

FRÜHLING / SOMMER 2023

demeter

journal

VON DER KUNST, GUTE LEBENSMITTEL ZU MACHEN



DANKBAR

für das, was uns ernährt
mit Mehr-Wert für uns und die Erde

- 03 DANKBAR IM BILD
- 04 UNTERM SCHIRM
Dankbar für das Wachsen und Werden
- 06 AN ORT UND STÄLLE
Unter Ziegen auf dem Michlbauer Hof: Eine junge Familie erfüllt sich ihren Traum von der idealen Landwirtschaft für die Zukunft
- 12 #OHNEFILTER
Natürliche Helfer statt Gift auf dem Acker!
- 16 BIO & DYNAMISCH
Das Wesen der Tiere verstehen
- 18 GESPRÄCH AUF ORANGE
Marianus von Hörsten, Restaurantbesitzer, Moderator und „Bester Jungkoch der Welt“, über echte Nachhaltigkeit in der Gastronomie und im Leben
- 24 STELL DIR VOR
Ein Start-up, das Dankbarkeit verteilt
- 27 DU BIST DRAN
Demeter #IssMehrWert: über den Mehrwert biodynamischer Lebensmittel. Mit Baumpflanzaktion!
- 28 GESTATTEN: BIODYNAMISCH
So lecker wird der Sommer! Mit Gewinnspiel
- 30 EINE FRAGE DES GESCHMACKS
Was macht Demeter-Fleisch so besonders?
- 32 FOODBLOCK
Bewusst Fleisch genießen: drei leckere und einfache Rezepte von Marianus von Hörsten – mit Gewinnspiel!
- 38 IMPRESSUM
- 39 EINATMEN – AUSATMEN
Das Lebendige wahrnehmen – und Dankbarkeit spüren

Herzlich willkommen



im Demeter Journal, das diesmal dem Gefühl der Dankbarkeit nachspürt. Wenn wir dankbar sind, macht uns das optimistischer und empathischer, schlicht: zufriedener. Das bestätigen psychologische Studien. Dankbarkeit verbessert unsere Beziehungen, gibt uns Kraft und Energie – und das ganz ohne Kosten und ohne Zeitaufwand.

Dabei geht es natürlich um weit mehr als nur darum, öfter Danke zu sagen. Dankbarkeit kann uns helfen, aus einer anderen Perspektive auf die Welt zu blicken. Das habe ich im Gespräch mit Marianus von Hörsten erfahren, der sich von der Sterneküche abgewandt hat, um Gastronomie ganz neu zu betreiben: auf eine entschleunigte Art, die ausnahmslos alle Beteiligten wertschätzt – vom Tier über den Zulieferer bis zur Servierkraft.

Eine tiefe Dankbarkeit dafür, dass so viele Menschen ihre Werte teilen, habe ich bei Schirin Oeding und Sebastian Meier auf dem Michlbauer Hof in der Oberpfalz erlebt. Denn erst die Wertschätzung von außen ermöglicht es ihnen, dass sie ihr Ideal einer biodynamischen Landwirtschaft verwirklichen können.

Das Beste aber: Dankbarkeit ist äußerst genügsam und niederschwellig. Schon etwas ganz Kleines, Alltägliches kann uns das Gefühl geben, reich beschenkt worden zu sein – ein Lächeln, der Duft von Sommerregen oder der Genuss der ersten selbst gepflückten Tomate.

Ich wünsche viel Inspiration beim Lesen!

Herzlich

Susanne Kiebler
Chefredakteurin

In dieser Ausgabe:

Auf dem Michlbauer Hof bei Amberg wird viel gemeckert – aber nur von den Ziegen! Mit viel Mut haben sich Schirin Oeding und Sebastian Meier in das Abenteuer Landwirtschaft gestürzt. **Seite 6**



LICHT BESTEHT AUS FARBEN

Diese können wir sehen, wenn Sonnenlicht auf die Wassertröpfchen trifft, die sich nach einem Regenguss noch in der Luft befinden. Ist der Regenbogen überhaupt echt? Aufsuchen und anfassen können wir ihn nicht. Doch die optische Illusion, die wir von ihm haben, lässt uns innehalten – und staunen. Und macht uns einen Moment lang voll Dankbarkeit bewusst, dass der Regen und die Energie der Sonne alles wachsen lassen, was unser Leben erst ermöglicht.



DANKBAR FÜR DAS WACHSEN UND WERDEN

„Wenn ich mir vorstelle, wie aus jedem Samenkorn eine vielgestaltige Pflanze wird, dann verspüre ich tiefe Dankbarkeit für dieses Geschenk. Eine Blume, die zugleich Nahrung für unsere Seele und Überlebens-Ort für viele Insekten ist, eine Heilpflanze, die durch ihre Wirkstoffe in der Lage ist, Beschwerden zu lindern, eine Gemüsepflanze, die unseren Körper und unseren Geist ernährt – was wir uns mit unserer Fantasie vorstellen, das werden die Kräfte der Erde und des Lichts aus dem Samenkorn hervorlocken!

Alle unsere Sorten bei Bingenheimer Saatgut sind nachbaufähig und verbinden die Vergangenheit mit der Zukunft. Denn jede Züchtung beginnt mit einer Sorte, die die Entwicklungen vorheriger Züchterinnen und Gärtner umfasst. Ich danke all den Generationen, die vor uns die Entwicklung der Kulturpflanzen begleitet haben. Und auch jenen, die sich heute mutig an die Aufgabe wagen, auch unter immer schwierigeren Klimabedingungen diese Aufgabe fortzuführen, und Saatgut auf ihren Feldern reifen lassen, das uns in der Zukunft qualitativ gut ernährt. Und ich empfinde große Dankbarkeit für die vielen Kund:innen, die mit uns daran glauben, dass auch Pflanzen eine Würde haben, dass Felder und Gärten eben sehr viel mehr sind als Produktionsstätten, dass das Leben im Grunde eben ein Wunder ist. Nur als Teile dieses starken Netzwerks können wir gemeinsam die klimatischen und gesellschaftlichen Herausforderungen angehen und lösen.“

Petra Boie,
Vorständin Bingenheimer Saatgut AG
www.bingenheimersaatgut.de

„Seit fast 100 Jahren arbeiten Demeter-Bäuerinnen und -Bauern biodynamisch. Ausgerichtet an immer wiederkehrenden Rhythmen wie Tag und Nacht oder der Jahreszeitenfolge, ist die Arbeit auf den Höfen vom Säen, Pflegen und Ernten geprägt. Und doch entwickeln sich Betriebe, das Land und die Menschen, die es bewirtschaften, beständig weiter; alles ist im Fluss. Ich bin dankbar für all die Veränderungen, die Mitglieder der Demeter-Gemeinschaft angestoßen haben, für ihre Ideen, ihre Hartnäckigkeit und ihre inneren Werte, die ihnen Antrieb waren und sind. Diese brauchen wir angesichts der heutigen Zeiten, die von Unsicherheit geprägt sind. Neben den Folgen der Klimakrise und des Artensterbens spüren wir nun auch die wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Folgen des Krieges in der Ukraine. Wir sind an einem Punkt angelangt, an dem wir gemeinsam in einem Kraftakt das Ruder herumreißen müssen, um die Erde zu schützen. Teil einer weltweiten Bewegung zu sein, die Landwirtschaft so betreibt, dass sie gut ist für Mensch, Tier und Natur, und dabei auch soziale und wirtschaftliche Fragen mitdenkt, gibt mir Hoffnung.“

Johannes Kamps-Bender,
Demeter-Vorstand

DER RUF DES ABENTEUERS

Der „Michlbauer Hof“ war schon immer da, so scheint es. Heute leben hier Rinder, Hühner und viele Ziegen. Und zwei besondere Menschen, die nicht nur eine Familie gegründet haben, sondern sich mit Ideen, Mut und Zähigkeit den Traum von der idealen Landwirtschaft erfüllen.

Wer der ursprüngliche Michl war, der dem Hof in Stockau bei Amberg vor mehreren Jahrhunderten seinen Namen gab, weiß niemand mehr so genau. Heute liegt der „Michlbauer Hof“ in den Händen von Schirin Oeding (33) und Sebastian Meier (40). Über die letzten Generationen hinweg hat fast immer die Tochter den Hof geerbt und weitergeführt – was in der Oberpfalz unüblich ist. Und auch wenn es in diesem Fall Sebastian war, der den Hof von seinen Eltern geerbt hat, würde es ihn ohne die Frau an seiner Seite wohl so nicht mehr geben.

EIN NEUSTART ZU ZWEIT

Die gemeinsame Geschichte von Schirin und Sebastian beginnt 2017. Wie viele Paare haben sie sich online gefunden – „aber an einem anderen Ort, als Paare das üblicherweise handhaben: auf der Biowarenbörse“, berichtet Schirin und lacht. Das passt zu den beiden, für die Bio eine echte Herzensangelegenheit ist. „Ich war gerade an einem Punkt angelangt, wo ich entschieden hatte: Alleine führe ich diesen Hof nicht mehr weiter“, erzählt Sebastian, „doch dann kam Schirin mit ihren vielen guten Ideen – und zu zweit haben wir Kraft und Mut gefunden, vieles neu anzupacken.“ So lange ist das noch gar nicht her, obwohl sich, so empfindet er es, mit Schirin fast alles auf dem „Michlbauer Hof“ geändert hat.



