

JUBILÄUMSAUSGABE 2024

demeter

# journal

VON DER KUNST, GUTE LEBENSMITTEL ZU MACHEN



## ALLES GUTE

aus der Erde für dich und deinen Genuss:

Feiere mit uns 100 Jahre Demeter!

- 03 100 JAHRE IM BILD
- 04 WAS IST DEMETER FÜR DICH?  
Stimmen aus einer starken Gemeinschaft
- 08 AN ORT UND STÄLLE  
Eine Idee aus der Vergangenheit weist in die Zukunft: Zu Besuch auf einem der weltweit ältesten Demeterhöfe, dem Talhof in Heidenheim, bei Martina und Rüdiger Spiegel
- 14 DAS MACHT DEMETER AUS  
Sieben gute Gründe, warum die Entscheidung für Demeter-Lebensmittel immer eine gute ist!
- 16 EINE FRAGE DES GESCHMACKS  
So viel wie nötig – so wenig wie möglich ist das Motto bei der Verarbeitung von Demeter-Lebensmitteln. Darum schmecken sie gut – und tun dir gut!
- 20 FOODBLOCK  
Die Foodblogger von „Krautkopf“ haben festliche Rezepte für ein winterliches Drei-Gänge-Menü zum 100-Jahre-Jubiläum kreiert
- 26 GESTATTEN: BIODYNAMISCH  
Unsere Genuss-Tipps für die kalten Tage
- 30 IM GESPRÄCH  
Was sind die Errungenschaften, aber auch die aktuellen Herausforderungen von Demeter? Ein Landwirt, eine Verbrauchervertreterin und der Demeter-Vorstand sprechen über Preise, Wertschätzung und das Wichtigste: Beziehungen
- 36 DEMETER ENTDECKEN
- 38 IMPRESSUM
- 39 NACHHALTIG FÜR DIE ZUKUNFT  
So schützen Demeter-Landwirt:innen das Klima

## Herzlich willkommen



zu dieser Jubiläumsausgabe des Demeter-Journals! Vielleicht wissen Sie es längst, vielleicht ist es für Sie auch neu: Demeter feiert dieses Jahr seinen 100. Geburtstag. Nicht in dem einen, gigantischen Fest – das hätte zu Demeter nicht gepasst. Sondern dezentral, auf Höfen und in Betrieben, auf Fahrradtouren, Wanderungen und Messen, verteilt über das ganze Land und darüber hinaus, in den sozialen Medien – und sogar mit einem wissenschaftlichen Kongress.

100 Jahre – für uns ein Anlass, in diesem Heft mit Menschen zu sprechen, die biodynamisch wirtschaften, und herauszufinden, was Demeter heute für sie bedeutet. Immer wieder – ob im Jubiläums-Interview unter anderem mit Demeter-Vorstand Alexander Gerber oder auch beim Hofbesuch in einem der ältesten Demeterhöfe Deutschlands, dem Talhof in Heidenheim –, immer wieder geht es um Beziehungen, sei es zum Boden, zu Menschen, zu Tieren oder zur großen Idee, die alle zusammenbringt.

100 Jahre – das ist aber auch ein Anlass, einmal Danke zu sagen: euch allen, die Demeter als treue Kundinnen und Kunden oder sogar als Verbraucher-Mitglieder gewinnen durft. Wie stark die Wertschätzung und das Vertrauen in unsere Marke und Bewegung ist, haben wir an einer Vielzahl von Glückwünschen zum Jubiläum ablesen dürfen, das hat uns berührt.

Ich wünsche euch schöne Wintertage – und Demeter möglichst weitere hundert Jahre gesunden Bestehens, herzlich

Susanne Kiebler  
Chefredakteurin

100 JAHRE  
BIODYNAMISCH

### Schon gewusst?

Die Geschichte der Demeter-Landwirtschaft begann 1924. An Pfingsten 1924 hielt Rudolf Steiner im schlesischen Koberwitz (heute Koberzyce, Polen) Vorträge vor rund hundert Bäuerinnen und Bauern, die sich angesichts der aufkommenden künstlichen Düngung Sorgen um die Bodenfruchtbarkeit machten. Diese bildeten als „Landwirtschaftlicher Kurs“ die Grundlage für die Biodynamische Wirtschaftsweise.

Mehr zum Demeter-Jubiläum: [www.demeter.de/100jahre](http://www.demeter.de/100jahre)



## SCHMECKT GUT UND TUT GUT – SEIT 1924

Demeter-Produkte stammen aus der – wissenschaftlich bestätigt – nachhaltigsten Landwirtschaftsform. Durch Methoden der Biodynamischen Wirtschaftsweise und sorgsame, werterhaltende Verarbeitung entstehen authentische Lebensmittel mit Charakter. Diese Lebensmittel werden weder durch industrielle Verfahren zu stark verarbeitet, noch enthalten sie gesundheitsbedenkliche Stoffe. Die Integrität des Lebensmittels wird ebenso gewahrt wie seine Authentizität. Deshalb sind Isolate und das Herauslösen von Einzelstoffen ebenso tabu wie Aromastoffe, Mikrowellen, Strahlung oder Gentechnik, extremer Druck oder extrem hohe Temperaturen.

# EINE STARKE GEMEINSCHAFT

„Für uns Schrozberger Milchbauern bedeutet Bio gleich Demeter, denn wir setzen ausschließlich auf diesen einen Anbauverband, von dessen Standards wir überzeugt sind. Das ist gut für unsere Tiere, die Umwelt – und vor allem für die hohe Qualität unserer Produkte. Milch ist für uns ein wertvolles Lebensmittel und sollte entsprechend respektvoll und kompromisslos behandelt werden. In Schrozberg heißt das, ausschließlich Milch von unseren eigenen Höfen konsequent nach den hohen Qualitätsgrundsätzen werterhaltend in unserer eigenen Molkerei zu verarbeiten. Wir finden, das schmeckt man – und das macht uns „aus Leidenschaft stur“.“



**Friedemann Vogt,**  
Geschäftsführer, und  
**Gunter Stirnkorb,**  
Betriebsleiter der  
Schrozberger Milchbauern  
[www.schrozberger-milchbauern.de](http://www.schrozberger-milchbauern.de)

**Demeter seit 1974:** Die Schrozberger Milchbauern im schwäbischen Wald stehen für traditionelle Werte und höchste Qualität ohne Kompromisse. In der Konsequenz produzieren sie seit 50 Jahren ausschließlich Demeter-Milchprodukte. Inzwischen sind sie mit 34 Millionen Kilogramm verarbeiteter Milch die größte Demeter-Molkerei Deutschlands und haben das weltweit größte Sortiment an Demeter-Milchprodukten.

Demeter ist als internationale Biomarke auf allen 7 Kontinenten vertreten und vereint Menschen, die sich für **biodynamische Landwirtschaft, nachhaltigen Handel und ökologische Verarbeitung einsetzen.**

„Biodynamischer Landbau zeichnet sich durch ein Verständnis sich gegenseitig durchdringender und bedingender Lebensprozesse in der Natur aus. Die Auffassung des Betriebes als Organismus im Naturzusammenhang ist dabei zentral. Eine solch komplexe Art der Landwirtschaft erfordert fundierte Fachkenntnisse, die seit über 40 Jahren einzig in biodynamischen Ausbildungen gelehrt werden. Dies sichert Fachexpertise auf biodynamischen Betrieben und ist ein wichtiges Alleinstellungsmerkmal für die Demeter-Gemeinschaft.“



**Thomas Müller,**  
geschäftsführender Vorstand der Freien  
Landbauschule Bodensee  
Demeter seit 1997  
[www.landbauschule-bodensee.de](http://www.landbauschule-bodensee.de)

„Mit den richtigen Antworten auf aktuelle Herausforderungen ist Demeter ein Ass im Ärmel der Landwirtschaft. Nach biodynamischen Grundsätzen arbeiten wir im Kreislauf – stets mit Ehrfurcht und Respekt, nie den Gesamtzusammenhang aus den Augen verlierend. Als Gemischtbetrieb stehen wir für gelebte Vielfalt, die ohne Tiere niemals möglich wäre. Sie halten den Hof und Boden lebendig.“



**Christian Jöckel,**  
Freiland-Betriebsleitung auf dem  
Hofgut Rengoldshausen  
Demeter seit 1932  
[www.rengo.de](http://www.rengo.de)

Über 16.000 Demeter-Produkte sind in Deutschland angemeldet und werden in Hofläden sowie im Fach- und Lebensmittel-einzelhandel angeboten.

„Das Besondere am biologisch-dynamisch angebauten Obst und Gemüse ist unter anderem der Einsatz biologisch-dynamischer Präparate, um die Lebenskräfte der Pflanzen zu steigern. Mithilfe bildschaffender Methoden können wir diese auch visuell darstellen: Demeter-Produkte zeigen eine höhere Vitalität, welche sich wiederum auf die Vitalität der Person auswirkt, die diese isst oder trinkt. Diese besondere Qualität wird bereits von der Art des Saatguts geprägt. Deswegen haben wir mit viel Arbeitseinsatz und finanziellem Aufwand schon 2009 den ersten Demeter-Möhrensaft aus samenfestem Saatgut entwickelt. Und auch heute besteht nur bei Beutelsbacher das komplette Demeter-Gemüsesaft-Sortiment aus samenfestem Saatgut.“

„Für mich ist Biodynamische Landwirtschaft gelebte Nachhaltigkeit. Wir rauben die Erde nicht aus, wir wollen ihr etwas zurückgeben! So auch in der Bienenhaltung: Wir setzen nicht auf maximalen Ertrag, sondern achten die Individualität der Völker. Demeter ist etwas Großes, Ganzes, bei dem es stets um mehr geht als nur die Herstellung eines hochwertigen Lebensmittels.“



**Barbara Leineweber,**  
Demeter-Imkerei Engelskirchen  
Demeter seit 2012

In Deutschland wirtschaften rund 1.700 Landwirt:innen auf etwa 110.000 Hektar Fläche biologisch-dynamisch.



**Thomas Maier,**  
Geschäftsführer Beutelsbacher  
Fruchtsaftkellerei GmbH  
[www.beutelsbacher.de](http://www.beutelsbacher.de)

**Demeter seit 1951:** Als Familienunternehmen 1936 in der Schwäbischen Alb gegründet, verarbeitet die Beutelsbacher Fruchtsaftkellerei seit 1951 Obst und Gemüse aus biodynamischer Landwirtschaft zu hochwertigen Säften. Das gesamte Demeter-Gemüsesaft-Sortiment von Beutelsbacher wird aus samenfestem Saatgut produziert. Dies trägt zur Erhaltung der biologischen Vielfalt bei und ist eine absolute Seltenheit am Markt.

