

demeter

Journal

BEGEISTERUNG WIRKT – VON DER KUNST, GUTE LEBENSMITTEL ZU MACHEN

ZUM MITNEHMEN 04 | 2018



SUPPEN FÜR JEDE LEBENSLAGE

**ALL YOU NEED
IS SOUP**

KOSMETIK AUS DEM KLOSTER
**DEN DINGEN
AUF DEN
GRUND GEHEN**

BIODYNAMISCHE KLEINBAUERN IN NEPAL
**KRÄUTER FÜR EIN
BESSERES LEBEN**

demeter – biodynamisch seit 1924

INHALT



TITEL

„ALL YOU NEED IS SOUP“

Suppenrezepte für jede Lebenslage **30**

VERSTEHEN

- 04** Kräuter für ein besseres Leben:
biodynamische Kleinbauern in Nepal
- 09** Gut Essen lernen von klein auf:
Sarah Wiener Stiftung

VOR ORT

DIE WURZELSUCHERIN:

Zu Besuch bei Martina Gebhardt
im Kloster Wessobrunn **10**

- 26** Willkommen auf dem Hof Apfeltraum!
Zwei Hofkinder erzählen

IM GESPRÄCH

- 20** Das große Ganze im Blick:
Schriftsteller Christian Göltenboog und
Demeter-Bäuerin Ulrike Schmid treffen sich
auf dem Heggelbachhof

GENIESSEN

- 08** Geschenk-Vorschläge zu Weihnachten
- 28** Demeter-Tipps für den Winter

DIE KLASSIKER

- 02** Editorial
- 03** Denkraum: Innehalten und Verstehen
- 18** Demeter-Mythos: Die Regenwurmzähler
- 38** Impressum
- 39** Rätsel und Gewinnspiel

SELBST GEMACHT

- 36** Statt Marzipankartoffeln:
Anleitung für gesunde Honigkugeln



EDITORIAL



Liebe Leserin, lieber Leser.

mein Besuch bei Martina Gebhardt im bayerischen Kloster Wessobrunn fand am heißesten Tag des Sommers 2018 statt – für die Reportage in diesem Demeter Journal, das Sie nun in den Händen halten. Schon früh hat mich die Sonne geweckt und so schaue ich

mir vor meinem Termin die historischen Klosterquellen und die berühmte „Tassilo-Linde“ an, spaziere zum bunt blühenden Klostergarten, Kräuter und Blumenduft in der Nase. Noch in der Herberge erschien es mir absurd, mitten im Sommer an die Winterausgabe zu denken. Doch das Gefühl verfliegt mit jedem Schritt – hier eine Schafherde, die mich erstaunt beäugt, dort zwei Kühe, die sich mit ihren Schwänzen die Fliegen vertreiben und da unten die Fische in den Klosterteichen, wie sie blitzschnell nach den Grashüpfern schnappen, die aus Versehen ins Wasser und damit in ihr Verderben springen. Als ich dann an der Klostertüre klopfe, hinter der mich Martina Gebhardt empfängt, bin ich ganz angekommen, nicht nur bei mir selbst, sondern auch beim Thema, das durch die Ausgabe leitet: „Innehalten und Verstehen“.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und vor allem viel Zeit zum Innehalten im Advent und zwischen den Jahren.

Herzlich Ihre

Susanne Kiebler

Susanne Kiebler
info@demeter.de

Kommen Sie zur Demo
„Wir haben es satt!“

wann & wo: Samstag,
19. Januar 2019 um
12 Uhr in Berlin

Zusammen mit Tausenden anderen Menschen gehen wir von Demeter für eine bessere Agrarpolitik auf die Straße. Gemeinsam demonstrieren wir für gesundes Essen ohne Pestizide, für bäuerlich-ökologische Landwirtschaft und einen fairen Handel.

📍 www.wir-haben-es-satt.de



DENKRAUM

Fragebogen: Innehalten und Verstehen



1. Halten Sie lieber **VERSTEHEN** inne, sobald Sie etwas **verstehen** möchten, oder versuchen Sie erst zu verstehen, bevor Sie dann innehalten?

2. KANN ZU LANGES INNEHALTEN AUCH DAZU FÜHREN, DASS DER ZUG DANN EIN FÜR ALLE MAL ABGEFAHREN IST? (ODER WOLLEN SIE IN SOLCH EINEN ZUG GAR NICHT EINSTEIGEN?)

3. Wenn Sie genau jetzt, das Heft in den Händen, eine Stunde innehalten, droht Ihnen dann **Ä * R * G * E * R ?** (Sicher?)

4. Ist Innehalten schlechter beleumundet als rasches **Agieren?** Und in welchem Verhältnis steht das zu unserem **CO₂-Ausstoß?**

5. **VERSTEHEN:** LIEBER ALLEIN ODER IN DER GRUPPE?

6. Verstehen Sie, warum es hier geht?

Falls **NEIN**, halten Sie am besten einfach

kurz **I * n * n * e !**

7. SIND SIE AUCH SCHON MAL BEI HOCHGESCHWINDIGKEIT (JOGGEN, ZUG FAHREN) AUF DEN ENTSCHEIDENDEN GEDANKEN GEKOMMEN? ODER ERWIES DER SICH DANN BEI STILLSTAND ALS FLÜCHTIG?

8. Wovor rennen Sie in Ihrem Leben am liebsten weg? (Sie sitzen gern? Dann vielmals **PARDON!**)

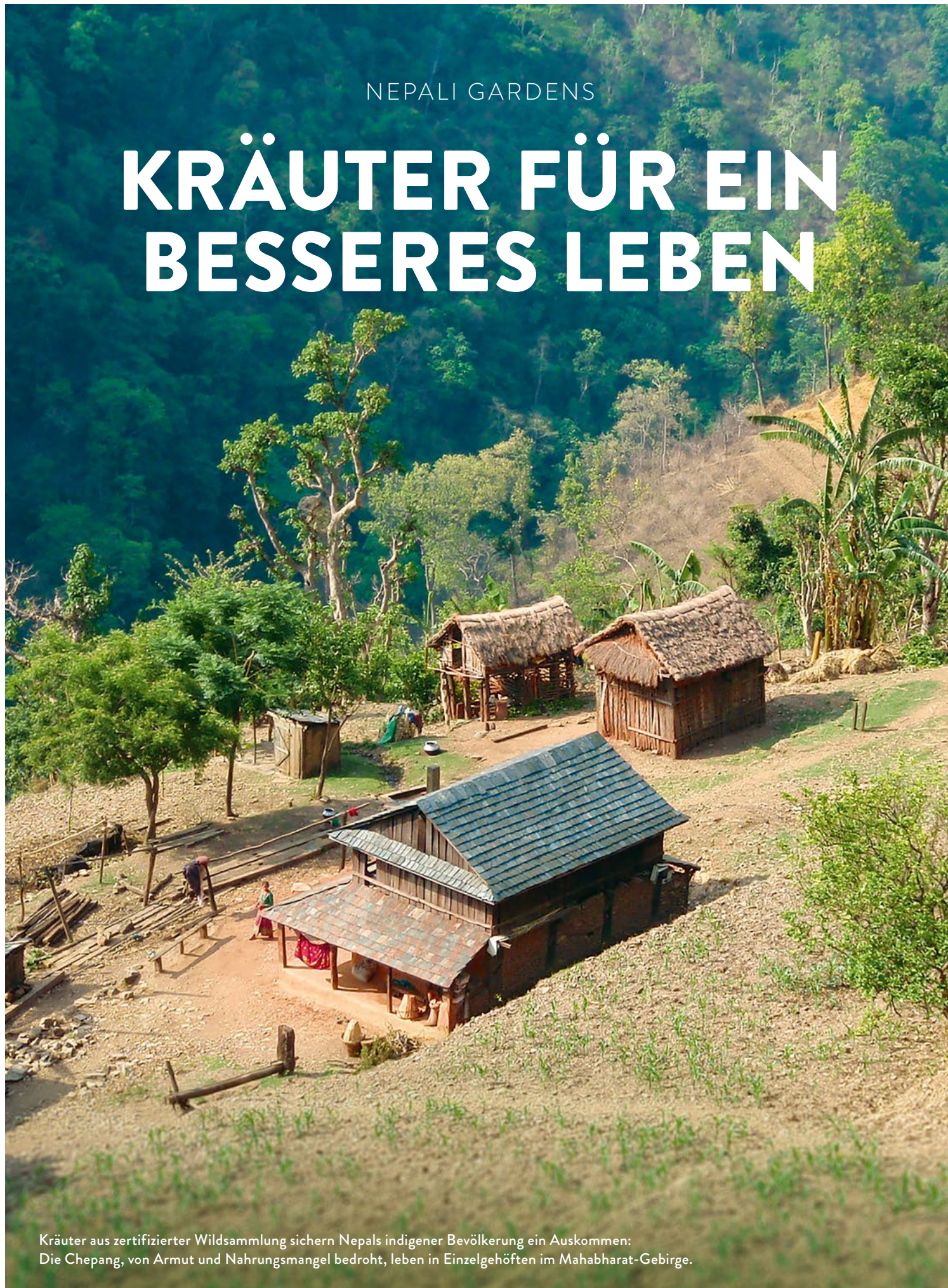
9. Wie heißt nochmal die Hauptstadt der Mongolei? Kommen Sie grade nicht drauf? Dann versuchen Sie einmal, nicht danach zu suchen. Kommt Ihnen der Name dann ganz von allein? (Ich sagte: nicht suchen!)

10. Die Welt wollen wir ja alle verbessern. **ABER WIE?** Durch **TUN** oder lieber durch Unterlassen? Mh. **MAL INNEHALTEN.** Und dann vielleicht endlich verstehen?

Diese Fragen sind inspiriert von Max Frischs (1911–1991) Fragebogen aus dem Jahr 1966. Dort stellt er auf 90 Seiten um die 25 Fragen zu verschiedenen Themen, darunter Ehe, Humor, Heimat, Eigentum, Tod und die Erhaltung des Menschengeschlechts.

NEPALI GARDENS

KRÄUTER FÜR EIN BESSERES LEBEN



Kräuter aus zertifizierter Wildsammlung sichern Nepals indigener Bevölkerung ein Auskommen: Die Chepang, von Armut und Nahrungsmangel bedroht, leben in Einzelgehöften im Mahabharat-Gebirge.

VERSTEHEN

In Nepals erstem Demeter-Betrieb stellen biodynamische Kleinbauern aromatische Ayurveda-Tees und Räucherstäbchen mit Heilwirkung her.

Von Elena Phillip

Die Farbe Grün kommt Peter Effenberger in den Sinn, wenn er an Nepal denkt. Üppig gedeiht die Vegetation im subtropischen Klima Südasiens. Majestätisch thronen die schneebedeckten Gipfel des Himalaya über den fruchtbaren Tiefebene und den vielfältigen Mittellagen. Dort, am Fluss Marshyangdi, hat der Agrarwirt aus Deutschland gemeinsam mit seinem lokalen Partner Shyam Hada den ersten Demeter-zertifizierten Betrieb in Nepal aufgebaut. Tees und Räucherstäbchen stellen sie her, unter dem Namen „Nepali Gardens“. Aus Kräutern, die auf den kargen, sandigen Böden besonders aromatisch gedeihen: „Die ätherischen Öle bilden sich vermehrt aus, denn die Pflanzen bauen an schwierigen Standorten in sich selbst besondere Kräfte und Resistenzen auf“, erklärt Peter Effenberger.

In seinen mehr als zwanzig Jahren in Nepal hat der Agrarwissenschaftler und Entwicklungsexperte sich auch ayurvedisches

Wissen angeeignet. Ganzheitliches „Wissen vom Leben“ lehrt die traditionelle indische Heilkunst. Kenntnisse, die für Peter Effenberger neue Wachstumspfade eröffneten, denn wie der biodynamische Landbau, der für ihn eine lebensumwälzende Entdeckung war, beruht auch Ayurveda auf energetischen Prinzipien. Als vorbeugende Medizin dient die tägliche Nahrung. Ausgewählte Kräuter, die in Speisen oder Getränken ihre Wirkung entfalten, tragen dazu bei, das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele zu erhalten. Mit den Tees und Räucherstäbchen von Nepali Gardens reist dieses Wissen in den Westen und wird erfahrbar.

Medizin aus der Teetasse

Für unsere westliche Ernährung sind die Wirkstoffe der nepalesischen Himalaya-Kräuter eine wertvolle Ergänzung: Tulsi, das „Heilige Basilikum“, harmonisiert der ayurvedischen Lehre zufolge den Körper

und beugt Stress vor. Moringa, der in Nepal heimische Wunderbaum, enthält Vitamine und Antioxidantien und bietet insbesondere Veganerinnen und Veganern wichtige Mineralstoffe und Eiweiße. Triphala wirkt verdauungsregulierend. Brahmi, der indische Wassernabel, fördert laut ayurvedischer Überlieferung Ruhe und Frieden, während Guduchi, der Herzblättrige Mondsamen, das Lebensfeuer entfacht und zu wacher, geistiger Klarheit verhilft. Medizin aus der Teetasse, die in den Nepali Gardens-Kräutermischungen wie „Lamas Kraftquelle“ oder „Drei Ayurvedische Juwelen“ ihre Wirkung entfaltet.