Sebastians Eltern hatten den Hof Anfang der 90er-Jahren als Pioniere der Region auf Bio umgestellt. Nach zehn Jahren, in denen Sebastian in München als Musiker und Instrumentenbauer lebte, war er zurückgekehrt – seine drei Schwestern hatten Berufe abseits der Landwirtschaft gewählt. „Diesen Hof in heutigen Zeiten zu erben, wo der Einstieg in die Landwirtschaft kaum möglich ist, weil die Anfangsinvestitionen so groß sind, ist eine große Chance, die nicht viele haben. Gleichzeitig ist die Verantwortung dafür auch eine Bürde, denn ich will natürlich nicht derjenige sein, der in der langen Reihe meiner Vorfahren den Betrieb aufgibt.“

„Sebastian gibt es nur mit Bauernhof, das war mir von Anfang an klar“, erzählt Schirin. „Der ‚Michlbauer Hof‘ ist ein echtes Geschenk, auf das man sich jedoch voll und ganz einlassen muss.“ 2018, ein Jahr nach ihrem Kennenlernen, ist Schirin zu Sebastian gezogen. Und sie war genau die Richtige für ein solches Abenteuer: Aufgewachsen in Kanada, hat sie zuerst im Nordosten der USA ihren Bachelor in Ökologie und Landwirtschaft, dann an der Universität Hohenheim ihren Masterabschluss in Agrarwissenschaften absolviert. „Landwirtin zu sein, ist mein absoluter Traumberuf“, bekräftigt sie. In Teilzeit verantwortet Schirin zudem beim Demeter e. V. ein Forschungsprojekt, das sich mit der Verbandszertifizierung befasst.

Seit Schirins Einzug wird auch der „Michlbauer Hof“ biodynamisch bewirtschaftet, seit 2019 ist er Demeter-zertifiziert. Für Sebastian ein kleiner, aber konsequenter Schritt: „Das biodynamische Ideal, in Kreisläufen und Rhythmen zu denken, passt zu uns. Wir sind ein vielseitiger Betrieb und dazu gehören Tiere, wie sie der Demeter-Verband als einziger Bioverband auch vorschreibt. Dass Kühe ihre Hörner, Schweine ihre Ringelschwänze behalten, ist für mich das Richtige. Der besondere Blick auf das Wesen der Tiere ist etwas, das uns immer wieder Impulse gibt, unserem Ideal von Tierwohl näherzukommen.“

ZIEGEN NEU ENTDECKT

Neben den Hühnern samt Hähnen halten Schirin und Sebastian die 15-köpfige Mutterkuh-Herde mit Charolais-, Limousin-, Fleckvieh- und Wagyu-Mutterkühen, dazu Wagyu-Stiere. „Unsere Rinder gehören fest zum Hof: Sie liefern wertvollen Mist für unsere Äcker, fressen das Futter, das die Feinschmecker-Ziegen auf den Wiesen nicht fressen, und sind gutmütige, ruhige Tiere – ganz im Gegensatz zu den neugierigen, lebendigen Ziegen, die den Kontakt mit den Menschen suchen“, erklärt Schirin. Die rund 100 Bunten Deutschen Edelziegen und Thüringer Waldziegen mit ihren 150 bis 200 Zicklein und den Ziegenböcken sind heute das Herz des Betriebs. Die Ziegenhaltung begann



„Mich hat vor allem die ganzheitliche Betrachtungsweise von Land, Mensch, Natur und Tier in der biodynamischen Landwirtschaft überzeugt.“

Sebastian Meier, Demeter-Landwirt

Sebastian, als er 2012 den Hof von seinem Vater übernommen hatte, damals gab es hier nur noch ein paar Kühe und Pferde. Ziegen wurden früher in der Oberpfalz traditionell gehalten, ältere Menschen hier kennen Ziegenmilch und -fleisch noch aus ihrer Kindheit.

Von Frühling bis Herbst sind die Ziegen auf den Magerflächen und im Winter im warmen Stall. Im Februar startet das Ziegenjahr auf dem Hof, wenn die Zicklein geboren werden, die seit 2019 allesamt bei ihrer Mutter trinken und mit in der Herde aufwachsen dürfen. „Genauso sollte es sein! Doch die Milch fehlt uns natürlich für die Vermarktung“, erklärt Schirin. Die fehlenden Einnahmen werden in ihren Augen jedoch wettgemacht durch ein stressfreies und natürliches Sozialverhalten in der Herde, die Tiere sind von Anfang an gesünder und robuster. „Dennoch gibt es immer wieder Momente, in denen wir uns fragen: Können wir uns das finanziell überhaupt leisten?“ Auch wenn sie selbst dringend auf Milch angewiesen seien, um Käse und andere Milchprodukte herzustellen – die Zicklein bräuchten



sie eben auch! „Da zeigt sich: Wir sind auf Verbraucher angewiesen, die unseren hohen Anspruch ans Tierwohl und an eine Haltung, die dem Wesen der Tiere entspricht, auch honorieren.“

Eine große Herausforderung war die Vermarktung der Zicklein. „Die Milchpreise müssen die Aufzucht der Zicklein mittragen, sonst funktioniert es nicht. Denn es gibt nun mal nicht nur weiblichen Nachwuchs, der sich für die Milchproduktion eignet, sondern eben auch Ziegenböcklein“, erklärt Schirin. Sebastian hat einen Wunsch: „Wenn alle, die das ganze Jahr unsere Käseprodukte kaufen, auch ein Zicklein pro Jahr essen, haben wir eine gute Balance!“ Geschlachtet wird nur auf Bestellung, im Sommer ungefähr einmal pro Monat. Das Fleisch wird entweder im Hofladen oder am Marktstand in Amberg angeboten sowie in die Münchner Gastronomie geliefert, in die Sebastian aus seinen Musikerzeiten noch viele Kontakte pflegt. Auch in Berlin kann man in der „Fleischhandlung“ in der Invalidenstraße das Zickleinfleisch bekommen. Allerdings noch nicht an



„Ich freue mich über die Menschen, die sich für unsere Art der Landwirtschaft begeistern und sie wertschätzen.“

Schirin Oeding, Demeter-Landwirtin

So schön die letzten eineinhalb Jahre auch waren – anstrengend waren sie auch. Tochter Rosi hat inzwischen Laufen gelernt, und auch Sebastian und Schirin sind große Schritte mit der eigenen Vermarktung ihrer Produkte gegangen. Die Zeit dafür war jedoch nicht einfach. „Anfangs hat Bio noch geboomt“, erzählt Schirin. „Doch dann kam der Krieg in der Ukraine, die Menschen schauen seither mehr aufs Geld, auch bei Lebensmitteln. Heute fragen wir uns schon, wie es wohl weitergeht und ob sich unsere Idee von guter Landwirtschaft langfristig tragen kann. Wir wollen das, was uns antreibt, in die Gesellschaft tragen und bei allem, was wir tun, transparent sein. Damit vermitteln wir unseren Kundinnen und Kunden auch: Wir brauchen euch, um so arbeiten zu können, wie wir es tun.“

DANN KOMMT DIE WELT ZU UNS!

Dass es solche Menschen gibt, die ihre Art der Landwirtschaft wertschätzen, gibt ihnen Kraft. „Dafür sind wir unendlich dankbar“, sagt Schirin. Ebenso dafür, dass ihnen auf

ihrem Weg immer wieder Menschen zur Seite standen: mit Wissen, aber auch mit ganz konkreter Hilfe. „Und letztendlich“, ergänzt Sebastian, „sind wir auch dankbar für die Beratungs- und Förderstrukturen, die es hier für landwirtschaftliche Betriebe gibt. Natürlich bringt das viel Bürokratie mit sich, doch wir sind in Deutschland wirklich sehr privilegiert, was die Unterstützung durch Ämter, Verbände und Behörden betrifft. Solch gute Bedingungen und eine so gut funktionierende Infrastruktur gibt es nicht überall.“ Letztere haben die beiden vor ein paar Jahren schätzen gelernt, als sie mit dem Gedanken spielten, alles hinter sich zu lassen und nach Kanada auszuwandern, um dort einen Hof zu gründen. „Dort, wo wir uns niedergelassen hätten, ist es unglaublich schön. Dieses Freiheitsgefühl und die Weite, das gibt es hier nicht. Aber: Wir wären eben ganz auf uns gestellt gewesen, ohne bewährte Strukturen und ohne soziales Netz“, blickt Schirin auf die Entscheidung der beiden zurück, schlussendlich doch hierzubleiben.

So ließen sie sich mit ganzem Herzen auf das Abenteuer „Bauernhof in der Oberpfalz“ ein. „Ich sage immer: Wir verreisen nicht mehr so viel wie früher, weil wir so viel arbeiten, doch die Menschen kommen zu uns und bringen die Welt mit. Das genieße ich“, schwärmt Schirin. So kommen Schulklassen und Kindergartengruppen, aber auch Musikbegeisterte zu Konzerten unter dem Sommerhimmel zwischen Ziegenstall und Rinderweide. Auch melden sich immer wieder Menschen, die für ein paar Wochen mitarbeiten wollen.

