

demeter

Journal

BEGEISTERUNG WIRKT – VON DER KUNST, GUTE LEBENSMITTEL ZU MACHEN
ZUM MITNEHMEN 04 | 2019

FLAGGE ZEIGEN
FÜR DEN KLIMASCHUTZ

**UNVERPACKT
GLÜCKLICH**

NACHHALTIG EINKAUFEN UND SCHENKEN

**DER SEIN BROT
VERSTEHT**
ZU BESUCH BEIM HOFBÄCKER

demeter – biodynamisch seit 1924

INHALT

TITEL: IM GESPRÄCH

UNVERPACKT GLÜCKLICH

Zero-Waste-Pionierin Milena Glimbovski im Gespräch mit Demeter-Vorstand Johannes Kamps-Bender 18

VERSTEHEN

12 Traumberuf mit Idealen: Die freie Ausbildung in der biodynamischen Landwirtschaft

13 Innen & außen

14 Politik: Flagge zeigen für Klimaschutz und gutes Essen für alle

VOR ORT

DER SEIN BROT VERSTEHT

Backen ist nicht nur Handwerkskunst, sondern vor allem eine Haltung, findet Hofbäcker Jürgen Zippel in der Mühlenbäckerei auf Haus Bollheim 04

16 Willkommen auf dem Schuasta-Hof! Hofkind Vroni zeigt ihr Zuhause in Oberbayern

GENIESSEN

24 Geschenk- und Verpackungsideen fürs Fest

28 Das tut im Winter gut!

HUHN UND EI

Festliche, winterliche Rezepte vom ganzen Tier sowie vom Ei, das auch mal die Hauptrolle spielen darf. 30



DIE KLASSIKER

02 Editorial

03 Denkraum: innen & außen

26 Demeter-Mythos: Zeit ist eine Zutat

38 Impressum

39 Fotorätsel und Gewinnspiel

SELBST GEMACHT

36 3-Schritte-Analyse, um schnell und einfach nachhaltiger zu leben

EDITORIAL



Liebe Leserin, lieber Leser,

kennen Sie das Gefühl, das einen gegen Jahresende beschleicht? Nicht nur, dass etwas zu Ende geht, sondern auch, dass jede Handlung eine größere Bedeutung erlangt? Wir wollen auf jeden Fall noch einmal vor den Feiertagen die Freunde besuchen, die Arbeit zu einem guten

Abschluss führen, mehr Zeit mit den Kindern verbringen. Nach dem Fest die Zeit „zwischen den Jahren“, die eine besondere Ruhe mit sich bringt.

Draußen und drinnen. Und das, was dazwischen liegt. Das ist auch der Leitgedanke, der sich als roter Faden durch das neue Demeter Journal zieht. Ob beim Gespräch von Demeter-Vorstand Johannes Kamps-Bender mit Milena Glimbovski, die Original Unverpackt gegründet hat – so heißt der erste Lebensmittelladen in Berlin, der all das, was zwischen Produkt und Käufer liegt, vermeiden will – Plastikverpackungen gibt es hier nicht. Oder bei meinem eindrücklichen Besuch bei Hofbäcker Jürgen Zippel auf dem Demeter-Hof Haus Bollheim. Auch dort passiert vieles zwischen drinnen, der Backstube, und draußen, dem Zuchtgarten, dem Herz des Hoforganismus. In ihrem ganzen Wirken verfolgen dort Bäckermeister, Landwirt und Getreidezüchter eine gemeinsame Vision von gutem Getreide und gutem Brot.

In diesem Sinne: Lassen Sie sich draußen nicht stressen, kommen Sie geruhsam durch die Feiertage und nehmen Sie sich zwischen den Jahren viel Zeit für sich selbst.

Ich wünsche viel Spaß bei der Lektüre, schöne Weihnachtstage und ein frohes neues Jahr 2020!

Herzlich Ihre

Susanne Kiebler
info@demeter.de

Im Zuchtgarten von Haus Bollheim mit Hofbäcker Jürgen Zippel (li.) und Landwirt Hans von Hagenow.