„Wir komponieren unsere Demeter-Tees nach ayurvedischen und geschmacklichen Prinzipien“, erklärt Peter Effenberger. Experimentierend und allzeit lernbereit hat er über die Jahre sein Wissen verfeinert und ein lokal angepasstes Modell der Biologisch-Dynamischen Wirtschaftsweise entwickelt. Spritzpräparate wie Hornmist oder Silikat werden auf der Farm selbst hergestellt. Andere Präparate importiert der Betrieb. Schafgarbe etwa, die im mitteleuropäischen Demeter-Landbau den Kalium-Stoffwechsel in der Pflanze reguliert, ist nicht heimisch in Nepal. Ihre energetische Wirkung ließe sich aber auch mit einer lokalen Pflanze erreichen, ist Peter Effenberger überzeugt. Hätte der 60-Jährige seine Lebensaufgabe mit Nepali Gardens nicht schon gefunden, würde er sich wohl selbst auf die Suche machen: „Wir sind in einer Phase der Erneuerung, eine Verwandlung ist angesagt. Die Biodynamik hat noch so viel zu entdecken“, regt er an.



Gesichter des Wandels: Mitarbeiterinnen auf der Farm von Nepali Gardens.

ZUM SONNTAG UND FESTTAG: COQ AU VIN



Henne, Hahn und Ei gehören zusammen. Deshalb kommt auch der Bruderhahn auf den Tisch. Denn männliche Küken werden bei uns aufgezogen. Das bedeutet praktisch zwei Bruderhähne pro Familie und Jahr. Machen Sie mit und fragen Sie im gut sortierten Naturkostfachhandel nach Bruderhähnen!



Weihnachtliche Rezepte unter bruderhahn.de und oekotierzucht.de

Entdeckungsfreudig ist Effenberger in jedem Fall. Für Nepali Gardens hat er die Biodynamik nicht nur mit ayurvedischen Elementen ergänzt. Auf den sieben Hektar der Farm im Gorkha-Distrikt experimentiert er auch mit Permakulturen. „Land des Medizin-Buddha“ nennt er den dort begründeten landwirtschaftlichen Kosmos – immerhin liegt in Nepal mit dem Mount Everest nicht nur der höchste Berg der Erde, sondern auch der Geburtsort von Siddharta Gautama, dem späteren Buddha.

Übergeordnete Ziele im Blick

Für den deutschen Agronomen ist seine Tätigkeit in Nepal eine Berufung, die sich in der Herstellung der Tees und der weltweit ersten Demeter-zertifizierten Räucherstäbchen nicht erschöpft. Die Marke Nepali Gardens und die dahinter stehende „One World“-Initiative sind weit umfassender angelegt: Ein Ziel ist der Erhalt der nepalesischen Biodiversität. Biologischen Reichtum wie in den drei Höhenzonen des Landes findet man selten auf der Welt. Bedroht ist diese Vielfalt durch das Handeln skrupelloser Großhändler, die das Verlangen einer wachsenden indischen Mittelklasse und des Westens nach Ayurveda-Produkten zu befriedigen suchen und die nepalesischen Kleinbauern zum Raubbau an der Natur verleiten. In den Höhenlagen des Himalaya ist Nahrung knapp, ein auskömmlicher Erwerb nicht gesichert. „Die verarmte Landbevölkerung ist dabei, unkontrolliert alles abzurufen“, erzählt Peter Effenberger.

Langfristig eine wirtschaftliche Perspektive für die Kleinbauern und landlosen Tagelöhner der Region zu schaffen, war und ist daher ein zentrales Anliegen für den deutschen Agrarwirt und seinen Partner, den nepalesischen Entwicklungsexperten Shyam Hada. Von Beginn an bot das Duo den Kleinbauern höhere Preise für die Rohstoffe – und zahlte den Frauen die gleichen Löhne wie den Männern: „Nur wenn sie genug zum Leben verdienen, können die Bauern ihre Kinder in die Schule schicken“, erklärt Peter Effenberger

das Entwicklungsziel. Maxime des Handelns ist für ihn die Hilfe zur Selbsthilfe: „Wir möchten die Bauern ermächtigen, ihre schwierige Lebenssituation selbst zu verbessern.“

Mensch-Sein leben

Mit „One World – a learning Center“ haben Effenberger und Hada auf ihrer 1996 gegründeten Farm eine Bildungsinitiative ins Leben gerufen. Die Mitarbeiter und die Mitglieder der angegliederten landwirtschaftlichen Kooperativen, die mittlerweile 600 Familien umfasst, erwerben Demeter- und Bio-Wissen sowie Englischkenntnisse. Und sie werden zu Lieferanten für Heilkräuter aus nachhaltigem Eigenanbau und zertifizierter Wildsammlung ausgebildet.



ONE WORLD – A LEARNING CENTER

75 Prozent der nepalesischen Bevölkerung sind in der Landwirtschaft tätig. Nachhaltig ist das nicht immer: Um die biologische Vielfalt vor Ort zu schützen und zukunftsbewusstes Handeln zu verankern, gründeten Peter Effenberger und Shyam Hada 1996 die (Bildungs-)Initiative „One World – a learning Center“. Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die sich rasch für die anthroposophische Wirtschaftsweise begeisterten, vermitteln sie lokal angepasstes biodynamisches Wissen. Die Tees und Räucherstäbchen von Nepali Gardens sichern den lokalen Kleinbauern und Tagelöhnern langfristig ein Auskommen.

➔ www.oneworld-alc.org



Jahrgang 2017 des internationalen Kurses zu Biodynamik und Permakultur.

Mit dieser Initiative wollen Peter Effenberger und seine engagierten Mitstreiterinnen und Mitstreiter globale Ungerechtigkeiten ausgleichen: „Wenn der Preis für einen Ölwechsel beim Auto in Deutschland dem Halbjahreseinkommen eines nepalesischen Bauern entspricht, dann stimmt etwas nicht“, bringt der Agronom das Ungleichgewicht auf den Punkt. „Ich möchte an dem Unwesen der machtgetriebenen Gier keinen Anteil nehmen und lieber etwas zurückgeben, eben mein Herz und Mensch-Sein leben“, benennt er seinen Antrieb.



Das empfiehlt Peter Effenberger für den Winter:

Die Tees von Nepali Gardens sind auf ayurvedischer Grundlage komponiert:

„**Lamas Kraftquelle**“ fördert mit seiner Kräutermischung aus Tulsi, Brahmi, Zimtbasilikum, Ingwer und Tejpat geistiges Arbeiten.

„**Wohlig Warm**“ aus Tulsi, Triphala, Ingwer und Guduchi verspricht sanften Schutz und Geborgenheit.

„**Spirit of Yoga**“ mit dem wilden Spargel Shatavari wird eine kräftigende, verjüngende Wirkung zugeschrieben.

„**Ayurveda Power**“ mit Tulsi, Zitronengras, Triphala, Guduchi und Minze spendet Lebenskraft.

Mein besonderer Tipp für Duftgenuss und Aromatherapie sind die Räucherstäbchen: Frei von chemisch-synthetischen Stoffen wurden sie mit biologisch-dynamisch erzeugten Biokräutern hergestellt!

➔ www.nepaligardens.com

Tees und Räucherstäbchen werden über „EMPORT – Nahrung fürs Leben“ vertrieben: ➔ www.emport.de



BALDINI
BY TAOASIS



Bio-Aroma
Lavendel

Die Düfte zum Essen und Trinken

www.taoasis.com

GESCHENKTIPPS ZUM FEST

Kalender und Bücher sorgen für Freude unterm Weihnachtsbaum.
Unsere Tipps:

Teller statt Tonne

313 Kilogramm genießbare Lebensmittel werden pro Sekunde in Deutschland weggeworfen! Für weniger Verschwendung haben die Autoren Rezepte und praktische Tipps zusammengestellt: „Weil wir Essen lieben. Vom achtsamen Umgang mit Lebensmitteln.“ Von Daniel Anthes und Katharina Schulenburg, Oekom Verlag



„Bienenmenschen“ in Europa

Bienen sind wieder in den Fokus gerückt – doch wer aber sind die Imker*innen? Die für ihre Reportagen preisgekrönte Autorin begibt sich auf eine spannende Reise durch ein Europa der Bienen. Dabei will sie wissen: In welcher Beziehung stehen Mensch und Biene? Und: Machen Bienen glücklich? „Von Bienen und Menschen“ von Ulla Lachauer, Rowohlt Verlag



Roadtrip in die Vergangenheit

Marthas Vater will in die Schweiz zum Sterben – und ihre Freundin Betty kommt mit auf die letzte große Fahrt – die aber anders endet, als gedacht. Eine große Geschichte über Frauenfreundschaft und Familienbeziehungen, über Leben, Liebe und Tod. Tiefgründig und doch humorvoll! – „Töchter“ von Lucy Fricke, Rowohlt Verlag



Bewegender Umweltroman

Mit „Die Geschichte der Bienen“ ist die norwegische Schriftstellerin Maja Lunde auch in Deutschland bekannt geworden. Ihr neuer Roman „Die Geschichte des Wassers“ handelt von unserer Lebensgrundlage Wasser, vom Klimawandel und seiner verheerenden Folgen für unser Leben. „Die Geschichte des Wassers“ von Maja Lunde, btb Verlag



Wochenplaner für Naturfreunde

„Mein Naturkalender 2019“ ist das perfekte Geschenk für Menschen, die Freude an der Natur haben. Durchgängig farbig illustriert begleitet er Kunst- wie Naturinteressierte durch die Jahreszeiten. „Mein Naturkalender 2019“ mit Naturillustrationen von Christopher Schmidt, pala-Verlag

Charaktervolle Schafsköpfe

Starkes Potenzial für den besten Platz an der Wand! 28 lebendige Porträts schöner wie schlauer Schafe, vom biblischen Jakobsschaf über das britische Wensleydale bis zum robusten Bretonischen Ouessant blicken von der Wand würdevoll ins Wohnzimmer oder auf den Schreibtisch im Büro. „Jedes Schaf hat seinen eigenen Charakter“, findet Fotograf Manfred Jarisch. „So Schöne Schafe 2019“, Greenpeace Magazin Edition



www.greenpeace-magazin.de/
warenhaus



GUTES ESSEN LIEBEN LERNEN

Ob selbst gemachtes Ketchup oder knackige Möhren vom Feld:
Die Sarah Wiener Stiftung macht Kindern gesunde Ernährung schmackhaft.

Von Stephanie Eichler

Wenn es etwas gibt, das in dieser Welt sicher gilt, dann Folgendes: Esskultur und einen abenteuerlustigen Gaumen, der alles zumindest einmal probiert, erwirbt man am besten im Kindesalter. „Dafür tragen Eltern eine große Verantwortung“, sagt Sarah Wiener, Fernsehköchin, Restaurantbetreiberin und Inhaberin einer Demeter-zertifizierten Bäckerei, „aber auch Kitas und Schulen sind in der Pflicht, denn hier verbringen die Kinder einen Großteil des Tages.“

Wie schmeckt Gutes?

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der nach Wiener benannten Stiftung schulen Erzieher und Lehrerinnen, damit der Nachwuchs lernt, Lebensmittel mit allen Sinnen zu genießen und zu verstehen, was gutes Essen sein kann. Eine Unterrichtsstunde genügt für eine Brotverkostung. Die Pädagogen bringen verschiedene Brotsorten mit: Weißbrot, Pumpernickel und Körnerbrot. Wie fühlen sich die unterschiedlichen Brote an? Welches hat eine harte Kruste? Wiener weiß, dass es nicht genügt, Kindern zu sagen: Vollkornbrot ist gesund. Viel sinnvoller ist es, wenn die Kleinen an den Broten riechen, ein Stück probieren und die verschiedenen Geschmäcker beschreiben.

Woraus bestehen Pommes mit Ketchup? Selbst Grundschüler wissen das oft nicht. „Mich berührt, dass immer mehr Kinder noch nie eine selbst gekochte Mahlzeit gegessen haben“, sagt Sarah Wiener. Mit der Initiative „Ich kann kochen!“ steuert sie in Zusammenarbeit mit der Krankenkasse Barmer dagegen. Das Ziel ist, in den kommenden Jahren eine Million Kinder zu erreichen, damit sie dünsten,

braten und schmoren lernen. Wenn Kinder Kartoffeln schälen, schneiden und frittieren oder Tomaten erhitzen und durch ein Sieb in eine Schüssel streichen, geht das oft mit Aha-Erlebnissen einher.

„Zu einem guten Essen gehören unverarbeitete frische Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft“, sagt Wiener. „Wenn wir mit saisonalen Zutaten vom Biobauernhof um die Ecke selber kochen, tun wir unserem Körper und unserer Umwelt etwas Gutes.“ Die Stiftungsmitarbeiter fahren mit Kindergartengruppen und Schulklassen auf Biobauernhöfe, darunter auch viele Demeter-Betriebe. Die Kinder pflücken in Kräutergärten herb-aromatischen Rosmarin oder frisch duftenden Thymian, ernten Mohrrüben, schneiden das Grün ab, waschen das Gemüse und probieren es. Wenn Kinder auf dem Feld und in der Küche selbst Hand anlegen und Selbstgeerntetes verkosten, lehrt sie das mehr über gesunde Ernährung als alle Theorie.