DER HOF ALS PARTNER

Zu tun gibt es mehr als genug, vor allem im Sommer. Im zurückliegenden Sommer hat Sebastian von frühmorgens bis zur Dunkelheit gearbeitet, kein einziges Mal hat er es ins Freibad nebenan geschafft. „Einen Hof zu führen, ist auch ein Kraftakt“, sagt er. So sind die beiden oft an ihr Limit gekommen und fragten sich, wann sie endlich kommen würde, die nächste Pause – oder eben auch: mehr Zeit für die Familie, für sie als Paar, für sich selbst. „Den Hof zu pflegen, das ist unsere Aufgabe. Die lieben wir. Aber diese Aufgabe darf nicht auf Kosten unseres eigenen Lebens erfüllt werden – es darf nicht sein, dass wir am Ende so erschöpft sind, dass wir nicht mehr können. Wie in einer Beziehung müssen wir uns immer wieder aus freien Stücken für dieses Leben und Arbeiten, für diese Verpflichtung entscheiden“, erzählt Schirin. Der „Michlbauer Hof“ sei fast schon wie ein dritter Partner in der Beziehung präsent. Sebastian stimmt dem zu: „Das ist manchmal schwierig. Doch in der Landwirtschaft zu arbeiten ist ein ehrlicher, sinnstiftender Beruf. Wir spüren die Verantwortung für den Boden und das Land, das wir bekommen haben. Und erleben dabei das Abenteuer, hier als Familie, als Betrieb, aber auch persönlich zu wachsen.“



Der „Michlbauer Hof“

wird geführt von Sebastian Meier und Schirin Oeding. In dem vielseitigen Betrieb mit Ackerbau, Waldbewirtschaftung sowie Rinder-, Hühner- und Ziegenhaltung wird inzwischen die komplette Ziegenmilch in der hofeigenen Käserei verarbeitet und vermarktet. Geschlachtet wird im Sommer einmal pro Monat auf Bestellung. Die Produkte – darunter auch der als „Bayerns bestes Bioprodukt“ ausgezeichnete „Ziegenmilch-Karamell“ – gibt es im Hofladen sowie freitagvormittags von 9 bis 13 Uhr auf dem Amberger Bauernmarkt.

Michlbauer Hof & Manufaktur, Stockau 3, 92289 Ursensollen
www.michlbauerbio.de



Natürliche Helfer statt Ackergifte



Pestizide schaden unseren Ökosystemen und der Artenvielfalt. Laut EU-Ziel soll die ausgebrachte Menge bis 2030 halbiert werden. Dafür braucht es jetzt klare Anwendungsbestimmungen – und den Ausbau des Ökolandbaus!

Sie driften ab, versickern, verwaschen oder verdunsten und landen im Boden, im Wasser und ebenso auf unseren Lebensmitteln: Pestizide. Im Durchschnitt bringen Landwirt:innen in Deutschland davon rund 2,8 Kilogramm pro Hektar auf den Äckern aus.

Dabei war das Versprechen einst groß: sicherere Erträge bei gleichzeitiger Arbeitserleichterung. Mit der Industrialisierung der Landwirtschaft in den 1950er-Jahren stieg nicht nur der Einsatz von chemisch-synthetischen Stickstoffdüngern, sondern auch der von Pestiziden stetig an. Monokulturen, enge Fruchtfolgen und der Anspruch, Hochleistungssorten auch an weniger geeigneten Standorten anzubauen, führten dazu, dass die Pflanzen immer anfälliger gegenüber Krankheiten und Schädlingen wurden. So stieg parallel auch der Bedarf an Pflanzenschutzmitteln – ein lukratives Geschäft für Agrarchemiekonzerne!

Etwa die Hälfte der heute eingesetzten Pestizide sind Herbizide, sogenannte Unkrautvernichtungsmittel. Darauf folgen Insektizide mit circa 30 Prozent. Sie werden zum Beispiel gegen Blattläuse eingesetzt. Fungizide zur Pilzbekämpfung machen 17 Prozent der chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmittel aus. Eines haben alle drei gemein: Werden sie auf die landwirtschaftlichen Flächen

ausgebracht, wirken sie nicht nur vor Ort, sondern können Messungen zufolge durch Abdrift und Versickern bis zu 1.000 Kilometer weit transportiert werden.

DAS PROBLEM MIT DEN WECHSELWIRKUNGEN

„Einmal ausgebracht, wirken Pestizide nicht nur auf dem Acker, sondern beeinflussen das gesamte Ökosystem drumherum. Insektizide etwa vernichten nicht nur Schädlinge, sondern genauso Nützlinge wie Marienkäfer, Flor- und Schwebfliege oder Ohrenkneifer. Dabei helfen gerade diese dabei, Schädlingspopulationen zu reduzieren. Allein ein Marienkäfer frisst pro Tag 50 Blattläuse – auf sein ganzes Leben gerechnet sind das ganze 40.000. Doch je mehr Nützlinge infolge der Pestizidanwendung verhungern oder vergiftet werden, desto höher wird der Druck durch Schädlinge auf die Kulturen. Dies wiederum führt dazu, dass noch mehr Insektizide zu ihrem Schutz ausgebracht werden müssen. Ein Teufelskreis!“, erklärt Antje Kölling, politische Sprecherin bei Demeter. Auch bestäubende Insekten wie Bienen sind betroffen: Insbesondere der Einsatz der hochwirksamen Neonicotinoide macht ihnen zu schaffen. Die Gifte wirken direkt auf die Nervenzellen der Insekten und beeinträchtigen Lernvermögen, Kommunikationsverhalten, Immunsystem und Fortpflanzung.



Breitbandherbizide wie Glyphosat verstärken das Dilemma: Indem sie die Ackerbegleitflora vernichten, gibt es kaum noch Blütenangebote und Wildkräuter neben Getreide, Mais und Kartoffeln auf konventionellen Äckern. Damit schrumpfen das Nahrungsangebot und auch der Lebensraum für viele Insekten. Die Folge: Sie werden immer weniger. „Zusammen mit Klimakrise, Lichtverschmutzung, dem zunehmenden Einsatz von Düngemitteln und mehr invasiven Arten sind durch den Verlust unserer Artenvielfalt wichtige Ökosystemleistungen wie Bestäubung oder Schädlingsbekämpfung gefährdet. Zudem wird es zukünftig immer größere Lücken im Nahrungsnetz geben. Und das betrifft nicht nur Tiere und Pflanzen, sondern auch uns Menschen und unsere Versorgung mit sauberem Trinkwasser und gesunden Nahrungsmitteln“, mahnt Antje Kölling.

STRATEGIE SUCHT KLUGE UMSETZUNG

Die EU-Kommission hat sich 2020 in der „Farm to Fork“-Strategie das Ziel gesetzt, den Einsatz von Pestiziden und ihre Risiken bis 2030 um die Hälfte zu reduzieren. Das geplante Anwendungsverbot von chemisch-synthetischen Pestiziden in Gebieten, die der Trinkwassergewinnung oder dem Naturschutz dienen, ist ein elementarer Baustein, um die EU-Ziele zu Biodiversität und Wasserschutz zu erreichen.

„Öko-Landwirt:innen wie unsere Demeter-Bäuerinnen und -Bauern verzichten bereits auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel. Damit zeigen wir: Landwirtschaft ohne Pestizide ist möglich!“, verdeutlicht Antje Kölling. Das verlangt jedoch auch besonderes Know-how der Landwirt:innen, denn der Ökolandbau setzt darauf, mit der Gestaltung von Fruchtfolgen, Sortenwahl und Biodiversität gesunde Pflanzen und ein gutes Gleichgewicht aus Nützlingen und Schädlingen zu erreichen. Auf 95 Prozent der Öko-Flächen werden überhaupt keine Pflanzenschutzmittel angewendet, noch nicht mal naturstoffliche, die zugelassen wären. Diese naturstofflichen Pflanzenschutzmittel dürfen im ökologischen Landbau bei bestimmten Kulturen angewendet werden und bestehen aus Stoffen oder Organismen, die natürlich vorkommen und keine Fremdstoffe für Ökosysteme sind, wie dies bei im Labor designten chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln der Fall ist. So werden Nützlinge wie Florfliegen, Verwirrungsmethoden mit natürlichen Pheromonen oder mineralische Wirkstoffe wie Schwefel, Backpulver und unter strengen Auflagen auch Kupfer angewendet. „Viele dieser Substanzen stecken auch in Lebensmitteln oder sind wichtige Spurennährstoffe, die auch als Dünger verabreicht werden. Auch finden sich darunter organische Wirkstoffe wie beispielsweise Schachtelhalmextrakt, Präparate aus Mikroorganismen oder bestimmte pflanzliche Öle.“

FORDERUNGEN AN DIE POLITIK

Um den Pestizideinsatz tatsächlich mindestens zu halbieren und die damit verbundenen Risiken für unsere Gesundheit und die Umwelt effektiv zu reduzieren, muss Minister Özdemir nun entschiedene Schritte gehen:

1. Besonders insekten-, umwelt- oder gesundheits-schädliche Pestizide wie Neonicotinoide müssen verboten werden.
2. Die Gefährlichkeit von Pestiziden darf nicht allein nach Einsatzmenge, sondern muss vor allem auch nach Risiken bewertet werden.



ANTJES GARTENTIPPS

Gärtnern ohne chemisch-synthetischen Pflanzenschutz ist kein Problem: Mit diesen Tipps kannst du ökologisch auf deinem Balkon oder in deinem Garten säen, buddeln und Vielfalt wachsen lassen:

- Nutze am besten ökologisches Saatgut, das für deinen Standort, also deine Licht-, Wasser-, Boden- und Klimaverhältnisse, geeignet ist. Dann sind deine Pflanzen weniger anfällig für Krankheiten und Schädlinge.
- Verwende organischen Dünger, Kompost und Pflanzensud wie Brennnessel- oder Ackerschachtelhalmjauche, um deine Pflanzen mit Nährstoffen zu versorgen und zu stärken.
- Fördere Nützlinge in deinen Beeten: Schaffe Blütenangebote mit Wildkräutern wie Schafgarbe, Ringel- oder Kornblume in deinem Garten, lass etwas altes Holz

3. Eine Pestizidabgabe nach dänischem Vorbild ist einzuführen – das würde einen starken ökonomischen Anreiz für eine Verringerung des Pestizideinsatzes schaffen.
4. In sensiblen Gebieten (Naturschutz, Trinkwasserschutz etc.) braucht es einen Ausstiegsplan, um den Einsatz von chemisch-synthetischen Pestiziden ganz zurückzufahren. Dabei müssen Bäuerinnen und Bauern ökonomische Perspektiven geboten werden. Der Ökolandbau ist in sensiblen Gebieten besonders zu fördern, da er die Anforderungen an Natur- und Wasserschutz bereits sehr gut erfüllt.
5. Ökolandbau kommt ohne chemisch-synthetische Pestizide aus – und muss daher ambitioniert gefördert werden!



oder Schnittgut liegen oder wirf im Herbst nicht das ganze Laub auf den Kompost. Marienkäfer, Laubkäfer, Hummel und Co. werden es dir danken!