DENKRAUM

innen & außen

DIE GRENZE

VERLÄUFT NICHT ZWISCHEN

OBEN

UND

NELN

SONDERN ZWISCHEN

DIR UND MIR

Ehemaliges Graffiti in Berlin-Kreuzberg (Köpenicker Straße, Ecke Engeldamm), Urheber nicht bekannt, 2014 übermalt

BESUCH BEIM HOFBÄCKER

DER SEIN BROT VERSTEHT



Hofbäcker Jürgen Zippel im Zuchtprobenlager auf Haus Bollheim.

Ein Bäcker, ein Bauer, ein Züchter – eine Backstube, ein Hof, ein Zuchtgarten.
Sie alle sind Teil eines größeren Ganzen und verbunden durch eine Vision:
Welches Getreide – und welches Brot brauchen und wollen wir in der Zukunft?

Flach ist das Land bei Zülpich am Nordrand der Eifel südlich von Köln – und weit der Horizont. Hinter einer mehrere Meter hohen Hecke, an der er sein grünes Wohnmobil auf einem Feldweg vorbeisteuert, blickt Bäckermeister Jürgen Zippel auf die Getreidefelder, die bereits zum Demeter-Hof Haus Bollheim gehören. „Dieses Getreide verbacke ich im nächsten Jahr“, sagt er und zeigt beim Vorbeifahren mal nach rechts, mal nach links: hier der Roggen, hier Dinkel, hier der Emmer.

Das Reich des 63-Jährigen ist die Backstube. Sie und der gegenüberliegende Hofladen bilden das Tor zum historischen Hofensemble von Haus Bollheim aus dem Jahr 1690. Am Abend nach der Feld- und Stallarbeit, nach dem Veredeln der Erzeugnisse in der Käseerei und in der Backstube und nach dem Schließen des Hofladens ist es hier still und menschenleer, nur hin und wieder muht eine Kuh aus dem angrenzenden Stall. All dies – die Felder, die Tiere, die Menschen, die in ihrem Zusammenwirken den ganz besonderen Hoforganismus ausmachen – beeinflusst das Brot, das Jürgen Zippel backt. Seit 1991 ist er in Bollheim, 1992 hat er hier gemeinsam mit seiner Frau Gisela die Backstube übernommen und die „Mühlenbäckerei Jürgen Zippel“ gegründet. Seitdem ist er Hofbäcker. Heute ist seine Backkunst in der Region bekannt – die Mühlenbäckerei Zippel steht für biodynamische Backwaren, die mit höchster Handwerkskunst produziert werden.

Von der Öko-Bewegung ...

Wer Jürgen Zippel kennenlernt, der merkt sogleich, dass da hinter dem Betrieb eine ganze Haltung und eine Philosophie steckt, die von seiner Neugier und seinem Wissensdurst getrieben ist. Der Bäckermeister ist ein echter Biopionier, dem man seine Birkenstock-Müsli-Öko-Vergangenheit in den achtziger Jahren – „so war es damals wirklich!“ – abnimmt. „Die Klischees stimmen“, lacht Jürgen Zippel und zeigt mit den Händen auf Brusthöhe an, wie lang er sein Haar damals trug, zu Zeiten, in denen „Voll-

wertkost“ und „Öko“ in der Gesellschaft als politische und linke Kampfbegriffe galten. Die traditionellen Bäcker, von denen es damals weitaus mehr gab als heute, waren entsetzt von den Experimenten der Ökos. „Bio“ gab es noch nicht. Das ganze Korn zu verwerten, das war damals politisch. Und diese Art von Brot war neu, das gab es vorher nicht! Die etablierten Bäcker empörten sich über die Idee, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne mit im Brot zu verbacken. Das war für sie Vogelfutter! Heute stellen selbst die größten Industriebackfabriken ganz selbstverständlich Brote mit ganzen Körnern her“, sagt Zippel.