SARAH WIENER STIFTUNG

Die gemeinnützige Stiftung engagiert sich seit 2007 „Für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen“. Ihre Bildungsprogramme vermitteln Kindern, wo unser Essen herkommt, wie vielseitig es ist und wie viel Freude das Zubereiten frischer Lebensmittel macht, und zeigen auch, wie sich das persönliche Essverhalten auf die Umwelt auswirkt. Die Vision: eine Welt, in der sich alle Menschen verantwortungsbewusst, vielfältig und genussvoll ernähren – von klein auf und ungeachtet der sozialen Herkunft.

www.sw-stiftung.de

DIE WURZELSUCHERIN

Zu Besuch: Martina Gebhardt führt durchs Kloster Wessobrunn, Firmensitz ihrer Naturkosmetik-Marke.

Was mit etwas Negativem begann, führte Martina Gebhardt nicht nur zu ihrer Berufung, sondern auch rund um die Welt – und schließlich zum Kloster Wessobrunn, wo sie für ihre Naturkosmetik eine neue Heimat fand. Sie ist überzeugt: Um weiterzukommen, muss man seine eigenen Wurzeln kennen.

Sanft fällt der Hügel ab und gibt den Blick frei auf die Alpen, eine Landschaft wie in einem Bilderbuch, ganz in der Nähe des Ammersees im oberbayerischen Pfaffenwinkel. Zwei ältere Herren in traditionellen Lederhosen gehen über die Straße, zwei Wanderinnen schauen ihnen nach. Kirchenglocken läuten und ihr Klang trägt weit über den Klosterhof. Hinter der Eingangstür des Klosters Wessobrunn schreitet Martina Gebhardt durch den Stuckgang im ersten Stock des beeindruckend weitläufigen Kloster-Gebäudes, das sie 2014 erworben hat.

Auch nach über vier Jahren gibt es Momente, da kann sie es kaum fassen. Dann blickt sie auf die weltberühmten Ranken, Blumen und Früchte über ihr, auf die abwechselnd rosa und gelben Deckenbilder des Fürstentrakts, Zeugnisse der berühmten Wessobrunner Stuck-Kunst. Seit 2014 ist das ehemalige Benediktinerkloster, das 753 gegründet wurde, das Zuhause ihrer Naturkosmetiklinie. Seit 2014 ist dort der Vertrieb angesiedelt, 2019 folgt auch die Produktion der biodynamischen Cremes, Lotionen und Gesichtswässer. Dass ihre Kosmetik genauso heißt wie sie selbst, ist nur logisch. Denn Martina Gebhardt steht mit ihrer ganzen Person, mit ihren Ideen und ihrer Weltanschauung hinter den Produkten.

Am Anfang war ein Hundebiss ...

Die Bayerin mit ihren vielen Interessen und Leidenschaften hatte eigentlich Architektur studiert. Dass sie in der Naturkosmetik ihre Berufung gefunden hat, liegt an ihrer ungebrochenen Neugier und an einem sehr negativen Ereignis in ihrer Kindheit. „Mit drei Jahren habe ich Nachbars Hund umarmt, obwohl der das nicht wollte – und der hat dann ordentlich zugebissen und meine Wange erwischt“, erzählt die 59-Jährige. Sie selbst erinnert sich später nicht an den Vorfall, doch mit sechzehn, siebzehn Jahren stört sie die Narbe an ihrer linken Wange. Ihr Arzt verschrieb

ihr dafür eine Salbe, die der alte Apotheker damals selbst anrührte und die zum Großteil aus Wollwachs bestand.

Die Narbe verschwand zwar nicht sofort, doch die Schülerin bemerkte bald positive Auswirkungen auf ihre Akne. „Da ich die Salbe nur links auftrug, konnte ich das im direkten Vergleich mit der rechten Gesichtshälfte gut beobachten“, so Gebhardt. Ihre Neugier war geweckt. Sie fragte den alten Apotheker nach den Inhaltsstoffen der Salbe und begann, ihn täglich nach der Schule zu besuchen, ihm zuzuschauen und ihm Löcher in den Bauch zu fragen. Damit nicht genug – Martina Gebhardt wollte die Rezeptur ihrer Narbensalbe gar noch verbessern: Weniger klebrig sollte sie bitte sein, und: Was muss rein, damit sie gut riecht?

Den Dingen auf den Grund gehen

Bald schon war die Apotheke ganz ihre Welt, ihr Refugium und Experimentierfeld. Nach einer Zeit des Beobachtens kaufte sie dem Apotheker Rohstoffe ab und mischte ihre eigenen Cremes. Die verbesserten nicht nur ihre eigene Akne, sondern auch die ihrer Freundinnen und Mitschülerinnen: „Ich hatte bald einen ganz guten Absatz!“ Dabei war und blieb ihr Antrieb für das Kreieren neuer Salben und Cremes immer ihre ausgeprägte Neugier, der Wunsch, Dingen auf den Grund zu gehen: „Ich möchte die Wurzeln finden: Wie hat man Dinge früher gemacht? Wie hat man zum Beispiel Pflanzen-Extrakte hergestellt? Wie waren die Rezepturen? Wie hat man dann die Landwirtschaft betrieben – ohne den Einsatz von Gift und schweren Maschinen?“

Nach ihren ersten Vertriebserfolgen als Schülerin finanzierte Martina Gebhardt sich auch ihr Architekturstudium durch das Mischen von Cremes in ihrer Küche – ihre Kosmetik verkaufte sie auf kleinen Märkten und im Freundeskreis. Dass sie sich nach dem Ende ihres Architekturstudiums dafür entschied,



KLOSTER WESSOBRUNN

Das Kloster Wessobrunn gilt als Heimat der „Wessobrunner Schule“: Mehr als 600 Künstler des südbayerischen Barocks schwärmten von hier aus und bauten in Europa fast 3.000 Kirchen, Klöster und Schlösser oder schmückten sie mit Wessobrunner Stuck und Malerei. Das Benediktinerkloster wurde 753 von Herzog Tassilo III. gestiftet. Der Legende nach schlief dieser unter einer Linde ein und träumte von einer Himmelsleiter an einer dreigeteilten Quelle – die heute noch existiert. 2014 erwarb Martina Gebhardt das Kloster Wessobrunn. Heute dient es als neue Heimat für die Firma Martina Gebhardt Naturkosmetik GmbH, wo 2019 auch die Produktion einziehen wird. Der historische Klostergarten hat mit seinem biodynamischen, Demeter-zertifizierten Heilpflanzenanbau wieder seine alte Bestimmung bekommen.

die Kosmetik auch beruflich zu machen, war ihr „innerstes Bedürfnis, historische Salben anzubieten“.

Dabei setzte sie von Anfang an auf Bio-Rohstoffe – und schätzte von Beginn an Produkte aus der biodynamischen Landwirtschaft. Mit 20 lebte sie zeitweise mit einem Freund in Italien, der dort eine der ersten Bio-Kooperativen mit betrieb. „Dort haben wir alles selbst angebaut und hergestellt: Gemüse, Käse, Wolle. Der biodynamische Kreislaufgedanke hat mich voll und ganz überzeugt. Ich habe mich dort auch an ein anthroposophisches Buch erinnert, das mir mit 12 in die Hände gefallen war und das mich in seinen Bann gezogen hat: ‚Die Signatur des Mondes in der Pflanzenwelt‘.“

Es war ein weitaus schlimmeres Ereignis als ein Hundebiss, das den Start ihres eigenen Unternehmens beeinflusste: der Super-GAU von Tschernobyl. Die frisch diplomierte Architektin hatte sich mit ihrer Kosmetik auf einer Gesundheitsmesse in München angemeldet, die vier Tage nach dem tragischen Reaktorunfall stattfand.

Zur richtigen Zeit am richtigen Ort

Auf einem mit einem Bettlaken behängten Tapeziertisch und unter blühenden Apfelblüten aus dem Garten ihrer Nachbarin präsentierte Martina Gebhardt ganz unscheinbar ihre Cremes. Die Messebesucher

aus Bayern, das schwer von der radioaktiven Strahlung belastet war, waren aufgewühlt angesichts der Gefahren und die Messe hatte großen Zulauf. Eine Journalistin interessierte sich für ihre Naturkosmetik, vor allem für die Tatsache, dass sie komplett ohne Konservierungsstoffe auskam. Im Anschluss an die Messe testete die Redaktion mehrere (Natur-)Kosmetikmarken auf solche Haltbarmacher. Mit dem Ergebnis: Martina Gebhardts Cremes und Lotionen waren die einzigen, die ohne auskamen. „Nach Veröffentlichung des Beitrags gingen die Bestellungen durch die Decke – und so konnte ich direkt ein paar Mitarbeiter anstellen!“, erzählt sie.

Ab dann wuchs das kleine Unternehmen, das seine Produkte heute in rund 30 Länder



Getrocknete Blüten, Kräuter und Destillate in historischen Gefäßen und Behältnissen – in der Ausstellung erfahren Besucher, wie früher etwa Salben, Medikamente und Farben hergestellt wurden.



„Weniger ist mehr – davon bin ich fest überzeugt. Die Haut braucht grundsätzlich überhaupt keine Kosmetik. Manchmal können wir sie aber unterstützen. Wir sollen uns erlauben, so zu sein, wie wir sind. Doch wenn unsere Haut nicht im Gleichgewicht ist, dann ist meine Kosmetik ideal.“

Martina Gebhardt

verkauft: Martina Gebhardt verlagerte die Produktion aus der Küche ins Labor – und kümmerte sich darum, dass der rasant wachsende Bedarf an biologischen und biodynamischen Rohstoffen in größeren Mengen gedeckt werden konnte. Eine aufregende Zeit begann, in der Martina Gebhardt nicht nur einheimische Bauern davon überzeugen musste, auf „Bio“ oder gar auf Demeter umzustellen. Sie reiste auch in viele ferne Länder in Afrika oder Asien oder Südamerika, um Bäuerinnen und Bauern für den Anbau von Rohstoffen zu gewinnen.

Lange lebte sie die Hälfte des Jahres in Utah, USA, wo sie eine Farm hatte und viele Pflanzen selbst anbaute und mit Kräutern experimentierte. Sie liebt den Südwesten Amerikas, die Natur, die Wüste, die Berge, die indianische Kultur – die Begeisterung spürt man in jedem Satz. Nach dem Verkauf der Farm – ihr Sohn hatte dort keine High-School in der Nähe – zog sie nach Taos in New Mexico (USA). Ganz die Architektin, die darin aufgeht, mit historischen Naturstoffen zu arbeiten, widmete sie sich sechs Jahre lang dem Wiederaufbau von „Old Martina's Hall“, einem 230 Jahre alten Lehmgebäude. Dort finden heute Veranstaltungen statt; die Einwohner von Taos treffen sich etwa zum Tanzen und zum „Theater Dinner“.

In New Mexico hat Martina Gebhardt eine weitere große Leidenschaft gewonnen: Das Fliegen! Sie flog für Bauern über die weite Landschaft, um nach deren Tieren zu sehen; Fahrten mit dem Pickup-Truck über dieses teils ganz unwegige Gelände würden halbe Tage dauern. „Eine tolle Erfahrung, die mich gelehrt hat, wie man Ängste überwinden kann“ schwärmt sie; früher litt sie unter Flugangst und den vielen berufsbedingten Flügen. Am Ende ließ sie sich gar zur Fluglehrerin ausbilden und überführte ihre eigene kleine Maschine im letzten Winter von New Mexico nach Deutschland. „Ich flog nördlich vom Polarkreis, wo in dieser Zeit die Sonne weder auf- noch untergeht. Das einzige Licht – eine bizarre Mischung aus Rosa-, Grau- und Violett-Tönen – ließ die kurze Zeit, die nicht in kompletter Dunkelheit lag, wie eine mystische Zwischenwelt erscheinen.“

Sich selbst treu bleiben

Taos, Wessobrunn, Architektur und Kosmetik – so verschieden ihre Projekte auch sind, tragen sie die persönliche Handschrift ihrer Schöpferin, die sich selbst treu geblieben ist. Martina Gebhardt lässt sich leiten von ihren eigenen Richtlinien und



JETZT IM NEUEN DESIGN



> MEHR ALS KAFFEE

Köstlicher Genuss ohne Koffein. Hergestellt in einem kleinen Schweizer Betrieb mit langer Historie. Mild und aromatisch im Geschmack. Garantiert glutenfrei.