- Mach's bunt: Säe dein Gemüse in Mischkultur aus und achte auf die Fruchtfolge. Die verschiedenen Pflanzen helfen sich gegenseitig beim Wachsen und Gedeihen und Krankheiten können sich nicht so leicht ausbreiten. Empfehlungen für besonders gute Beet-Nachbarn findest du z. B. online im Demeter Gartenrundbrief oder in Gartenratgebern. www.gartenrundbrief.de



RACHELLI

1935

PRODOTTO ITALIANO

by Gildo Rachelli

AFFOGATO AL CAFFÈ

Das klassisch italienische Espresso-Dessert von Rachelli neu erfunden. Zartschmelzendes Nougateis umhüllt von einer Kaffeesauce, verfeinert mit gehackten Haselnüssen und Schokostückchen. Himmlischer Genuss in Demeter Qualität. Glutenfrei und Fairtrade.

HERGESTELLT IN ITALIEN



500 ml & 125 ml



Anzeige

www.bio-eis.de



DAS WESEN DER TIERE VERSTEHEN

Tierwohl bedeutet für die biodynamisch arbeitenden Demeter-Bäuerinnen und -Bauern wesensgemäße Tierhaltung. Diese geht über eine artgerechte Haltung hinaus und zielt darauf ab, dass die Nutztiere sich ihrem Wesen nach verhalten können. Für die Verantwortlichen bedeutet das, sich dem Tier empathisch gegenüberzustellen und in Beziehung mit ihm zu treten. Ein Verzicht auf schmerzhaftes Enthornen, auf Zähnekneifen oder Kupieren von Ohren und Schwänzen ist auf Demeter-Höfen selbstverständlich. Unter anderem heißt „wesensgemäße Haltung“ auch, dass für das Sozialgefüge immer ein Hahn auf eine bestimmte Anzahl von Legehennen mit gehalten wird.

www.demeter.de/unterschied-bio-demeter



Gerne Koch statt Sternekoch

Marianus von Hörsten (31) hat sich zum „Besten Jungkoch der Welt“ gekocht – dann aber der Sterneküche den Rücken gekehrt und ein eigenes Restaurant eröffnet, das es besser machen will. In seiner NDR-Doku-Sendung „Green Garage“ klärt er Fragen zum nachhaltigen Leben. Und hier verrät er unseren Leserinnen und Lesern das „besondere Kunststück der Kuh“.

Seit 2019 betreibst du sehr erfolgreich das Restaurant „Klinker“ in Hamburg. Warum bist du Koch geworden?

Das war eine recht spontane Entscheidung: Nachdem ich die Schule kurz vor dem Abitur abgebrochen hatte und nach einer längeren Reise durch verschiedene Länder Afrikas wieder zu Hause auf dem Demeter-Hof Würme in der nördlichen Lüneburger Heide stand, verlangte mein Vater: Du musst etwas tun, sonst fliegst du raus! Die Ausbildung in der Nähe bot sich an, Kochen machte mir Spaß – und so wurde ich begeisterter Koch.

Du hast dann sogar in verschiedenen Berliner Sterneküchen gearbeitet und dich 2017 zum „Besten Jungkoch der Welt“ gekocht. Warum hast du dieser Sterne-Welt so abrupt den Rücken gekehrt?

Ich bin nach meiner Ausbildung direkt in die Sterneküche des Berliner Hotels „Adlon“ gegangen, war unter anderem aber auch bei Tim Raue und in anderen Sterneküchen; die Stationen wurden gegen Ende immer kürzer. Irgendwann war ich erschöpft, ausgebrannt und unglücklich. Da hatte ich die Wahl: Ich akzeptiere die Umstände der Sterneküche und mache weiter – oder ich gehe. Ich bin dann gegangen, auch um gesund zu bleiben.

Du kritisierst die Bedingungen in den Küchen all dieser berühmten Restaurants. Was läuft da falsch?

Mit Anfang zwanzig bin ich diesen „Göttern“ hinterhergejagt, den Sterneköchen, dem Prestige und dem Erfolg. Ich habe allen geglaubt, die mir weismachten: Wenn du es schaffst, in diesen widrigen Bedingungen ein Jahr lang durchzustehen, dann stehen dir alle Türen offen. Ich war aus meiner heilen Öko-Welt dorthin gekommen und habe in den Sterneküchen nicht nur Drogen- und Alkoholmissbrauch erlebt, sondern war auch mit körperlicher Gewalt konfrontiert – und das alles zu einem Lohn, der nicht im Geringsten die zahllosen unbezahlten Überstunden abbildet. Ziemlich schnell hatte ich die Freude am Kochen verloren. Eine Zeitlang versuchte ich, sie durch Wettkämpfe wie der Welt- und Europameisterschaft wiederzuerlangen, aber irgendwann hatte ich auch von dieser Art der Selbstoptimierung genug, die am Ende auch nur die eigene Eitelkeit pflegt. Mit einem Stipendium habe ich



„Nachhaltigkeit interpretieren wir als rechtzeitiges Nachdenken: am besten in allem so zu handeln, als würde einem die Welt selbst gehören.“

Marianus von Hörsten, Koch, Restaurantbesitzer und Moderator

2015 meinen Meister gemacht und mich dadurch – trotz fehlendem Abitur – für die Universität qualifiziert. Dann habe ich erst einmal einen Schlusstrich gezogen und hier in Hamburg Geografie und Friedensforschung studiert.

Doch dann hat dich das Thema Essen und Kochen doch wieder gepackt?

Ja, ich habe 2019 mit einem Freund den „Klinker“ in Hamburg eröffnet. Uns war aber klar: Wenn wir Gastro machen, dann anders! Mit einem klassischen Restaurant haben wir nur gemeinsam, dass es hier Tische und Stühle gibt und Menschen Essen und Getränke bekommen. Wir haben ein starkes Fundament an Werten, an dem wir unser Ideal ausrichten – und das beruht auf Nachhaltigkeit in allen Facetten – ökologisch, ökonomisch und sozial.

Wie sieht das konkret aus?

Wir kochen nur mit Demeter- und Bio-Zutaten, vieles kommt vom heimischen Hof Wörme. Wir veredeln also Lebensmittel, die gut für den Boden sind, für das Klima, für die Umwelt, die aber auch – etwa bei Fleisch und Milchprodukten – garantieren, dass das Tier ein gutes Leben hatte. Aus Respekt und Wertschätzung kaufen und verarbeiten wir immer das ganze Tier, das unter Demeter-Bedingungen gehalten wurde. Das macht zwar mehr Arbeit, lohnt sich aber. Wir verschwenden so gut wie keine Lebensmittel und machen Gemüse und Obst dann haltbar, wenn es gerade Saison hat. Bei der Ernteschwemme im Sommer präservieren wir Tomaten, aber auch Gurken, Fenchel und anderes fürs ganze Jahr. Und Knochen kochen wir dreimal aus! Zudem halten wir es oft „plain and simple“, das heißt, wir kochen mit all den saisonalen und regionalen Lebensmitteln so, dass es ohne den Aufwand, den etwa eine Sterneküche betreibt, richtig gut schmeckt. Wir haben auch eine kleine Karte – mit übrigens nur zwei Fleischgerichten.

Damit sind wir auch schon bei der Ökonomie angelangt ...

Das hängt alles zusammen! Wirtschaftliche Nachhaltigkeit zu leben, heißt vor allem auch: Wie bekommen wir es hin, dass wir die Menschen, die hier arbeiten, fair entlohnen und dass sie ihre Arbeit in acht Stunden am Tag verrichten können? Dass wir Gäste haben, die unsere Arbeit schätzen und die Atmosphäre im „Klinker“ so genießen, dass sie einen fairen Preis bezahlen? Dafür brauchen wir Ideen,

aber auch eine gute Grundstimmung im „Klinker“-Team, mit Menschen, die sich mit ihrer Aufgabe identifizieren. Dieses Meisterstück schafft unser Küchenchef! Gäste sollen bei uns einen wunderbaren Abend mit tollem Essen und guten Getränken verbringen – zu unserem Zauber gehört aber auch eine gewisse Entspantheit und eine besondere Aufmerksamkeit im Service.

Damit kommen wir auch gleich zum Sozialen: In einer Branche, in der es üblich ist, unter schwierigen Bedingungen für wenig Lohn viel zu arbeiten, kann ich behaupten, dass wir mit einer 38-Stunden-Woche und einer fairen Bezahlung sehr gute Arbeitsbedingungen bieten. Dazu gehört – und das war auch ein Wagnis! –, dass wir am Wochenende generell geschlossen haben. Wer bei uns kellnert oder kocht, kann am Wochenende Fußball spielen gehen, mit Freunden ins Kino, mit der Familie an den See! In der Gastronomie zu arbeiten und dennoch seinen Freundeskreis zu behalten, ist eine Ausnahme und wertvoll.

Seit letztem Jahr läuft deine neue NDR-Nachhaltigkeits-Sendung „Green Garage“. Ein guter Ausgleich für die Arbeit im Restaurant?