Demeter-Landwirtschaft ist für mich eine naturnahe, ursprüngliche Landwirtschaft, wie sie eigentlich sein soll. Man könnte sagen, ein Stück weit wie früher. Hier sind Tiere und Pflanzen in einer landwirtschaftlichen Symbiose. So werden die Bodenfruchtbarkeit und das Gleichgewicht auf natürliche Art erhalten. Nach Demeter-Richtlinien zu wirtschaften, ist auch ein klares Statement gegen die industrielle Landwirtschaft. Demeter heißt: wissen, wo es herkommt. Wissen, wer es gemacht hat. Wissen, wie es gemacht wurde.



**Otto Schweizer,**  
ehemaliger Geschäftsführer Schweizer  
Sauerkonserven GmbH  
[www.schweizernaturkost.de](http://www.schweizernaturkost.de)

**Demeter seit 1973:** Schweizer Naturkost wurde mit dem Ziel gegründet, Lebensmittel im Einklang mit der Natur zu produzieren und so eine gesunde, nachhaltige Lebensweise zu fördern. Ob fruchtige Marmeladen oder frisches Sauerkraut – seit 1966 verarbeitet das Unternehmen Obst und Gemüse nach Demeter-Richtlinien. So zu wirtschaften, war von Anfang an mehr als ein Qualitätsmerkmal und ist bis heute eine absolute Herzenssache.

**In 57 Ländern betreiben rund 6.500 Demeter-Betriebe auf zusammen über 200.000 Hektar biodynamische Landwirtschaft, dazu kommen etwa 2.500 Demeter-Mitglieder aus Verarbeitung und Handel.**

Bei Demeter steht das große Ganze im Vordergrund, denn in der Natur hängt alles immer miteinander zusammen. Egal, was ich tue – sei es Einkaufen, Kochen oder Tierzüchten – dieses Bewusstsein treibt mich täglich an, besser zu werden. Lebendiger Boden, sauberes Wasser, lebensfreundliches Klima und Frieden sind wir der Zukunft schuldig. Dafür steht Demeter.

Seit über 35 Jahren arbeiten wir mit Demeter-Bauern zusammen, denn ihre besondere Hingabe und Produktqualität schmeckt man einfach. Biodynamische Landwirtschaft wirkt holistisch – zum Wohle von Menschen, Tieren und dem Planeten. Als Demeter-Aktiv-Partner im Handel helfen wir, diesen doch komplexen Ansatz für Verbraucher:innen greifbar zu machen.



**Inga Günther,**  
Geschäftsführerin ÖTZ  
Demeter seit 2015  
[www.das-oekohuhn.de](http://www.das-oekohuhn.de)



**Tina Andres,**  
Geschäftsführender Vorstand  
EVG Landwege eG und Vorstand BÖLW  
Demeter seit 2004  
[www.landwege.de](http://www.landwege.de)

**Rund 350 Verarbeitungsbetriebe und ca. 100 Hofverarbeiter:innen erzeugen schonend beste Lebensmittel aus den wertvollen Rohstoffen.**

**Bei Demeter kommen die Mitglieder nicht nur aus der Landwirtschaft, sondern auch aus dem Handel und der Verarbeitung sowie aus der Forschung und Züchtung. Zudem gibt es 1.413 Verbraucher:innen und Hausgärtner:innen – auf diese Weise können auch Privatpersonen Teil der Demeter-Gemeinschaft sein!**

Als ich mit zehn Jahren mit meiner Familie nach Santa Fe zog, wurden wir Mitglied einer biodynamischen CSA-Farm. So sind die Biodynamik und die Demeter-Philosophie seit jeher tief in meinem Leben verwurzelt, und ich habe ihre herausragende Lebensmittelqualität immer geschätzt. Und heute habe ich das Gefühl, den Kreis zu schließen, indem ich die Demeter-Methode auf die Produktion von Fasern und Leder ausweite und damit die Zukunft der Textilindustrie regenerativer gestalte.



**Arizona Muse,**  
Aktivismus-Model und Gründerin  
von DIRT Charity  
Demeter-Fan seit 1998  
[www.dirt.charity](http://www.dirt.charity)

Demeter bedeutet für uns Qualität, Nachhaltigkeit – und vor allem Reinheit. Seit wir nach den Verbandsrichtlinien arbeiten, erleben wir die Reinheit unserer Seifen in einer ganz neuen Dimension. Hergestellt aus besten natürlichen Zutaten – rein ätherischen Ölen sowie hochwertigen Fetten und Ölen von vertrauenswürdigen Lieferanten – wird unsere Seife zu einem Stück Natur für die natürliche Hautpflege. Traditionelle Kaltverfahren sorgen für den Erhalt wertvoller Inhaltsstoffe, was ein unvergleichliches Pflegeerlebnis bietet.



**Sabrina Hennig,**  
Geschäftsführerin Sapoluna  
Demeter seit 2020  
[www.seifenwaren.de](http://www.seifenwaren.de)

Anzeige

**SCHROZBERGER**  
Milchbauern

Bei Hörnern sind wir stur  
**105 von uns**  
halten hörnertragende Kühe

Beim Insektenschutz sind wir stur  
**93 von uns**  
mähen ohne Aufbereiter

Wir sind die **Schrozberger Milchbauern**, eine unabhängige Genossenschaft, in der jeder Hof einzigartig ist.

Bei artgerechter Fütterung sind wir stur  
**37 von uns**  
erzeugen im Sommer Heumilch

Wir sind **105** zertifizierte Demeter-Höfe

Beim Klimaschutz sind wir stur  
**105 von uns**  
tun etwas für das Klima

Entdecken Sie, was uns so vielfältig und einzigartig macht:

**Aus-Leidenschaft-stur.de**

# ZURÜCKBLICKEN, ABER NACH VORNE GEHEN

Eine nachhaltige Art der Landwirtschaft erfolgt in Kreisläufen und hat dabei immer das große Ganze im Blick. Doch wie kann sie auch wirtschaftlich und damit zukunftsfähig sein? Wie können Landwirt:innen eine Balance finden zwischen Wertschöpfung und Wertschätzung? Aber auch zwischen Selbstausbeutung und Selbstfürsorge? Ein Besuch auf dem Talhof in Heidenheim, dem drittältesten Demeterhof der Welt.

Hinter der Stadtgrenze von Heidenheim, im sanften, schattigen Ugental am Rande der Schwäbischen Alb, liegt der Talhof, der heute aus einer Handvoll Gebäuden besteht. Seine saftig grünen Flächen füllen das schmale Tal, das an Waldstücke und Wacholderheiden grenzt. Der Talhof ist einer der letzten seiner Art: Die meisten kleinen, familiär geführten Bauernhöfe, die es vor rund hundert Jahren gab, existieren längst nicht mehr.

## DER TRAUM VOM HOF

Heute wird der drittälteste Demeterhof von Martina (56) und Rüdiger Spiegel (57) bewirtschaftet. Die beiden führen die Milchviehwirtschaft fort, die es dort seit jeher gab. In den 1980er-Jahren war Rüdiger hier der letzte Lehrling bei Friedrich Sattler, der den Talhof fast 40 Jahre lang als Hofverwalter geprägt hat. Danach brach Rüdiger nach Nürtingen auf, wo er Landwirtschaft studierte – und auf einem „Ökotreffen“ Martina kennenlernte. Die hatte nach ihrem Studium der Haushalts- und Ernährungswissenschaften gerade ihre Lehre im Bereich „Ländliche Hauswirtschaft“ begonnen.



Beide waren „Lehrerkinder“ ohne eigenen Hof. Sie entschieden sich bewusst für die Landwirtschaft – und hatten beide den Wunsch, auf einem Demeterhof zu leben und zu arbeiten. „Sonst wäre das auch nichts mit uns geworden“, meint Rüdiger und lacht. Er war schon als Kind fast täglich in dem benachbarten Demeterbetrieb und von den Kühen und der Feldarbeit begeistert. Nach mehreren Stationen in Hofgemeinschaften und Betrieben am Bodensee und im Schwarzwald ergriff das Paar – beide dann Mitte vierzig und Eltern dreier Kinder im Teenageralter – die Chance, nochmals etwas Eigenes zu starten. 2014 erfuhren sie, dass Pächter für den Talhof gesucht wurden. „Damals war Rüdiger raus aus der Landwirtschaft und arbeitete als Molkereifachmann in einem schnell wachsenden Käserei-Betrieb. Uns wurde klar: Wir hatten den Traum vom eigenen Hof auf unserem gemeinsamen Weg als Familie zurückgelassen. Es war also ein ‚Jetzt oder nie!‘-Moment“, berichtet Martina von der aufregenden Entscheidung im Schwarzwald.

### DER GROSSE SCHRITT

Wenig später schon kam die Familie mit einem Umzugslastwagen im Ugental an. Alle mussten anpacken, erzählt sie. „Die Kinder mussten in der neuen Schule zurechtkommen und neue Freunde finden. Und wir Eltern hatten nicht einmal Zeit, Kisten auszupacken, denn es gab so viel

zu tun!“ Ein Kraftakt. Die Tiere, die Landwirtschaft, die Käserei, die neu aufgebaut und vergrößert wurde (Rüdigers Arbeitsgebiet). Das Hofcafé, der Hofladen, der Wochenmarkt, die Holzofenbäckerei und die Finanzen (von Martina betreut). „Die Menge an nie enden wollenden Aufgaben hat uns erdrückt. Und der Traum vom eigenen Hof hat sich bald nicht mehr gut angefühlt“, blickt Martina zurück. Die nächsten Jahre waren schwierig für das Paar. „Klar, ein Hof bedeutet viel Arbeit. Immer. Doch wenn die Arbeitsbelastung dauerhaft zu hoch ist, dann funktioniert es nicht“, meint Rüdiger. „Man darf sich als Mensch und als Paar nicht aus den Augen verlieren, auch wenn der Betrieb einen ständig fordert. Nicht nur Tiere und Pflanzen brauchen unsere Sorge und Aufmerksamkeit, sondern eben auch Beziehungen.“

Deswegen läuft heute einiges anders auf dem Talhof. Zwar treffen die beiden nach wie vor alle Entscheidungen selbst und leiten die mittlerweile zwölf Mitarbeiter:innen an. Doch einige Bereiche haben sie abgegeben: Das an Wochenenden

„Die kargen Flächen des Talhofs sind nicht optimal als Äcker für die Nahrungsmittelproduktion für Menschen nutzbar. Die Kühe und Rinder können verwerten, was hier wächst. Über den ‚Umweg‘ Milch und Fleisch ernähren sie den Menschen dennoch.“

### Rüdiger Spiegel,

Demeter-Landwirt

bei den Heidenheimer:innen sehr beliebte Café übernahm eine Pächterin, und statt einem Hofladen gibt es jetzt Verkaufsautomaten, was sehr gut angenommen wird. Etwa einen Milchautomaten mit pasteurisierter Heumilch sowie Rohmilch und verschiedene, von Rüdiger hergestellte Heumilchprodukte wie Joghurts, Quark, diverse Frisch-, Weich- und Hartkäsesorten, aber auch Rauchfleisch und andere Fleisch- und Wurstprodukte von eigenen Rindern.