Saubere Energie

25€
je Wechsel
für Gas

25€
je Wechsel
für Strom



Jetzt wechseln und 25 € Startguthaben
je Strom- bzw. Gaszähler erhalten:
www.naturstrom.de/demeter

demeter
Partner

- Ökostrom aus deutscher Wasser- und Windkraft
- Biogas aus Rest- und Abfallstoffen
- unabhängig von Kohle-, Öl- und Atomindustrie
- Bau und Förderung neuer Öko-Kraftwerke
- fairer Preis, keine Mindestvertragslaufzeit, einfacher Wechsel, ausgezeichnete Kundenservice



NATURSTROM AG, Düsseldorf, Tel 0211 77 900 - 300, www.naturstrom.de

naturstrom
ENERGIE MIT ZUKUNFT

ANZEIGE

VOR ORT

Prinzipien, die man, wie sie sagt, „selbst für sich erspüren und erfahren muss“. Nur dann lassen sie sich einhalten, selbst wenn sie im Alltag auf Widerstände wie etwa Ängste oder Routinen treffen. Diese Leitplanken gelten auch für ihre Kosmetik: „Ich habe meine Cremes und Lotionen so entwickelt, dass nichts als Inhaltsstoff enthalten ist, was Mensch oder Umwelt schädigen könnte. 100 % natürlich sind die Rohstoffe, die zu mehr als 95 % aus Demeter- oder kontrolliert biologischem Anbau stammen. Alles Synthetische ist ebenso tabu wie Inhaltsstoffe, die am Tier getestet wurden.“ Wenn die Unternehmerin von etwas überzeugt ist, dann möchte sie keine Kompromisse eingehen. Deswegen ließ sie 2010 ihre gesamte Kosmetiklinie Demeter-zertifizieren. Für ihr Unternehmen ein großer Schritt: „Wir haben die Demeter-Produkte von elf auf 85 gesteigert. Das war viel Arbeit und hat uns auch einiges an Umsatz gekostet, da wir einige Cremes, die sich wirklich gut verkauft haben, aus dem Programm nahmen.“



Getrocknete Dahlien, Kornblumen und Färbercoreopsis –
klösterliche Zutaten für historische Salben, aber auch Farben.



Viel zu erzählen: Kaum zu glauben, was alles in 59 Jahre Leben passt!
Martina Gebhardt im Gespräch mit Redakteurin Susanne Kiebler.

Ihre Leidenschaft für Heilpflanzen – heimische wie solche in anderen Regionen – führten Martina Gebhardt nach Nordamerika, aber auch nach Afrika, Peru und Chile, wo sie mit Schamaninnen und Schamanen und Medizinfrauen und -männern im Gebirge unterwegs war. In der Art und Weise, wie sie der Natur begegnen, sieht sie Parallelen zum Biodynamischen: Hier wie dort geht es um die Achtung allen

Lebens und auch darum, immer das Ganze zu betrachten und nicht nur einen kleinen Teil für sich. Beide Weltanschauungen passen gut zu ihrer Kosmetik, die denselben Anspruch hat.

Achtung allen Lebens

„Zu sehen, wie Medizinmänner und -frauen der Natur begegnen, hat mich

zutiefst berührt“, erzählt sie. In ihrem zweiten Zuhause in Taos war sie mit TucTac in den Bergen, der überzeugt ist, dass Pflanzen Lebewesen sind, die fühlen und spüren. „Bevor er Heilkräuter oder Wurzeln gepflückt oder ausgegraben hat, suchte er die zugehörige ‚Großmutter‘-Pflanze. Diese ‚fragte‘ er auf seine Art, welche Pflanze er mitnehmen darf und bedankte sich dafür. Davon kann man halten, was man will, doch ich habe die Verbundenheit des Medizinmanns gefühlt, seine Behutsamkeit der Natur gegenüber gespürt, seine Liebe zu ihr, seine Achtung.“

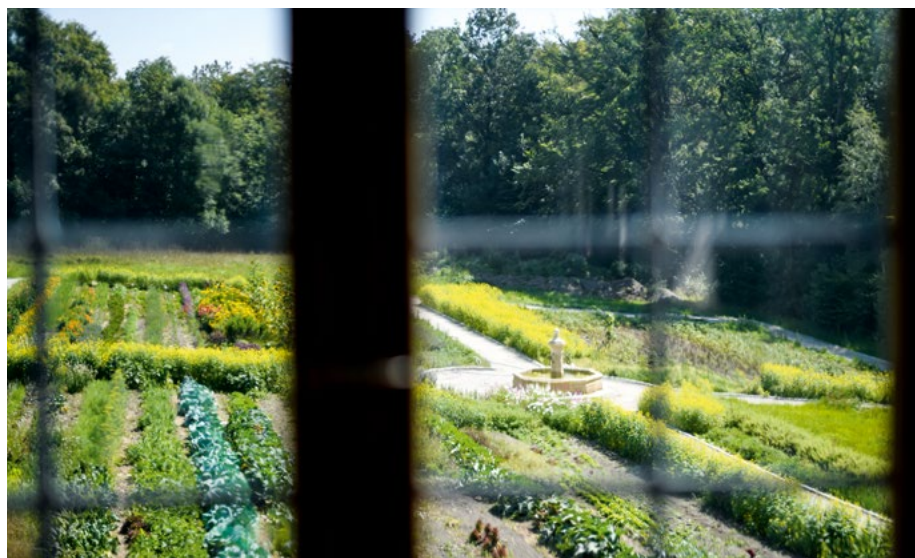
Voranschreiten und innehalten

Bei einem solch bewegten Leben und so vielen Interessen und Forschungsdrang – wo bleiben da Momente des Innehaltens? Für Martina Gebhardt gibt es hier keinen Widerspruch im Spannungsfeld zwischen diesen beiden Polen. Für sie gibt es ohne Stillhalten kein Voranschreiten, und

DEMETER-NATURKOSMETIK

- Demeter-Rohstoffanteil von 90 Prozent bei pflanzlichen Bestandteilen
- beste Rohstoffqualität durch die biodynamische Erzeugung mit Einsatz der Präparate, die fruchtbare Böden und beste Reifequalität ermöglichen
- hohe biologische Abbaubarkeit
- werterhaltende Verarbeitung ohne chemisch-synthetische Zusatzstoffe und Mineralöle sowie Rohstoffe, die aus Tieren gewonnen wurden; Verzicht auf Gentechnik und Nanopartikel, radioaktive Bestrahlung oder Begasung
- absolute Transparenz in der Deklaration

www.demeter.de/naturkosmetik



Blick hinaus auf den Klostergarten, in dem Kräuter für die Kosmetik, aber auch Gemüse für die Mitarbeiterküche wachsen.

gleichzeitig ist es ihr Ansatz, „innezuhalten im Prozess des Gehens“. Sie erklärt: „Damit meine ich eine bestimmte Haltung, die man Achtsamkeit nennt.“ Und diese müsse man in jedem Moment üben – eine bestimmte Art der Meditation. Natürlich gebe es Situationen, in denen wir beherrscht

Entscheidungen treffen müssten: Wenn Gefahr in Verzug sei, bräuchten wir schnell einen Plan und müssen handeln: „Den fasse ich jedoch nicht kopflos, sondern ich hole tief Luft, bleibe kurz stehen, nehme mein Ziel ins Auge und gehe darauf zu. Das hat mich auch das Fliegen gelehrt:

Bei meinem Flug über den Atlantik hatte ich wenig Benzin für sehr lange Strecken. Da konnte ich keine unnötigen Kurven fliegen, sonst wäre mir irgendwo über dem Meer oder über der Eiswüste das Benzin ausgegangen. Mein Ziel forderte jede Sekunde meine Aufmerksamkeit. So ist es auch im Alltag. Es ist eine Kunst, sich leiten zu lassen von den eigenen Leitlinien.“

Zurück zum Ursprung

Die Unternehmerin ist überzeugt, dass man seine Wurzeln finden und kennen muss: Nur wenn wir wissen, wo wir stehen, können wir auch wissen, wie wir von dort an unser Ziel kommen. Achtsamkeit spielt dabei eine zentrale Rolle, um beispielsweise auch wahrzunehmen, wenn wir Glück haben. „Ich glaube, dass wir aus der Dankbarkeit darüber, Glück zu haben, die Kraft schöpfen, den nächsten Schritt zu tun.“

Sein Ziel zu verfolgen, heißt für Martina Gebhardt jedoch nicht, dass man nicht auch mal die Richtung ändern kann. Nachdem sich ihr Blick früher oft auf andere Teile der Erde fokussierte, richtet er sich heute auf die direkte Umgebung: „In den 1990er-Jahren habe ich mit all meiner Energie ferne Länder bereist, um den Bio-Gedanken und die biodynamische Idee zu vermitteln und zu verbreiten. Dort habe ich Vorträge gehalten und Überzeugungsarbeit geleistet mit dem Ziel, dass Bäuerinnen und Bauern umstellen – und ich für meine Kosmetik gute Rohstoffe von dort bekommen kann. Heute ist es fast umgekehrt, denn das Gute liegt so nah! Ich bin mit dem Standort am Kloster Wessobrunn zu meinen ganz frühen Wurzeln zurückgekehrt: Meine Kosmetik besteht zum großen Teil aus Heilpflanzen, die besonders in Klöstern angebaut wurden; dort wurden früher auch Salben hergestellt. Der Klostergarten ist übrigens wie das

gesamte Gelände ein schöner Ort der Ruhe – das Kloster Wessobrunn war und ist für viele ein Ort des Innehaltens.“

Aber natürlich gibt es in einem international agierenden Unternehmen einen Arbeitsalltag, der zu Zeiten auch darin bestehen kann, ein Telefonat nach dem anderen zu führen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben viel zu tun. Und trotzdem, darauf legt ihre Chefin wert, gibt es immer wieder Zeit für Stille und Kontemplation. Die Mittagspause im Garten etwa, mit Blumenduft und Spaziergängen zu den Schafen und Schweinen. Oder auch beim gemeinsamen Mittagessen mit gutem, selbst gezogenem Demeter-Gemüse aus dem Klostergarten. Martina Gebhardts Lieblingsort zum Entspannen ist übrigens der Bienenstock: „Die schönste Meditation für mich ist es, vor dem Flugloch zu sitzen und zuzusehen, wie die fleißigen Tiere rein- und rausfliegen.“



MARTINA GEBHARDT NATURKOSMETIK

- 100 % der Produkte sind Demeter-zertifiziert
- gegründet 1986
- rund 60 Mitarbeiter
- mehr als 140 Kosmetikprodukte werden hergestellt, verpackt und vertrieben in rund 30 Länder
- Rohstoffe aus aller Welt

martina-gebhardt-naturkosmetik.de

ANZEIGE

Wohngesunde Ökohäuser

» www.baufritz-dj.de

Die mit dem einzigartigen **GESUNDHEITSKONZEPT**



BAUFRITZ
WIR BAUEN GESUNDHEIT

Mit biologischem Wohnklima, erstaunlichen Energiesparwerten und Schutz vor Elektrosmog. Bestellen Sie jetzt Ihre persönliche Architektur-Broschüre unter Telefon 083 36-9000 oder per eMail info@baufritz-dj.de

ANZEIGE



Ägyptische Bio Baumwolle Bettwäsche: Mako-Perkal & Mako-Satin in Demeter-Textil Qualität

Wie Bettwäsche Ihr Schlafzimmer zu einer Wohlfühlase machen kann?

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Bett. Unser Wohlbefinden wird dabei nicht nur optisch von der Wahl der Bettwäsche beeinflusst. Das Material und die Art des Gewebes spielen dabei eine ebenso große Rolle und wirken sich direkt auf unsere Schlafqualität aus.

Für unsere Bettwäsche verwenden wir hochwertige ägyptische Baumwolle, da ihre langen Fasern besonders fein und weich sind. Der zarte Stoff ist angenehm sanft zur Haut und sorgt für ein himmlisches Wohlfühlerlebnis. Die temperatenausgleichenden Eigenschaften der Baumwolle bieten das ganze Jahr über gute Voraussetzungen für einen erholsamen Schlaf. Der naturweiße Stoff und das elegante Design bringen Ruhe ins Schlafzimmer und verleihen Ihrem Bett eine einladende Aura.

Verwöhnen Sie sich jeden Tag mit der ägyptischen Bio Bettwäsche von Linstadt und genießen Sie Ihre eigene kuschelige Wohlfühlase zu Hause

Besuchen Sie jetzt unseren Onlineshop auf www.linstadt-essentials.com
Für Leser des Demeter Journals 10% Rabatt-Gutscheincode: **DEMETE184**
Rabatt-Gutscheincode gültig bis zum 28.02.2018.

ANZEIGE



DAS VOGELFUTTER vom Bio-Bauern

Ganzjahres-
fütterung
-
zum Erhalt der
Artenvielfalt!



Unsere Produkte finden Sie im ausgewählten Tier- und Naturkostfachhandel oder unter www.defu.de
Wir beraten Sie gerne auch persönlich unter 06257-9340-15.*

*Mo. bis Fr. von 8.00 bis 17.00 Uhr

DEMETER-MYTHEN AUF DER SPUR

DIE REGENWURMZÄHLER



Demeter-Bauern, das sind die,
die stolz ihre Würmer zählen – oder etwa nicht?

Illustration: Julia Frieze

Nicht ohne Stolz führte Tine das Diplom mit sich, das sie als staatlich geprüfte und Demeter-zertifizierte Regenwurmzählerin auswies. Sie hatte gelernt, einen Tauwurm von einem Kompostwurm zu unterscheiden, ihre Diplomarbeit über die peristaltische Fortbewegungsart der Wenigborster verfasst, Mondnächte mit assistierendem Regenwurmzählen verbracht und

zärtlich über die einzelnen Segmentborsten in Schockstarre gefallener Ringelwürmer gestrichen. Die Grenze zwischen Mensch und Tier hatte sich dabei stets weiter aufgelöst, und Tines metaphysisch obdachloses Geworfensein war einer inneren Verbundenheit mit der Weltmaterie gewichen. Wozu brauchte der Mensch Götter, fragte sie sich, wenn er doch Regenwürmer besaß?



