielfalt sorgt. „Sogar beim Hühnerfutter streben wir Autarkie an – und starten im nächsten Jahr mit Versuchen, selbst Soja anzubauen, weil uns aktuell noch eine eigene Eiweißkomponente für die Hühner fehlt.“

Christoph ist von der Demeter-Wirtschaftsweise fest überzeugt, durch seine Ausbildung kennt er aber auch die andere, konventionelle Seite. „Es ist mir wichtig, dass ich den Vorurteilen, die meine Eltern damals abbekommen haben, etwas entgegensetzen kann. Ganz fachlich fundiert. Als Kind empfand ich es als sehr ungerecht, wenn sie für ihre gute und sinnvolle Arbeit belächelt wurden.“ Im Gegensatz zu früher, als Heinz-Peter und Irmgard eher als Außenseiter ihren eigenen Weg gingen, ist der Betrieb von heute eng vernetzt mit den Nachbar:innen – auch mit den konventionell wirtschaftenden. Man schätzt sich, hilft sich aus und hält zusammen. „Regionalität ist nachhaltig. Beziehungen sind es auch. Wenn wir bei der Ernte Hilfe brauchen, beschäftigen wir auf dem Hof keine Lohnunternehmer mehr, sondern unsere Nachbarn. Wir können dafür wiederum mit unseren Maschinen aushelfen.“ Bio- und biodynamische Landwirtschaft trifft heute in der



„Das Arbeiten auf einem Demeter-Betrieb entspricht dem, wie ich auch aus meinem Innersten heraus mit Pflanze und Tier umgehen möchte.“

**Shannon Siffrin,**  
Demeter-Landwirtin

Region auf mehr Offenheit und Interesse. Ein Nachbar hat inzwischen seinerseits auf Demeter umgestellt. Und neben Kindern und Radfahrer:innen sieht Christoph immer öfter auch Kolleg:innen, die an der Weide anhalten und die Rinder beobachten. Denn viele davon gibt es in der Region nicht mehr.

### SHANNON UND IHRE TIERE

Für die Rotbunten auf dem Hof – eine alte und gefährdete Rinderrasse – ist Shannon verantwortlich. Sie ist staatlich geprüfte Agrarbetriebswirtin und hat damit dieselbe zweijährige Fortbildung abgeschlossen wie auch Christoph und sein Bruder Jakob. Doch anders als die beiden Brüder kommt sie nicht aus der Landwirtschaft, sondern fand über ein „freiwilliges ökologisches Jahr“ zur Arbeit an der frischen Luft und im Stall. Nach einem Lehrjahr in einem konventionellen Betrieb schloss sie ihre Ausbildung zur Landwirtin auf dem „Neuen Hof“ ab. Heute sind die 85 Milchkühe sowie Jungtiere und Bullen Shannons große Leidenschaft. Die schönen Rotbunten hatten es ihr schon in ihrem Praktikum angetan, das sie vor ihrer Lehre hier absolvierte. Damals war sie tief beeindruckt von Heinz-Peters Umgang mit den Tieren: „Er hatte für jedes Tier einen Namen – da steckt eine andere Haltung dahinter als bei einem Massenbetrieb. Jedes Tier war ihm wichtig, und er hatte eine spezielle Beziehung zu jedem einzelnen. Das hat mir imponiert.“ Shannon hat ebenfalls eine eigene, respektvolle und enge Beziehung zu ihren Tieren. Aber

auch alle anderen Mitarbeiter:innen auf dem Hof kennen die Namen der 85 Kühe. So wissen sie Bescheid, wenn Shannon beim Abendbrot von Zela spricht, von Undum oder Sepia. „Die Kühe sind meine Mitarbeiterinnen, nicht nur ‚Nutztiere‘“, erklärt sie und berichtet von der ältesten, Rustika, die nun im Alter von 18 Jahren „in Rente gegangen“ sei: „Rustika läuft auf der Weide mit und erfüllt dabei als Leitkuh der Herde eine zentrale Rolle. Als Herdenmanagerin muss ich den jeweiligen Platz und die Funktion der Kühe in der Herde genau kennen. Würde ich Rustika herausnehmen, würden die anderen Tiere Rangkämpfe ausfechten.“ Auch den ganzheitlichen Zucht- und Haltungsansatz von Heinz-Peter führt Shannon fort: „Bei uns steht das Tierwohl im Fokus. Wir züchten Tiere, die gesund und fit sind und lange leben. Bei der Haltung setzen wir auf regelmäßigen Weidegang, kuhgebundene Kälberaufzucht und große Strohliegflächen im Stall. Die Tiere werden in Herdenverbänden gehalten und behalten – wie auf allen Demeter-Betrieben – natürlich ihre Hörner.“

Doch gerade dieser Betriebszweig bereitet Christoph zunehmend Sorgen: „Für uns ist die Milchviehhaltung wirtschaftlich gesehen schwierig. Während die Kosten steigen, bleiben die Erlöse für die Milch auf demselben Niveau – und das ist zu niedrig. Derzeit trägt der Acker- und



Gemüsebau die Rinder- und Milchviehhaltung mit.“ Im Sinne der Demeter-Philosophie habe die Kuh auf dem Hof dennoch ihren Platz. Sie sei eben langfristig wirksam: durch ihren wertvollen Mist, der den Boden verbessert und für Artenvielfalt sorgt, aber auch durch das, was sie in den Menschen auslöst, wenn sie mit ihr in Kontakt kommen. „Doch manchmal frage ich mich: Wie lange können wir uns das noch leisten? Ich hoffe zwar, dass wir es schaffen werden, weiterhin Milchvieh halten zu können. Aber vielleicht mit einem neuen Ansatz, indem wir Menschen die Verbindung zum Tier ermöglichen, etwa mit einem Schulbauernhof oder einem Ferienortkonzept.“



Senior Heinz-Peter hingegen hat große Zuversicht. Seit er den Schritt in die zweite Reihe gegangen ist, hat er nicht nur an Leichtigkeit gewonnen, sondern auch wieder Zeit für seine zweite Leidenschaft nach der biodynamischen Landwirtschaft: die Musik. Als Saxophonist spielt er in zwei lokalen Bands, mit denen er auftritt. Er macht sich keine Sorgen: „Wir haben eine uns wohlgesinnte Stiftung als Verpächterin, wir haben einen engen Familienzusammenhalt. Alle helfen mit, wenn sie gebraucht werden, und alle ergänzen einander in ihren Fähigkeiten. Wir beackern Land, das in großen Teilen so lange biodynamisch bewirtschaftet wurde, dass es lebendig und fruchtbar ist, und wir haben eine unglaubliche Vielfalt auf dem Hof: Tiere, Getreide, Gemüse, Obst und Nüsse. Inzwischen haben wir sogar einen Brunnen, der die Bewässerung über den Sommer sichert. Shannon ist für den Hof ein Glücksfall und die Seele des Betriebs! Und Christoph stellt gemeinsam mit ihr und allen anderen, die hier mitwirken, etwas Wunderbares auf die Beine. Ich genieße die Kraft dieser jungen Generation, die nicht nur Ideen hat und sehr gut ausgebildet ist, sondern auch wirtschaftlich denkt und in engem Austausch mit Nachbarn und Kollegen steht. So gut war der ‚Neue Hof‘ noch nie aufgestellt! Was für die Zukunft auch gebraucht wird – es ist alles da.“

### Bio Bochröder

Der „Neue Hof“ am Rande der Nordeifel wird seit 1967 biodynamisch bewirtschaftet; Heinz-Peter und Irmgard Bochröder haben die Pacht 1991 übernommen. Seit 2019 führt Christoph – der älteste der fünf Söhne – den Betrieb. Auf gut 200 Hektar Fläche bauen die Bochröders unter anderem verschiedene Getreidearten, Kartoffeln, Hokkaido-Kürbisse, Zuckerrüben, Zwiebeln, Möhren, Rote Bete, Feldfutter, Obst auf Hochstämmen sowie Walnüsse an. Neben der Milchkuhhaltung und Rinderzucht der Rotbunten halten sie Hühner in Freilandmobilställen (mit Walnussbäumen in Agroforst-Kombination). Die Rotbunten sind Zweinutzungstiere, die nicht nur Milch geben, sondern auch Fleisch ansetzen. Die Tiere werden erst geschlachtet, wenn alle Teile vorbestellt sind. Die eigenen Demeter-Produkte gibt es unter anderem im neuen Selbstbedienungsladen direkt auf dem Hof sowie auf Märkten und in Läden in Aachen, Düren und Köln.  
**Bio Bochröder, Stockheimer Landstraße 171, Düren**

[www.bio-bochroeder.de](http://www.bio-bochroeder.de)

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

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

○ ○

# 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

**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

# WELEDA

Seit 1921



Mit  
potenziertem  
**GOLD**  
für starke  
Nerven.