### RESPEKT FÜR DEN BODEN, DIE TIERE, DIE NATUR

Dass auf den Flächen, die zum Talhof gehören und seit 95 Jahren biodynamisch bewirtschaftet werden, noch nie Glyphosat, andere Pestizide oder Kunstdünger ausgebracht wurden, empfinden Martina und Rüdiger als Geschenk – und als große Verantwortung. „Es ist unsere Aufgabe, zu bewahren, was in unseren Händen liegt: den Boden, die Tiere, die Natur“, erklärt Martina. „Wir begegnen den uns anvertrauten Tieren mit Respekt und ermöglichen ihnen eine art- und wesensgemäße Haltung für ein würdevolles Leben“, ergänzt Rüdiger. „Demeter-Haltung heißt auch, dass unsere 26 Kühe samt Nachzucht selbstverständlich ihre Hörner behalten. Die

sind wichtige Sinnes- und Kommunikationsorgane und haben Einfluss auf den Kräftehaushalt und die Verdauungsleistung.“ Die Tiere sind von Frühjahr bis Herbst täglich auf der Weide und werden im Winter im großzügigen hellen Offenstall mit Heu gefüttert. Die Kälber werden von Müttern und Ammen aufgezogen – „Sie trinken also auch die wertvolle Demeter-Milch!“ Dafür sind sie laut Rüdiger gesund und wachsen gut. „Es ist schön, zu sehen, wie sie von ihren Müttern abgeschleckt werden!“ Das finden auch die zahlreichen Gäste, die den Talhof besuchen. Von den Verbraucher:innen wünscht sich Rüdiger, dass sie Milch und Fleisch noch mehr zusammendenken: „Damit die Kuh Milch gibt, muss sie ein Kalb gebären. Und die männlichen Kälber geben später natürlich keine Milch.“ Aktuell ist die Nachfrage nach Milchprodukten und Fleisch nicht ausgeglichen. „Das Fleckvieh ist eine Zweinutzungsrasse für Milch und Fleisch. Wer Milch konsumiert, sollte auch Fleisch essen“, so der Landwirt.

Die Bedeutung der Kühe geht weit über die reine Milch- und Fleischproduktion hinaus: Sie erhalten die Kulturlandschaft im Ugental und sind keinesfalls Nahrungskonkurrenten für den Menschen, denn auf den kargen Flächen kann nichts für die menschliche Ernährung angebaut werden. „Die Kühe



„Wir wollen bewahren, was in unseren Händen liegt. Vor dieser Aufgabe habe ich Respekt.“

## Martina Spiegel,

Demeter-Landwirtin

sind zentral in unserem Hoforganismus – auch wegen ihres wertvollen Mists, der den Boden fruchtbar macht und die Artenvielfalt stärkt. Dieses Wirtschaften in Kreisläufen hat Rudolf Steiner im Landwirtschaftlichen Kurs bereits angeregt“, so Rüdiger. „Zum Beispiel, dass das Gras durch den Kuhmagen geht und dann wieder als Dünger auf die Felder kommt.“

### DIE WURZELN DES BIODYNAMISCHEN ...

Früher, als ihnen mehr Zeit dazu blieb, haben die beiden viel über den „Landwirtschaftlichen Kurs“ philosophiert, mit dem Rudolph Steiner vor 100 Jahren die biodynamische Wirtschaftsweise anstieß. „Manchmal haben wir stundenlang einen einzigen Satz interpretiert“, erinnert sich Martina. „Damals haben wir auch Steiners Aufforderung zu forschen umgesetzt – und in der Praxis selbst viel ausprobiert, zum Beispiel beim Anbau von Pflanzen.“ Für eine solch tiefgreifende Auseinandersetzung mit den Wurzeln der biodynamischen Landwirtschaft bleibt heute, im Arbeitsalltag, kaum Zeit.

„Außer in der Präparatearbeit. Ich bin fest überzeugt, dass die Beschäftigung mit den Präparaten und damit die genaue Beobachtung des Hofes die Beziehungen zu Boden und Tieren sowie den ganzen Kreislauf fördert“, sagt Rüdiger. Demeter verortet er seit jeher im Spannungsfeld zwischen strengen Regeln, die eingehalten werden müssen, und der Freiheit zu forschen. Gerade heute weist für ihn dieser Forschungstrieb der Demeter-Gemeinschaft in die Zukunft: „Für die gegenwärtigen Herausforderungen brauchen wir den Mut, neue Wege zu gehen – aber weiterhin ohne Glyphosat, Kunstdünger und Gentechnik. Das Denken in Kreisläufen ist nach wie vor zukunftsweisend, wir brauchen nicht immer hochtechnologische, sondern intelligente Lösungen.“

### ... IDEEN FÜR DIE ZUKUNFT NÄHREND

Eine solche Neuerung hat er gerade selbst eingeführt, um der schwierigen klimatischen Lage seines Hofes zu begegnen. Zum einen sorgt die Kaltluftschneise vor allem nachts dafür, dass hier die Temperaturen fünf Grad unter denjenigen in

der angrenzenden Stadt liegen, zum anderen lässt die Tallage nur wenige Stunden Sonne auf die Wiesen scheinen. Dadurch wächst alles etwas verzögert. Dazu kommt, dass der Boden karg ist und schnell austrocknet. Schon in den vergangenen Jahrhunderten hatte der Talhof mit seinem Mikroklima zu kämpfen. „Es wird zwar im kalten und schattigen Ugental wärmer durch den Klimawandel“, sagt Rüdiger, „doch dafür leider auch trockener.“ Weil es weniger regnet, kommt es immer wieder vor, dass das Futter für die Tiere seltener gemäht werden kann. Die Heu- und Strohernte reicht dann nicht mehr aus, um die Tiere im Winter mit eigenem Futter zu versorgen. Deshalb baut Rüdiger nun seit Kurzem auch Sorghum mit Klee gras als Untersaat an. Die auch „Sudangras“ genannte Futterhirse ist widerstandsfähig gegen Trockenheit. Sorghum kann durch seine tiefen Wurzeln und die effiziente Wassernutzung gut gedeihen und bietet eine ausgewogene Nährstoffzusammensetzung für Rinder, es enthält Energie und Protein. „Meine Tiere mussten sich erst etwas daran gewöhnen, fressen es aber inzwischen gern.“

Zukunftsängste haben die beiden nicht – weder für sich als Familie noch für den Talhof. Sie sind überzeugt: Auch wenn es den Hof schon so lange gibt, bleibt hier noch viel Raum für Neues. Mit dem Verein „Talhof erleben“ wird der Hof immer mehr zum kulturellen und sozialen Treffpunkt – mit Veranstaltungen und Workshops, Möglichkeiten zum Mitgärtnern. Einen Verlag samt Antiquariat, Künstler, Imker, sogar einen Waldkindergarten gibt es hier. Gerade der Bereich Bauernhofpädagogik könne in Zukunft noch eine viel größere Rolle spielen, so Rüdiger. „Größer werden kann der Talhof hingegen nicht“, sagt Martina. „Die Flächen reichen gerade für die Tiere, die es heute hier gibt. Und aufgrund der Tallage und der nahen Stadt können auch keine dazugepachtet werden. Doch wachsen kann man immer – auch nach innen.“



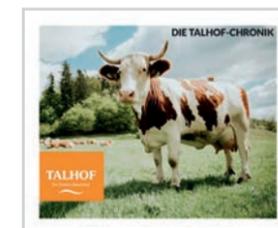
## Der Talhof

Der Talhof in Heidenheim wird vermutlich im 14. Jahrhundert gegründet. 1928 erwirbt ihn die Familie Voith, die Gründer der bekannten Voith-Werke in Heidenheim, sie nutzt ihn als landwirtschaftlichen Betrieb. Bereits 1929 wird er biodynamisch nach Demeter-Regeln bewirtschaftet. Durch einen Großbrand im Jahr 1998 wird ein Teil des Hofes zerstört, der Fortbestand des Talhofs ist mehr als ungewiss. 2002 übernimmt die Voith'sche Stiftung den Hof, investiert in neue Gebäude und bewahrt ihn als kulturelles Erbe – und verpachtet ihn heute an das Ehepaar Spiegel. Besucher:innen können sich an den Verkaufsautomaten mit Milch und Milchprodukten wie Joghurt, vielerlei Käsesorten und Quark sowie Wurst- und Fleischerzeugnissen vom Hof versorgen. Rüdiger bietet zudem regelmäßig Käseerei-Kurse in seiner „Hofkäseschule Talhof“ an, der nächste findet am Samstag, 15. Februar 2025, um 14 Uhr statt: Anmeldung unter Tel. 07321-42826.

[www.talhof-hdh.de](http://www.talhof-hdh.de)

Heute ist der Talhof gleichermaßen Wohnraum und Veranstaltungsort. Der Verein „Talhof erleben“ veranstaltet kulturelle, soziale und pädagogische Projekte und bietet auch Hofführungen an.

[www.talhof-erleben.de](http://www.talhof-erleben.de)



**Buchtip:** „Die Talhof-Chronik“ von Anna Pezold, Tobias Birken und Matthias Georgi (Amthor Verlag, 2019, 128 Seiten, Preis 19,80 €) erzählt die bewegte Geschichte

des Talhofs entlang der beiden Einflüsse, die ihn in den letzten hundert Jahren prägten: der Familie Voith und Rudolf Steiners Landwirtschaftlichem Kurs.

# SIEBEN GUTE GRÜNDE



## 1. Wir sind zukunftsfähig ohne Pestizide und Gentechnik

Chemisch-synthetische Pestizide und Kunstdünger sind auf Demeterhöfen tabu, Gentechnik kommt uns nicht auf den Acker. Demeter setzt Standards für gute Lebensmittel und entwickelt nachhaltige Konzepte für eine Landwirtschaft der Zukunft beständig weiter.



## 2. Wir halten Tiere artgerecht

Bei Demeter gehören Tiere dazu – sie machen den Hof lebendig und den Boden fruchtbar. Tierwohl bedeutet für Demeter-Bäuerinnen und -Bauern eine wesensgemäße Tierhaltung und einen respektvollen Umgang mit jedem Lebewesen. Eine besondere Rolle spielt bei Demeter die Kuh, die ihre Hörner behalten darf. Geflügelbetriebe ziehen Bruderhähne mit auf und arbeiten ohne Ovo-Selektion.



## 3. Wir denken ganzheitlich

Unsere Biodynamische Wirtschaftsweise fördert die Bodenfruchtbarkeit nachhaltig: Mit Kompost, Mist, Gründüngung und biodynamischen Präparaten belebt sie den Boden, baut Humus auf und bindet klimaschädigendes CO<sub>2</sub> im Boden. Als einziger Bioverband verzichtet Demeter auf Plastikverpackungen für frisches Obst und Gemüse.

... für Demeter, für Boden, Mensch und Natur. Wir handeln mit Liebe und Respekt für echte Lebensmittel.