„Green Garage“ ist eine andere Spielwiese, aber auch damit möchte ich Menschen Möglichkeiten aufzeigen, wie wir bewusster, nachhaltiger essen, uns kleiden und



mit unserem Müll umgehen können. Aber ohne erhobenen Zeigefinger. Als, sagen wir mal, „moderierender Aktivist“ stelle ich Fragen, zum Beispiel: Darf man Rindfleisch essen?

Und, darf man?

Hier gibt es eben kein einfaches Ja oder Nein. Gerade in jungen, politisch aktiven Kreisen herrscht das Narrativ vor, dass Rindfleisch zu essen per se schlecht sei. Die Meinung hingegen, dass das Rind ökologisch auch sinnvoll sein könnte,





MARIANUS VON HÖRSTEN,

aufgewachsen auf dem Demeter-Hof Wörme, kochte in der Berliner Sterneküche und wurde als „Bester Jungkoch der Welt“ ausgezeichnet, bevor er gemeinsam mit einem Freund in Hamburg das Restaurant „Klinker“ sowie die „Klinker Bar“ eröffnete. Gemeinsam mit dem NDR hat er die Doku-Reihe „Green Garage“ entwickelt. Dort zeigt er ökologische Zusammenhänge auf und macht Angebote, wie wir im Alltag Entscheidungen für mehr Nachhaltigkeit treffen können.

www.hofwoerme.de
www.ndr.de/greengarage

RESTAURANT „KLINKER“,

2019 eröffnet von den Köchen Marianus von Hörsten und Aaron Hasenpusch, ist konsequent auf Genuss, Gemeinschaft und Nachhaltigkeit ausgerichtet und regt die Gastro-Branche zum Umdenken an. Dabei sind nicht nur die Lebensmittel – selbstverständlich aus Demeter- oder zumindest Bio-Anbau – möglichst regional, sondern auch die Einrichtungsmaterialien. „Ein bisschen Nachhausekommen, am besten schon beim ersten Mal“ – so soll sich ein Abend anfühlen. Für Gäste und alle, die im „Klinker“ arbeiten.

Restaurant Klinker,
 Schlankreye 73, 20144 Hamburg,
 Mo-Fr von 18 Uhr bis Mitternacht
www.restaurant-klinker.de

„Viele Fragen sind zu komplex, als dass ihnen ein einfaches Ja oder Nein gerecht würde. Ich mag es, Dinge von mehreren Seiten zu beleuchten.“

Marianus von Hörsten, Koch, Restaurantbesitzer und Moderator

stößt auf Gegenwehr. Es ist wichtig, hier den Konjunktiv zu verwenden, denn Rinderhaltung ist natürlich nicht sinnvoll, wenn die Tiere in Massen gehalten werden, nicht auf die Weide dürfen und mit Soja aus Übersee gefüttert werden. Doch Aussagen wie „Die Kuh ist ein Klimakiller“ sind heute doch immer sehr zugespitzt. In der „Green Garage“-Sendung erkunde ich das Thema gemeinsam mit Expertinnen und Experten von unterschiedlichen Seiten. Und da gibt es dann eben auch Einblicke in das wunderbare Kunststück, das die Kuh zustande bringt: Sie kann aus Grünland Energie gewinnen und gleichzeitig wertvollen Dung für Gemüse und Getreide liefern! Eine ausgeglichene Balance von Nutztieren zur bewirtschafteten Fläche, das sieht man auf Demeter-Höfen, hilft nicht nur, Humus aufzubauen, sondern bringt auch eine größere Artenvielfalt.

Man darf also Fleisch essen?

Wenn ich mir bewusst bin, woher das Tier kommt, das ich esse, und wenn ich meinen Konsum umstelle auf das ganze Tier und mir nicht nur die Filets herauspicke, dann kann ich auch Fleisch essen. Dass wir alle viel zu viel Fleisch essen,

das muss ich heute nicht mehr erwähnen. Weniger Fleisch zu essen ist nicht nur für die Umwelt und das Klima gut, sondern auch für meine Gesundheit.

Was tut dir noch gut?

Menschen, die mich immer wieder auf den Boden zurückholen! Aber vor allem meine Eltern, die mir viel mit auf den Weg gegeben haben, nicht zuletzt die Begeisterung und Wertschätzung für wirklich gute Lebensmittel. Ich würde wahrscheinlich niemals so leben, arbeiten und denken, wenn ich nicht von diesem wunderbaren Bauernhof in der Lüneburger Heide käme. Ohne es ständig so zu nennen, ist Nachhaltigkeit und das Denken in Kreisläufen dort Alltag. Wer weiß, wie viel Arbeit es ist, Essen zu produzieren, verschwendet es nicht. Dafür bin ich unendlich dankbar.

bienen freundlich

Gutes aus gesunden Strukturen: Gemeinsam mit unseren Demeter-Anbaupartner*innen setzen wir uns für den Erhalt naturnaher Landschaften ein – und geben so zahlreichen Wildbienen und vielen weiteren heimischen Arten ein Zuhause.

voelkeljuice.de/zukunft-pflanzen

Mehr als nur ein Win-Win

Wir stellen uns vor: ein Start-up, das Dankbarkeit verteilt.

Endlich hatte er die perfekte Geschäftsidee: Er verkaufte Dankbarkeit! Genauer: Er verschenkte sie. Das war ja genau der Unterschied zu seinen vorherigen Start-ups, die er alle auf schnelle finanzielle Gewinnmaximierung getrimmt hatte. Wenig überraschend, dass dieser materielle Gewinn in einer Welt endlicher Ressourcen andernorts materiellen Verlust geschrieben hatte. Diese bittere Bilanz zeigte: Unterm Strich, also wenn er alles einbezog, was sie an verschiedenen Orten der Welt ausrichteten, und die Profite mit all den Kosten für Mensch, Erde und Natur gegenrechnete, stand in der Gesamtbilanz seiner alten Geschäftsideen, die auf seltenen Erden, großen Ressourcenverbräuchen und letztendlich auf Ausbeutung basierten, eine große Null.

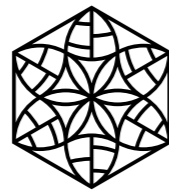
Ganz anders sah es mit seinem Dankbarkeits-Start-up aus! Hier profitierten ausnahmslos alle davon: Er fühlte sich erfüllt und reich wie nie, weil die Dankbarkeit, die er verschenkte, doppelt und dreifach von seinen Kundinnen an ihn zurückfloss. Die beschenkten Menschen wiederum, weil ihr Leben mit dem Gefühl und Bewusstsein der Dankbarkeit viel schöner wurde als zuvor – und dabei einfacher und weniger kostspielig: Wer dankbar war, hasste nicht auf Twitter. Wer dankbar war, bestellte nicht alle Tage Neues im Internet. Wer dankbar war, lag nicht in Tunesien am Strand. Wer dankbar war für den heimischen Wald, jettete nicht zum Shoppen nach Sevilla.

Dankbarkeit ließ einen lieben, was man hatte, statt sich nach dem zu sehnen, was einem fehlte. Dankbarkeit verhinderte Langeweile und ließ einen das eigene Potenzial erkunden, Dankbarkeit verhinderte das Fremdgehen und verbesserte das Liebes- und Beziehungsleben, kurz gesagt: Dankbarkeit war der Universalschlüssel, genaugenommen der „Dietrich“ für ausnahmslos jedes vom Kapitalismus geschmiedete Schloss zum Glück. Denn damit war der Kaufzwang auszutricksen.

Wer dankbar war, brauchte weniger als vermutet. Gutes Essen. Liebe Menschen. Zeit. Ade dem Steigerungswahn! Tschüss der Ausweitungslogik! Denn wer zerstörte denn etwas, für das er dankbar war? Er träumte bereits von Größerem: Mit seiner Start-up-Idee ließe sich das Artensterben stoppen, das Zubetonieren der Natur, das Zumüllen der Gewässer, das Zustinken der Städte.

Sein Unternehmen florierte schnell. Nach seinem ersten Geschäftsjahr ging er in Revision: An zwölftausend Menschen hatte er Dankbarkeit verschenkt. Im direkten Dankbarkeitsgeschenk von Person zu Person, später dann auch über seine Online-Kanäle. Das Beste daran: Er hatte keinen einzigen Euro Gewinn gemacht, den er in sinnlosen Konsum stecken konnte. Dafür war er vor allem eines: von Herzen dankbar.

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



BALDINI
BY TAOASIS

demeter

*Wir machen Düfte
wie sie sein sollten*



**Nachhaltig, fair und in bester
Bio & Demeter-Qualität**

Entdecke unser regionales demeter-Projekt unter www.taoasis.de

Anzeige

DU BIST DRAN

journal



DEMETER #ISSMEHRWERT

Was macht ein gutes Lebensmittel für dich aus?
Was nährt dich wirklich und tut dir gut?
Und: Wie viel ist es dir wert?

Heute stellen sich viele Menschen Fragen danach, woher ihr Essen kommt. Zum Beispiel: Wo und unter welchen Bedingungen ist meine Tomate gewachsen? Wie hat das Huhn gelebt, dessen Ei ich esse – und wie der dazugehörige Hahn? Welche Zusatzstoffe sind im Brot verbacken, und welche Auswirkungen hatte die Art des Getreideanbaus auf die Natur und das Grundwasser?

Wir sind überzeugt: Demeter-Lebensmittel, die nicht nur besonders gut schmecken, sondern auch besonders gut für Mensch, Tier, Natur und Erde sind, stecken voller „MehrWert“. Vom Feld bis in den Bioladen – Demeter-Bäuerinnen, -Hersteller und -Ladnerinnen produzieren, verarbeiten und handeln Demeter-Produkte mit ihrem eigenen Anspruch und mit ihren eigenen Werten wie Hingabe, Mut, Verbundenheit. Deswegen geben wir das Versprechen: Demeter #issmehrwert.

www.issmehrwert.de

www.instagram.com/demeter_de / www.facebook.com/demeter.de

Zur Kampagne gibt es ein Gewinnspiel auf unseren Social-Media-Kanälen, mehr dazu auf der nächsten Doppelseite!