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

Anzeige

DU BIST DRAN

journal

# #ZeitFürNähe

Das Jahresende ist schon in Sicht, die Tage werden kürzer. Draußen ist es kalt und wir wärmen uns an heißen Getränken und genießen die ersten Plätzchen. Wir finden: Die Vorweihnachtszeit ist der richtige Moment für lange Gespräche mit denen, die uns nahe sind!

## Wem fühlst du dich nah?

Das wollen wir von dir in unseren sozialen Medien wissen. Mit welchem Menschen wünschst du dir deine #ZeitFürNähe – selbst wenn ihr euch vielleicht an weit voneinander entfernten Orten befindet und euch schon viel zu lange nicht mehr gesehen habt?

## MITMACHEN UND GEWINNEN

Wärmend, kräftigend und entspannend wirken die Demeter-Tees von Nepali Gardens. Wie die biodynamischen Räucherstäbchen werden sie mitten im Herzen Nepals aus 100 Prozent Kräutern und Gewürzen hergestellt. Die Initiative hinter der Marke Nepali Gardens, OneWorld, hat zum Ziel, die Kleinbauernkultur in Nepal zu erhalten und die reiche Natur zu schützen. Deswegen unterstützt das Projekt Bäuerinnen und Bauern dabei, biodynamische Landwirtschaft zu betreiben, und hilft bei der Gründung von bäuerlichen Kooperativen. Gleichzeitig garantiert es faire Preise für die angebaute Kräuter. **Mit etwas Glück kannst du ein „Zeit für Nähe“-Paket von Nepali Gardens mit vier Demeter-Tees und einer Packung Demeter-Räucherstäbchen gewinnen. Wir drücken die Daumen!**

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)

Hashtag #ZeitFürNähe nicht vergessen!

Wenn du bis zum 15. Dezember 2022 einen der oben genannten Demeter-Kanäle auf der Plattform verlinkst und uns unter dem Hashtag #ZeitFürNähe mitteilst, wer dir nah ist oder mit wem du vielleicht nach langer Zeit wieder Kontakt haben möchtest, nimmst du automatisch an unserem Gewinnspiel teil! Teilnahmebedingungen unter:

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



# Bio braucht Bildung



30% Bio  
bis 2030

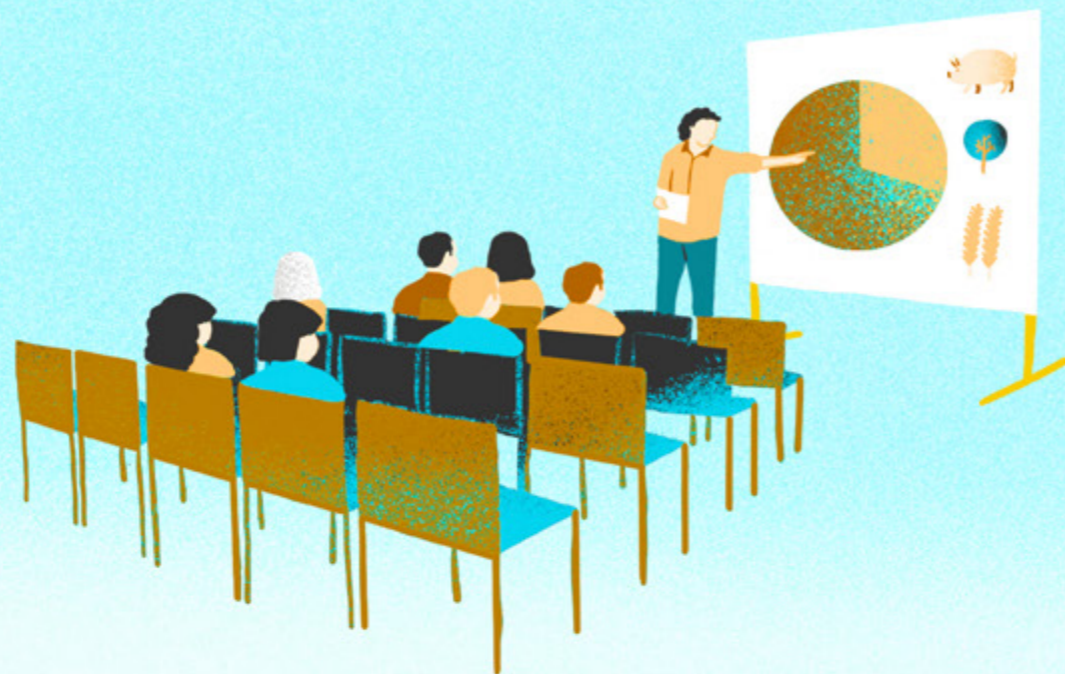
30 Prozent Bio auf unseren landwirtschaftlichen Flächen bis 2030 ist das Ziel. Das heißt: mehr Betriebe, mehr Anbau, mehr Weiterverarbeitung, mehr Produkte und mehr Handel. Dies bedeutet ebenso: Die Bildung im Ökolandbau muss deutlich ausgebaut werden! Denn 30 Prozent Bio erreichen wir nur mit ausgebildeten Fachkräften auf allen Stufen der Wertschöpfungskette.

Bio-Bäuerinnen und -Bauern arbeiten mit der Natur, düngen mit Mist und Kompost und gehen nicht mit Ackergiften, sondern mechanisch und schonend gegen Beikräuter vor. Und Bio-Betriebe verarbeiten diese Erzeugnisse mit nur wenigen, zugelassenen Zusatzstoffen. Ökologische Landwirtschaft und Verarbeitung sind nachhaltig, ressourcenschonend, umweltverträglich und fördern Biodiversität und Artenvielfalt. Beide Bereiche brauchen jedoch spezielles Wissen und Know-how.

Das Problem: Der Ökolandbau spielt in der Ausbildung – und in der Bildung generell – bisher eine sehr untergeordnete Rolle, die dem Ziel, die Landwirtschaft nachhaltiger aufzustellen, nicht im Geringsten gerecht wird. So wird aktuell in der Ausbildung zur Landwirtin und zum Landwirt ein Umfang von nur 80 Unterrichtsstunden für Ökolandbau-Themen in der gesamten Ausbildungszeit empfohlen – das entspricht gerade einmal zehn Prozent des berufsbezogenen Unterrichts. Selbst dieser geringe Anteil wird in nur wenigen Bundesländern tatsächlich auch ausgefüllt. Auch in den Prüfungen spielen ökologische Anbaumethoden nur vereinzelt eine Rolle – und verlieren dadurch an Relevanz für viele Auszubildende.

„Das muss sich ändern!“, fordert Antje Kölling, politische Sprecherin bei Demeter. „Ob Landwirtin oder Gärtner, Winzerin oder Bäcker, Metzgerin oder Käser: Ökologische Themen sollten selbstverständlich fester Bestandteil der Ausbildungen entlang der gesamten Lebensmittel-Wertschöpfungskette sein. Die Verantwortung für die Vermittlung von Ökolandbau-spezifischem Wissen kann nicht allein den Bio-Betrieben und einzelnen Berufsschullehrer:innen überlassen werden. Ein Ausbau der Fortbildungsmöglichkeiten für Lehrkräfte, eine feste Ver-





ankerung von Öko-Themen in Lehrplänen, Exkursionsangeboten und Abschlussprüfungen sowie spezifische Ausbildungsangebote im Ökolandbau müssen staatlich gefördert werden!“

### BIODYNAMISCHE AUSBILDUNG ALS VORREITER

Seit vierzig Jahren gibt es in Deutschland die biodynamische Ausbildung – eine Erfolgsgeschichte! Es gibt inzwischen zwei Fachschulen für Ökolandbau in Kleve und Landshut, doch Demeter bietet mit der an den Verband angegliederten freien biodynamischen Ausbildung die einzige deutschlandweite Ausbildung im Ökolandbau an. Am Ende der dreijährigen Ausbildungszeit können die Absolvent:innen ebenfalls die staatliche Berufsabschlussprüfung „Landwirt:in“ ablegen.