Er, der sich seit seiner Jugend für Landwirtschaft interessiert, kam durch Umwege aufs Bäckerhandwerk. 1978 schloss er sich an der Universität Bonn einer neu gegründeten Öko-Food-Coop an, aus der später dann die ersten Bioläden der Region hervorgingen. „Uns trieb um, was wir essen und wie es hergestellt wurde. Wie schwierig es damals war, ungeschwefelte Rosinen zu organisieren und ungespritztes Getreide. Letzteres haben wir selbst gemahlen“, erinnert er sich. Darüber kam Jürgen Zippel zum Backen: Er buk die Biobrote, die an Freunde verteilt wurden, Vollkorn natürlich. Das Handwerkliche am Backen begeisterte ihn so sehr, dass er beschloss, sein Landwirtschaftsstudium in Bonn gegen eine Bäckerlehre in Siegburg einzutauschen. Natürlich als Verfechter einer Vollwert-Philosophie. In dem Betrieb waren Bio-Vollkornbrote neu, aber haben sich zu einem großen Erfolg entwickelt: Als er seine Lehre dort 1981 beendete, wurde bereits an vier der sechs Backtage mit Biomehlen gebacken und die Vollkornbrote in die 30 bis 40 Bioläden-Keimzellen in der weiteren Region ausgeliefert – „Im Prinzip versorgten wir jeden kleinen Bioladen im Raum Köln/Bonn bis hinein ins Bergische mit Vollwert-Bio-Backware“, so Zippel. 1984 gründete er mit seinem damaligen Kollegen David Lee Schlenker, der heute seinen eigenen Betrieb, die DLS-Backwaren GmbH, führt, eine eigene Mühlenbäckerei, die ausschließlich Bio-Vollwert-Produkte herstellte. Sie stiegen auch in die Bio-Kuchenproduktion ein, eine Marktlücke. Eine aufregende, schöne,



MÜHLENBÄCKEREI JÜRGEN ZIPPEL

1992 gründete Jürgen Zippel mit seiner Frau Gisela die Hofbäckerei in Zülpich bei Euskirchen, ein Meisterbetrieb, der sich der rein handwerklichen Verarbeitung von Vollkorngetreide aus biologisch-dynamischem Landbau verschrieben hat. Die Demeter-zertifizierte Backstube mit Müllerei befindet sich auf dem Demeter-Hof Haus Bollheim. Heute arbeiten insgesamt acht Menschen hier.

muehlenbaeckerei-zippel.de

Aktuell sucht Jürgen Zippel eine Bäckermeisterin oder einen Bäckermeister, die oder der die Hofbäckerei übernehmen möchte.

NATURATA
> mehr als bio



myclimate
neutral Produkt

> MEHR ALS ZUCKER

Backen und Süßen mit Genuss und gutem Gewissen: Puderzucker aus bestem demeter-Rohrohrzucker von einer Kleinbauernkooperative in Paraguay. Klimaneutral dank myclimate.

www.naturata.de
f i p

VOR ORT

aber auch harte Zeit, mit oft nur drei Stunden Schlaf in der Nacht, sodass Zippel nach drei Jahren aus gesundheitlichen Gründen die Reißleine zog und die beiden ihren Betrieb wieder verkauften.

... zum Demeter-Hofbäcker

Was folgte, war ein Jahr Pause – „das ich brauchte, um dahin zu kommen, wo ich heute bin“ – ein Jahr, in dem er gemeinsam mit seiner Frau zu verschiedenen Öko-Projekten in Europa reiste. In dieser Zeit trieb Jürgen Zippel die Frage um: „Was ist für mich gutes Brot, was macht es aus?“ Er wollte, so sagt er, das Brot im ganzen Werden verstehen, „doch ich kannte das Vokabular dafür nicht – noch nicht. Durch meine Fragen bin ich Demeter damals entgegengewachsen – ganz ohne direkte Begegnungen.“ Er beschäftigte sich bei seinem Suchen mit der Anthroposophie, las sich durch die Werke Rudolf Steiners – „und meine inneren Fragen haben Antworten bekommen“. Nachdem er seine Meisterprüfung als Bäcker absolviert hatte, erreichte ihn in dieser Zeit die Anfrage des Demeter-Hofs Haus Bollheim, dort wurde eine Krankheitsvertretung für die Backstube gesucht.