DEIN „DANKE“ AN DIE ERDE: PFLANZE EINEN BAUM IN DER WÜSTE!

Was wir haben, verdanken wir der Erde. Sie versorgt uns mit allem, was wir zum Leben brauchen. Wir finden: Zeit, danke zu sagen! Und freuen uns, wenn du mitmachst!

Das geht ganz einfach: Bedanke dich bei der Erde auf www.issmehrwert.de! Demeter leitet dein Dankeschön direkt an die Empfängerin weiter: Für jedes „Danke“ pflanzen wir einen Baum in der Wüste (begrenzt auf 10.000 Bäume) – mithilfe der ägyptischen Demeter-Initiative Sekem. Diese macht mit ihrem „Greening the Desert“-Projekt in Sekem-Wahat, etwa 350 Kilometer von Kairo entfernt, die westliche Wüste Ägyptens Stück für Stück grüner. „Indem wir das unwirtliche Land durch biologisch-dynamische Landwirtschaft rekultivieren, tragen wir dazu bei, die Auswirkungen des Klimawandels zu bekämpfen“, erklärt Christine Arlt von Sekem.

Schicke dein persönliches Dankeschön hier – und gib der Erde etwas zurück:
www.issmehrwert.de



#ISSMEHRWERT So lecker wird der Sommer!

MITMACHEN UND GEWINNEN!

Die vorgestellten sowie weitere tolle Demeter-Produkte kannst du auch bei unserem Online-Gewinnspiel gewinnen.

Kommentiere dafür unsere Gewinnspiel-Posts im Mai auf Instagram oder Facebook mit dem Hashtag #issmehrwert. Teile deine kleinen, aber wertvollen Momente mit uns – zum Beispiel den Duft des dampfenden Kaffees am Morgen, gute Gespräche beim Frühstück oder die erste selbst geerntete Erdbeere.

www.instagram.com/demeter_de / www.facebook.com/demeter.de

Teilnahmebedingungen unter www.demeter.de/gewinnspiel



AUFSCHLUSSREICH!

Der Demeter TAU Getreidebrei von Erdmannhauser wird in einem besonderen Verfahren hergestellt, das auf jahrhundertealte Kulturtechniken zurückführt: Das volle Korn wird mit Wasser und Wärme aufgeschlossen, sodass dessen wertvolle Inhaltsstoffe für die menschliche Ernährung verfügbar werden. Schwer verdauliche Stoffe wie Phytinsäure oder Tannine werden gleichzeitig abgebaut. In den Sorten Dinkel, Hafer, Gerste und Buchweizen ist der Getreidebrei mit frischem Obst und Nüssen ein wahrer Genuss.

[WWW.ERDMANNHAUSER.DE](http://www.ERDMANNHAUSER.DE)



SÜSS KOMBINIERT

Die Süße sonnengereifter Datteln verbindet sich mit nussigen und fruchtigen Aromen von Sesam, Hibiskus und Kokos zu köstlichen Konfekten. Die Demeter-Zutaten werden von langjährigen Vertragsbauern und -bäuerinnen für Sekem angebaut – gleichzeitig profitieren diese vom sozialen Netzwerk und Kultur- und Fortbildungsangebot der ägyptischen Initiative. Da schmeckt jedes Stück Konfekt gleich doppelt so gut.

WWW.SEKEM.DE



DUFTEND AUF DEN TISCH

Frische Brötchen in 35 Minuten – mit den neuen Demeter-Wunderbrödchen vom Baukhof ein Kinderspiel! Fix zusammengeknetet, geformt und gebacken, landen sie direkt auf unserem Frühstückstisch. Und bei den veganen und glutenfreien Sorten Original, Hafer, Protein und Weltmeister ist für alle etwas dabei.

WWW.BAUCK.DE



SANFT STATT ZICKIG

Die Ziegen-Folgemilch in Demeter-Qualität vom Demeter-Pionier Holle unterstützt sensible Babybüchlein und bietet eine oft verträglichere Alternative zur Kuhmilchnahrung. Das familiengeführte Schweizer Traditionsunternehmen arbeitet übrigens bereits seit 1934 biodynamisch und bietet heute ein vollumfassendes Sortiment mit Produkten für Babys und Kleinkinder.

WWW.HOLLE.CH



FRECHES VITAMIN-C-BÜNDEL

Kleine Unterstützung fürs Immunsystem? Der Voelkel Shot Ingwer & Kurkuma liefert reichlich natürliches Vitamin C aus der Acerola-Kirsche und schmeckt nach aromatisch-scharfem Ingwer, sonnenverwöhnten Orangen und würzigem Kurkuma – alles in Demeter-Qualität. Das Beste daran: Jeder Shot liefert 100 % des Tagesbedarfs von Erwachsenen an Vitamin C.

WWW.VOELKEL.DE



DINKEL-PASTA-GENUSS MIT MEHRWERT

Seit über 30 Jahren kommt der Dinkel für die Naturata Dinkel-Teigwaren von einer Demeter-Erzeugergemeinschaft aus rund 25 Landwirt:innen von der Schwäbischen Alb. Frühzeitige Mengenabsprachen, faire Preise und verlässliche Abnahmezusagen garantieren ihnen eine wirtschaftliche Basis für ihren Betrieb. Wir freuen uns über den besonderen, fein nussigen Geschmack!

WWW.NATURATA.DE



COOLE EIWEISSLIEFERANTEN

Die Dicken Bohnen von Natural Cool sind nicht nur als Haupt- und Nebendarsteller in traditionellen Eintöpfen geeignet – sie machen sich auch fantastisch als Beilage oder pepen feine Pürees auf. Bei optimalem Reifegrad geerntet, direkt verarbeitet und einzeln tiefgefroren, bieten die Demeter-Bohnen das ganze Jahr über ein Maximum an Nährstoffen und Vitaminen und versorgen uns mit reichlich Eiweiß.

WWW.NATURAL-COOL.DE



AUS LEIDENSCHAFT STUR – UND DABEI LECKER

Extra cremig und frisch schmeckt das neue, stichfeste Sahnejoghurt griechischer Art der „aus Leidenschaft sturen“ Schrozberger Milchbauern. Diese Köstlichkeit wurde hergestellt aus bester Demeter-Vollmilch, natürlich nicht homogenisiert, und hat zehn Prozent Fett. Im Mehrweg-Recyclingglas!

WWW.SCHROZBERGER-MILCHBAUERN.DE

Wenn Fleisch,

dann gutes



Was macht die besondere Qualität von Demeter-Fleisch und -Wurst aus? Das erklärt Ludolf von Maltzan, Geschäftsführer des „Ökodorfs Brodowin“, des größten deutschen Demeter-Hofs.

Tiere gehören bei Demeter dazu. Sie prägen das Leben auf dem Hof und spielen eine große Rolle für alles, was wächst. Denn ohne ihren Mist gäbe es den wertvollen Kompost nicht, die Grundlage für die Bodenfruchtbarkeit im Biodynamischen Landbau. Deswegen ist in Demeter-Betrieben im Unterschied zu allen anderen Bioverbänden die Tierhaltung auf Bauernhöfen Pflicht – in Ausnahmesituationen werden regionale Futter-Mist-Kooperationen erlaubt.

Auch in dem größten Demeter-Betrieb Deutschlands, dem Ökodorf Brodowin in Chorin nördlich von Berlin, ist die Tierhaltung ein untrennbarer Bestandteil ökologischer und nachhaltiger Landwirtschaft. Hier werden 170 schwarzbunte Milchrinder und über 250 Milchziegen gehalten und in mobilen Ställen leben rund 2400 Legehennen, von denen

jede Anspruch auf sechs Quadratmeter Platz hat. „Das Tier gehört zum Kreislauf dazu. Wir brauchen Wiederkäuer für guten Boden, der unser Gemüse und Getreide ernährt. Es stimmt schon, dass Menschen insgesamt weniger Fleisch essen sollten. Wenn sie es tun, dann sollten sie welches von Tieren genießen und wertschätzen, die ein gutes Leben hatten“, erklärt Geschäftsführer Ludolf von Maltzan. Im Ökodorf Brodowin ist die Produktion von Milch und Eiern in ein Gesamtsystem eingebettet, in dem auch das Fleisch seinen Platz hat: Im Ökodorf werden alle „Brudertiere“ – also die Bullenkälber, männliche Ziegenlämmer und Hähne – mit viel Auslauf und hofeigenem Futter nach Demeter-Standard aufgezogen.

DAS GANZE TIER WIRD WERTGESCHÄTZT

Die männlichen Tiere, ebenso wie alte Kühe, Ziegen und Hühner, werden nicht quer durchs Land transportiert, sondern kommen in Brodowin in die nur zehn Kilometer entfernte Schlachtereier. Und anders als viele spezialisierte Unternehmen verarbeiten die Brodowiner immer das ganze Tier. „Der Anspruch ist, dass alles auf den Teller kommt:

Aus den Rinderknochen und Karkassen der Hühner und Hähne kochen wir unsere frischen Brühen, die wir wie alles andere auch in Weckgläsern vermarkten. Bruderhahnfleisch etwa wird zu Frikassee oder Curry, und die Fleischstücke des Rindes, die nicht zu den Edel-Teilen gehören, verarbeiten wir zu unserer beliebten Salami. Wir ermutigen mit From-Nose-To-Tail-Aktionen unsere Kundinnen und Kunden, auch Nieren, Pansen oder Rinderzungen wieder neu zu entdecken, und unterstützen dabei mit Aufklärung und schmackhaften, einfachen Rezepten“, erklärt der Demeter-Landwirt.