Nun in ihrer Jungfernnacht als Regenwurmzählerin packte sie ihr Butterbrot aus der Blechdose, nahm einen Schluck heißen Ringelblumentee aus der Thermoskanne, lehnte sich auf einem Mooskissen an den Stamm einer Eiche und legte das ökologisch inkorrekt laminierte Diplom neben sich auf den nachtdunklen Acker. Da! Der erste Wurm brach aus der Scholle, schlug durch geschicktes Kontraktieren der Ring- und Längsmuskulatur einen seitlichen Bogen, legte immer mehr Körpersegmente frei und richtete sich dann, sachte im Kreise wippend, mit der Kopfspitze auf, während das Körperende weiter in der schweren Ackererde verharrte.

Tine war geneigt, das Tier auf ihrem Erfassungsbogen gleich doppelt abzuzeichnen, so vital, gesund und bodenlockernd, wie es sich aufführte! Doch emotionalen Ausnahmesituationen nachzugehen, war ihr in der Ausbildung

streng untersagt worden. Regenwurmzählen war ein rein wissenschaftlicher Vorgang von feinsten Empirie. Tine hoffte, dass noch in ihrer ersten Nacht etwas Regen fiele, der noch mehr Tiere aus ihren Gängen an die Erdoberfläche treiben würde. Doch die Nacht blieb trocken und lau. Eine Viertelstunde verging. Nichts. Eine weitere Viertelstunde. Da, ein weiterer Tauwurm, den sie sogleich auf dem Erfassungsbogen abzeichnete.

Auf einmal hörte Tine ein Niesen. Oder vielmehr ein Husten. Tatsächlich, einer der Regenwürmer schien erkältet. Sie hätte nicht gedacht, dass man Regenwürmer tatsächlich husten hören konnte, wenn man genau genug lauschte. Was war dann noch alles zu hören? Wie sie sich das Haar hinter die Ohren strichen? Wie sie sich küssten? Tine nahm sich vor, all dem in ihrer ersten Nacht nachzuspüren. Da, schmatzte nicht einer der Würmer? Räusperte sich? Schlag klappernd die Augendeckelchen auf? Als sie so aufmerksam lauschte, dass sie einen Jungwurm gar verschämt in seine Rumpfbeuge gähnen hörte, war Tine mit einem Mal klar, dass ihre Ausbildung versagt hatte. Man hatte ihr Unsinn beigebracht. Die Regenwürmer hießen nicht so, weil sie bei Regen an die Oberfläche traten. Nein, sie hießen so, weil sie unter Tage ununterbrochen rege waren. Die Menschen hörten nur nicht genau genug hin.

Ackern für einen lebendigen Boden

Demeter-Bäuerinnen und -Bauern sorgen mit Biodynamischen Präparaten aus Kräutern, Kuhmist, Kiesel und Horn und einer vielfältigen Fruchtfolge dafür, dass der Boden lebendig ist. Dieser ist die Grundlage für qualitativ hochwertige Lebensmittel.

Mehr dazu unter Fakt #1 der „20 Fakten“ über Demeter:

🔗 www.demeter.de/fakten

Demeter
Fakt
#01



demeter

Natural Cool

Die leckersten Kugeln für die Festtage



Im Tiefkühlbereich Ihres Bio-Ladens erhältlich!

www.natural-cool.de

CHRISTIAN GÖLDENBOOG UND ULRIKE SCHMID

DAS GROSSE GANZE IM BLICK

Was macht Demeter-Betriebe besonders?
Was ist das Problem bei Glyphosat und synthetischem Stickstoffdünger?
Und was verbirgt sich eigentlich hinter dem sperrigen Begriff des Hoforganismus?
Darüber sprachen Autor Christian Göldenboog und
Demeter-Landwirtin Ulrike Schmid auf dem Heggelbachhof.

Moderation: Eva Müller

Herr Göldenboog, Sie haben sich aufgemacht, das Biodynamische zu verstehen, und über Ihre Reise das Buch „Die Weisheit des Misthaufens“ geschrieben. Was hat Sie angetrieben?

Christian Göldenboog: Ich habe mehrere Bücher über Wein publiziert, da kommt man an Biodynamik nicht mehr vorbei. Biodynamische Winzer haben in den letzten 15 Jahren sehr an Popularität gewonnen. Viele renommierte Winzer, vor allem in Frankreich, haben auf Demeter umgestellt. Aber die Berichte in Wein-Journalen gehen oft sehr oberflächlich auf die biodynamische Landwirtschaft ein. Oft wird sie als obskure Idee Rudolf Steiners dargestellt und auf Mondphasen reduziert. Ich wollte wissen: Was steckt wirklich hinter der Biodynamischen Wirtschaftsweise? Und ich muss sagen, ich bin auf einige sehr bemerkenswerte Ideen oder Konzepte gestoßen.

Und wo sind Sie dem Biodynamischen auf den Grund gegangen?

Christian Göldenboog: Ich habe mich auf den Dottenfelderhof bei Frankfurt konzentriert. Hier laufen verschiedene wichtige Aspekte zusammen, die Demeter ausmachen: Landwirtschaft, Kühe mit Hörnern und die Pflanzenzucht. Der Auslöser war ein Rosenkohl, den ich in einem Bioladen im hessischen Altenstadt

gekauft habe. Dieser hat mich sehr beeindruckt – das war ein komplett anderes Geschmackserlebnis, als ich es von konventionellen Sorten gewöhnt war. Ich fand heraus, dass ihn Hartmut Spieß vom Dottenfelderhof züchtet.

Ulrike Schmid: Ganz wichtig beim Geschmack finde ich, dass er sich in jungen Jahren bildet. Das, was wir unseren Kindern zu essen geben, schult deren Geschmackssinn. Einem Kind, das immer nur Ananas aus der Dose gegessen hat, dem wird eine frische Ananas nicht schmecken. Und da stelle ich mir schon die Frage: Wo geht das hin mit dem Geschmack? Ältere Menschen kennen den Geschmack alter Sorten ja noch von früher und freuen sich, wenn sie mal wieder eine richtig gute Erdbeere essen. Das sind aber nur die, die diesen Geschmack schon kennen. Für die anderen schmeckt es erst einmal komisch.

Christian Göldenboog: Ich zitiere immer gerne Nietzsche aus seinem Klassiker „Die Fröhliche Wissenschaft“. Er hat geschrieben: „Es ist wichtiger, den Geschmack zu verändern als Meinungen.“ Meinungen, auch gerade politische, ändern sich beliebig. Wenn Menschen aber ihren Geschmack zu Bio hin verändern, ist dies langfristig und nachhaltig.

Ulrike Schmid: Der Geschmackssinn war ja ursprünglich dazu angelegt, zu erkennen, was mir guttut und was nicht. Heute wird er durch die vielen Zusatzstoffe immer mehr zum Egoisten: Es geht nur noch um die Frage: Was schmeckt mir, was schmeckt mir nicht? Das hat nichts mehr damit zu tun, was für uns gesund ist.

Diesmal verschlug es Journalist und Autor Christian Göldenboog bei seiner „biodynamischen Exkursion“ auf den Heggelbachhof zu Ulrike Schmid.

Weil wir einfach ganz anders sind.



MARTINA GEBHARDT
NATURKOSMETIK

HAPPY AGING
Die Schönheit
der Reife entfalten



Mit gutem Gewissen kaufen:



IHTN Betriebsnr. H 501 099

100 % unserer Produkte
sind Demeter-zertifiziert.
Mit frischen
Heilpflanzenauszügen
aus unserem Klostergarten.
Ohne Glycerin

Martina Gebhardt Naturkosmetik GmbH, Klosterhof 4, D-82405 Wessobrunn
www.martina-gebhardt-naturkosmetik.de
Infos & Probenset 5,00 €. Haben Sie Fragen? Tel. 0049 (0) 8809-82899-17

IM GESPRÄCH



Agro-Fotovoltaik auf dem Heggelbachhof: Auf dem Acker werden nicht nur Lebensmittel, sondern auch Energie erzeugt.

Herr Göldenboog, Sie beschäftigen sich in Ihrem Buch auch mit Mitteln aus der konventionellen Landwirtschaft, allen voran Stickstoff und Glyphosat. Warum unter der Kapitelüberschrift „Die permanente Aufrüstung“?

Christian Göldenboog: Es wird ja immer so dargestellt, als sei das Haber-Bosch-Verfahren zur Herstellung von Stickstoff entwickelt worden, um die Menschheit vor dem Verhungern zu bewahren. Eigentlich wurde die Methode aber entwickelt, um Sprengstoff für den Ersten Weltkrieg herzustellen. Nur so konnte überhaupt der Krieg von den Deutschen weitergeführt werden. Dafür wurden riesige Anlagen aus dem Boden gestampft. Nach dem Krieg hat man sich dann überlegt, wohin mit dem ganzen Zeug? Und hat beschlossen: Das drehen wir jetzt den Landwirten an.

Bei Glyphosat geht es ja ebenfalls um eine Aufrüstung. Man versucht Pflanzen, die man nicht auf dem Acker haben möchte – Unkräuter –, mit Glyphosat zu vernichten. Die Natur findet aber immer einen Weg; die Unkräuter werden resistent. Also selbst diese kleinen Pflänzchen finden einen Weg, sich gegen die Chemie zu wehren, indem sie die Gene verdoppeln, die für jene Stoffwechselvorgänge verantwortlich sind, die das Glyphosat unterbinden will. Also muss ein Landwirt dieser Logik nach noch mehr Chemie spritzen. Da muss man sich fragen: Wo soll das alles hinführen? Dieses endlose Wettrüsten ist nicht nur schlecht für Boden und Umwelt, sondern ist auch sehr teuer. Da wäre es doch sinnvoller, einen anderen Weg zu wählen.

Ulrike Schmid: Es ist allerhöchste Zeit, einen Schritt zurückzugehen und den gesamten Organismus als Ganzes zu betrachten – und nicht nur jeweils die einzelnen Teile für sich. In der Naturwissenschaft wird häufig vom Detail und nicht vom großen Ganzen her gedacht. Natürlich braucht die Naturwissenschaft die Reduktion, um bestimmte Sachverhalte zu untersuchen – muss diese dann aber wieder in den Gesamtzusammenhang bringen. Und dieser Schritt wird oft verpasst. Ich bin der Auffassung,

man muss auch auf die Wechselwirkungen der verschiedenen Aspekte achten.

Christian Göldenboog: Das sehe ich auch so. Die Naturwissenschaft vermittelt oft den Eindruck, durch die Analyse der einzelnen Teile wüsste man, wie das große Ganze funktioniert. Aber das ist natürlich ein Trugschluss, weil das Ganze immer mehr ist als die Summe der einzelnen Teile. Für mich als jemand, der nicht aus der Landwirtschaft kommt, war deshalb die Idee des Hoforganismus faszinierend. Es ergibt Sinn, dass alle Organe eines Hofes in einem Kreislauf aufeinander abgestimmt sind und nur miteinander gut funktionieren.

Was macht den Hoforganismus am Heggelbachhof aus?

Ulrike Schmid: Wir wirtschaften in Kreisläufen: Wir haben hier eine Kuhherde mit etwa 50 Milchkühen und halten so viele Tiere, dass wir die optimale Menge an Dünger für unsere Flächen haben und natürlich genügend eigenes Futter. Unsere Milch verarbeiten wir gleich auf dem Hof in unserer Käserei zu Bergkäse, Camembert, Schibbi, Tilsiter und Frischkäse. Da durch die Käserei viel Molke anfällt, halten wir mittlerweile etwa 250 Mastschweine. Außerdem bauen wir Feldgemüse und Kartoffeln an. In unserer Gemüsehalle verpacken wir unser Gemüse und das von anderen Demeter-Betrieben aus der Region.



In Heggelbach gibt es 250 Mastschweine, die auf dem Hof die „Resteverwerter“ sind.

IM GESPRÄCH

DEMETER-HOFORGANISMUS

Das Ideal der Biodynamischen Wirtschaftsweise ist die Kreislaufwirtschaft: Der Landwirt hält nicht mehr Tiere, als sein Land ernähren kann. Deren Mist sowie die von den Bäuerinnen und Bauern eingesetzten Biodynamischen Präparate sorgen für eine hohe Bodenfruchtbarkeit, die beste Lebensmittel für den Menschen hervorbringt. So wird der Hof zu einem einzigartigen Organismus, in dem jedes „Organ“ das andere braucht: Mensch, Pflanze, Tier und Boden wirken zusammen.