Der Rest ist Geschichte. Als Paar kamen Gisela und Jürgen Zippel nach Zülpich und haben sich entschieden, den Schritt zu gehen und 1992 ihre Mühlenbäckerei auf Hof Bollheim zu gründen. Seitdem ist Jürgen Zippel Hofbäcker. Mit seiner Backstube ist er Teil des Hoforganismus auf Bollheim, doch eigenständiger Unternehmer, der in enger Partnerschaft mit dem Hof wirtschaftet: Er pachtet die Backstube vom Hof, von dem er auch das Getreide bezieht – und jener wiederum nimmt seine Backwaren ab, die im Hofladen die Besucherinnen und Besucher begeistern.

Das Innerste: Der Zuchtgarten

Die Hofbäckerei und die Landwirtschaft sind auf Bollheim eng miteinander verwoben, mehr noch als auf anderen Höfen gehen sie einer Frage nach, die eng mit der Forschung und der biodynamischen Getreidezucht zusammenhängt, die auch auf dem Hof stattfindet: der Saatgut-Frage.

Hans von Hagenow ist einer der verantwortlichen Landwirte von Haus Bollheim und hat den Forschungsverein Haus Bollheim



Bäckermeister Jürgen Zippel und Landwirt Hans von Hagenow im Zuchtgarten des Demeter-Hofes: Hier liegt der Ursprung des Brotes – und auch seine Zukunft.

VOR ORT



„Brot ist etwas Lebendiges.“

Jürgen Zippel, Mühlenbäcker

e. V. mitgegründet. Er ist auch Mit-Initiator dessen, was er heute als Herzstück des gesamten Betriebs bezeichnet, das auf das große Ganze ausstrahlt: der Zuchtgarten, der seit 2012 hier von Getreidezüchter Patrick Schmidt geführt wird. Ein besonderer Ort mit einer großen Energie: Dort stehen verschiedene Sorten Getreide in kleinen Parzellen, die in wechselnder Fruchtfolge um die runde kreisförmige Mitte – das sogenannte Sonnensiegel – angebaut werden. „Das Äußere wirkt auf den Zuchtgarten. Und er, das Innere, auf seine Umgebung. Diese besondere Stelle strahlt auf das Ganze aus!“ So wird die Arbeit des Züchters beeinflusst durch die Fruchtfolge um den Zuchtgarten herum. „Das Besondere daran ist, dass hier – im Gegensatz zur Forschungs-umgebung an einer Universität – alles lebt!“, freut sich Hans von Hagenow, „wir befinden uns in einem lebendigen Garten, der wiederum an einen lebendigen Demeter-Hof angeschlossen ist, umgeben von biodynamisch bewirtschafteten Äckern und Feldern, mit Hecken, Tieren, Bodenlebewesen.“

Getreide für die Zukunft

Der Landwirt erklärt: „Bauer, Bäcker, Züchter – wir stehen in einem intensiven Austausch und geben einander Impulse. Wir fragen uns: Welches Getreide brauchen wir für den Anbau, welches fürs Backen? Wie passe ich Getreide an Standort und an die Bedürfnisse des Hoforganismus an? Es ist ein großer Vorteil für einen Betrieb, dass

neue Sorten angebaut werden können, die bis in den Laden kommen.“ Jürgen Zippel ergänzt: „Die Bäckerei wirkt mit auf den Anbau und wir entscheiden so mit, was angebaut wird – von einer Sorte testen wir etwa verschiedene Varianten.“