„Dieses Konzept ist bislang einmalig und trägt sich zum Großteil über Spenden und die Beiträge der Ausbildungsbetriebe. Es wird nur teilweise und in einigen Regionen staatlich gefördert“, erklärt Jakob Ganten, Geschäftsführer des Netzwerks Biodynamische Bildung. Auf diese Weise wurden im vergangenen Jahr knapp 350 Ausbildungsplätze in 181 Betrieben finanziert. „Das ist toll – für die gesamte Bio-Szene kann es jedoch nur ein Anfang sein“, erklärt Jakob, denn: „Um Bio flächendeckend in der Ausbildung zu stärken, müssen Öko-Inhalte ebenso in dualen Ausbildungsberufen, Studiengängen und beruflichen Fortbildungen integriert werden. Ebenso müssten gemäß dem 30%-Flächenziel der Bundesregierung dafür Fördergelder bereitgestellt werden. Eines ist klar: Ohne geeignete Fachkräfte können wir die Transformation zu mehr Ökologie und Nachhaltigkeit im Ernährungssektor nicht meistern.“

## DEMETER-FORDERUNGEN AN DIE POLITIK:

Um 30 % Ökolandbau zu erreichen, werden gut ausgebildete Fachkräfte gebraucht. Der Ökolandbau muss daher in der Ausbildung eine gewichtigere Rolle spielen. Deswegen brauchen wir

- eine starke Förderung von spezifisch auf den Ökolandbau ausgerichteten Ausbildungsgängen,
- eine flächendeckende Integration von Öko-Inhalten in die Lehrpläne, Lehrmaterialien und

Exkursionsangebote dualer Ausbildungsberufe, Studiengänge und beruflicher Fortbildungen für Fachkräfte auf allen Ebenen der Wertschöpfungskette,

- eine Aus- und Fortbildung der Lehrkräfte zur Vermittlung von mehr Ökolandbauwissen
- sowie Koordinierungsstellen, zentrale Ansprechpartner:innen und überregionale Veranstaltungen für den Erfahrungsaustausch.

### Antjes Tipps

## DU INTERESSIERST DICH FÜR DIE BIODYNAMISCHE AUSBILDUNG?

- Melde dich bei deinem regionalen Ausbildungsbüro. Das findest du unter: [www.netzwerk-biodynamische-bildung.de](http://www.netzwerk-biodynamische-bildung.de) Hier bekommst du Vertragsunterlagen und Anmeldebögen.
- Deinen Ausbildungsbetrieb kannst du mithilfe einer Übersicht auf der Website des Netzwerks eigenständig suchen. Zusammen mit der Anbausaison im März beginnt auch die dreijährige Ausbildung. 80 % finden im Ausbildungsbetrieb statt, 20 % in Seminaren. Für Auszubildende ist die Ausbildung kostenfrei.
- Ab 2023 wird es ein zusätzliches Angebot zur Meisterausbildung geben.
- Weitere Infos findest du unter: [www.biodynamische-ausbildung.de/ausbildung](http://www.biodynamische-ausbildung.de/ausbildung)



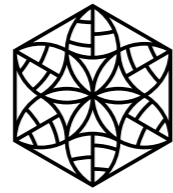
Antje Kölling, politische Sprecherin von Demeter

### So kannst du die Demeter-Ausbildung unterstützen:

- Du möchtest die biodynamische Ausbildung unterstützen? Über Spenden an den „Demeter Ausbildungsfonds“ kann ein Großteil der Arbeit des Netzwerks Biodynamische Bildung finanziert werden.
- Weitere Informationen findest du hier: [www.netzwerk-biodynamische-bildung.de/ausbildung/spenden/](http://www.netzwerk-biodynamische-bildung.de/ausbildung/spenden/)

Anzeige

Anzeige



**BALDINI**  
BY TAOASIS

demeter

So riecht  
**Natur**



Entdecke die ganze Raumduft Serie  
unter [www.taoasis.de](http://www.taoasis.de).

Anzeige

BIO & DYNAMISCH

journal



## GELEBTE NÄHE

Das Ideal der Biodynamischen Wirtschaftsweise ist die nachhaltigste Art der Landwirtschaft, bei der Mensch, Pflanze, Tier und Boden zusammenwirken und als Ganzes gedacht werden. Ob inklusive Lebensgemeinschaften mit Menschen mit Behinderungen, Schulbauernhöfe, lebendige Hofgemeinschaften, kulturelle Veranstaltungsorte, Initiativen der Solidarischen Landwirtschaft (SoLaWi) oder andere Pioniere des alternativen Wirtschaftens: Viele Demeter-Höfe verstehen sich als Orte des sozialen Miteinanders und sind damit weit mehr als „nur“ Bauernhöfe. [www.demeter.de/biodynamisches](http://www.demeter.de/biodynamisches)



# Das große Staunen des Fräulein Brehm

Barbara Geiger ist Schauspielerin, Regisseurin und Autorin. Eigentlich aber versteht sie sich als Vermittlerin zwischen Mensch und Tier.

**Du widmest dich in deinen Theaterstücken jeweils einem heimischen Tier. Wie kommst du auf die dazugehörigen Geschichten?**

Ich wähle ein Tier, das mich gerade begeistert, etwa das Huhn, die Schwalbe oder den Bären, und widme diesem ein ganzes Jahr, in dem ich recherchiere, Wissenschaftlerinnen und Biologen zum aktuellen Forschungsstand befrage. Das ist für mich jedes Mal wieder eine großartige „Reise des Begreifens“. Bis ich mich in ein Tier hineinversetzen kann, dauert es.

**Wie reagieren Wissenschaftler:innen auf deine Stücke, die du und auch andere Schauspielerinnen als „Fräulein Brehm“ auf die Bühne bringen?**

Die sind begeistert, dass ich die Ergebnisse ihrer langwierigen Forschungsarbeit so aufbereite, dass sie spannend sind für Menschen ab einem gewissen Alter. Ich bin also wie ein Sprachrohr für sie. Mein eigenes Staunen und meine eigene Verwunderung übertragen sich auf das Publikum – so hat etwa ein Forschendenteam der Uni Oldenburg erst 2021 bewiesen, dass Rotkehlchen die Magnetfeldlinien der

Erde, an denen sie sich als Zugvögel orientieren, nicht nur spüren können, sondern auch sehen! Wer hat die Zeit und Muße, sich durch Berge von komplizierten wissenschaftlichen Arbeiten zu graben? Das Fräulein Brehm!

**Das klingt anstrengend.**

Ja, es ist zuweilen etwas trocken. Doch natürlich gehe ich auch ins Feld mit den Wissenschaftlern und Expertinnen. So lernte ich bei den Recherchen für mein Stück über das Huhn am Standort der Ökotierzucht den Kameruner Ingenieur Lopez Voufo kennen. Der hat die Vision, mit den ÖTZ-Zweinutzungstieren den vier global agierenden Hühnerzuchtfirmen die Stirn zu bieten. Und zwar, indem er und seine Frau Badelle Tuekam es afrikanischen Bäuerinnen



Barbara Geiger im Schmetterlingsgarten Eifalia in Ahrhütte

und Bauern ermöglichen, nicht nur ihre eigene Hühnerzucht zu betreiben, sondern dies mit Öko-Tieren zu tun, die beides können: Eier legen und Fleisch ansetzen. So bin ich Anfang des Jahres gemeinsam mit meinem Kameramann Rick Minnich nach Dschang in Kamerun gereist, wo Lopez und seine Frau Badelle inzwischen die ÖTZ-Tiere der Rassen Coffee und Cream halten und weiterzüchten (mehr zur ÖTZ auf Seite 31).