So bleibt die aussortierte Ware auf dem Hof und kann an die Schweine verfüttert werden. Die Ferkel, die wir aufziehen, stammen von einem Demeter-Hof, der nur drei Kilometer entfernt ist. Auch das Fleisch wird hauptsächlich in der Region verkauft. Unsere Böden sind die Grundlage für den gesamten Hoforganismus. Seit einiger Zeit kümmern wir uns noch mehr um ihre Fruchtbarkeit und Lebendigkeit. So konnten wir die extremen Witterungsschwankungen in diesem Jahr relativ gut verkraften. Wir können hier auch in Dürrezeiten nicht bewässern; deshalb legen wir viel Wert auf die richtigen Zwischenfrüchte. Wenn unter anderem die Erde gut durchwurzelt ist,



HEGGELBACHHOF

Der Heggelbachhof wird seit über 30 Jahren nach Demeter-Richtlinien bewirtschaftet. Heute haben sich fünf Familien zu einer Betriebsgemeinschaft geschlossen und bewirtschaften den Hof in der Nähe des Bodensees gemeinsam. Zum Heggelbachhof gehören auch rund 50 Milchkühe und deren Nachzucht sowie etwa 250 Mastschweine. Im Umfeld von 50 Demeter-Betrieben rund um den Bodensee hat sich die Hofgemeinschaft mit einer Gruppe von etwa zehn Betrieben eine sehr starke regionale Vermarktung aufgebaut.



Demeter-Redakteurin Eva Müller (rechts) moderierte das Gespräch auf dem Heggelbachhof.

kann sie Wasser besser speichern. Den Kreislaufgedanken haben wir auch auf unsere Energieversorgung ausgeweitet. Wir begannen 2006 mit Fotovoltaik-Anlagen auf dem Hof; 2008 kam dann für mehr Energieeffizienz ein Holzvergaser dazu – mit dessen Abwärme können wir unseren gesamten Wärmebedarf decken. Es ist verrückt, wenn man darüber nachdenkt, wie viel Wärme sonst tagtäglich ungenutzt in die Atmosphäre verschwindet.

Und mit der Agro-Fotovoltaik geht ihr noch eine Stufe weiter. Wie viele Haushalte versorgt ihr damit?

Ulrike Schmid: Ja, auf unserem Acker steht inzwischen auch auf einem halben Hektar eine Fotovoltaik-Anlage; ein Forschungsprojekt des Fraunhofer-Instituts. Von dieser Fotovoltaik-Anlage nutzen wir momentan 40 Prozent für den Eigenbedarf mit dem Ziel, durch Speicherung auf 60 Prozent zu gelangen. Die Anlage kann ungefähr 50 bis 60 Haushalte mit Strom versorgen.

Als Betriebsgemeinschaft müsst ihr solche Dinge ja gemeinsam entscheiden. Wie trifft ihr solche Entscheidungen?

Ulrike Schmid: Wir haben immer montags unsere Hofabende. Da besprechen wir die Betriebsführung und planen die Zukunft

des Hofes, so auch die Agro-Fotovoltaik. Erstmal fanden wir Fotovoltaik-Anlagen auf dem Acker hässlich. Andererseits wollen wir aber auch die Energiewende und keine Kernkraftwerke. Deshalb haben wir uns schließlich entschieden, bei dem Projekt mitzumachen. Wir sahen es als Chance, bei einem Forschungsprojekt von Anfang an beteiligt zu sein und so auch die Kriterien mit festlegen zu können.



Ulrike Schmid

Ulrike Schmid ist Mitglied der Demeter-Hofgemeinschaft Heggelbach in Herdwangen-Schönach, unweit des Bodensees. Sie leitet das Hofbüro und kümmert sich um die Verwaltung. Seit 2007 ist sie ehrenamtlich im Vorstand von Demeter Baden-Württemberg tätig.

Christian Gölldenboog

Christian Gölldenboog ist Autor von „Das Loch im Walfisch. Die Philosophie der Biologie“ und „Wozu Sex? Von der Evolution der zwei Geschlechter“. Außerdem hat er mehrere Bücher über Wein geschrieben und gilt als einer der führenden Champagner-Kenner in Europa, zuletzt erschien „Die Champagner-Macher“.

Ist der Winter für dich eine Jahreszeit, in der du dich eher mit Fragen beschäftigst, die über den Hofalltag hinausgehen?

Ulrike Schmid: (lacht) Es ist ein Ammenmärchen, dass im Winter auf einem Hof so viel mehr Zeit übrig bleibt als während des restlichen Jahres, sodass man als Bäuerin gemütlich in der Ofenecke sitzt und Steiner studiert. Ich habe es jedenfalls bisher noch nicht erlebt! Es ist sicher so: Im Winter wird es kühler, man zieht sich ins Haus und in die Stallgebäude zurück. Das ist auch eher die Zeit, in der man ein bisschen nachdenklicher wird. Aber dass ich mich in etwas vertiefe, innehalte oder mich bemühe, etwas von Grund auf zu verstehen, das kommt, wenn mich eine Frage umtreibt – egal ob Sommer oder Winter. Und dann nehme ich mir die Zeit, die ich dafür brauche.

Herr Gölldenboog, von welchen Klischees über Demeter haben Sie sich bei Ihren Recherchen verabschiedet?

Christian Gölldenboog: Ich versuche immer, ohne vorgefertigte Meinungen in meine Recherchen zu gehen. Über die oberflächliche Berichterstattung über das Biodynamische habe ich mich wirklich geärgert! Deshalb war es mir ein großes Anliegen, in meinem Buch über die vielen verschiedenen Aspekte der biodynamischen Landwirtschaft zu schreiben und aufzuklären. Ein weit verbreitetes Klischee ist etwa, dass Demeter- und Bio-Landwirte arbeiten wie Bauern im 17. Jahrhundert. Ich habe schnell festgestellt, dass das Blödsinn ist. Ich fand es sehr bemerkenswert, dass Demeter-Höfe wie der Dottenfelderhof auch mit neuester Technik experimentieren. Auch das Forschungsprojekt um die Agro-Fotovoltaik-Anlage auf dem Heggelbachhof ist zukunftsweisend.

Gibt es etwas, dem Sie bei Ihren Recherchen immer wieder begegnet sind?

Christian Gölldenboog: Ich fand es auffällig, dass Menschen, die direkt mit der Erde arbeiten, ganz anders ticken. Bäuerinnen und Bauern, die biodynamisch arbeiten, beschäftigen sich auch sehr philosophisch und konzeptionell mit ihrer Arbeit. Das hat mich tief beeindruckt.

LESETIPP:

Christian Gölldenboog: „Die Weisheit des Misthaufens. Expeditionen in die biodynamische Landwirtschaft“, C. H. Beck Verlag

„Bio“ und „öko“ sind in. Doch „bio“ ist nicht gleich „bio“. Am weitreichendsten wird das Prinzip einer naturnahen Landwirtschaft mit Respekt vor den Tieren, den Pflanzen und dem Boden von den „Biodynamikern“ umgesetzt. Christian Gölldenboog führt uns zu den Orten in Europa, an denen die biologisch-dynamische Landwirtschaft konsequent und mit Passion praktiziert wird. Seine süffig geschriebenen Reportagen schildern, wie die Menschen denken und handeln, die die Welt retten und unser Essen zugleich besser und schmackhafter machen wollen. Anfangs selbst skeptisch, lässt sich Christian Gölldenboog zusehends davon überzeugen: Zur herkömmlichen EU-Landwirtschaft haben die Biodynamiker eine Alternative, deren Vorzüge man sehen, schmecken und riechen kann.



ANZEIGE

BEUTELSBACHER

– seit über 80 Jahren –

Demeter Fruchtsaftcocktails mit sortentypischem Geschmack

alternativ gesüßt – nur mit der Süsse aus Früchten

BEUTELSBACHER Fruchtsaftkellerei GmbH • Postfach 2166 • D-71370 Weinstadt

www.beutelsbacher.de

Laurens



Judith

WILLKOMMEN AUF DEM HOF APFELTRAUM!

Bei Judith (10) und Laurens (12) in Müncheberg östlich von Berlin ist immer viel los – nicht nur im Bienenstock...

Mit wem lebt ihr beiden denn auf dem Hof?

Laurens: Wir wohnen hier mit der Gärtnerfamilie und dem Bauern, aber die leben im Nachbarhaus. Dann gibt es noch Mitarbeiter von den Gärtnern, die hier auf dem Hof im Bauwagen und in den Nachbardörfern wohnen. Matthias von der Baumschule, Kirsten, die die Kühe hat, und Eva, die die Abokiste macht, wohnen auch noch hier im Dorf mit ihren Familien. Und dann wohnen hier natürlich noch all die vielen Tiere.

Judith: Die Gärtner haben drei Kinder in unserem Alter: Antonia, Charlotte und meine beste Freundin Luise. Denen gehören auch die Schafe, Esel und Galloway-Rinder.

Ihr habt Bienen. Wer kümmert sich um die Völker?

Laurens: Mama hat Bienen und kümmert sich darum. Das heißt, sie füttert die Bienen und fängt im Sommer die Schwärme ein, erntet den Honig und behandelt Krankheiten und so weiter. Und Mamas

Bienen sind das ganze Jahr über hier auf dem Hof, bis auf drei Völker, die im Sommer manchmal in den Nachbarort gebracht werden, weil dort Lindenbäume blühen.

Judith: Den Honig machen natürlich die Bienen selber, aber Mama schleudert ihn aus den Waben und füllt ihn in Gläser. Dabei helfen wir manchmal auch mit. Ich entdecke am liebsten, dabei macht man vor dem Schleudern die kleinen Wachsdeckel von den Honigwaben. Es gibt bei uns zwei Honigsorten, nämlich Frühjahrsblüte und Sommerblüte.

Mamas Bienen sind das ganze Jahr über hier auf dem Hof.



Was macht ihr am liebsten auf dem Hof?

Laurens: Im Winter helfe ich gerne Kirsten und Stefan die Kühe füttern oder gehe einfach herumspazieren. Und im Wald kann man super Hütten bauen. Im Sommer haben Judith, Luise und ich aus einem alten Viehanhänger eine Eisdiele gebaut und selbst gemachtes Eis verkauft. Das war super.

Judith: Am liebsten spiele ich mit Luise und klettere auf den großen Heuballen herum. Ich bin sehr gerne bei den Eseln und den Katzen.

Seid ihr schon mal gestochen worden?

Laurens: Ja, ich bin schon ganz oft gestochen worden. Das ist nicht schlimm, es tut ein bisschen weh, aber dann ist gut.

Judith: Ich habe ein bisschen Angst davor, weil ich eine Allergie habe. Aber ich wurde auch schon öfters gestochen. Mama zum Beispiel wird total oft gestochen und es tut ihr gar nicht doll weh.

Welche Tiere gibt es noch?

Laurens: Es gibt hier auf dem Hof ansonsten sechs Galloway-Rinder, zwei Esel, ungefähr 30 Schafe, ein paar Hühner und 20 Mutterkühe. Außerdem leben hier einige Katzen.

Judith: Von den Tieren mag ich am liebste unsere Katze Pontus und die beiden Esel. Die sind total lieb und Kinder können darauf auch reiten. Auch die Lämmer, Kälber und Küken liebe ich sehr. Die Küken sind total süß, wenn sie bei ihrer Mutter unter die Federn schlüpfen. Für sie haben wir ein extra Gehege, um sie vor den Katzen zu beschützen.

Laurens: Die mag ich auch! Beim Schlachten von einem Schaf war ich auch schon mal dabei, das ist dann schon ein bisschen eklig, aber auch interessant.

Was ist am Winter besonders schön?

Laurens: Ich freue mich auf den Adventsmarkt, wo man Adventskränze binden und Kerzen aus Mamas Bienenwachs ziehen kann. Oder auf das Schlittschuhlaufen auf dem Dorfteich und eine Schneeballschlacht morgens an der Bushaltestelle.

Judith: Oft machen wir Kinder am Adventsmarkt auch einen eigenen Stand. Dort verkaufen wir gebastelte Weihnachtskarten, selbst gemachte Kerzen in Nusschälchen.

DEMETER-HOF

Der Hof Apfeltraum in Müncheberg, 50 Kilometer östlich von Berlin, wirtschaftet seit Anfang der 1990er-Jahre biologisch-dynamisch. Rund 20 Menschen arbeiten heute auf rund 140 Hektar in verschiedenen Betrieben: in der Apfeltraum-Gärtnerei, im Apfeltraum-Feldbau, der Tierhaltung und Imkerei, in der Baumschule und für die Abokiste Apfeltraum. Das Gemüse wird für die Abokiste sowie für die Mitglieder der Solidarischen Landwirtschaft angebaut. Getreide und Kartoffeln werden an Berliner Demeter-Partner vermarktet. Es werden Mutterkühe, Schafe und Bienen gehalten, daneben leben noch weitere Tiere auf dem Hof.

Besonders beliebt bei Bio(dynamisch)-Interessierten sind der jährliche Jungpflanzentag am ersten Mai und der stimmungsvolle Adventsmarkt am Samstag vor dem ersten Advent.

📍 www.hof-apfeltraum.de



der Adventsmarkt auf unserem Hof



Mensch, Natur
und Kosmos
sind eins

Nepals erstes Demeter Projekt
nepaligardens.com

GENIESSEN

GUT DURCH DEN WINTER!