In verschiedenen Parzellen sind die Roggen-, aber auch Weizenpflanzen nach einigen Jahren Züchtungsarbeit mannshoch gewachsen. „Sie beginnen, sich zu strecken und zu lockern, kommen mit ihren Ähren hoch in den Licht-Luft-Raum und zeigen ihr Potenzial“, erklärt Jürgen Zippel und streicht über eine lange, hängende Roggenähre, in der die einzelnen Körner bereits zu sehen sind. Die beiden Männer gehen zum Schwarzen Winteremmer, eine alte, ursprüngliche Sorte. „Hier liegt die Zukunft“, sagt Jürgen Zippel. „Aus alten Getreidesorten wie Emmer und Einkorn, die bereits vor 10 000 Jahren angebaut wurden, gilt es, biodynamische Züchtungen zu entwickeln, die noch den Ursprung in sich tragen, doch den zukünftigen Bedürfnissen der Menschen entsprechen.“ Aus diesen alten Getreiden sind auch die Weizensorten hervorgegangen, von denen es eigentlich Tausende gibt.

Doch heute angebaut werden in der Landwirtschaft nur wenige, die von den großen Saatgutkonzernen angeboten werden. Sie versprechen viel Ertrag und haben einen hohen Klebergehalt, mit dem es sich einfach backen lässt. „Die Entwicklung dieser Sorten ging nicht in Richtung Nahrungsqualität“, erklärt Zippel. Damit sie den Ertrag liefern, brauchen sie Pflanzenschutzmittel und Kunstdünger. Er schüttelt den Kopf: „Ist das noch ein Lebensmittel, im wahrsten Sinne des Wortes?“ Hans von Hagenow und er sind sich einig: Die modernen Weizensorten werden verschwinden, denn die großen Mengen an Mineraldüngung und Pflanzenschutz, die jene Sorten brauchen, zerstören die Artenvielfalt. Pflanzenschutz tötet und dämpft auch Nützliches, und Mineraldünger trägt zur Erderwärmung bei. Zudem findet kein Bodenaufbau statt, der nicht nur für das Klima gut ist, weil er CO₂ speichert, sondern auch weitere Ernten

DEMETER-HOF HAUS BOLLHEIM

- vier verantwortliche Gesellschafter, die als Betriebsleiter den Hof von einer gemeinnützigen Gesellschaft gepachtet haben, mit der Auflage, biodynamisch zu wirtschaften und Forschung zu betreiben



- über 70 Mitarbeiter*innen

- 200 Hektar



- vielseitiger Anbau, unter anderem Getreide, Gemüse, Kartoffeln

- 70 Milchkühe mit Nachzucht



- 5 Mobilställe à 220 Hühner



- die Milch wird komplett verarbeitet und veredelt in der hofeigenen Käserei

- rund 95% des Umsatzes wird regional generiert – über den Hofladen oder Marktstände auf dem Ökomarkt Köln oder über inhabergeführte regionale Bioläden

www.bollheim.de



BALDINI
BY TAOASIS

Neu



1€ pro Set
geht ins BeeWild
Wildbienen
Projekt

BeeWild

Wir geben den Bienen
die Wildblumen
zurück

VOR ORT



*„Der Zuchtgarten ist das Herzstück:
Das Äußere wirkt auf ihn, und er, das
Innere, auf die Umgebung.“*

Hans von Hagenow, Landwirt von Haus Bollheim

ermöglicht und Erosion verhindert. In Bollheim hingegen züchtet man hofeigene Getreidesorten, die hier die Biodiversität stärken und zum Hof und den sich verändernden Ansprüchen passen. Die vergangenen beiden Jahre etwa war es hier relativ trocken, damit kamen einzelne Sorten besser klar als andere.