Oder nimm mein Stück zur Kuh: Dafür belegte unsere ganze „Fräulein“-Truppe, mit der wir meine Stücke auf die Bühne bringen, einen Workshop in „Low Stress Stockmanship“ mit Philipp Wenz auf dem Gelände von Naturschutz Berlin-Malchow mit deren extensiv gehaltenen, schönen Deutschen Shorthorn-Rindern. So bekommen wir ein tieferes Verständnis davon, wie sich Kühe verhalten und wie

sie kommunizieren. Dabei wächst meine Bewunderung für ein Tier, je länger ich mich mit ihm befasse. Generell ist es so: Wenn ich draußen bin, im Lebensraum der Biene, des Wurms, des Wolfes, dann macht das etwas mit mir. Ich schaue, rieche, höre und spüre! Und erlebe für mich faszinierende Begegnungen.

#### Bei allen Tieren?

Es gibt immer einen Gänsehautmoment. Einen, in dem ich einen ganz neuen Blick bekomme, weil ich etwas erfahren und begriffen habe, das mich überrascht. Lass mich von einer Begegnung mit dem „Blauschillernden Feuerfalter“ erzählen: Bei einer Wanderung in den Alpen im Sommer hat sich ein hübscher Falter auf meinen Handrücken gesetzt, mit zusammengeklappten Flügeln, das bedeutet, er horchte erst mal. Ich wusste nicht, welcher Falter das war, bin ja keine Biologin. Und dann hat er seine Flügel aufgeklappt ... und das Sonnenlicht traf auf die feinen Schuppen, die irisierend blau leuchteten und die Zeichnung auf dem Flügel flackern ließ wie das Blau einer Kerzenflamme. In diesen Sekunden habe ich kaum gewagt, zu atmen. Das war, als hätte sich der



„Meine Stücke sind getragen von einem Verständnis, dass wir Menschen mit den Tieren zusammenhängen – in einem wundervoll ausgeklügelten, aber immer fragileren Ökosystem.“

Barbara Geiger,  
Regisseurin, Schauspielerin und Autorin

seltene und streng geschützte Falter die Mühe gemacht, sich persönlich bei mir vorzustellen, auf dass ich begreife, wie kostbar er ist.

Oder nimm die Rauchschnalben. Ich besuchte sie in ihrem Winterquartier in Afrika, in Ebbaken, in Cross River State, Nigeria, und wanderte auf einen Hügel im Regenwald, auf dem sich jeden Abend bis zu 1,2 Millionen Schnalben treffen, um dort zu schlafen. Kurz bevor es dunkel wurde, sah ich die ersten kleinen Punkte am Himmel; es kamen mehr und mehr von allen Seiten und ließen sich auf dem Berg nieder, bis ich mich in einem Meer von Schnalben befand. Durch meine intensiven Recherchen erfahre ich immer wieder neu, wie sehr alles Leben auf der Erde miteinander verbunden ist. Vor sechs Jahren brachte ich die eben genannte Rauchschnalbe auf die Bühne, und ganz aktuell befasse ich mich mit Insekten. Dabei lernte ich, dass es sogenanntes



„Luft-Plankton“ gibt, das die Zugvögel nährt, wenn sie unterwegs sind. Dass Insekten sogar genauso weit ziehen wie Zugvögel und auch wieder zurückkommen und dass wir Menschen von diesen himmlischen Dingen nichts ahnen, die über unseren Köpfen passieren, das ist doch faszinierend!

#### Was hat der Zoologe und Schriftsteller Alfred Brehm eigentlich mit deinen Stücken zu tun?

Die „Begegnung“ mit ihm habe ich einer schlaflosen Nacht zu verdanken, in der ich zu seinem populärwissenschaftlichen Nachschlagewerk „Alfred E. Brehms Tierleben“ aus dem 19. Jahrhundert gegriffen habe und begann, einen Artikel über Einzeller zu lesen. An Schlaf war nun nicht mehr zu denken! Seine Sprache hat mich bezaubert – und man kann alle zehn Bände an einer beliebigen Stelle aufschlagen: Wie er Tiere und ihre Lebenswelt beschreibt, ist wunderschön und poetisch. Für mich ist er der „Shakespeare



bleibt ihnen überlassen. Ich habe das beste, wissbegierigste und klügste Publikum jeglichen Alters – und lebe auch von seinen Reaktionen und der direkten Begegnung. Mein größtes Glück ist, wenn die Menschen aus der Vorstellung kommen und mit offenen Augen durch die Welt gehen.

#### Hast du eine allgemeine Erkenntnis aus deinen Exkursionen gewonnen?

Ja, bei den domestizierten Tieren wie Kuh, Schwein und Huhn deprimiert es mich, wie wir Menschen sie behandeln, denn nur die allerwenigsten leben auf Ökohöfen, und die meisten der anderen sehen nie Sonnenlicht. Und gleichzeitig habe ich begriffen, dass Landwirte es allein nicht richten können, dass wir alle sie unterstützen müssen, wenn es anders werden soll. Ich will mit meinen Stücken Courage säen, diejenigen zu unterstützen, die es anders machen. Bei heimischen Wildtieren, zu denen ich auch die Biene und den Regenwurm zähle, wundere ich mich, wie sie es schaffen, trotz uns Menschen hier mit uns zu sein. Dafür bewundere ich sie.

#### „Fräulein Brehms Tierleben“

Barbara Geiger ist Schauspieler, Regisseurin und Autorin. Mit „Fräulein Brehms Tierleben“ schuf sie ein Theater, „das sich ausschließlich mit heimischen, gefährdeten Tierarten auseinandersetzt“ und in dem daran „geforscht, erfahren und vor allen Dingen vermittelt wird, was die Welt im Innersten zusammenhält“. Dabei schlägt sie die Brücke von aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen in der Biologie und Zoologie hin zu einer breiten Öffentlichkeit. Neben Barbara Geiger selbst stehen auch weitere Schauspielerinnen als „Fräulein Brehm“ auf der Bühne; einige Stücke wurden bereits in andere Sprachen übersetzt und aufgeführt. [www.brehms-tierleben.com](http://www.brehms-tierleben.com)

„Ich vermittele fundierte und aktuelle wissenschaftliche Fakten: Mit einer bildhaften Sprache, Humor und Emotionen bleiben sie im Kopf – und finden in die Herzen des Publikums.“

Barbara Geiger,  
Regisseurin, Schauspielerin und Autorin

der Biologie“. Und auch mein „guiding star“, der mich bei meiner Arbeit inspiriert und dem ich gleichzeitig ein kleines Denkmal setze, wenn ich die Erkenntnisse und den Geist des 21. Jahrhunderts mit Fragmenten seiner Arbeit kombiniere und meinem Publikum nahebringe.

#### Und dies tust du ebenfalls mit deiner ganz eigenen Art und Sprache ...

Ja, in der Sprache bin ich zu Hause, sie ist mein Werkzeug, mein Instrument – sowohl als Schauspielerin als auch als Autorin, die diese Stücke schreibt. Das Schöne dabei ist die fast grenzenlose Freiheit, die ich habe, weil ich

keinerlei literarischen Regeln folgen muss beim Verfassen von Arbeiten, wie etwa Wissenschaftler oder Forscherinnen, die einzige Regel ist, dass das, was ich erzähle, wissenschaftlich fundiert und richtig sein muss. Meine Stücke sind gemacht für das gesprochene Wort, das heißt, als „Fräulein Brehm“ kann ich meine ganze Persönlichkeit, meine volle Begeisterung einbringen, kann eigene Worte erfinden und, da wissenschaftlich fundiert, politisch neutral sein. Ich möchte Wissenschaftliches vermitteln, es soll aber in den Kopf und ins Herz! Wenn man über etwas lachen muss, lässt es sich besser merken, verfestigt es sich leichter im Kopf, das ist erwiesen. Durch Emotionen in den Stücken wird wiederum etwas in den Herzen des Publikums ausgelöst. Ich nenne es „Seelensaiten-Zupfen“: Mein Wunsch und meine Hoffnung ist, dass die Menschen dadurch einen neuen Blick auf die Mitbewohner unseres Planeten werfen, die ich ihnen näherbringe.