## 4. Wir wirtschaften nachhaltig und schützen das Klima und Ressourcen

Jeder Betrieb wird als individueller und lebendiger Organismus verstanden, in dem Mensch, Pflanze, Tier und Boden zusammenwirken. Es werden nicht mehr Tiere gehalten, als das Land ernähren kann. Wir füttern sie mit 100 % Bio-Futter, zum Großteil vom eigenen Hof. Der Mist der Tiere ist ein natürlicher Dünger für einen Boden, auf dem Lebensmittel in bester Demeter-Qualität wachsen.



## 5. Wir engagieren uns für Vielfalt

Demeter-Landwirt:innen fördern die ökologische Vielfalt: ohne Pestizide, dafür mit einer vielfältigen Fruchtfolge und dadurch, dass mindestens zehn Prozent der Hofflächen der Artenvielfalt gewidmet sind. Damit schaffen sie Lebensraum für Vögel, Wildtiere und Insekten. CMS-Hybride gibt es nicht auf Demeter-Äckern – dafür engagiert sich Demeter für biodynamisch gezüchtete, samenfeste Sorten mit besonderer Geschmacksvielfalt.



## 6. Wir erzeugen Lebensmittel mit Charakter

Demeter-Lebensmittel werden möglichst so schonend und werterhaltend verarbeitet, dass sie noch ursprünglich und echt schmecken. Mit viel handwerklichem Können und der nötigen Zeit wird ihr natürlicher Charakter herausgearbeitet. Nur die nötigsten Zusatzstoffe sind bei der Verarbeitung erlaubt. Milch wird nicht homogenisiert, Nitritpökelsalz und Jod sind verboten.



## 7. Wir sind eine weltweite Bewegung mit Pioniergeist

Demeter fördert regionale Partnerschaften von Landwirt:innen, Verarbeitung, Handel und Verbraucher:innen. So bleiben Transportwege kurz und Lebensmittel frisch. Weltweit engagieren wir uns praktisch und politisch für Artenvielfalt und gegen den Klimawandel. Dabei sind wir visionär: Als erster Verband hat Demeter Richtlinien zur Pflanzenzüchtung formuliert und die Zucht des Zweinutzungshuhns mit angestoßen.

Anzeige

**BEUTELSBACHER**

## UNSER ERFOLG

Die erntefrischen Gemüse-Direktsäfte sowie die Säfte in milchsauer vergorener Qualität sind aus **Gemüse von samenfestem Saatgut** hergestellt, **nicht aus Saatgut von Hybriden**.

Die Verwendung von biologisch-dynamisch gezüchtetem, **samenfestem Saatgut stellt die Grundlage für eine Zukunft unserer Landwirtschaft dar**.





## SO VIEL WIE NÖTIG, SO WENIG WIE MÖGLICH

### In Demeter-Obst und -Gemüse steckt mehr drin

In einer Zeit, in der Lebensmittel zunehmend anonym und industriell hergestellt werden, wächst der Wunsch nach Produkten, die nicht nur gut schmecken, sondern auch unter guten, nachhaltigen und ehrlichen Bedingungen hergestellt wurden. Boris Voelkel, Geschäftsführer des Familienunternehmens Voelkel, bringt es auf den Punkt: „Unsere Gesellschaft sehnt sich nach Wahrheit und Wärme. Die biodynamische Landwirtschaft bietet genau das – eine echte, authentische Verbindung zu den Lebensmitteln und der Art und Weise, wie sie hergestellt werden.“ Diese Philosophie verkörpert die größte Naturkostsafterei Deutschlands. Diese hegt und pflegt langjährige Partnerschaften mit Landwirt:innen und wertschätzt die besondere Qualität und den charakteristischen Geschmack der Demeter-Rohstoffe durch eine höchst sorgsame Verarbeitung.

#### NACHHALTIGER KREISLAUF VON DER SAAT BIS ZUR ERNTE

Demeter-Produkte entstehen in einem ganzheitlichen Kreislauf, der weit über die Ernte hinausgeht. Ganz am Anfang steht die Züchtung. Als erster Bio-

Verband hat Demeter Richtlinien für Pflanzenzüchtung erlassen und zertifiziert biodynamisch gezüchtete Sorten bei Gemüse und Getreide. Bis jedoch alles Demeter-Gemüse aus biodynamischem Saatgut von Sorten aus biodynamischer Züchtung stammt, ist es noch ein weiter Weg. Doch einer, der sich lohnt, davon ist Boris überzeugt: „Im Gegensatz zu Hybridpflanzen liegt der Fokus bei der Züchtung samenfester Sorten auf Bekömmlichkeit und Aroma – ein Unterschied, den man schmecken kann. Solche Lebensmittel nähren uns wirklich.“ Deshalb stammen heute 95 Prozent des Gemüses, das Voelkel verarbeitet, aus samenfesten, biodynamisch gezüchteten Sorten. Mit einem Züchtungsprojekt für samenfeste Freilandtomaten aus Norddeutschland engagiert sich das Unternehmen zudem für die Stärkung der lokalen Landwirtschaft und die Reduzierung der Abhängigkeit von Tomatenimporten.

#### WERTERHALTENDE VERARBEITUNG

Die Verarbeitung von Demeter-Obst und -Gemüse folgt der gleichen Philosophie wie der Anbau: Ziel ist, den natürlichen Wert der Rohstoffe zu erhalten. „Obwohl Voelkel eine große Fabrik ist, arbeiten wir so handwerklich wie möglich“, erklärt Boris. Dabei wird das Produkt so wenig wie möglich äußeren Einflüssen wie Hitze oder Druck ausgesetzt – nur so viel, wie

unbedingt notwendig ist. Für Demeter-Säfte werden ausschließlich Direktsäfte verwendet: Diese enthalten das ursprüngliche Wasser, das die Pflanze aus dem Boden gezogen hat, und kein zugesetztes Leitungswasser, wie es bei Konzentraten der Fall ist. Dadurch behalten sie ihren vollen, aromatischen Geschmack.

#### SÄFTE MIT CHARAKTER

Was Demeter-Obst und -Gemüse so besonders macht, ist nicht nur der biodynamische Anbau und die nachhaltige Produktionsweise, sondern vor allem das authentische Geschmackserlebnis, das daraus entsteht. Für Boris ist es genau diese Authentizität, die Menschen zu Demeter-Produkten greifen lässt: „Menschen greifen zu Demeter-Produkten, weil sie diese Kombination aus Geschmack und dem guten Gefühl erleben, ein Produkt in den Händen zu halten, das im Einklang mit der Natur entstanden ist, die den Unterschied ausmacht.“

### Honig: Der Schatz der Bienen



Bienen sammeln Nektar und lagern ihn als Honig in den Waben ein. Klingt einfach, oder? Doch die besondere Qualität von Demeter-Honig macht mehr aus, denn auch die Verarbeitung ist neben der Herstellung geprägt von einem tiefen Respekt vor den Bienen und den wertvollen Inhaltsstoffen ihres Produkts. Bei der Ernte wird der Honig schonend entnommen und

Boris Voelkel ist einer der Geschäftsführer des Familienunternehmens Voelkel, das seit 85 Jahren für die Herstellung von Frucht- und Gemüsesäften in Demeter- und Bio-Qualität steht. Für ihn ist die biodynamische Landwirtschaft der Weg, um gemeinschaftlich den Herausforderungen unserer Zeit zu begegnen. Denn die Frage der Zukunft ist für ihn die nach einem anderen Miteinander, das geprägt ist von Liebe, Wärme und Respekt.



#### DEMETER-OBST UND -GEMÜSE STEHT FÜR ...

- Anbau ohne chemisch-synthetische Pestizide, Kunstdünger und Gentechnik,
- biodynamische Pflanzenzüchtung für samenfeste Gemüsesorten,
- schonende Verarbeitung, die die Rohstoffe veredelt,
- Authentizität: Demeter-Saft ist immer Direktsaft!

sofort in kleinen Chargen abgefüllt. Dabei ist er stets unverfälscht, da er weder erhitzt noch mit Zusätzen behandelt wird. Jede Ernte ist einzigartig in Geschmack, Farbe und Konsistenz – und damit ein Spiegel der Landschaft, in der die Bienen ihren Nektar gesammelt haben!

#### DEMETER-HONIG HEISST ...

- Bienenhaltung nach den Bedürfnissen der Tiere: mit Naturwabenbau im Brutraum, Vermehrung aus natürlichem Schwarmtrieb, ohne Königinnenzucht und maximale Erträge,
- handwerkliche Herstellung mit schonender Ernte und Abfüllung ohne Erhitzung,
- keine Plastikbehälter in der Verarbeitung, um Mikroplastik im Honig zu vermeiden.

## Milch in ihrer besten Form



Milch ist nicht gleich Milch – das wird deutlich, wenn man Barbara Steiner-Hainz von der Molkerei Berchtesgadener Land zuhört: Mit Leidenschaft erzählt sie von der besonderen Sorgfalt, mit der Demeter-Milch in ihrer Molkerei verarbeitet wird. „Unsere Milch wird mit größtem Respekt vor ihrem natürlichen Charakter behandelt“, betont sie. Für sie steht fest: Der unverwechselbare Geschmack und die besondere Qualität der Demeter-Milch sind untrennbar mit der schonenden Verarbeitung verbunden.

### DEMETER-MILCH

- wird von Landwirt:innen produziert, für die Tierwohl an erster Stelle steht,
- kommt von Kühen, die ihre Hörner behalten,
- wird nicht homogenisiert – und bildet einen leckeren Sahnepfropf,
- wird schonend verarbeitet, nicht hoch- bzw. ultrahocherhitzt.

„Die Demeter-Milch unserer Erzeugerbetriebe ist an sich bereits perfekt, wie sie ist. Wir können sie in der Molkerei nicht noch besser machen. Unsere Verantwortung ist, sie bestmöglich zu verarbeiten, um all die wertvollen Inhaltsstoffe zu bewahren“, erklärt Barbara. Sie weist auf ein besonderes Qualitätsmerkmal hin: „Demeter-Milch ist nie homogenisiert. Denn bei der Homogenisierung wird das Fett stark zerkleinert, was ihre natürliche Struktur verändert – damit soll vermieden werden, dass die Milch aufrahmt. Für Demeter-Kenner:innen ist der Rahmpfropf jedoch ein gewolltes Qualitätsmerkmal, das die Ursprünglichkeit des Produkts unterstreicht.“

Demeter-Molkereien wie Berchtesgadener Land haben bei der Verarbeitung die Philosophie: so viel wie nötig, so wenig wie möglich. Besonders die Erhitzungsmethode ist essenziell. Die meiste Milch wird hochpasteurisiert oder ultrahocherhitzt, weil so die Haltbarkeit verlängert wird. Nicht so Demeter-Milch, die schonend kurzzeiterhitzt wird – so bleiben Geschmack und Nährstoffe bestmöglich erhalten. „Wer Demeter-Milch einmal probiert, merkt sofort den Unterschied – sie schmeckt noch wie frische, echt natürliche Milch“, schwärmt Barbara.