Der Pflanze Raum geben

Dabei ist der Ansatz der Züchtungsarbeit in Bollheim ein besonderer. „Wir wollen Saatgut züchten, das sich ganz aus den Kräften des Standorts heraus entwickeln konnte“, erklärt Hans von Hagenow. Dabei wird das Getreide verschiedenen Konstellationen ausgesetzt. Unter anderem baut der Züchter die Saaten sommer- und winternah an, sät mal frühmorgens, mal mittags, mal abends, sät sie an verschiedenen Orten mit unterschiedlicher Beschaffenheit und Umgebungen. Die jeweils besten Ähren werden selektiert, zu Sträußen zusammengebunden und kommen ins Zuchtprobenlager auf dem Hof. Einen besonderen Züchterfolg brachte der Schwarze Winteremmer. 2012 zeigte er ein paar wenige Ähren, die selektiert wurden. Im nächsten Jahr waren Züchter, Landwirt und Bäcker dann überrascht von der Vielfalt an Ähren mit Weizenelementen, die wiederum selektiert wurden. Inzwischen ist daraus eine hofeigene Weizensorte auf dem Weg – „Ein riesiges Geschenk!“, wie es Jürgen Zippel empfindet. Für ihn bestätigt dieser Erfolg den speziellen Ansatz, der Pflanze Raum zu geben, damit sie ihr Potenzial, das bereits in ihr vorhanden ist, entwickeln kann.

Hans von Hagenow weist noch auf einen weiteren Vorteil der biodynamischen Zucht hin: „Zwischen Tier und Mensch können wir die Beziehung beobachten und wahrnehmen. Nichts anderes passiert hier bei der Züchtung: Es entsteht eine intensive Beziehung durch die Tätigkeit des Züchters und auch durch uns Landwirte mit der Pflanze. Wenn wir im Zuchtgarten sind und uns intensiv

VOR ORT



In der Backstube der Mühlenbäckerei zählt echte Handarbeit und vor allem die innere Haltung aller Mitarbeiter – bis hin zu den Auszubildenden.

mit einer Pflanze beschäftigen, dann ist das etwas ganz anderes, als wenn wir sie auf dem Feld, nur vom Trecker aus, sehen.“

„Brot ist lebendig“

Diese enge Beziehung, die durch genaue Beobachtung und Beschäftigung entsteht, hat Bäckermeister Jürgen Zippel nicht nur zur Getreidepflanze, sondern auch zu ihrer Frucht, dem Korn. Er begleitet sein Brot vom Ursprung bis hin zum Kunden. Das Getreide, das er fast ausschließlich vom Hof bezieht, mahlt er selbst. Noch bevor einem der Geruch von frischem Mehl in die Nase steigt, ist das gleichmäßige Rütteln der drei historisch anmutenden Mühlen hinter der Bäckereitür zu hören – eine mahlt Weizen, eine Roggen und eine Emmer und Dinkel. „Ich setze bewusst diese Osttiroler Natursteinmühlen ein, denn sie mahlen langsam und schonend, sodass das Korn dabei nicht zu stark erwärmt wird. Das Mahlgut sieht anders aus, wird anders aufgeschlossen und benimmt sich anschließend auch anders beim Backen – und ist Grundlage unserer Brotqualität“, erklärt er. Das benötigte Getreide bekommt er jeden Tag frisch vom Hof geliefert.

Bei seiner Arbeit in der Backstube ist die Handwerkskunst wichtig; doch genauso wichtig wie die richtige Methode ist ihm die innere Haltung aller, die mit dem Brot und der Verarbeitung der Rohstoffe zu tun haben. Dabei geht es ihm um Resonanz und Beziehung. „Brot empfinde ich als etwas Lebendiges“, sagt er und formt mit seinen Händen einen imaginären Brotlaib. „Um unser Bewusstsein dafür zu schärfen und unsere Beziehung zu stärken, zünden wir deswegen eine Kerze an, wenn wir Teig machen. Das ist der Moment, in dem die verschiedenen Stoffe zusammenkommen. Der Moment, in dem wir spüren: Hier entsteht etwas Neues.“