Jedes Stück ist eine Reise in eine andere Welt, auf die ich mein Publikum mitnehmen möchte. Das Staunen über eine Erkenntnis ist dabei ein wichtiger Moment, der etwas öffnet. Was die Menschen am Ende dieser Reise damit anfangen,

Anzeige

**defu**  
DEM LEBEN VERPFLICHTET

DAS  
**TIERFUTTER**  
vom Bio-Bauern

HUNDEFUTTER vom Bio-Bauern  
ADULT  
getreidefrei

**BIO**  
100% Bio Weizen

HUNDEFUTTER vom Bio-Bauern  
KIND „Aussäcker“

KATZENFUTTER vom Bio-Bauern  
KATZENFUTTER vom Bio-Bauern  
KATZENFUTTER vom Bio-Bauern

Unsere Produkte finden Sie im ausgewählten Tier- und Naturkost-Fachhandel oder unter [www.defu.de](http://www.defu.de).  
Wir beraten Sie gerne auch persönlich unter 06257-9340-15.  
Mo. bis Fr. von 8.00 bis 15.00 Uhr

# Der betörende Duft von Regen auf Erde

Eine fiktive Gedankenreise in eine Welt, in der wir wieder in Resonanz stehen – mit unserer Mitwelt und all unseren Sinnen.

Als die Sammelboxen dann tatsächlich standen, hatten die Menschen ihre tragbaren und klugen Telefone überraschend schnell und freiwillig entsorgt. Die einen sofort und voll Begeisterung, die anderen etwas später, nachdem sie gesehen hatten, wie zufrieden die derart erleichterten Mitbürgerinnen und Mitbürger geworden waren. Ermöglicht hatte diese Abkehr nicht nur der sprunghafte Anstieg der Preise für immer noch seltener werdende Erden, sondern auch das wachsende Bewusstsein um die Arbeitsbedingungen in Krisen- und Kriegsgebieten, um die Kinder, die Rohstoffe wie Zinn, Kobalt, Wolfram, Tantal und Gold unter schlimmsten Bedingungen schürften.

Bald hatte eine ganze Gesellschaft zum Medium der Distanz „Auf Nimmerwiedersehen!“ gesagt. Wer nach dem Wetter sehen wollte, tat nun Erstaunliches: Er oder sie ging vor die Tür! Und lernte immer besser zu beobachten und zu interpretieren, was man sah und fühlte. Suchte gar die Nähe zu Regen und Sonne und Wind! Genauso wie zu anderen Menschen: Wer mit jemandem sprechen wollte, besuchte ihn. Wer eine Banküberweisung zu tätigen hatte, suchte seine Bankangestellte auf. Und auf langen Bahnfahrten wurden wieder Bücher gelesen, wie im vergangenen Jahrtausend. Wurden Blicke ausgetauscht, sprach man tatsächlich miteinander und verabschiedete sich am Ende gar herzlich. Wer Seife und Mehl brauchte oder sich einen Kuss wünschte, suchte dazu einen und vor allem den richtigen Menschen dafür auf. Am schier unglaublichsten aber: Wer nur der Gewohnheit halber in Apps herumgedübelt hatte, lebte nun wieder in völliger Resonanz und mit all seinen Sinnen: Kaum beachtete Tastzellen an den Extremitäten vermeldeten eindrucksvolle Genüsse – das Fell einer Katze, das feuchte Gras am frühen Morgen! Und die Nase verkündete die Nähe von frisch gebrühtem Kaffee, gemähtem Heu oder einfach nur dem köstlich-markanten Geruch, wenn der Sommerregen auf trockene Erde trifft (und der Begriff dafür – Petrichor – war bald in aller Munde).

Neben der Nähe zu ihren Mitmenschen gewannen die Bürgerinnen und Bürger zweierlei: Zeit. Und Geld. Ein volles Jahr Leben fühlte sich nun so prall und satt an wie vor den Sammlungen zwei. Übers Wochenende nach Mallorca fliegen, um rauszukommen? Die neuesten Gadgets mit einem Fingerwisch bestellen? Brauchten sie nicht mehr. Statt immer schneller abwechselnde Storys und Clips auf dem Bildschirm zu verfolgen, lauschten, lasen und sahen sie Geschichten, Reportagen und Features – und diskutierten darüber in Cafés, am Arbeitsplatz oder am Gartenzaun.

Wie bunt so ein Leben sein konnte! Wie intensiv die Begegnungen! Und so hatten die Menschen auch eines wiedererlangt: ihre Fähigkeit zu staunen.

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

# Gutes für die kalten Tage



... und drei besondere biodynamische Adventskalender!



## FÜR DICH UND GUTEN KAFFEE

„Ritmo“ und „Vita“ heißen die beiden Demeter-Kaffees von Emport und der haus-eigenen Caffè-Casolo-Rösterei. Ein schokoladiger, kräftiger Espresso und ein ausgewogener Filterkaffee. Die biodynamischen Bohnen reifen im südindischen Urwaldschatten heran. Und werden von Hand geerntet, geröstet und verpackt.

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



## EIN STÜCK GLÜCK

Schokolade macht glücklich – noch mehr, wenn sie so fair produziert ist und schmeckt wie die Schokolade von Pacari: vegan, ohne Palmöl, mit feinstem Edelkakao aus Ecuador und spannenden Kombinationen aus Gewürzen und Frucht. Eine der aufregendsten Varianten der preisgekrönten Demeter-Schokolade ist die Sorte mit 60 % Kakao und pinkem Cuzco-Salz.

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



## FRECHE FROLLEINS AUFS BROT!

Die Ziegen Pepita (Paprika & Chili), Katinka (Kräuter & Knoblauch) und Clara (Sweet Curry mit Datteln) schmecken scharf-pikant, würzig-markant oder abenteuerlich-süß. Die „Freche Frollein“-Ziegenmilch-Frischkäsesorten von den Jakobsberger Milchhandwerkern sind so köstlich, dass man sie am liebsten alle drei aufs Brot schmieren möchte!

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



## GUT DRAUF

... sind nicht nur die lächelnden Früchtchen

der Smiling-Fruits-Aufstriche von Blattfrisch, sondern auch wir, wenn wir mit jedem Frühstücksbrot gleichzeitig etwas Gutes tun. Denn die Smiling Fruits fördern die Vielfalt und wollen unsere Äcker wieder bunter machen: Mit jedem verkauften Glas fließen drei Cent in die Unterstützung von Betrieben, die von konventioneller auf biologische Landwirtschaft umstellen. Die Smiling Fruits gibt es unter anderem in den Sorten Pfirsich-Aprikose, Rhabarber-Apfel oder Himbeer-Granatapfel.

[WWW.SMILING-FRUIT.S.DE](http://WWW.SMILING-FRUIT.S.DE)



## EINER, DER DUFTET

Weihnachtszeit ist Duftzeit – und der Taoasis-Adventskalender 2022 der perfekte Begleiter für eine kuschelig-entspannte Adventszeit! Hinter jedem der 24 Türchen versteckt sich eine andere duftende Überraschung, die dein Zuhause garantiert in ein Winter-Wunderland verwandelt. Ob Raumbeduftung, Aromatherapie oder Aromaküche – die enthaltenen Produkte in Originalgröße reichen bis weit ins neue Jahr hinein.

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



## EINER FÜR KNUSPERGENUSS UND BASTELVERGNÜGEN

„Knabberfest im Winterwald“ heißt der Mogli-Adventskalender 2022 und ist ein wahres Schmuckstück! Mit Liebe zum Detail gestaltet ist er gefüllt mit köstlichen Liebessnacks und Überraschungen zum Basteln. Extra nachhaltig: Die kleinen Geschenkschachteln und die Kalenderbox werden nach dem Öffnen zu einem Tierpuppen-Theater!

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

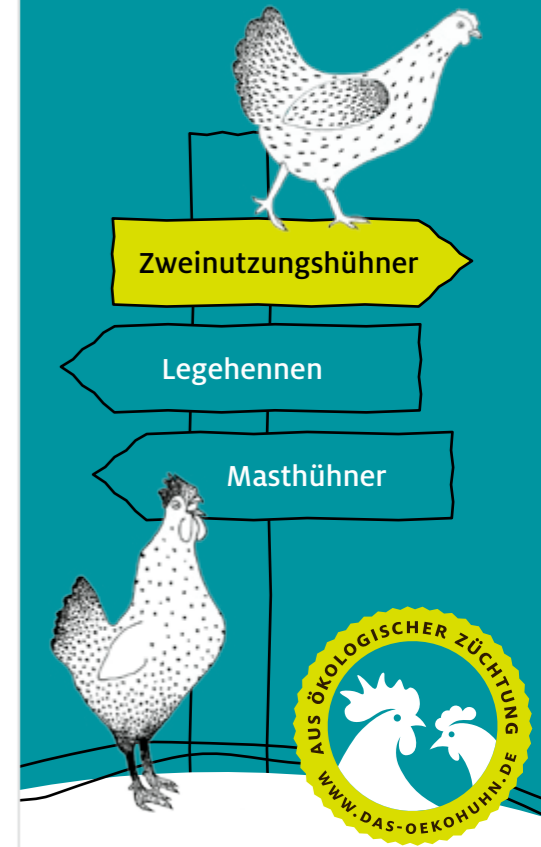


## ... UND EINER, FÜR DEN WIR DIR GLÜCK WÜNSCHEN

Beim Demeter-Adventskalender auf Instagram und Facebook gibt es auch dieses Jahr wieder täglich wundervolle Demeter-Überraschungen zu gewinnen. Mach mit, wir drücken die Daumen!