### REGIONAL VERWURZELT

Die Milch der Molkerei Berchtesgadener Land stammt ausschließlich von bäuerlichen Familienbetrieben aus der Region zwischen Watzmann und Zugspitze, einer Region entlang der Alpen mit viel landwirtschaftlich genutztem Weideland. „Unsere Landwirt:innen füttern ihre Kühe überwiegend mit Gras – frisch auf der Weide und im Stall oder als Heu und Silage haltbar gemacht –, was die Qualität der Milch maßgeblich beeinflusst“, erklärt Steiner-Hainz. Die Milch weist dadurch höhere Gehalte an lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren auf. Die enge Zusammenarbeit mit regionalen Höfen und die kurzen Transportwege sorgen dafür, dass die Milch nach dem Melken schnell in die Molkerei kommt. Das gewährleistet nicht nur die Frische des Produkts, sondern reduziert auch Emissionen.

### NACHHALTIG AUS ÜBERZEUGUNG

Als Genossenschaft setzte die Molkerei Berchtesgadener Land schon vor über 50 Jahren auf Demeter, engagiert sich konsequent für nachhaltige Projekte und fördert eine zukunftsfähige Landwirtschaft. „Nachhaltigkeit bedeutet für uns, Verantwortung für Mensch, Tier und Natur in unserer Region zu übernehmen – von der Kuh bis zum Kunden“, erklärt Barbara Steiner-Hainz.

**Barbara Steiner-Hainz** ist seit über 30 Jahren in der Molkerei Berchtesgadener Land tätig. Nach Stationen im Produktmanagement und Marketing leitet sie heute die Presseabteilung. Ihr Lieblingsprodukt: der Demeter-Kefir, eines der ersten Bio-Produkte der Molkerei, das bereits seit den 70er-Jahren hergestellt wird. „Der Kefir ist ideal für zwischen- und unterwegs – er versorgt dich mit Flüssigkeit und Nährstoffen, ist leicht verdaulich und sorgt so dafür, dass du dich fit und leistungsfähig fühlst.“



## Brote mit Charakter

Brot ist ein Grundnahrungsmittel – und zugleich ein Stück Tradition, das uns seit Jahrtausenden nährt. Ob deftiges Bauernbrot, lockere Toasts, leichtes Knäckebrot, Spezialitäten wie Ciabatta, unzählige Brötchen-Varianten: Demeter-Bäcker:innen backen ihr Brot ohne Zusätze wie Enzyme, Lecithine, Glyceride, Ascorbinsäure, Farbmale, Cystein, Milchkpulver, Calciumsulfat und weitere – sondern verwenden nur Getreide, Wasser, Salz und natürliche Triebmittel wie haus-eigenen Sauerteig, Backferment oder Hefe. So schließen sie den Wert der Rohstoffe für die menschliche Ernährung optimal auf. Fast vergessenes Getreide wie Einkorn, Emmer, Champagnerroggen oder das Urkorn Dinkel sowie die Sorten aus biodynamischer Getreidezucht garantieren vielfältigen Genuss.



### DEMETER-BROT

- wird ausschließlich mit natürlichen Backmitteln hergestellt, ohne Vor- oder Fertigbackmischungen sowie künstliche Enzyme,
- ist aus Getreide ohne Gentechnik und chemisch-synthetische Pestizide hergestellt,
- ist vielfältig – aus samenfesten und alten Sorten aus biodynamischer Getreidezucht.

# Schmeckt nach Abenteuer



Snacks für die ganze Familie – mit kinderfreundlichen Rezepturen & wenigen Zutaten



# MOGLI

WACHSE WILD

## Wohlfühlküche, aber festlich!

Was könnte schöner sein, als unser 100-Jahres-Jubiläum mit einem besonderen Menü zu begehen? Susann und Yannic vom Foodblog „Krautkopf“ haben zu diesem Anlass ein ganz besonderes Festmenü kreiert: drei Gerichte, zubereitet mit besten Demeter-Zutaten. Die Gerichte passen perfekt zur kalten Jahreszeit – mit wärmenden Aromen und saisonalen Zutaten zaubert ihr ein Menü, das nicht nur schmeckt, sondern auch der Seele guttut!

Unser Tipp für ein entspanntes gemeinsames Festessen: Damit nicht eine Person allein die ganze Arbeit hat, teilt die Gänge untereinander auf. Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!

Weitere festliche Demeter-Rezepte gibt es auf: [www.demeter.de/rezepte](http://www.demeter.de/rezepte)



Susann Probst und Yannic Schon kreieren seit 2013 Rezepte mit frischen, saisonalen Zutaten für ihren Foodblog „Krautkopf“. In ihrem kleinen Dorf in Mecklenburg verbinden sie ihre Leidenschaft fürs Kochen und Fotografieren und lassen sich von ihrem eigenen Gemüsegarten inspirieren. Ihre Bilder fangen die Natürlichkeit und Echtheit des Lebens und der Küche ein – und ihre Rezepte für Demeter spiegeln diese Philosophie wider.

[www.instagram.com/kraut\\_kopf](http://www.instagram.com/kraut_kopf)



# Nudelaufbau mit Spinat, Erbsen und Süßkartoffelsoße

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



# Bulgurtaler auf pikantem Möhrenpüree

# Crème Caramel mit Kaffee



## NUDELAUFLAUF MIT SPINAT, ERBSEN UND SÜSSKARTOFFELSOSSE

Für 4 Personen | Zubereitung: 60 Minuten



Das Tiefkühlgemüse von Demeter Felderzeugnisse steht für höchste Demeter-Qualität und natürlichen Geschmack. Ob besonders zarte Markerbsen oder junger Spinat – die Produkte werden im optimalen Reifegrad geerntet, schonend blanchiert und direkt tiefgefroren, um ihre wertvollen Nährstoffe zu bewahren. Die Marke „Natural Cool“ bietet eine breite Auswahl an Tiefkühlprodukten in bester Demeter-Qualität, die ideal für eine gesunde, unkomplizierte Küche sind. Perfekt portioniert und jederzeit griffbereit, sind sie die ideale Wahl für alle, die Wert auf Nachhaltigkeit und Qualität legen. [www.natural-cool.de](http://www.natural-cool.de)

**Zutaten:** 350 g Süßkartoffeln • 2 Zwiebeln • 4 Zehen Knoblauch • Bratöl • 80 g Cashews • 1 EL helle Misopaste • 550 ml Gemüsebrühe • 1 TL Zitronensaft • Salz • 1/2 TL Chilipulver • 400 g Rigatoni • 450 g TK-ErbSEN • 450 g TK-Spinat • 150 g Mozzarella

**Zubereitung:** Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln fein würfeln, die Knoblauchzehen fein hacken. Etwas Bratöl in einem Topf erhitzen und jeweils die Hälfte der Zwiebeln und des Knoblauchs darin glasig anschwitzen. Süßkartoffeln, Cashewkerne und Misopaste hinzugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen und abgedeckt köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind. Anschließend alles samt Brühe in einem Mixer cremig pürieren. Die Süßkartoffelsoße mit Zitronensaft und Chili würzen und kräftig mit Salz abschmecken. Die Rigatoni in ausreichend Salzwasser sehr bissfest kochen. In der Zwischenzeit etwas Bratöl in einer Pfanne erhitzen und den Rest der Zwiebeln und des Knoblauchs darin glasig anschwitzen. Den TK-Spinat hinzugeben und dünsten, bis er aufgetaut ist. Die Erbsen hinzugeben, ebenfalls kurz dünsten und das Gemüse mit Salz abschmecken. Spinat und Erbsen mit der Pasta und der Süßkartoffelsoße vermischen, in eine ofenfeste Form oder Pfanne füllen und den Mozzarella darüber zerrupfen. Den Nudelauflauf im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 20–25 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.

## BULGURTALER AUF PIKANTEM MÖHRENPÜREE

Für 4 Personen | Zubereitung: 50 Minuten



Bulgur aus Buchweizen ist eine nussige Alternative zu herkömmlichem Bulgur. Der Buchweizen, ein sogenanntes Pseudogetreide, wird durch ein besonderes Verfahren mit Wasser und Wärme schonend aufgeschlossen, wodurch die wertvollen Inhaltsstoffe besser verfügbar werden. In wenigen Minuten zubereitet, passt der Bulgur aus Buchweizen zu jeder Mahlzeit – ob kalt oder warm, zum Frühstück oder Abendessen. Bei seinen Produkten setzt ErdmannHAUSER auf Transparenz und Zutaten aus heimischer Landwirtschaft. [www.erdmannhauser.de](http://www.erdmannhauser.de)

**Zutaten:** 1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe • 600 g Möhren • Bratöl • 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel • 200 g Buchweizen-Bulgur • 200 ml Gemüsebrühe • Salz • 1 Ei • 40–50 g Paniermehl • 50 g Butter • 1 TL Harissa • 100 g Sahne • 4 EL Joghurt • 2–3 Zweige Petersilie

**Zubereitung:** Die Schalotte und die Knoblauchzehe fein hacken. Die Möhren schälen, eine Möhre grob raspeln, die anderen längs halbieren oder vierteln und in Stücke schneiden. Etwas Bratöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte und den Knoblauch darin glasig anschwitzen. Den Kreuzkümmel und die geraspelte Möhre hinzugeben, kurz dünsten und anschließend den Bulgur hinzufügen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, einmal aufkochen, dann vom Herd nehmen und abgedeckt 15 Minuten quellen lassen. Danach den Bulgur kräftig mit Salz würzen, das Ei und Paniermehl hinzufügen und alles gut verkneten. Aus der Bulgurmasse mit angefeuchteten Händen 20 kleine Taler formen. Die übrigen Möhren mit der Butter und 150 Millilitern Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze 10–15 Minuten abgedeckt dünsten, bis das Gemüse gar ist. Die Harissa-Paste und die Sahne zu den Möhren geben und mit einem Pürierstab oder Mixer fein pürieren. Anschließend mit Salz abschmecken.

Reichlich Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Bulgurtaler von beiden Seiten 3–5 Minuten goldbraun braten. Die Taler auf einem Küchentuch abtropfen lassen, auf dem Möhrenpüree anrichten und mit Joghurt und gehackter Petersilie garnieren.