Tatsächlich brennt im Fensterrahmen nahe der Knetmaschine eine Kerze. Der Sauerteig aus Roggenmehl, Salz und Wasser, der gerade geknetet wird, ist braun und klebrig. Am Vorabend angesetzt, ganz ohne Zusatz von Hefe, ist es quasi der neueste Spross aus der langen Abstammungsreihe von Jürgen Zippels Sauerteigkultur, die er 1992 für die Bollheimer Bäckerei ansetzte. „Natürlich wäre es einfacher, Zusatzstoffe wie Triebmittel einzusetzen, als den Sauerteig dreistufig zu führen, wie wir das tun. Denn diese Handarbeit ist arbeits- und zeitintensiv.“ Aber nur damit



Die Brötchen bekommen den letzten Schliff, bevor das Blech in den Ofen geschoben wird. In der Backstube ist es warm, es duftet nach Mehl und frisch gebackenem knusprigen Brot.

bekommt das Brot seine Qualität und kann sein Potenzial entfalten. Wenn der Teig vollendet ist, wird eine Handvoll von ihm abgenommen und mit Roggenmehl verstreut – „das ist der Starter für den Teig, den wir dann morgen ansetzen.“ Die Mühlenbäckerei steht für einen radikalen handwerklichen Anspruch – außer den drei Teigknetern werden keine Maschinen

verwendet. „Jeder Arbeitsschritt wird bei uns im Bewusstsein vorgenommen, dass es sich bei unserem Erzeugnis um etwas Lebendiges und Individuelles handelt. Das ist ein großer Gegensatz zu den Industrieanlagen, die massenweise Brote ausspucken, ob konventionell oder bio.“

Echte Handarbeit

Rund 300 Brote kommen täglich aus dem Ofen mit insgesamt acht Quadratmetern. Jeder Handgriff sitzt, das Team bewegt sich in dem warmen Raum wie in einer festgelegten Choreografie. Zwischen Rollwagen mit gefüllten Gärkörbchen, Kästen und Tonformen. Um den großen Tisch in der Mitte steht Bäckergeresse Michael Diefenthal, der seit 2002 hier arbeitet und dem neuen Auszubildenden Oumar Kone gerade erklärt, wie die Käsestangen hergestellt werden – natürlich alles in Handarbeit: die Abstände ausgemessen, die Teigstreifen geschnitten und in sich verdreht. Käse drüber und ab in den Ofen! Die fertigen Backwaren schiebt Gisela Zippel auf einem Rollwagen gleich gegenüber in den Hofladen und legt die duftenden und



Mit seiner Frau Gisela hat Jürgen Zippel 1992 die Mühlenbäckerei gegründet.



ZEIT IST EINE ZUTAT

Ob deftiges Bauernbrot, lockere Toasts, leichtes Knäckebrot, Spezialitäten wie Ciabatta, unzählige Brötchen-Varianten – Demeter-Bäcker*innen backen ihr Brot ohne Zusatzstoffe. Enzyme und viele andere Verarbeitungshilfsstoffe kommen ihnen nicht in die Backstube. Natürliche Triebmittel wie hauseigener Sauerteig, Backferment oder Hefe, sonnengereiftes Demeter-Getreide und vor allem die nötige Ruhe und Zeit in der Teigführung sorgen dafür, dass sich das Aroma voll entwickeln kann und das Korn optimal aufgeschlossen wird. Fast vergessenes Getreide wie Einkorn, Emmer, Champagnerroggen oder das Urkorn Dinkel sowie die Sorten aus biodynamischer Getreidezucht garantieren vielfältigen Genuss.

Mehr zu Demeter-Brot: www.demeter.de/brot



Unverfälschte Rohstoffe und handwerkliches Können für köstlichen Geschmack und beste Lebensmittelqualität.

Alle 20 Demeter-Fakten finden Sie auf www.demeter.de/fakten

ofenwarmen Köstlichkeiten in die Auslage hinter der Verkaufstheke. Zudem verkauft die Mühlenbäckerei ihre Waren auf zwei Ökomärkten und über ein paar kleinere inhabergeführte Bioläden in der Region. Die Kundinnen und Kunden schätzen die Qualität der Backwaren aus der Mühlenbäckerei, Brotliebhaber*innen mit Weizenmehlallergie vertragen seine Dinkel- und Emmerbrote ohne Probleme.