[WWW.FACEBOOK.COM/DEMETER.DE](http://WWW.FACEBOOK.COM/DEMETER.DE)  
[WWW.INSTAGRAM.COM/DEMETER.DE](http://WWW.INSTAGRAM.COM/DEMETER.DE)

Zweinutzungshühner sind Öko-Hühner mit Zukunft!



Die bislang eingesetzten Legehennen und Masthühner sind Spitzensportler:innen in ihrer speziellen Disziplin. Zweinutzungshühner aus ökologischer Züchtung hingegen können beides, Eier und Fleisch, sehr gut. Es sind stattliche und robuste Tiere, „normale“ Hühner, die wie früher bei Oma Eier legen und einen vorzüglichen Braten geben. Sie können gut im Freiland gehalten und mit regionalem Futter gefüttert werden. Geschlechtliche Selektion und Gentechnik sind bei ihnen ausgeschlossen und die Aufzucht der Hähne schon immer garantiert. Klingt ganz normal? Ist es aber nicht ...

Wir und unsere Partner:innen sind frei von Agrarkonzernen und setzen selbstbestimmt auf regionale Vielfalt und Bio von Anfang an. Mehr unter [www.das-oekohuhn.de](http://www.das-oekohuhn.de).

Sie erkennen Produkte von Zweinutzungshühnern am Siegel.



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



# Das Gelbe vom Ei – eine Frage der Haltung!

Was macht das Demeter-Ei so besonders? Eins jedenfalls ist klar: „Ei, Henne und Hahn müssen zusammen gedacht werden“, erklärt Geflügelhalter Carsten Bauck.

Ob als leckeres Frühstücksei am Wochenende, als Star in einem Omelett oder im Pfannkuchen: Eier sind beliebt, lecker und stecken voller wertvoller Vitamine und hochwertigem Eiweiß. Doch unter welchen Bedingungen die Legehennen dieser Eier in Deutschland gehalten werden, ist nach wie vor sehr unterschiedlich: Von 3 (Bodenhaltung) bis 0 (Bio) reicht die Auszeichnung der Haltungsformen der Eier für Verbraucher:innen – Demeter geht über den höchsten Standard (Bio) hinaus.

„Doch zum Ei gehört nicht nur die Henne, sondern immer auch der Hahn“, betont Carsten Bauck, Demeter-Geflügelhalter vom Bauckhof Klein Süstedt. Und dieser Hahn geriet erst in den letzten Jahren in das Bewusstsein vieler Verbraucher:innen – seit diesem Jahr ist das Töten von männlichen Eintagsküken in Deutschland endlich verboten. Für die Geflügel-Branche liegt die Lösung hauptsächlich in der Geschlechtererkennung im Ei (In-Ovo-Selektion), die das Töten der männlichen Eintagsküken jedoch nur um einige Tage nach vorne verlegt. „Wir Demeter-Delegierte haben bereits 2018 als erster Verband beschlossen, dass die In-Ovo-Geschlechtsbestimmung und die nachfolgende Vernichtung der männlichen, angebrüteten Eier im Demeter-Verband

## WAS MACHT DAS DEMETER-EI SO BESONDERS?

- 100 % Bio-Futter, davon mindestens 70 % Demeter
- Täglich Körnerfutter zum Scharren und Picken
- Mehr Platz auf den Stangen und im Nest als bei Bio-Haltung
- Mehrklimazonenstall mit Tageslicht, Grünauslauf und täglicher Zugang zu Außenklimabereich
- Maximal 3.000 Tiere pro Stall
- Demeter schreibt als einziger Verband vor, dass Ställe jeweils einen Mindestabstand von 150 Metern zueinander aufweisen müssen
- Kein Schnäbel-Kupieren oder -Touchieren
- Hähne in jeder Herde
- Keine Geschlechtsbestimmung im Ei, die Hähne werden aufgezogen

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

nicht angewandt wird. Deswegen wird heute jeder Bruderhahn aufgezogen“, so Carsten. Dabei ist die Bruderhahnaufzucht für ihn lediglich eine Brücke: „Bruderhähne von Legerassen setzen naturgemäß nur schlecht Fleisch an, fressen aber viel. Deswegen kann die reine artgerechte Bruderhahnaufzucht nur eine Zwischenlösung sein, denn sie ist zwar ethisch die bessere Lösung, doch aufgrund des hohen ökologischen Fußabdrucks nicht nachhaltig.“ Anders gesagt: Sie packt nicht das System bei der Wurzel, das die Hochleistungslegerassen mit all ihren Problemen hervorgebracht hat.

„Konsequent ist hingegen das sogenannte ‚Zweinutzungstier‘, also Tiere, bei denen die Hennen noch genügend Eier legen und die Hähne ausreichend Fleisch ansetzen“, erklärt der Demeter-Pionier. Ein solches Tier, das zudem auf die Bedingungen in Ökobetrieben angepasst ist, wird in der Ökologischen Tierzucht gGmbH (ÖTZ) gezüchtet, die Demeter 2015 gemeinsam mit Bioland ins Leben gerufen hat. Carsten war von Beginn an mit involviert: „Nur hier hat der Hahn einen Platz im Kreislauf der ökologischen Landwirtschaft. Für die Öko-Betriebe bietet diese unabhängige, ökologische Hühnerzucht zudem einen Ausweg aus der Abhängigkeit von den vier global agierenden Zuchtkonzernen.“ Sein Ziel: langfristig nur ÖTZ-Tiere zu halten – doch dies ist zurzeit wirtschaftlich nicht realisierbar, zumal sich in der derzeitigen Krise ÖTZ-Produkte trotz guter Kommunikation der Handelspartner nur schwer absetzen lassen.

Verbraucher:innen können diese gesünderen Tiere und damit gleichzeitig auch Konzern-unabhängige und Öko-angepasste Strukturen trotzdem unterstützen, indem sie gezielt zu ÖTZ-Produkten greifen. Denn eines ist klar: „Wir brauchen die Verbraucherinnen und Verbraucher, wenn wir gesunde Tiere in gesunden Strukturen auf Ökohöfen haben wollen, bei denen der Hahn ganz selbstverständlich einen eigenen Wert hat.“



Carsten Bauck, Geschäftsführer vom Bauckhof Klein Süstedt in Uelzen, einem der ältesten Demeterhöfe. Neben Legehennen zieht er hier auch Bruderhähne sowie ÖTZ-Tiere der Rassen „Coffee“ und „Cream“ auf. Er vermarktet nicht nur die Eier, sondern auch das Fleisch der Tiere, die direkt vor Ort geschlachtet und verarbeitet werden. [www.bauckhof.de](http://www.bauckhof.de)

## Tiere, die beides können

Gemeinsam mit Bioland hat Demeter die Ökologische Tierzucht gGmbH gegründet, die das „Ökohuhn mit Zukunft“ züchtet.

Die Zweinutzungshühner legen zwar etwas weniger Eier, die Hähne setzen dafür mehr Fleisch an. Eier und Fleisch von Tieren aus ökologischer Tierzucht sind im ausgewählten Naturkostfachhandel erhältlich. Du erkennst sie am ÖTZ-Produktsiegel. [www.das-oekohuhn.de](http://www.das-oekohuhn.de)



## Gerechtigkeit

Viele Naturata Produkte tragen das Fairtrade-Siegel. Wir wollen, dass es immer mehr werden. Denn Fairtrade steht für existenzsichernde Löhne, Schutz vor Kinderarbeit und für bessere Lebensbedingungen der Bevölkerung vor Ort. Von dem Mehrpreis, den wir zum Beispiel den Bauern-Kooperativen in der Dominikanischen Republik für unseren Kakao zahlen, werden Schulen unterstützt oder Straßen repariert. So sorgen wir für mehr Gerechtigkeit.