## CRÈME CARAMEL MIT KAFFEE

Für 4 Personen | Zubereitung 90 Minuten + Kühlzeit



Der Demeter Peru Espresso von Mount Hagen ist eine wahre Spezialität für Kaffee-freunde. Dieser Single-Estate-Espresso stammt von der Demeter-Kaffeefarm „La Chacra D’ago“ in Peru, wo die handverlesenen Bio-Hochland-Arabica-Bohnen unter Schattenbäumen angebaut werden. In Hamburg werden die Bohnen schonend in Trommelröstern veredelt, um ihren komplexen, würzigen Charakter und die prachtvollen Schokoladennoten zu entfalten. [www.mounthagen.de](http://www.mounthagen.de)

**Zutaten:** 150 g Zucker • 4 EL stark gebrühter Kaffee • 300 ml Milch • 1 Vanilleschote • 2 EL grob gemahlener Kaffee • 200 g Schlagsahne • 2 Eier • 2 Eigelb

**Zubereitung:** 100 g Zucker bei mittlerer Hitze schmelzen und goldbraun karamellisieren. Vorsichtig den gebrühten Kaffee hinzugeben und bei schwacher Hitze rühren, bis sich der Karamell wieder aufgelöst hat. Den heißen Karamellkaffee auf 4 ofenfeste Förmchen (à 200 ml) verteilen und dabei etwas schwenken, damit er sich gleichmäßig auf dem Boden verteilt. Das Mark aus der Vanilleschote kratzen. Die Milch mit dem gemahlener Kaffee und Vanillemark und -schote zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und 20 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb seihen. Die Milch mit der Sahne und dem restlichen Zucker vermischen, noch einmal erhitzen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Eier und Eigelbe verquirlen, aber nicht aufschlagen. Die heiße Milchmischung in einem feinen Strahl unter Rühren zu den Eiern geben.

Die Milchmischung in die vorbereiteten Förmchen füllen und diese in eine Auflaufform stellen. Kochendes Wasser auf etwa 2 Zentimeter in die Auflaufform gießen. Die Crème Caramel bei 150 °C Ober-/Unterhitze in 50 Minuten auf unterer Schiene im vorgeheizten Backofen stocken lassen. Anschließend abkühlen lassen und für 1–2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Mit einem Messer am Rand der Förmchen entlang schneiden und die Creme auf kleine Teller stürzen.

Anzeige

demeter

# Immun Kick

mit natürlichem Vitamin C\* aus Acerola und Direktsaft aus biodynamisch erzeugtem Ingwer.



Voelkel

1 x täglich für 100% Vitamin C

\* 1 Shot (95 ml) enthält 100% der für Erwachsene empfohlenen Referenzmenge an Vitamin C. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig fürs Wohlbefinden.

# GENUSSVOLLES FÜR KALTE TAGE



Diese Demeter-Köstlichkeiten versüßen uns die Winter- und Adventszeit!



## Konsequent süddeutscher Pasta-Genuss

Pasta ist eines unserer Lieblingsgerichte – zeitsparend und einfach lecker! Die Naturata Dinkel-Spirelli sind gleich doppelt ein Genuss: für Gaumen und Umweltbewusstsein. Bereits seit über 35 Jahren stammt der verarbeitete Demeter-Dinkel von einer lokalen Erzeugergemeinschaft. Frühzeitige Mengenabsprachen, faire Preise und verlässliche Abnahmezusagen garantieren den Landwirten eine wirtschaftliche Basis für ihren Betrieb – und auch der Verarbeitungsbetrieb ist nur wenige Kilometer entfernt. Konsequent wird der Ressourcenschutz mit einer recycelbaren Papierverpackung zu Ende gedacht. Traditionelle Dinkel-Sorten gedeihen optimal unter den Boden- und Wetterbedingungen der Schwäbischen Alb und verleihen den Naturata Dinkel-Teigwaren einen fein-nussigen Geschmack. Ob Pastagericht, Auflauf oder Salat – sie passen wunderbar zu Tomaten-, Bolognese- und Sahneseucen.

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



## Dem Schimmel sei Dank!

Ob beim ausgedehnten Adventsfrühstück, der klassischen Stulle zum Abendbrot oder pur – Käse ist eines unserer liebsten Milchprodukte. Noch besser schmeckt er, wie bei ÖMA, traditionell gekäst und aus Milch von Demeter-Kühen. Durch einen natürlich von außen nach innen laufenden Reifeprozess erhalten der zart-milde Camembert sowie die fein-säuerliche Brie-Ecke einen herrlich cremigen Geschmack.

[www.oema.bio](http://www.oema.bio)



## Sonnig-knuspriger Tee-Begleiter

Knackig, nussig, bekömmlich: In den Dinkel Canestrelli von Sommer treffen aromatische Mandeln auf Zitrusnoten, hochwertige Zutaten auf unverfälschtes Backhandwerk. Das sorgt, nebst der hübschen Blumen-Form, selbst an kältesten Tagen für Sommergefühle. Am besten direkt Wasser aufsetzen, denn das goldgelbe Gebäck macht sich ganz wunderbar zum Kaffee oder Tee.

[www.sommer-backkunst.de](http://www.sommer-backkunst.de)



## Feinster Fruchtgenuss

Klein, mundgerecht, knallig rot: Die Erdbeere ist eine unserer Lieblingsfrüchte, die wir gern jeden Tag essen würden. Annes feinste Demeter Erdbeere von Maintal Konfitüren beschert uns diesen Sommersaison-Genuss das ganze Jahr über. Mit über 70 % Fruchtgehalt funktioniert er nicht nur als Brotaufstrich. Wie wäre es mit Erdbeer-Spitzbuben in der Weihnachtsbäckerei?

[www.maintal-konfituieren.de](http://www.maintal-konfituieren.de)



## Wärme(n) von innen

Kalte Temperaturen und Heizungsluft fordern unser Immunsystem jedes Jahr aufs Neue heraus. Voelkels Ingwer-Shots kombinieren den aromatisch-scharfen Geschmack der Knolle mit reichlich natürlichem Vitamin C aus Acerola. In der hauseigenen Mosterei wird ausschließlich Ingwer aus nachhaltiger Demeter-Landwirtschaft in Peru verarbeitet. Den wärmend-scharfen Vitamin-Kick gibt es in vielen leckeren Sorten und Größen.

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



## Erfrischende Darmgesundheit

Wohlbefinden beginnt von innen heraus. Dem Darm kommt hier eine Schlüsselrolle zu, denn er beeinflusst unser Immunsystem und sogar unsere Stimmung! Seine guten Bakterien füttern wir gern mit einem Schluck Kefir – dessen Mikroorganismen unterstützen ein ausgewogenes Mikrobiom. Aus Demeter-Milch von 100 biodynamisch wirtschaftenden Höfen produziert, schmeckt der fettarme Bio-Kefir von Berchtesgadener Land mild und erfrischend.

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



## Zeit und Ruhe

davon bekommen SlooOW Bio-Brötchen eine Menge, ganze 24 Stunden.

Zu Hause dann ab in den Backofen und nach wenigen Minuten ein volles Aroma, eine knusprige Kruste und eine lockere Krume genießen.

Purer Genuss in Demeter-Qualität aus 100 % natürlichen Zutaten.



Anzeige



## Schnelle Sonntagsbrötchen

Wenn die Temperaturen unter Null fallen, wird der Gang zum Bäcker schnell ungemütlich. Mit den SlooOW Bio Rustis beginnt der Tag dennoch genussvoll. Die Brötchen mit Sauerteig brauchen viel Zeit bei der Vorbereitung – erst nach 24 Stunden Ruhezeit werden sie im Steinofen gebacken. Zu Hause erhalten sie in unter zehn Minuten eine knusprige Kruste und ein feines Aroma dank 100 Prozent Bio-Zutaten.

[www.sloooow.info](http://www.sloooow.info)



## Total global und preisgekrönt

Ein Frühstückstisch ohne frischen Saft? Möglich, aber sinnlos. Beutelsbacher Demeter Multi Pur ist seit den 90er-Jahren der erste Demeter-Direktsaft aus einheimischen und exotischen Früchten. 84 % Mehrfruchtsaft aus Orangen, Äpfeln, Birnen, Mangos, Maracujas, Guaven und Granatäpfeln treffen auf 16 % Karottensaft aus samenfestem Saatgut. 1996 gewann er bei der IFOAM Weltausstellung den Preis als „bestes deutsches Bio-Produkt“.

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



## Wikis Grundnahrungsmittel

Joghurt oder Quark zum Frühstück? Skyr ist beides. Das traditionell isländische Milchprodukt galt mit seinem hohen Proteingehalt bereits in der Wikingerzeit als Grundnahrungsmittel. Ordentlich Power selbst bei kalten Temperaturen! Zur Produktion des Schrozberger Skyr Natur wird ausschließlich entrahmte Milch genutzt – viermal so viel wie bei Joghurt. Dies verleiht dem Skyr eine einzigartige Konsistenz und den hohen Eiweißgehalt.

[www.schrozberger-milchbauern.de](http://www.schrozberger-milchbauern.de)



## Deftige Gaumenfreude

Warmes Sauerkraut und kalte Monate – das ergänzt sich gut, denn das saure Kraut ist lange haltbar und voller Vitamin C. Im Hause Schweizer Naturkost fermentiert man schon seit 1927 und in dritter Generation Demeter-Kohl zu Sauerkraut. Mit viel Liebe hergestellt, macht sich das milde Demeter-Sauerkraut im Glas besonders gut zu rustikalen Bratengerichten und ist im Nu erwärmt. Unser Tipp: mit etwas Butter verfeinern!

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



## Sonnenverwöhnt und honigsüß

So sehr wir Bratäpfel oder Pflaumen-Crumble lieben – im Winter ist die heimische Obstauswahl bekanntermaßen begrenzt. Mit den Berg-Feigen von Rapunzel können wir eine unserer liebsten Sommer-Früchte auch im Winter genießen. An türkischen Steilhängen gereift, werden sie von Hand geerntet und an der Sonne getrocknet. Bei uns verfeinern sie im Nu das morgendliche Müsli, Desserts oder auch pikante Speisen.

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



## Müsli in Keksforn

Vorweihnachtszeit ist, wenn Backkakao oder gemahlene Mandeln mal wieder ausverkauft sind – oder schlicht die Zeit zum Backen fehlt. Die Kakao-Müslikekse von Mogli sind eine schnelle Alternative für Familienausflüge oder gemütliche Nachmittage bei Kerzenschein. Knuspriger Müslieteig trifft auf Kakao, Haferflocken und Haselnüsse sowie natürliche Süße von Datteln. Und das sogar ohne Palmfett und komplett vegan. Also Tüte auf und losknuspern!

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



## 24 Türchen

Vom 1. bis zum 24. Dezember verlosen wir im großen Demeter-Adventskalender auf unseren Social-Media-Kanälen allerfeinste Produkte, die schmecken, wärmen und duften. Schau vorbei und mach mit!

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



Anzeige

# ERSTE BIO-MOLKEREI DEUTSCHLANDS

**Frische  
BIO-ALPENMILCH**  
*traditionell hergestellt*

**Fettarmer  
BIO  
KEFIR**  
*wild*

**Berchtesgadener Land**  
Echt. Gut.

HERGESTELLT IM  
BERCHTESGADENER  
LAND  
Milch aus der  
Alpenregion

Für mehr  
TIERWOHL

WIR GARANTIEREN EINEN  
FAIREN  
MILCHPREIS  
für unsere  
Landwirt:innen

**Demeter**  
100 JAHRE  
BIODYNAMISCH

# Miteinander!

Zum 100-jährigen Demeter-Jubiläum trafen sich Annalena Adam, Verbrauchervertreterin bei Demeter, Landwirt Johann Gerdes sowie Vorstand Alexander Gerber im Körnerpark in Berlin-Neukölln zum Gespräch. Thema bei schönstem Sonnenschein waren die Besonderheiten von Deutschlands ältestem Bioverband und die ganz speziellen Beziehungen zwischen Mensch und Tier, Tier und Natur sowie allen untereinander.