ZEIGEN, WAS DAHINTERSTECKT

Auch in Brodowin wird gekocht wie zu Hause: ohne Zusatzstoffe und Stabilisatoren. „Wir wecken unsere Gerichte ganz klassisch ein“, so Ludolf. Dabei ist jede Zutat, jedes Gewürz deklariert. Über einen QR-Code auf der Verpackung werden sogar detaillierte Einblicke in den gesamten Erzeugungs- und Herstellungsprozess bereitgestellt. Zudem stehen die Türen des Ökodorfs Brodowin offen für all die Besucher:innen, die die Brodowiner Demeter-Produkte im Großraum Berlin als Biokiste geliefert bekommen oder sie aus dem Bioladen oder auch aus einzelnen Supermärkten kennen. Geschäftsführer Ludolf lädt alle ein, die besondere Atmosphäre des Ökodorfs Brodowin selbst zu erleben: „Eine tolle Gelegenheit dafür ist unser traditionelles großes Hoffest am 13. und 14. Mai 2023!“

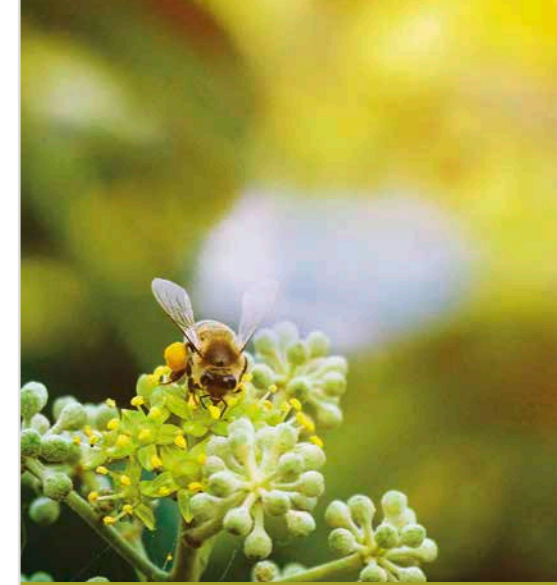


Ludolf von Maltzan ist seit 2006 Geschäftsführer des Ökodorfs Brodowin, das seit 1991 von einer Gemeinschaft landwirtschaftlicher Betriebe aus einer ehemaligen LPG zum heute flächenmäßig größten Demeter-Betrieb aufgebaut wurde.

www.brodowin.de

HANDARBEIT STATT ZUSATZSTOFFE!

In der Verarbeitung der Wurst- und Fleischprodukte sind im Vergleich zum EU-Bio-Standard bei Demeter wesentlich weniger Zusatzstoffe zugelassen. Nitrit-haltige Pökelsalze, Bindemittel, Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe und Phosphate sind verboten. www.demeter.de/fleisch



Umwelt

Als Bio-Pionier ist Umweltschutz für uns eine Herzenssache. Wir sind EMAS-validiert und haben ein umfassendes Umweltmanagementsystem. Wir unterstützen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die mit dem Fahrrad oder Bus zur Arbeit kommen, und auch bei unseren Verpackungen haben wir die Umwelt immer im Blick. So verzichtet unser Vollkorn-Knäckebröt jetzt auf seine Kartonage und kommt dafür mit einer Banderole aus.



- Menschen
- > Umwelt
- Gesundheit
- Klima
- Ressourcen
- Zusammenarbeit
- Gerechtigkeit
- Tierwohl
- Boden
- Artenvielfalt



> mehr als bio



**Weil es
um alles geht.**

Bewusst Fleisch genießen

Marianus von Hörsten ist zum einen ein mit Auszeichnungen bedachter Spitzenkoch – unter anderem mit dem Titel „Bester Jungkoch der Welt“ und dem Next Chef Award –, zum anderen auch ein Botschafter der Nachhaltigkeit (mehr dazu verrät er im „Gespräch auf Orange“ ab Seite 18). Hier stellen wir drei Fleischrezepte aus seinem Kochbuch „Meine Hofküche“ vor – mit Hähnchen, Lamm und Rind. Marianus plädiert für weniger und vor allem bewussten Fleischgenuss: „Wenn wir Fleisch auf dem Teller haben, sollten wir wissen, unter welchen Bedingungen das Tier gelebt hat, das wir da essen – und auch, welche Auswirkungen diese Art von Tierhaltung hat.“ Als einem, der auf einem Demeter-Hof aufgewachsen ist, kommt ihm nur Fleisch von Tieren in die Küche seines Restaurants „Klinker“, die ein gutes Leben hatten.



Buchtipp:

In seinem Kochbuch „Meine Hofküche“ stellt Marianus nicht nur leckere saisonale Rezepte vor, die bodenständig und besonders zugleich sind. Er verbindet sie auch mit seinem Ursprung, dem Demeter-

Hof Wörme, auf dem er aufgewachsen und der ihm auch heute immer noch ein Zuhause ist.

„Meine Hofküche – regional, saisonal und richtig lecker“ von Marianus von Hörsten; Fotos: Julia Hoersch. Gräfe und Unzer Verlag (2019), 192 Seiten

Leckere saisonale vegetarische oder vegane Rezepte gibt es auf www.demeter.de/rezepte



Rinderfilet auf Fenchel- und Blattsalat

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



Fruchtige Kokossuppe
mit Hähnchenbrust

Lammrücken mit
Spargel und Bärlauch





RINDERFILET AUF FENCHEL- UND BLATTSALAT

Hauptgericht für 4 Personen, Zeitbedarf: 40 Min. (ohne Vorheizen des Grills)

Zutaten Rinderfilet: 400 g Rinderfilet (küchenfertig) • 100 g körniger Senf • 20 g Honig • Salz und Pfeffer **Zutaten Fenchelsalat:** 1 Knolle Fenchel • 1 rote Zwiebel • 1 gelbes Rübchen • 1 Apfel (z. B. Boskop) • 20 ml Olivenöl • Salz und Pfeffer **Zutaten Blattsalat:** 1 Schalotte • 30 ml Apfelessig • 20 g mittelscharfer Senf • 30 g Honig • 30 ml Olivenöl • Salz und Pfeffer • 1 Kopfsalat

Zubereitung: Das Rinderfilet trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Senf mit Honig verrühren und die Filetscheiben gleichmäßig damit einstreichen. Dann auf dem Grill von jeder Seite ca. 2 Min. braten, herunternehmen und kurz ruhen lassen. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Fenchel waschen, längs vierteln und den Strunk herausschneiden. Zwiebel und Rübchen schälen. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Alles mit einem Hobel in sehr dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen. Die Schalotte in kleine Würfel schneiden und mit Essig, Senf und Honig in einen hohen Mixbecher geben. Das Dressing mit dem Pürierstab fein pürieren und dabei das Öl langsam einlaufen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Blätter vom Kopfsalat ablösen, waschen, trocknen und in grobe Stücke zupfen. In eine Schüssel geben und mit dem Dressing anmachen. Blattsalat auf große Teller verteilen, den Fenchelsalat darübergeben und die Rinderfiletscheiben darauf anrichten.



FRUCHTIGE KOKOSSUPPE MIT HÄHNCHENBRUST

Vorspeise für 4 Personen, Zeitbedarf: 40 Min.

Zutaten Kokossuppe: 460 g Palmzucker • 1 Zwiebel • 1 Stück Ingwer (ca. 100 g) • 2 Knoblauchzehen • Salz • 2 Stangen Zitronengras • 500 g Kokosmilch • 300 ml Hühnerbrühe • 80 ml Limettensaft • 30 ml Fischsauce • 10 Kaffir-Limettenblätter • 20 g rote Currypaste **Zutaten Suppeneinlage:** 3 Tomaten • 1 rote Zwiebel • 20 ml Öl • Salz • 150 g Champignons • 300 g Hähnchenbrustfilet • ½ Bund Koriandergrün (wer nicht ganz so viel mag, nimmt einfach etwas weniger)

Zubereitung: Zucker in einem großen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch klein schneiden und dazugeben. Alles salzen und unter Rühren karamellisieren. Zitronengras mit einem Stöbel kräftig andrücken und klein schneiden, in den Topf geben und kurz anschwitzen. Mit Kokosmilch, Brühe, Limettensaft und Fischsauce ablöschen. Limettenblätter dazugeben und alles ca. 20 Min. köcheln lassen. Die Suppe durch ein Sieb passieren und die Currypaste mit dem Pürierstab untermixen, abschmecken und heiß halten. Tomaten blanchieren, häuten und achteln. Zwiebel ebenfalls achteln und in einer Pfanne braten, bis die Zwiebelstücke leicht gebräunt sind und noch etwas Biss haben. Mit Salz würzen und aus der Pfanne nehmen. Nun die Champignons putzen, vierteln und in der gleichen Pfanne goldbraun und bissfest braten und salzen. Das Hähnchenbrustfilet trocken tupfen, in schmale Streifen schneiden und kurz vor dem Servieren in der heißen Suppe 3–5 Min. gar ziehen lassen. Tomaten, Zwiebel und Pilze auf Suppenschalen oder tiefe Teller verteilen, die Suppe darübergießen. Korianderblättchen darüberstreuen.



LAMMRÜCKEN MIT SPARGEL UND BÄRLAUCH

Hauptgericht für 4 Personen, Zeitbedarf: 45 Min.