Menschen  
Umwelt  
Gesundheit  
Klima  
Ressourcen  
Zusammenarbeit  
➤ Gerechtigkeit  
Tierwohl  
Boden  
Artenvielfalt



➤ mehr als bio



**Weil es um alles geht.**



# DAS BESTE LIEGT 80 NAH

„Von der Erde auf den Teller, so regional wie möglich“ ist der Anspruch der „Scheunenwirtin“ und Demeter-Spitzenköchin Renate Lieb. Das 250 Jahre alte Demeter-Hofgut im Luftkurort Bartholomä auf der Ostalb hat sie mit ihrem Mann Günther Saiger in einen Gastronomiebetrieb verwandelt, in dem sie Menü- und Kulturabende ausrichten und in dem Gäste Hochzeiten und andere Feste feiern. Ein Teil des Gemüses und alle Kräuter, die auf dem Teller landen, werden vor Ort selbst angebaut, dazu gibt es eine Streuobstwiese mit seltenen, alten Sorten. Zudem halten sie alte Hühnerrassen sowie ein paar Enten und backen ihr eigenes Brot und leckeres Gebäck im Holzbackofen. Ihre Produkte bezieht die Scheunenwirtin größtenteils aus einem Umkreis von 50 Kilometern. Die liebsten deftigen und süßen Rezepte aus allen Jahreszeiten hat die Scheunenwirtin nun in ihrem Kochbuch „Scheunenwirtin – Bio-Spitzenküche von der Schwäbischen Alb“ gesammelt (siehe Seite 37); drei daraus stellt sie hier vor.

Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!  
[www.scheunenwirtin.de](http://www.scheunenwirtin.de)



„Wir glauben, dass der Genuss am größten ist, wenn Mensch und Natur im Einklang sind. Und das soll man in jedem Gericht schmecken!“  
**Renate Lieb**

Alle Rezepte für vier bis sechs Portionen



## Gebratener Radicchio mit Laugenknödel



# Gesalzener Rahmkuchen

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



# Bauernente mit Schoko, Kirschen und Chili



## GEBRATENER RADICCHIO MIT LAUGENKNÖDEL

4 BIS 6 PORTIONEN | VEGETARISCH

**Zutaten:** Für die Laugenknödel 5 Brezeln oder Laugenstangen • 500 ml Milch • Muskatnuss, gerieben • ½ TL Salz • 1 Bund glatte Petersilie • 1 Zwiebel • 50 g Butter • 4 Eier • Semmelbrösel (evtl.) Für den Radicchio 3 Köpfe Radicchio • 2 EL Öl • 150 g Walnusskerne • 1 Zitrone, Saft und Zeste • 1 EL Honig • Salz • Pfeffer Für die Sauce 60 g Butter • 40 g Mehl • 500 ml Gemüsebrühe • 200 ml Sahne • Salz • Pfeffer • Muskatnuss, gerieben • 100 g Parmesanspäne

**Zubereitung:** Brezeln oder Laugenstangen klein schneiden und in eine Schüssel geben. Die Milch zusammen mit etwas geriebener Muskatnuss und einem halben Teelöffel Salz in einem Topf erhitzen, über die Brezeln gießen. Petersilie waschen, trocknen, Blätter hacken und hinzugeben. Zwiebel schälen, fein würfeln und in Butter glasig dünsten. Zur Knödelmasse geben und kalt werden lassen. Nun die Eier mit den Händen untermischen und etwas kneten (wenn die Masse sehr nass ist, etwas Semmelbrösel zugeben). Runde Knödel formen und in leicht sprudelndem Salzwasser 15 bis 20 Minuten ziehen lassen, herausnehmen und warm stellen. / Radicchio halbieren (runde Köpfe vierteln). Öl in einer Pfanne erhitzen und den Radicchio darin anbraten. Walnusskerne dazugeben und mitrösten. Saft und Zeste einer Zitrone sowie einen Esslöffel Honig zugeben, schwenken und glasieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. / Butter in einem Topf aufschäumen, Mehl einstreuen und kurz ohne Farbe anschwitzen. Gemüsebrühe unter Rühren nach und nach zugeben, sodass eine glatte Sauce entsteht. 3 Minuten köcheln lassen. Nun die Sahne dazugeben, kurz aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen. Alles zusammen anrichten und mit Parmesanspänen servieren.



## GESALZENER RAHKUCHEN 4 BIS 6 PORTIONEN | VEGETARISCH

**Zutaten:** 200 g Dinkelmehl Typ 630 • 60 g Schmalz (alternativ Butter) • 100 ml Milch • 400 ml saure Sahne • 3 Eigelb • frischer Schnittlauch • 1 TL Kümmel • Salz

**Zubereitung:** Dinkelmehl zusammen mit dem Schmalz, der Milch und einer Prise Salz zu einem glatten Mürbeteig kneten und 30 Minuten kalt stellen. Ein Backblech einfetten und den Ofen auf 200 °C vorheizen. Saure Sahne mit drei Eigelb glattrühren und mit etwas Salz würzen. Dann das Blech mit dem Teig auslegen und die Masse darauf verstreichen; dabei einen Rand frei lassen. Reichlich frischen Schnittlauch und einen Teelöffel Kümmel darüberstreuen und den Kuchen 30 Minuten backen. Den noch warmen Rahmkuchen in Stücke schneiden und servieren.



## BAUERNENTE MIT SCHOKO, KIRSCHEN UND CHILI 4 BIS 6 PORTIONEN | GLUTENFREI

**Zutaten:** 3 EL Öl • 1 frische Bauernente (ca. 2 kg) • 3 Zwiebeln • 3 Stängel Majoran • 3 Äpfel • 2 Tomaten • 3 Lorbeerblätter • 7 Pimentkörner • 3 Nelken • 500 ml Wasser • 100 g Schattenmorellen (TK oder aus dem Glas) • 1 kleine rote Chili • 50 g dunkle Schokolade (70 %) • Salz

**Zubereitung:** Backofen auf 200 °C vorheizen, einen Bräter mit dem Öl einpinseln. Parallel die Federkiele der Ente herauszupfen und das Tier innen und außen kalt abspülen, trocken tupfen, gut salzen.

Den Majoran, eine Zwiebel und einen Apfel in die Ente drücken. / Die Tomaten mit den restlichen Äpfeln und Zwiebeln grob würfeln und um die Ente im Bräter verteilen. Lorbeerblätter, Pimentkörner und Nelken zugeben. Den Bräter mit einem Deckel oder mit Alufolie verschließen und die Ente 30 Minuten im Ofen vorgaren, dann die Temperatur auf 180 °C reduzieren. / 500 ml Wasser über Gemüse und Ente gießen, weitere 60 Minuten ohne Deckel oder Folie braten, dabei immer wieder mit Fond übergießen, dann wieder abdecken und nochmals 20 Minuten weiter garen. Die Ente herausnehmen, den Fond durch ein Sieb schütten und Fett abschöpfen. Fleisch mit der Geflügelschere halbieren, Knochen entfernen und auf einem Backblech unter dem Backofengrill ca. 10 Minuten knusprig backen. / Schattenmorellen mit der entfetteten Entensauce im Mixer pürieren und in einen Topf geben. Kleine rote Chili waschen, putzen und hacken. Schokolade hacken und beides kurz vor dem Anrichten in die Sauce einrühren. Mit Salz abschmecken und Sauce mit der Ente servieren.

## MITMACHEN & KOCHBUCH GEWINNEN

### Darf's ein bisschen mehr sein?

Du hast noch nicht genug von den tollen Rezepten der Scheunewirtin? Inspiration für noch mehr einfach-raffinierte Gerichte und Tipps für nachhaltiges Wirtschaften bietet das Kochbuch „Scheunewirtin – Bio-Spitzenküche von der Schwäbischen Alb“.