LEBKUCHEN WIE FRÜHER

Man kann ihn guten Gewissens „Retro-Lebkuchen“ nennen, den „Honig-Lebkuchen aus Roggen und Weizen“ von Erdmannhauser. Seine rechteckige Form, die allein mit fünf blanchierten Mandeln verziert ist, sieht aus, als wäre er vom Lebkuchenhaus aus Grimms Märchen „Hänsel und Gretel“. Auch sein intensiver Duft riecht nach Kindheit: Ingwer, Zimt und Kardamom sind nur eine kleine Auswahl der insgesamt elf Gewürze, die ihm seinen Geschmack verleihen. Auf Zucker wurde verzichtet, und so kommen Honig und Zimt zur vollen Geltung. www.erdmannhauser.de

EXOTISCHE WÄRME OHNE ZUCKERZUSATZ

Der Demeter „Linsen Dal mit Feigen“ der Biomanufaktur Rose wird auf der Schwäbischen Alb zubereitet. Im Handumdrehen kann man zu Hause das feine Linsengericht mit indischen Gewürzen und einem Hauch fruchtiger Feige genießen. Das Linsen-Dal wird ohne Zuckerzusatz hergestellt und die Verpackung besteht zu 88 % aus Karton. Die Suppen der Rose Biomanufaktur werden von Deutschlands bekanntestem Bio-Koch Simon Tress in der Restaurantküche entwickelt.

www.rose-biomanufaktur.de



KÖSTLICH UND SCHNELL: BRUDERHAHN VOM BAUCKHOF

Ein Bruderhahn-Braten ist nicht nur lecker, sondern eignet sich hervorragend für bewussten Fleischkonsum ohne Reue. Ein perfektes Gericht für die Feiertage! Wenn es mal schneller gehen soll, eignen sich die Bruderhahn-Fertiggerichte vom Bauckhof. Ob Bruderhahn an Curryrahm, an Zitronen oder an Tomate – das schmeckt! www.bauckhof-shop.de



ZIMT TRIFFT INGWER

Der „Ingwer-Zimt-Tee“ der ägyptischen SEKEM-Gemeinschaft sorgt für Wärme und Geborgenheit. Die Schärfe des Ingwers und die natürliche Süße des Zimts ergänzen sich perfekt. shop.sekem.com



PRICKELND INS NEUE JAHR

Nur Trauben, sonst nichts: Ein ganz besonderer Sekt zum Anstoßen an Weihnachten oder auf der Silvesterfeier ist der Demeter-Sekt „Brut Nature“ von Sven Leiner. Ganz ohne Zusatzstoffe, Hefe und Zuckerzusatz.

shop.weingut-leiner.de

FÜR HERZHAFTES GELÜSTE

Nur eine Handvoll gute Zutaten stecken im herzhaften Sauerkraut-Fertiggericht „Schlachte-Kraut mit geräuchertem Kassler“ von Schweizer Naturkost. Hier trifft mildes Demeter-Sauerkraut auf Bio-Griebenschmalz und -Kasseler aus regionaler Herkunft. Verfeinert mit Zwiebeln, Karotten und Gewürzen und in wenigen Minuten fix und fertig auf dem Tisch! www.schweizernaturkost.de



24 KALENDERTÜREN

Und jeden Tag ein weiteres Türchen... Beim Demeter-Adventskalender auf Facebook und Instagram gibt es in der Adventszeit jeden Tag ganz wundervolle Demeter-Produkte von verschiedenen Herstellern zu gewinnen! Wir wünschen viel Glück, Spaß und Spannung beim Mitmachen:

www.demeter.de/adventskalender



Enthält
potenziertes
GOLD
zur Stärkung
bei Stress und
Erschöpfung.

Neurodoron®
Stärkt die innere Mitte,
lindert Nervosität und
Gereiztheit.

Unser natürlicher Ansatz.
Bei nervöser Erschöpfung.

- Reduziert Angst- und Unruhezustände
- Unterstützt die Erholung überreizter Nerven

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

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

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

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd

JETZT EINE SUPPE ... UND DIE WELT IST IN ORDNUNG!

ALL YOU NEED IS SOUP

Manchmal ist gesundes, köstliches Essen die beste Medizin, findet Kochbuchautorin Susanne Seethaler. Das gilt ganz besonders jetzt in der Winterzeit. Ob Heimweh, Liebeskummer oder Winterkälte – alles, was wir dann brauchen, ist eine gute Suppe für jede Lebenslage. Wärmend, kraftspendend und lecker!

Alle Rezepte sind für 4 Personen

TANTE ROSAS HEIMWEHSUPPE:

Ostpreußischer „Beten-Borschtsch“ mit Salzkartoffeln, Buttermilch, Dillgurken und Speck

Für den Borschtsch:

30 g Butter | 1 mittelgroße Zwiebel, geschält und fein geschnitten
3–4 frische, mittelgroße Rote Beten, ca. 1 kg, geschält und grob geraspelt | 500 ml Buttermilch | 250 ml Gemüsebrühe | 1 TL getrockneter Majoran | Salz | Saft von 1 Zitrone

Für das Topping:

100 g Bauchspeck, fein gewürfelt | 1 Bund Dill, gewaschen und fein gehackt | 100 g Gewürzgurken aus dem Glas, fein gewürfelt

Für den Borschtsch die Butter in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Anschließend die geraspelten Roten Beten zugeben und unter mehrfachem Rühren 2–3 Minuten ebenfalls andünsten lassen. Mit Buttermilch und Gemüsebrühe aufgießen und bei geschlossenem Deckel und auf mittlerer Flamme

die Rote Bete weich kochen. Den Majoran zugeben, mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Während die Roten Beten köcheln, die Speckwürfel in einer kleinen beschichteten Pfanne langsam trocken, d. h. ohne zusätzliches Fett erhitzen. Erst wenn genügend Fett aus dem Speck ausgetreten ist, kann die Hitze erhöht werden; jetzt werden die Würfelchen schön knusprig. In einer Schüssel Dill und Gewürzgurken miteinander verrühren.

Zum Servieren die Salzkartoffeln in tiefen Tellern anrichten, Borschtsch darüber geben. Den Speck und die Dill-Gewürzgurken separat auf den Tisch stellen.

Tipps: Anstelle des Specks können auch gewürfelte Räuchertofu oder hartgekochte, sehr fein gehackte Eier (1 pro Genießer) verwendet werden. Der „Beten-Borschtsch“ schmeckt aufgewärmt fast noch besser!

Feine Demeter-Zutaten finden Sie in Ihrem Bioladen!

Perfekt als
Appetitanreger zum
Weihnachts- oder
Silvester-Menü!

LASST DIE KORKEN KNALLEN:

Champagnerschaumsüppchen mit Blutorange und karamellisierten Möhrchen

Für das Süppchen:

60 g Butter, davon die Hälfte kalt und in kleine Stücke geschnitten
2 Schalotten, geschält und in feine Würfel geschnitten | 2 mittelgroße Möhren, ca. 200 g, geschält und in feine Scheiben geschnitten
1 TL Puderzucker | Saft von 1 Blutorange | ¼ l Champagner bzw. Prosecco | 700 ml selbst gemachte Geflügelbrühe, wahlweise Geflügelfond aus dem Glas | 100 g Sahne | Fleur de Sel | frisch gemahlener weißer Pfeffer | Zesten von ½ Bio-Blutorange

Die nicht in kleine Stücke geschnittene Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotten zugeben und unter Rühren in 1–2 Minuten glasig dünsten und die Hitze reduzieren. Die Möhren unterrühren, den Puderzucker darüber stäuben. Das Ganze unter mehrmaligem Umrühren 1–2 Minuten dünsten,

mit dem Blutorangensaft ablöschen. Den Saft bei niedriger Hitze leicht reduzieren, dabei immer wieder umrühren. Mit Champagner oder Prosecco aufgießen und die Hitze auf mittlere Flamme erhöhen. Bei geöffnetem Deckel 3–4 Minuten köcheln lassen, danach mit der Geflügelbrühe aufgießen. Die Suppe einmal aufkochen, dann auf kleiner Flamme bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Möhren weich sind. Anschließend die Suppe pürieren. In die noch heiße Suppe stückchenweise die kalte Butter geben und mit einem Schneebesen unterziehen. Die Suppe mit geschlossenem Deckel beiseite stellen. Die Sahne mit einem Rührgerät halbfest schlagen, in die Suppe geben und vorsichtig unterrühren. Mit Fleur de Sel und weißem Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten die Suppe in festliche Teller füllen und mit Blutorangen-Zesten garnieren.

GAR NICHT GRUSELIG:

Kürbis-Erdnuss-Suppe mit Orangen-Feta-Topping

Für das Topping:

1 EL Olivenöl | 3 Frühlingszwiebeln, gewaschen und in feine Ringe geschnitten | 150 g Feta | Zesten von 1 Bio-Orange (Schale vorher unter fließend heißem Wasser waschen), den Saft für die Suppe verwenden | Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Für die Suppe:

1–2 EL Olivenöl | 1 kleine Zwiebel, geschält und fein geschnitten | ca. 3 cm frischer Ingwer, geschält und fein geschnitten | 1 kleiner Hokkaidokürbis, ca. 1 kg, gewaschen, von den Kernen befreit und in mundgerechte Stücke geschnitten | 2 mittelgroße Möhren, ca. 200 g, geschält und in mundgerechte Stücke geschnitten | 2 mittelgroße mehligkochende Kartoffeln, ca. 250 g, geschält und in mundgerechte Stücke geschnitten | ca. 1 l Gemüsebrühe | Saft von 1 großen Bio-Orange | 1–2 gehäufte EL Erdnussbutter (mit Stückchen) | 1 EL Kürbiskernöl, optional: 2 EL geschlagene Sahne und/oder 2–3 EL Kokosmilch | Salz

Topping: Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin anbraten. Die Zwiebeln abkühlen lassen. Den Feta in eine Schüssel bröckeln und mit einer Gabel erst die Orangenesten, dann die Frühlingszwiebeln unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe: Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Ingwer zugeben und so lange dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Kürbis, Möhren und Kartoffeln zugeben und kräftig umrühren. Mit Gemüsebrühe und Orangensaft (vom Topping übrig) aufgießen. Kurz aufkochen, dann die Suppe köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Den Topf von der Herdplatte nehmen und den Inhalt pürieren. Gegebenenfalls noch etwas Brühe oder Wasser zugießen. Erdnussbutter und Kürbiskernöl unterrühren. Evtl. geschlagene Sahne und/oder Kokosmilch einrühren. Mit Salz abschmecken. Die Suppe in tiefe Teller oder Schalen geben. Je ein Esslöffel Topping in die Mitte geben.



All you need is Soup: Von Bauchweh bis Fernweh – eine Suppe für jede Lebenslage

Für die Zen-Köchin und Buchautorin Susanne Seethaler gibt es kein Leid für Körper und Seele, das nicht mit einer Suppe gelindert werden könnte. Ihre 50 liebevoll und sehr persönlich präsentierten Suppen-Rezepte haben nicht nur Heilwirkung, sondern sind auch Energiespender für den Alltag, helfen beim Einschlafen, entschlacken den Körper, verführen die Gäste und machen gute Laune. Mit kurzen Geschichten aus der Welt des Suppenzaubers, originellen Kochtipps und Hintergrundwissen über die speziellen Heilwirkungen der Zutaten.

Susanne Seethaler lebt, schreibt und kocht in München. Zuletzt veröffentlichte die bayerische Zen-Köchin „Simplify your food – Denn die Rettung der Welt beginnt in der Küche“ (Knaur Verlag). Darin gibt die Zen-Köchin Antworten auf die Fragen: Wie kocht man nachhaltig, ökobewusst, gesund und ohne etwas zu verschwenden?





MEDITATIVER START IN DEN TAG –
BUDDHAS FRÜHSTÜCKSSÜPPCHEN:

Reissuppe mit gedünstetem Obst und Nüssen

Für die Basissuppe:

200 g Basmati- oder Langkornreis
ca. 1,6 l Wasser

Für die Frühstückssuppe:

1 EL Ghee oder Butter | Menge an Reissuppe, die für das Frühstück jeweils benötigt wird | 1 Prise Salz | 1 Prise Kurkuma
1 EL Ahornsirup oder Honig | evtl. Nüsse und/oder geröstete Kokosflocken

Für das gedünstete Obst:

1 EL Ghee oder Butter | Obst, z. B. 2 Äpfel oder Birnen, in dünne Spalten geschnitten oder 3 bis 4 Aprikosen oder Zwetschgen, in feine Scheiben geschnitten

Zubereitung am Vortag:

Den Reis waschen und abtropfen lassen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, Reis zugeben und kurz aufkochen lassen. Anschließend die Hitze reduzieren und die Suppe auf kleinster Flamme mindestens 2 Stunden köcheln lassen. Gegebenenfalls Wasser nachfüllen. Mit geöffnetem Deckel komplett abkühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Ghee/Butter in einem Topf erhitzen. Ausreichend Reissuppe vom Vortag zugeben und unter Rühren zum Köcheln bringen. Eventuell etwas Wasser hinzufügen. Mit Salz und Kurkuma würzen. Zum Schluss Ahornsirup oder Honig unterrühren und die Suppe zugedeckt beiseite stellen. Für das gedünstete Obst Ghee/Butter in einer Pfanne kurz erhitzen, dann das Obst zugeben. Das Obst unter mehrmaligem Umrühren auf mittlerer Flamme garen, bis es weich ist. Die warme Reissuppe in Schalen füllen und Nüsse und/oder Kokosflocken darübergeben. Obenauf das Obst verteilen.