Zutaten Lammrücken: 800 g Lammrücken (küchenfertig) • Salz • 30 ml Öl • 100 g Butter • 50 g Panko (asiat. Semmelbrösel) • Pfeffer • 50 g schwarze Oliven • 50 g Kapern **Zutaten Spargel:** 500 g weißer Spargel • 100 g Kirschtomaten • ½ Bund Bärlauch • ½ Bund Basilikum • 50 g Butter • 20 ml Aceto balsamico bianco • Salz und Pfeffer

Zubereitung: Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Den Lammrücken trocken tupfen, salzen und in einer Pfanne in Öl von allen Seiten stark anbraten. Dann auf dem mittleren Ofenrost ca. 8 Min. nachgaren. Herausnehmen, noch 10 Min. ruhen lassen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Die Pfanne säubern, Butter schmelzen und das Panko darin goldbraun und knusprig werden lassen, salzen und pfeffern. Oliven und Kapern klein hacken und daruntermengen. Die Pankomischung als lockere Kruste auf den Lammrückenstücken verteilen. Nun den Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und den Spargel in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Bärlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Basilikumblättchen von den Stängeln zupfen und grob hacken. Butter in der Pfanne schmelzen und den Spargel darin bei kleiner Hitze ca. 10 Min. sanft braten, bis er noch leicht Biss hat. Mit Balsamico ablöschen, den Bärlauch unterheben und so lange weiterbraten, bis der Spargel auf den Punkt gegart ist. Dann die Pfanne vom Herd nehmen, Basilikum und Tomaten untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spargel auf Teller verteilen und darauf die Lammrückenstücke anrichten. Mit übrigem Basilikum garnieren.

MITMACHEN & GEWINNEN

MÜSLISCHALEN, BIENENWACHSTUCH UND SHOPPER FÜR MILCHFANS

Die Molkerei Berchtesgadener Land feiert ihr 50-jähriges Bio-Jubiläum. Wir feiern mit und verlosen **drei Pakete mit je einem nachhaltigen Kraftpapier-Shopper in Lederoptik, dem idealen Begleiter für den nächsten Einkauf, sowie einem Bienenwachstuch und zwei Müslischalen für deinen Frühstückstisch!**

Seit 1973 verarbeitet die Molkerei Berchtesgadener Land Bio-Milch und ist damit Deutschlands erste Bio-Molkerei. Waren es vor 50 Jahren fünf engagierte Landwirtschaftsfamilien, liefern heute rund 600 bäuerliche Bio-Betriebe aus der Alpenregion zwischen Watzmann und Zugspitze ihre Milch aus biodynamischer sowie Bio-Landwirtschaft an die Molkerei. Am einzigen Produktionsstandort in Piding verarbeitet die Molkerei Berchtesgadener Land diese Milch zu hochwertigen Demeter- und Bio-Produkten.

www.bergbauernmilch.de
www.50jahrebio.de



Auf folgenden Kanälen kannst du am Gewinnspiel teilnehmen:

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. Juli 2023**

Teilnahmebedingungen unter www.demeter.de/gewinnspiel

Anzeige

Wissen Sie eigentlich, dass
RESPEKT
ein fulminantes
Aroma hat?

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

MOUNT HAGEN.
Kaffee für Fortgeschrittene.



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
Redaktionelle Mitarbeit: Ameli Uhlig (S. 14-17)

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

Titelbild: Hassaan Hakim | **S. 2:** Marco Baass, Y00L |
S. 3: Mike Mareen/shutterstock.com | **S. 4:** Y00L |
S. 6-11: Y00L | **S. 12-15:** Inga Israel, Y00L | **S. 16-17:** Eva Wolf |
S. 18-23: Y00L | **S. 24-25:** Inga Israel | **S. 27:** Flaffy/
shutterstock.com, Vasilij Budarin/shutterstock.com, SEKEM |
S. 28-29: Flaffy/shutterstock.com, ErdmannHAUSER
Getreideprodukte GmbH, SEKEM, Bauck GmbH, Holle baby
food AG, Voelkel GmbH, Naturata AG, Demeter-Felderzeugnisse
GmbH, Molkereigenossenschaft Hohenlohe-Franken eG |
S. 30-31: Marian Weyo/shutterstock.com, Wolfgang Schmidt |
S. 32-36: Julia Hoersch - www.juliahochsch.de | **S. 37:** Milchwerke
Berchtesgadener Land Chiemgau eG | **S. 39:** Luvricon/
shutterstock.com, ErdmannHAUSER Getreideprodukte GmbH

Dieser Ausgabe liegt keine Beilage bei.

**DIE NÄCHSTE AUSGABE
ERSCHEINT IM NOVEMBER 2023**



GEDRUCKT AUF
RECYCLINGPAPIER.

Anzeige

Willkommen im Leben!



Nass- und Trockenfutter in Premium-Bioqualität für junge Hunde ab der 10. bzw. 12. Lebenswoche.
Unsere Produkte finden Sie im ausgewählten Tierfutter- und Naturkost-Fachhandel oder unter www.defu.de.
Persönliche Beratung unter Tel. 06257-9340-15

Das Lebendige wahrnehmen

„Dem Leben dankbar zeigen wir uns, indem wir die Lebendigkeit selbst wahrnehmen und wertschätzen“, erklärt Johannes Huober, Geschäftsführer der Erdmannhauser Getreideprodukte GmbH. Hier stellt er eine Meditationsübung vor, die dafür sensibilisiert: mittels unserer Vorstellung eines Baums.

„Erst wenn ein Organismus stirbt, unterliegt er dem Zerfall und gehorcht den rein physikalisch-chemischen Gesetzen. Doch welche Kräfte halten ihn bis dahin zusammen?“, fragt Johannes Huober, 40. Das lebendige Element bewusst wahrzunehmen, dazu lädt Johannes mit folgender Meditation ein:

- Stelle dir zunächst die Gestalt eines Baums vor, der fest in der dunklen Erde verwurzelt ist und sich mit seinen Ästen und Zweigen gen Himmel streckt. Wie sieht die Baumkrone deines Baums aus? Erweitere dann das Bild deines Baums, indem du dir die umgekehrte Wurzel-„Krone“ vorstellst, die die Erde, den Boden durchdringt.
- Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf den Stamm deines Baums. Dieser verbindet die Baumkrone, die sich mit ihrem feinen Blätterwerk ganz der Luft und dem Licht entgegenreckt, und das Wurzelorgan, das sich ganz mit dem Erd- und Mineralreich, den Salzen verbindet.
- Stelle dir nun den „Erdenstrom“, wie ich es nenne, vor: Wie der Baum durch seine feinsten Würzelchen – die Haarwurzeln – Wasser ansaugt und dieses durch den Stamm hinauf in die kleinsten, vielgestalteten Zweige, Äste, Triebe und bis ins Blatt hineinströmen lässt. Mache dir bewusst, dass mit dem Wasser zugleich aufgelöste Erde, feinste Salze und Mineralien hinauftransportiert werden. Visualisiere die Kraft, die das tote Gestein, die Mineralien, das Kalkige von ihrer Schwere befreit und aus der dunklen Erde nun bis hinein in jedes Blatt dem Licht entgegenragt.
- Visualisiere nun das umgekehrte Bewegungsbild – den „Himmels- oder Sonnenstrom“: Stelle dir vor, wie das Sonnenlicht von außen den Baum neu belebt und in den Blättern ein feiner, süßer Zuckerstrom entsteht (den wir zum Beispiel als Ahornsirup kennen), der in der Rinde hinunter bis in die feinsten Haarwurzeln fließt, den Baum nährt und wachsen lässt und auch an die Erde abgegeben wird.

„Mit diesen Bildern seiner Gestalt, aber auch mit denen der beiden entgegengesetzten Ströme, die im Baum in Bewegung sind, bekommen wir eine Vorstellung vom ständigen Heraufströmen des in Wasser aufgelösten Minerals. Von seinen Blättern, mit denen der Baum Sauerstoff ‚ausatmet‘, den wir zum Leben brauchen. Und von seinem gleichzeitigen ‚Einatmen‘ von CO₂ und seiner Fähigkeit, Licht und Luft in nährnde Glukose umzuwandeln“, erklärt Johannes, der diese Übung auch gemeinsam mit Bäuerinnen und Bauern bei den Erdmannhauser-Wintertreffen praktiziert. „Erst wenn ich begreife, was der Baum für mich als ein lebendiger Organismus tut – und in gewisser Weise darüber staune –, kann ich ihm gegenüber Dankbarkeit empfinden und ihm meine Wertschätzung in dieser Art der wahrnehmenden Begegnung zurückschenken.“



Johannes Huober leitet die Erdmannhauser Getreideprodukte GmbH, die 1989 als Verarbeitungspartner der regional tätigen Demeter-Bauern und -Bäuerinnen gegründet wurde. Heute ist sie vielfältiger Betrieb mit einer eigenen Mühle, einer Abpackung für die Erzeugnisse der Partnerbetriebe, einer Rösterei, einer Kräutersalzherstellung und dem Getreideaufschluss für heimische Reisalternativen. Dankbarkeit empfindet Johannes vor allem seinen Kindern gegenüber: „Sie zeigen mir jeden Tag aufs Neue, wie abstrakt wir Erwachsene dem Leben gegenüberstehen und was wir ihm schuldig sind: nämlich Fragen zu stellen!“
www.erdmannhauser.de

ERSTE BIO-MOLKEREI DEUTSCHLANDS



**GEWINNE MIT DEM
Bio-PIONIER**

So einfach geht's:



1 VW Käfer · Baujahr 1973
umgerüstet auf modernen Elektroantrieb
und viele weitere tolle Preise!

Infos zur Aktion und Teilnahmebedingungen unter:

www.50jahrebio.de

**WO ARBEITEN MENSCHEN
MIT BIO-GRAFIE?
IN DEINEM BIOLADEN**



Stempelfeld