Wir verlosen drei Exemplare des tollen Kochbuchs und drücken dir die Daumen! Denn mit 80 von Matthias Haupt in Szene gesetzten Rezepten zeigt Renate Lieb ihre nachhaltige, authentische und regionale Küche: von traditionellen Maultaschen vom Bruderhahn über die vegetarische Ofentomate mit Linsentanz bis zum veganen dreierlei Kürbis-Carpaccio – für Liebhaber:innen der Schwäbischen Küche und alle, die es noch werden wollen!

#### Scheunewirtin – Bio-Spitzenküche von der Schwäbischen Alb

Text von Ursula Heinzlmann, Fotografien von Matthias Haupt. Herausgegeben von Renate Lieb.

256 Seiten, Insel Verlag,  
ISBN 978-3-458-64347-0  
[www.suhrkamp.de/inisel](http://www.suhrkamp.de/inisel)

Auf folgenden Kanälen werden die 3 Kochbücher 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: **15. Dezember 2022**  
Teilnahmebedingungen unter  
[www.demeter.de/gewinnspiel](http://www.demeter.de/gewinnspiel)



Anzeige

demeter

# Voelkel VEGANE FRISCHE

Unsere neuen Hafer Drinks sind so frisch, dass sie am liebsten kühl stehen. Kein Wunder, denn schon der Demeter-Vollkornhafer von der norddeutschen Küste wächst in reiner Meeresluft heran. Von Natur aus vegan, gluten- und laktosefrei und in der umweltfreundlichen Mehrwegflasche.

**JETZT NEU IM KÜHLREGAL!**



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

VEGAN

**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)

**Konzeption und Design**

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

**Anzeigen**

anzeigen@demeter-journal.de

**Druck**

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

**Garantierte Mindestauflage**

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

**Vertrieb Naturkosthandel**

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

**Wer mehr wissen will**

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

**Demeter-Gartenrundbrief**

www.gartenrundbrief.de  
Telefon: 0711-902540

**Aktuelle Stellenangebote in der Jobbörse**

www.demeter.de/jobs

**Du möchtest Demeter-Fördermitglied werden?**

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

**Fotos**

**Titelbild:** Ukki Studio/shutterstock.com | **S. 2:** Marco Baass, YOOL | **S. 3:** ch123/shutterstock.com | **S. 4:** YOOL | **S. 6-11:** YOOL | **S. 13:** EMPORTE GmbH, Roman Debree/shutterstock.com | **S. 14-17:** Inga Israel, YOOL | **S. 19:** YOOL | **S. 20-25:** YOOL | **S. 26-27:** Inga Israel | **S. 28-29:** EMPORTE GmbH, Pacari, Melissa Fox Gonzales, Jakobsberger MilchHandwerker GmbH, TAOASIS GmbH, MOGLi Naturkost GmbH | **S. 30-31:** virtu studio/shutterstock.com, Lutz Reinecke | **S. 32-36:** Matthias Haupt - matthiashaupt.de | **S. 37:** Insel Verlag | **S. 39:** Mari Dein/shutterstock.com, Manu Theobald

Dieser Ausgabe liegt keine Beilage bei.

**DIE NÄCHSTE AUSGABE  
ERSCHEINT IM MAI 2023**



GEDRUCKT AUF  
RECYCLINGPAPIER.

Anzeige

# EINE ÜBUNG FÜR NÄHE

## Was sehen wir, wenn wir uns wirklich in die Augen blicken?

Das Bündnis der Kulturland Genossenschaft aus Landwirt:innen und Bürger:innen schafft regionale Verbindungen und Nähe. „Seit acht Jahren organisieren wir ‚Allmende‘ – Gemeinschaftseigentum an Grund und Boden – für die bäuerlich geführte ökologische Landwirtschaft. Das heißt, wir erwerben Ackerland, Wiesen und Biotope und stellen das Land regional eingebundenen Bauernhöfen, darunter zahlreiche Demeter-Betriebe, unbefristet zur Verfügung. Diese vermarkten ihre Bio- und Demeter-Produkte vor Ort, bieten Führungen, schützen die Natur- und Artenvielfalt, leisten Regionalversorgung oder ermöglichen Erlebnis-Pädagogik“, erklärt Vorstand Stephan Illi. Für ihn ist echte Nähe die Basis für unser aller Entwicklung.

Stephan ließ sich für seine „Übung für Nähe“ von der Künstlerin und Performerin Marina Abramovic inspirieren. Ihre Performance „The Artist is Present“ 2010 im New Yorker Museum of Modern Art wurde weltberühmt. Dort saß die Künstlerin 75 Tage lang zu den Öffnungszeiten auf einem Sessel; alle waren eingeladen, sich ihr gegenüberzusetzen, um sich gegenseitig in die Augen zu schauen. Was in der schnelllebigen Metropole wie in der gesamten westlichen Welt rar geworden ist, schenkte Marina Abramovic ihrem Gegenüber: ungeteilte und absolute Aufmerksamkeit. Nicht wenige Menschen waren davon zu Tränen gerührt.



**Lebendiges Land in gemeinsamer Hand** – Stephan Illi ist Vorstand der Kulturland eG. Der gelernte Landwirt, Agraringenieur und Organisationsentwickler war viele Jahre als biodynamischer Berater und später als Vorstand im Demeter-Verband aktiv. Seit neun Jahren begleitet er Kooperativen und baut als Vorstand die Kulturland Genossenschaft auf. „Das Schöne: Jeder Einzelne kann sich persönlich mit den Bäuerinnen und Bauern verbinden, die für mehr Artenvielfalt und Umweltschutz auf den Äckern sorgen, und sich bei Wunsch sogar am Hofleben beteiligen. Neue Projekte zum Unterstützen findet man auf unserer Webseite.“ [www.kulturland.de](http://www.kulturland.de)

„Wenn wir einander wirklich anschauen, den Augenkontakt halten und nichts anderem als unserem Gegenüber unsere gesamte Aufmerksamkeit schenken, passiert etwas mit uns: Unsere emotionale Verbindung zueinander wird tiefer. Nicht zuletzt bezeichnet man die Augen als ‚Fenster zur Seele‘ – und wenn ihr Blick sich trifft, ermöglicht das eine neue Ebene des Einander-Erkennens“, erklärt Stephan. Eine Studie aus dem Jahr 2017 ergab, dass ein längerer intensiver Blickkontakt die Grenzen zwischen „Selbst“ und „anderen“ reduziert, wodurch ein Gefühl von „Einheit“ und Verbundenheit entsteht.

So lädt Stephan zu folgender Übung ein, deren Ziel es ist, einander emotional näherzukommen, sich enger miteinander zu verbinden. Die Praxis kann auch bei Spannungen das Vertrauen stärken und dabei helfen, eigene und die Emotionen des anderen zu verstehen. Die Übung ist intensiv, aber einfach:

- Du und dein:e Übungspartner:in setzt euch einander gegenüber – in für euch bequemer Position und passendem Abstand.
- Ihr könnt euch auf eine Zeitdauer einigen oder diese ganz offenlassen.
- Schaut euch nun gegenseitig in die Augen und atmet dabei tief. Versucht, den Blickkontakt weich und entspannt zu halten und ihn nicht zu unterbrechen (Blinzeln ist übrigens erlaubt!). Ganz da sein und Gedanken, wenn sie kommen, wieder ziehen lassen.
- Unterbricht diesen Augenkontakt, wenn es für euch passt. Es ist gut, darüber zu sprechen, was die Übung in euch ausgelöst hat. Der:die jeweils andere hört dabei nur zu, ohne zu werten, ganz offen und interessiert.

„Für manche mag sich dieser ungewohnte Blickkontakt anfangs unangenehm anfühlen – dann setzt euch zuerst eine kürzere Zeitspanne. Steigert diese nach und nach auf 10 bis 20 Minuten“, empfiehlt Stephan.

# ISATIS dental vegane Mund- und Zahnpflege

Lieber lokal als global.  
Alle Inhaltsstoffe  
aus Deutschland.



#Klosterkosmetik #Demeter  
#Vegan #Isatis #Färberknöterich  
#Aktivkohle #Heilkreide

H 501 099



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

The Demeter logo consists of the word "demeter" in a white, lowercase, sans-serif font, set against an orange rectangular background. A dark green horizontal line is positioned below the orange rectangle, slightly offset to the left and right, creating a sense of movement or a stylized underline.

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.