Wichtig: Die Basis-Reissuppe bereits am Vortag kochen!

AYURVEDISCHER WINTERGRUSS: Rote-Bete-Birnen-Suppe

Für die Suppe:

2 EL Ghee oder Butter | 1 große rote Zwiebel, geschält und fein geschnitten | 3 cm frischer Ingwer, geschält und fein geschnitten | 5 mittelgroße Rote Beten, ca. 750 g, geschält und in Scheiben geschnitten (nicht vorgekocht!) | 1 mittelgroße Birne, ca. 250 g, vom Kerngehäuse befreit und in kleine Stücke geschnitten | 2–3 EL Marillen- oder Apfelessig | 1–2 EL herber Honig, z. B. Kastanien- oder Tannenhonig | 500 ml Gemüsebrühe | 500 ml Apfelsaft | 1 Dose Kokosmilch à 400 g | Saft von 1 Limette | Salz und frisch gemahlener Pfeffer | optional: 1 EL Koriandergrün, gewaschen und fein gehackt

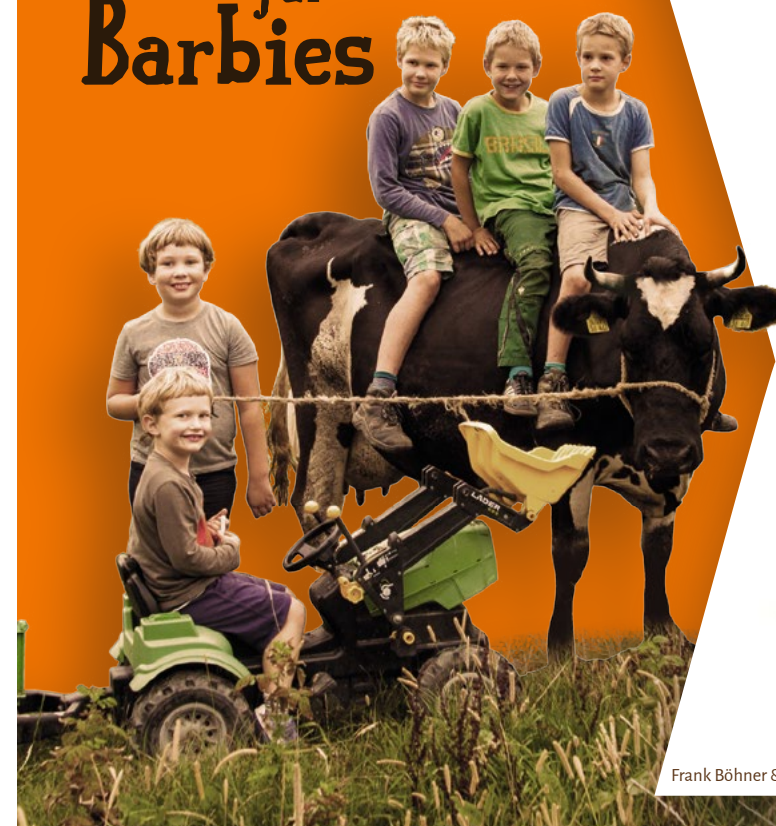
Ghee/Butter in einem entsprechend großen Topf erhitzen und die Zwiebeln mit dem Ingwer darin andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Rote-Bete-Scheiben und Birnenstücke zugeben und mitdünsten. Nach mehrmaligem Umrühren mit Obstessig ablöschen. Den Honig unterrühren und mit Brühe und Apfelsaft aufgießen. Das Ganze anschließend auf mittlerer Flamme köcheln lassen, bis die Roten Beten weich sind. Dann den Topf vom Herd

nehmen, die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und anschließend mit Kokosmilch aufgießen. Das Ganze noch mal auf kleiner Flamme erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen. Zum Schluss mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und in Teller oder Schalen füllen. Mit Koriandergrün bestreuen.



ANZEIGE

Plastik ist nur was für Barbies



demeter
Jakobsberger
Milch Handwerker

Unser Käse kommt ins Glas!



www.milchhandwerker.de

DIY

SELBST GEMACHT

HONIGKUGELN STATT MARZIPAN- KARTOFFELN

Honigkugeln sind nicht nur gesünder als Marzipankartoffeln, sondern sie schmecken auch hervorragend. Naturheilkundlerin Susanne Heim stellt ihr Rezept vor, das je nach zugefügten Kräutern zudem bei Beschwerden wirkt. Mit Hagebuttenpulver, wie im vorgestellten Beispiel, empfiehlt sie die Honigkugeln bei Gelenkentzündungen und Arthrose.

Zutaten sind:

2 Teelöffel fester Honig | 5–6 Teelöffel Hagebuttenpulver (aus der Apotheke oder selbst gemachtes)

„Das Rezept für Honigkugeln stammt vermutlich aus der Volksheilkunde oder der Imkerei“, erzählt die Heilpraktikerin, die sich seit vielen Jahren für Kräutermedizin interessiert. Ihr Rezept ist eines, in das – je nach Beschwerden – unterschiedliche Kräuter in den Honig mit eingearbeitet werden. Die fertige Masse hat eine Konsistenz wie Marzipan. Und ähnlich wie die Marzipankugeln wird auch dieser Honig-Kräuterteig zu kleinen Kugeln geformt und je nach Geschmack in Puderzucker oder Ingwerpulver gewälzt.

Kühl und trocken gelagert sind Honigkugeln etwa vier Wochen haltbar.

So geht's:



1 Honig in ein kleines Schälchen geben und nach und nach das Hagebuttenpulver mit einem Löffel einkneten, bis die Masse die Konsistenz eines festen Mürbeteigs bekommt.

Hat man nur flüssigen statt festen Honig zur Verfügung, rührt man bis zur gewünschten Festigkeit etwas mehr Pulver ein.



2 Aus dem Teig mehrere fingerdicke Würste schneiden.



3 Die Stücke zu himbeergroßen Kugeln formen und in Puderzucker oder Ingwerpulver wälzen.



4



Susanne Heim ist seit dreißig Jahren Heilpraktikerin in Fischbachau am Tegernsee. Die Heilpraktikerin gibt seit vielen Jahren Kräuterarznei-Kurse in ihrer Heimat.

www.tegernseer-kräuterapotheke.de

Doch lieber Marzipankartoffeln? Leckerer Marzipan geht ganz einfach: Verkneten Sie 200 Gramm gemahlene Mandeln mit 100 Gramm Honig und einem Teelöffel Rosenwasser. Teig zu Kügelchen formen und diese in Zimt rollen – fertig!

Handwerk der Kräutermedizin

In ihrem Arbeitsbuch zur Herstellung eigener Kräuterarzneien erklärt Susanne Heim Schritt für Schritt, wie Teemischungen, Sirupe, Wurzelpulver oder Tinkturen hergestellt werden können. Sie stellt etwa das alte Handwerk des Salbenkochens vor oder die Technik, Baumharze in Arzneien zu verarbeiten. Dabei kommt es immer auch darauf an, wie die Heilpflanzen gesammelt werden – und auf das Wissen vom rechten Zeitpunkt. Die stimmungsvollen Fotografien von Saskia Wehler machen es zu einem kleinen Kunstwerk. Telefonisch bestellbar unter Tel. 08028-1610



ANZEIGE

demeter

SPIELBERGER
Mühle



Weihnachtszeit ist Backzeit

Mit den besten
Mehlen gelingt es.

spielberger.de |

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: Katja Aßmann
Mitarbeit: Elena Philipp, Stephanie Eichler,
Eva Müller

GRAFIK

Eberle GmbH Werbeagentur GWA,
Schwäbisch Gmünd
www.eberle-werbeagentur.de

FOTOS

Titel: Fotostudio Viscom
S. 2: Fotostudio Viscom; Eva Müller;
Alexander Puell / www.wir-haben-es-satt.de
S. 4-7: One World ALC
S. 8: Getty Images, MillefloreImages
S. 9: Sarah Wiener Stiftung, Ute Grabowsky
S. 10-16: Jörg Koch
S. 18-19: Julia Friese; istockphoto, baianliang
S. 20-24: Bodensee Fotografen,
Nicole Maskus-Trippel
S. 26-27: Laurens
S. 28-29: Getty Images, Olga Osipova /

EyeEm; Fotolia, Fotograf: atoss; Ethikitchen,
Bruderhahninitiative.Deutschland (BID);
Sekem; Familie Thome privat; Getty Images,
maria_esau
S. 30-35: Fotostudio Viscom
S. 33: Carline Gros
S. 36-37: Saskia Wehler
S. 38: Fotostudio Viscom

ANZEIGEN

Corinna Boje-Barow –
corinna.boje-barow@demeter.de

VERTRIEB NATURKOSTHANDEL

Vertrieb Naturkosthandel –
corinna.boje-barow@demeter.de

Vertrieb über Demeter-Hofläden,
Demeter-Aktiv-Partner-Läden (DAP),
Naturkostfachgeschäfte, Biosupermärkte,
Reformhäuser, Demeter-Partner-Bäckereien

DRUCK

Bechtle Druck & Service, Esslingen
Garantierte Mindestauflage
285 000 Exemplare

WER MEHR WISSEN WILL

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

Demeter-Gartenrundbrief

www.gartenrundbrief.de, 0711-902540
Aktuelle Stellenangebote in der Jobbörse
www.demeter.de/jobs

Sie möchten Demeter-Fördermitglied werden?

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



100 % RECYCLINGPAPIER, AUSGEZEICHNET
MIT DEM BLAUEN ENGEL



Das nächste Journal
erscheint im März 2019

Groß & Klein – im nächsten Demeter Journal stellen wir die größte
Demeter-Schafherde vor und widmen uns etwas ganz Kleinem, das den
Ursprung für bestes Gemüse und Getreide bildet: dem Saatgut.

ANZEIGE



Simon Tress mit Mutter Inge, der guten Seele des Hotels.

demeter

**Frisch aus
unserem Restaurant.
Schnell auf Ihrem Teller.**

Simon Tress und seine Familie nehmen sich die Zeit, die Sie oft
nicht haben: für beste Demeter-Produkte, frisch aus der
Restaurantküche. Frei von jeglichen Zusatz- oder
Konservierungsstoffen. Ihr Rose-Genuss für zu Hause oder als
köstliche Abwechslung zur Kantine. In Ihrem Biofachhandel.

Mit ökologischer
Verpackung
- Ich bin aus Papier
- Ich spare 70 %
CO₂-Emissionen*



OHNE
Zuckerzusatz

ROSE
Bio-Restaurant seit 1950

*Im Vergleich zum Einwegglas
Weitere Infos auf: www.rose-biomanufaktur.de

RÄTSELN & GEWINNEN

GEWINNEN SIE EINEN NATURKALENDER FÜR 2019 ODER
EINES VON ZWEI TOLLEN BÜCHERN!

Folgende drei Bildausschnitte stammen aus dieser Ausgabe des Demeter Journals.



Aufgabe:

Notieren Sie die Seitenzahlen der Seiten, auf denen die Fotos sind, und addieren Sie diese zusammen.
So ermitteln Sie die Gewinnzahl! Mit etwas Glück gewinnen Sie:

★ einen von drei Naturkalendern 2019 mit wunderschönen
Naturillustrationen von Christopher Schmidt

oder

★ eines von drei Kochbüchern „All you need is Soup!“
von Susanne Seethaler

oder

★ eines von drei Büchern „Die Weisheit des Misthaufens –
Expeditionen in die biodynamische Landwirtschaft“
von Christian Goldenboog



Schreiben Sie die Summe der Seitenzahlen

per POST an: Demeter e. V. – Rätsel Demeter Journal • Brandschneise 1 • 64295 Darmstadt
oder per E-MAIL an: demeterjournal@demeter.de • Stichwort: Rätsel Demeter Journal

Absender nicht vergessen. Einsendeschluss ist der 20. Dezember 2018. Teilnehmen kann jeder ab 18 Jahren. Ausgenommen sind
Mitarbeiter der beteiligten Organisationen. Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Barauszahlung oder Umtausch der Gewinne
ist nicht möglich. Gewinnspielvereinigungen und automatisierte Gewinnspieldienste sind von der Teilnahme ausgeschlossen.
Eine gewerbliche oder durch Dritte vermittelte Teilnahme ist ebenfalls nicht zulässig. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



NATURKOST



Serviervorschlag

*Schnelle Küche:
lecker und herzhaft!*

Das neue Schlachte-Kraut von Schweizer Naturkost



demeter

Journal

BEGEISTERUNG WIRKT – VON DER KUNST, GUTE LEBENSMITTEL ZU MACHEN

ZUM MITNEHMEN 04 | 2018



Entdecken
Sie die
Demeter-
Vielfalt bei
Alnatura



KOSMETIK AUS DEM KLOSTER
**DEN DINGEN
AUF DEN
GRUND GEHEN**

BIODYNAMISCHE KLEINBAUERN IN NEPAL
**KRÄUTER FÜR EIN
BESSERES LEBEN**

SUPPEN FÜR JEDE LEBENSLAGE

**ALL YOU NEED
IS SOUP**

demeter – biodynamisch seit 1924