## Welche Errungenschaften der Demeter-Bewegung sind für euch besonders bedeutend?

**Alexander:** Man kann sagen: Demeter hat „Bio“ erfunden! Oder zumindest sehr stark geprägt. Denn der Beginn von Demeter markiert auch den Beginn des Ökolandbaus, wie wir ihn heute kennen: Bäuerinnen und Bauern entwickeln ein Bewirtschaftungssystem mit eigenen, verbindlichen Regeln, deren Einhaltung zertifiziert wird, und zeigen ihre Werte und Ansprüche durch eine gemeinsame Marke nach außen.

**Johann:** Vor allem die Idee eines möglichst geschlossenen Betriebskreislaufs ist immer noch das Leitbild für den gesamten Ökolandbau. Demeter nimmt dieses Idealbild ernst und schreibt als einziger Verband auch Tierhaltung vor. Idealerweise sollten auf einem Hof nur so viele Tiere gehalten werden, wie er selbst ernähren kann. Gleichzeitig muss die Zahl der Tiere ausreichend sein, damit ihr wertvoller Mist als Dünger die angebauten Pflanzen optimal versorgt. Gerade dieser ganzheitliche Ansatz ist für mich der einzige zukunftsträchtige, denn er basiert auf der bäuerlichen Kreislaufwirtschaft, bei der keine Ressourcen verschwendet werden.

## Wie sieht das konkret in deinem Betrieb aus, Johann?

Auf meinem „Beerfelder Hof“ östlich von Berlin bewirtschaftete ich 750 Hektar Land und halte über 120 Rinder. Diese ernähren sich von Klee, den ich als Zwischenfrucht anbaue, um den Humusgehalt zu erhöhen und den Boden mit zusätzlichen Nährstoffen für die nächste Fruchtfolge anzureichern. Der Mist – also der durch die Rinder verdaute

Klee – wird im Frühjahr und Herbst als Dünger auf den Feldern ausgebracht und führt die Nährstoffe zurück in den Boden. Auf diese Weise schließt sich der Kreislauf, und der Boden bleibt fruchtbar.

**Annalena:** Besonders ist bei Demeter, dass der Verband schon bald nicht mehr allein für Erzeuger:innen zuständig war, sondern auch Verarbeiter:innen, Händler:innen, Forscher:innen und Verbraucher:innen Mitglieder sind. Als gewählte Vertreterin engagiere ich mich in der Verbandsarbeit für die Gruppe der Verbraucher:innen. Die Verbindung zwischen denen, die Demeter-Produkte erzeugen bzw. herstellen, und denen, die sie am Ende essen, finde ich absolut wichtig. Und zwar heute mehr denn je.

## Warum?

**Annalena:** Noch nie zuvor haben Verbraucher:innen so viel Wert auf nachhaltige und gesunde Lebensmittel gelegt, die nicht nur gut schmecken, sondern auch authentisch sind. Demeter-Lebensmittel bieten eine glaubwürdige und wegweisende Alternative zur industrialisierten Landwirtschaft, aber inzwischen eben auch zu anderen Food-Trends wie etwa künstlichen Fleischalternativen. Demeter wurde nicht ohne Grund von Verbraucher:innen in einer repräsentativen Umfrage von YouGov im Auftrag des Magazins „Stern“ zur nachhaltigsten Marke Deutschlands gewählt.

V. l. n. r.:

Alexander Gerber, Johann Gerdes  
und Annalena Adam



**Johann Gerdes**, 41, Demeter-Landwirt des Beerfelder Hofes östlich von Berlin, ist auf einem Demeterhof in Niedersachsen aufgewachsen. Nach seiner Ausbildung in Ökobetrieben studierte er Landwirtschaft und Ökoagrarmanagement. Auf rund 30 Äckern baut er verschiedene Kulturen an, darunter Kartoffeln, Leinsaat, Mais, Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel, Hafer, Sonnenblumen und Lupinen.

**Annalena Adam**, 28, ist Geschäftsführerin der Landwirtschaftlichen Familienberatung in Bamberg sowie selbstständige Beraterin am Institut für Menschen- und Organisationsentwicklung (IMO Deutschland). Im Demeter e. V. engagiert sie sich ehrenamtlich als Verbraucher-Delegierte.

**Johann:** Die meisten Menschen, die sich vegan ernähren, tun dies aus Gründen des Tierwohls – und davor habe ich Respekt! Bei mir auf dem Hof arbeiten auch zwei Veganer:innen – eine von ihnen will aber nicht ausschließen, in der Zukunft vielleicht doch wieder Tierprodukte aus artgerechter Haltung zu essen.

**Annalena:** Ethische Bedenken kann man vielen nehmen, indem wir zeigen, welches hohe Maß an Tierwohl die Demeter-Landwirtschaft garantiert. Die biodynamische Haltung ist absolut nicht zu vergleichen mit industrialisierter Massentierhaltung.

**Johann:** Tiere zu halten, bringt eine hohe Verantwortung mit sich. Die Art, wie ich sie halte, ist eine Frage des Respekts – und zwar bis zum Schluss. Ich muss dafür sorgen, dass auch der Tod der Tiere möglichst sanft gestaltet wird. Auch da bin ich bis zum Ende an der Seite meiner Rinder. Das Ideal ist hier der Weideschuss – ohne jeden Transport, ohne Stress, inmitten der gewohnten Umgebung. Auch wenn ich zugebe, dass der letzte Moment nie einfach ist.

**Alexander:** Ich verstehe Demeter tatsächlich als die Bewegung im Lebensmittelbereich, die sich allumfassende Gedanken zu allen Dimensionen des Lebendigen macht und den Anspruch hat, im Gleichgewicht mit der Natur sowie mit Respekt vor allem Lebendigen zu handeln. Unser Ansatz

zur Tierhaltung will Dinge zum Ausgleich bringen, in eine Balance. Wir sind generell eine Bewegung der Mitte, auch in anderen Bereichen. So stehen wir auch zwischen einer über das rein Materielle hinausgehenden Bindung an Grund und Boden auf der einen Seite und rein wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Anbau auf der anderen.

**Sprichst du damit die Präparate an, die zuletzt als unwissenschaftlich kritisiert wurden?**

**Alexander:** Ich würde nicht behaupten, dass wir die Präparate vollumfänglich verstehen, die im Biodynamischen seit 100 Jahren erfolgreich angewandt werden. Aber wir können – nach wissenschaftlichen Methoden belegt – Effekte beobachten, die auf eine positive, ausgleichende Wirkung hinweisen. Die Präparate, zum Beispiel das berühmte Kuhhorn, sind ganz offensichtlich weder wirkungslos noch Humbug, sondern eine spannende, verbindende Kulturtechnik, die wir uns wissenschaftlich immer weiter erschließen.

**Warum brauchen wir so etwas gerade heute?**

**Alexander:** Demeter bietet heute, wo wir vom Klimawandel, von Umweltzerstörung bedroht sind – und wo es eine wachsende Nachfrage nach nachhaltigen Lebensmitteln gibt –,

eine ganzheitliche Philosophie an. Zudem stellen wir Fragen, die über die reine Lebensmittelproduktion hinausgehen – etwa die nach Kooperation und Wertschätzung. Nicht nur der Natur gegenüber, sondern auch unter uns Menschen.

**Johann:** Gerade in Zeiten, in denen es ökonomisch schwieriger ist, wie nun seit dem russischen Angriff auf die Ukraine, müssen wir in dieser Hinsicht als Gemeinschaft dringend mehr erreichen. Ich erlebe gerade, dass eigentlich gut aufgestellte Kooperationsmodelle wie runde Tische aufgrund des aktuellen ökonomischen Drucks an ihre Grenzen geraten. Das ist schade! Für eine öko-soziale Ernährungs- und Agrarwende brauchen wir Solidarität und belastbare Kooperationen. Und natürlich immer auch die Wertschätzung durch die Verbraucher:innen.

**Was steht dem im Weg?**

Auch als Betrieb, der nicht selbst an Endverbraucher:innen vermarktet, bin ich darauf angewiesen, einen fairen und auskömmlichen Preis für meine Lebensmittel zu bekommen. Als Demeter-Betrieb erfülle ich weitaus mehr Vorgaben als zum Beispiel Kolleg:innen, die nach EU-Bio wirtschaften. Mit meinem Betrieb erbringe ich sehr wertvolle Leistungen für das Gemeinwohl, etwa für die Artenvielfalt oder sauberes

**Alexander:** Der Demeter-Ansatz, die Tierhaltung zu integrieren und den Mist zu kompostieren, führt zum nachhaltigsten aller Bewirtschaftungssysteme: dem biodynamischen. Der heute bereits 45 Jahre andauernde Versuch des Forschungsinstituts für Biologischen Landbau (FiBL) weist nach, dass Demeter-Landwirtschaft im Vergleich zum Öko-Anbau (und natürlich auch zum konventionellen) die besten Bodenfruchtbarkeits- und Nachhaltigkeitsparameter aufweist: So sind Demeter-Böden stärker durchwurzelt und enthalten mehr Regenwürmer und Mikroorganismen als Bio-Böden oder konventionell bewirtschaftete Böden. Außerdem tritt weniger klimaschädliches Lachgas aus.

**Steht Demeter mit seiner verpflichtenden Tierhaltung Trends wie etwa der veganen Ernährung entgegen?**

**Alexander:** Ich sehe das nicht als ein Entgegenstehen. In Demeter-Betrieben sind die Tiere in einen Kreislauf eingebettet. Grundsätzlich stellen Veganer:innen jedoch die richtigen Fragen in einem grundlegend falschen Ernährungssystem, in dem Tiere und Ressourcen ausgebeutet werden.



Wasser, aber auch, indem ich Arbeitsplätze schaffe. Damit der Betrieb zukunftsfähig ist, bin ich darauf angewiesen, für meinen Extraaufwand, etwa beim Tierwohl, auch entlohnt zu werden.

**Annalena:** Als Geschäftsführerin einer Familienberatung für landwirtschaftliche Betriebe erlebe ich in meiner täglichen Arbeit, unter welchem Druck diejenigen stehen, die am Anfang der Wertschöpfungskette stehen. Zentral für echte Wertschätzung ist, dass wir vermitteln, welcher Mehrwert hinter dem Demeter-Label steckt! Wer einmal mit eigenen Augen gesehen hat, mit welcher inneren Haltung, mit welcher Hingabe auf einem Demeter-Betrieb gewirtschaftet wird, wer einmal Kühe erlebt, die ihre Hörner behalten dürfen und mit ihnen untereinander kommunizieren können, der begreift den Mehrwert dieser Art der Landwirtschaft, die bis in die Umgebung hineinwirkt. Die Milch solcher Kühe schmeckt auch nochmals ganz anders. Wenn die direkte Beziehung da ist, dann folgt die Wertschätzung automatisch.

**Gibt es Ansätze der Demeter-Bewegung, einen Ausgleich zwischen für alle bezahlbaren Lebensmittelpreisen und fairer Entlohnung zu finden?**

**Alexander:** Wir brauchen ein Wirtschaftssystem, das auf der einen Seite die unternehmerische Freiheit ermöglicht, auf der anderen Seite aber zu einem sozialen und ökologischen

Ausgleich führt. Deshalb ist das Primat für die Wirtschaft eigentlich nicht Freiheit, sondern Geschwisterlichkeit. Also die Idee, dass frei tätige Unternehmen miteinander auf Augenhöhe und zum Wohl aller Beteiligten kooperieren, ohne dass der eine auf Kosten des anderen Gewinn macht. In den letzten 100 Jahren haben wir zahlreiche zukunftsweisende Antworten gefunden, beispielsweise in der Tier- und Pflanzenzucht, im verantwortungsvollen Umgang mit Brudertieren von Legehennen, Milchkühen oder -schafen oder durch die Einführung einer vollständig biologischen Fütterung. Doch heute sind Herausforderungen dazugekommen, etwa der Klimawandel oder das Artensterben, aber auch zunehmende Konflikte in der Welt. Wie wollen wir eigentlich miteinander wirtschaften? Meiner Ansicht nach ist es virulenter denn je, Antworten auf diese Frage zu finden.

**Johann:** Dafür wünsche ich mir von Verbandsseite noch mehr helfende Strukturen, aber auch noch mehr gelebte Geschwisterlichkeit der Mitglieder untereinander. Die habe ich zum Beispiel im Märkischen Wirtschaftsverbund erlebt.



**Alexander Gerber, 58, Demeter-Vorstand.** Nach einer landwirtschaftlichen Lehre in einem Demeter-Betrieb und dem Studium der Agrarwissenschaften promovierte er am Institut für Sozialwissenschaften des Agrarbereichs an der Universität Hohenheim. Ab 2003 baute er den Dachverband „Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft“ (BÖLW) mit auf, für den er bis 2013 als Geschäftsführer tätig war. Seit 2013 ist er Vorstand von Demeter Deutschland und seit 2014 Aufsichtsrat der Biodynamic Federation Demeter International.

### Werde Teil der Demeter-Gemeinschaft!

Verbraucher:innen können bei Demeter aktiv dabei sein, die Verbandsarbeit mitgestalten und Betriebe in der Region kennenlernen. Du erhältst Einblicke in die Erzeugung hochwertiger Lebensmittel, in Züchtungs- und Forschungsprojekte und wirst zu Demeter-Veranstaltungen – vom Hoffest in der Region bis zur Demonstration in der Hauptstadt – eingeladen.

Unterstütze unsere starke Gemeinschaft für eine nachhaltig fruchtbare Landwirtschaft, die den Boden für kommende Generationen ebnet, sich für Vielfalt engagiert und jedes Lebewesen respektiert!

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

Wertschätzung füreinander, ein faires Miteinander – diese Werte machen uns aus, müssen aber immer wieder neu eingeübt und initiiert werden – auch und insbesondere in Zeiten, in denen Konflikte und Krisen dies erschweren. Das Wissen ist da. Wir können das!

**Annalena:** Nur durch gute und ehrliche Kommunikation, gegenseitige Wertschätzung und ein enges Miteinander gewinnen alle Beteiligten Vertrauen in die Zukunft. Deshalb ist für mich die Frage der Zukunft: Wie schaffen wir es, erlebbare, enge Verbindungen herzustellen? Zum Boden, den wir bewirtschaften. Zum Produkt, das wir essen. Zum Erzeuger, der es für uns erstellt. Wir sind auf einem guten Weg ...

Anzeige



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

# „Kuhles“ KUNSTSTÜCK: Bastle dir eine Kuhmaske

## Das braucht ihr

Papier, Stifte, Schere,  
Locher, Gummiband

Mindestens  
2 Spieler:innen

Willkommen zu einer kreativen Bastelstunde! Wir laden euch dazu ein, eure eigene Kuhmaske zu kreieren und dabei eurer Fantasie freien Lauf zu lassen. Um euch vorab zu inspirieren, schaut euch Kuh-Köpfe im Internet oder in Büchern an und legt dabei besonderes Augenmerk auf die Hörner der Kühe.

## So geht's:

Malt einen bunten Kuh-Kopf auf euer Bastelpapier, wenn ihr selbst kreativ werden möchtet. Alternativ könnt ihr eine Vorlage\* auf euer Bastelpapier übertragen und dann ausschneiden. Verleiht eurer Kuhmaske mit verschiedenen Farben eine individuelle Note. Nicht vergessen: Die Hörner sollen besonders hervorstechen! Dann stantzt ihr mithilfe eines Lochers oder einer Schere jeweils ein Loch auf die linke und rechte Seite des Tiergesichts. Schnappt euch ein Gummiband und befestigt es an den seitlichen Löchern eurer Maske – so bleibt die Maske später fest auf eurem Kopf! Bildet nun einen Kreis, setzt eure Masken auf und bewundert euch gegenseitig. Was gefällt euch an den Masken eurer Freund:innen besonders gut? Achtet auch darauf, wie kreativ die Hörner gestaltet sind, und überlegt gemeinsam, warum diese für Kühe so wichtig sein könnten.

\*Eine Vorlage für „kuhle“ Kuhmasken findet ihr hier: [www.demeter.de/kuh-maske](http://www.demeter.de/kuh-maske)



**Herausgeber**  
Demeter e.V.  
Vorstand: Dr. Alexander Gerber  
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: Franziska Fiederling (S. 16-20),  
Marie Berkmann (S. 4-7 und 26-29)

**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

**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:** YOOL | **S. 2:** Marco Baass | **S. 3:** YOOL |  
**S. 4-7:** Molkereigenossenschaft Hohenlohe - Franken eG,  
Demeter e.V., Simon Rothenberger, Barbara Leineweber,  
Roberto Bulgrin, Otto Schweizer, Wolfgang Schmidt  
Ammerbuch, Bioverlag GmbH, David M. Benett, Sapoluna,  
JOJOSTUDIO/shutterstock.com | **S. 8-13:** YOOL |  
**S. 14-15:** Inga Israel | **S. 16-18:** YOOL | **S. 19:** Zoran Zeremski/  
shutterstock.com | **S. 20-25:** KRAUTKOPF | **S. 26-29:**  
Naturata, ÖMA Beer, Sommer Backkunst, Maintal Konfitüren,  
Voelkel, Milchwerke Berchtesgadener Land Chiemgau, SlooOW,  
Beutelsbacher, Schweizer Naturkost, Rapunzel, Mogli, asharkyu/  
shutterstock.com, TWINS DESIGN STUDIO/shutterstock.com  
**S. 30-35:** YOOL | **S. 36-37:** Inga Israel | **S. 39:** Inga Israel

Dieser Ausgabe liegt keine Beilage bei.

**EVERS ReForest** Mehr Bäume. Weniger CO<sub>2</sub>.  
ER | ID-22071520  
GEDRUCKT AUF RECYCLINGPAPIER.

# SO SCHÜTZEN WIR DAS KLIMA

## Demeter-Landwirtschaft ist besonders nachhaltig

Regionale Landwirtschaft mit weniger Tieren auf mehr Fläche – Demeter-Bäuerinnen und -Bauern leisten einiges für ein gutes Klima. Mit ihrer besonders nachhaltigen Landwirtschaft speichern Demeterhöfe sogar CO<sub>2</sub> aus der Atmosphäre in ihren fruchtbaren Böden.

Demeter-Betriebe sind vorwiegend Gemischtbetriebe und halten Wiederkäuer wie Kühe. Diese bekommen viel Grünfutter und nur einen begrenzten Getreideanteil und stehen damit weniger in Nahrungsmittelkonkurrenz mit dem Menschen.

Demeter-Betriebe sind Pioniere bei regenerativen Energien.

Die Anzahl der Tiere passt zur Größe des Betriebs: Ihr Futter wird hier angebaut – und die Tiere produzieren wiederum den benötigten Dünger. Futterzukaufe werden minimiert und Soja-Importe aus Übersee vermieden.

Demeter-Landwirt:innen nutzen Nährstoffe effizient und vermeiden so eine klimaschädliche Überdüngung ihrer Felder.

Demeter-Landwirt:innen arbeiten mit tierischem Dünger und mit Kompost ohne mineralische Stickstoffdünger und chemisch-synthetische Pestizide und sparen damit auch fossile Energie, die zu deren Herstellung benötigt wird.

Demeter-Betriebe erhalten Humus am besten. Dieser wirkt im Boden als CO<sub>2</sub>-Speicher (1.000 kg Kohlenstoff pro Hektar und Jahr). Auch Dauergrünland wie Weiden speichert besonders viel CO<sub>2</sub>.

Demeter-Landwirtschaft ist regionaler mit kürzeren Transportwegen.

Jetzt liegt es auch an uns, unseren Speiseplan an die klimafreundliche Erzeugung anzupassen.

Anzeige



Anzeige

**demeter**  
**Annes FEINSTE**  
**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM JUBILÄUM!**  
Maintal Konfitüren gratuliert ganz herzlich zum 100-jährigen Bestehen.

www.maintal-konfitueren.de

Vegan DE-ÖKO-001



**Freunde Waldorf**  
Freiwilligendienste

# Bio erleben

in der Rapunzel Welt im Allgäu



Wir machen Bio aus Liebe seit 1974.

## Das gibt es zu entdecken

### Abenteuerspielplatz

Zwei Spielplätze für ganz viel Kinderglück

### Interaktives Museum

Rund um Bio und gesunde Ernährung

### Tropenhaus

Kaffee, Mango und Co. beim Wachsen zusehen

### Restaurant

Kulinarische Weltreise auf deinem Teller

### Schaukaffeerösterei

Schonend geröstete Bohnen für höchsten Kaffeegenuss

### Ölmühle & Öl-Museum

Wissenswertes rund ums Öl: Geschichte, Herkunft und Herstellung

### Bio-Markt

Direkt beim Bio-Hersteller einkaufen

## 50 % Rabatt auf deinen Museumseintritt

(gültig bis 30.06.2025 bei Vorlage)

Museum: Di. bis Sa., 09:00 bis 17:00 Uhr

Bio-Markt: Mo. bis Sa., 08:00 bis 18:30 Uhr

Bistro/Café: Di. bis Sa., 08:00 bis 18:30 Uhr

Rapunzel Welt | Rapunzelstraße 2 | 87764 Legau

Demeter

Kommt vorbei



Anzeige

WO ARBEITEN MENSCHEN  
MIT BIO-GRAFIE?  
IN DEINEM BIOLADEN

Stempelfeld