Auf der Suche

Das Bäckerhandwerk ist harte Arbeit, „wenn auch eine sehr erfüllende“, wie Jürgen Zippel betont. Nach den vielen Jahren, in denen er oft schon morgens um drei als erster in der Backstube stand, tritt er nun kürzer, denn im Frühjahr haben ihm sein Körper und seine Teammitglieder klargemacht, dass er es nun langsamer angehen muss. Heute ist er an einem Wendepunkt in seiner Berufsbiografie angekommen: „Ich habe am Ende meines Berufslebens die Erkenntnis, was Brot ist, und verstehe jeden Entwicklungsschritt vom Korn bis zum fertigen Laib besser – und kann ihn eingreifend begleiten. Ich habe auch die Worte dafür gefunden, es zu beschreiben.“ Ein Generationenwechsel steht an – Zippel sucht eine Bäckermeisterin oder einen Bäckermeister,

die oder der die Hofbäckerei übernehmen und mit eigenen Ideen füllen möchte. Die Suche ist nicht einfach: „Es gibt immer weniger Bäcker*innen – und von den wenigen noch weniger solche, die sich die harte Handarbeit antun wollen“, erklärt er. Doch er ist zuversichtlich, den oder die Richtige zu finden, die oder der die Arbeit hier als Teil des Hoforganismus von Haus Bollheim fortführen möchte.

Auch in anderem Sinne bleibt er ein Suchender, will sich weiter der Getreidezüchtungsforschung widmen und zu Zeiten, in denen das meiste Brot aus Backfabriken stammt, mit Züchter Patrick Schmidt der Frage nachgehen: „Was ist das Lebendige? Was ist die Zukunft des Getreides und des Brots?“ Und er will mit seiner Frau auf Reisen gehen – und vielleicht einen neuen Ort zum Bleiben finden. Die Sehnsucht danach, die spürt er schon heute, wenn er mit seiner Hündin Vennja in seinem alten grünen Wohnmobil unterwegs ist, hoch oben vom Fahrersitz liegt ihm die Zülpicher Börde zu Füßen, die draußen vorbeizieht, das Fenster für den dazugehörigen Fahrtwind kurbelt er – natürlich in echter Handarbeit! – nach unten, einen Zentimeter mit jeder Umdrehung. In zwei Jahren hat sein Wohnmobil Oldtimerstatus erreicht, spätestens dann ist er, Jürgen Zippel, ein freier Mann – und kein Hofbäcker mehr.

ANZEIGE

BEUTELSBACHER
– Fruchtsäfte seit über 80 Jahren –

APFEL-TOMATE KURKUMA

Die fruchtige Basis dieses herzhaften Cocktails bilden die Direktsäfte naturtrüber Apfelsaft, Tomatensaft und milchsauer vergorener Rote-Bete-Saft aus biologisch-dynamischem Anbau.

Wir kombinieren in diesem Rezept die geschmacklich hervortretende Kurkuma mit Pfeffer und Ingwer. – Das gelb-färbende Curcumin der Kurkuma ist sehr charakteristisch und mit ca. 3% in der Pflanze vorhanden.

Sowohl die Tomaten als auch die Rote Bete stammen aus samenfestem Saatgut.

Probieren Sie diesen Saft, um einen neuen interessanten Geschmack zu erleben, der vor allem der Kurkuma zuzuschreiben ist!

NEU

BEUTELSBACHER Fruchtsaftkellerei GmbH · D-71370 Weinstadt www.beutelsbacher.de

ANZEIGE

demeter

Wir lassen die Sau raus
Schwäbisch-Hällische Schweine leben artgerecht auf der Weide oder in großen, luftigen Ställen auf Stroh.

BÄUERLICHE ERZEUGERGEMEINSCHAFT SCHWÄBISCH HALL



FREIE AUSBILDUNG

TRAUMBERUF MIT IDEALEN

Aina Kaiser, 28, berichtet von ihrer Ausbildung im biodynamischen Landbau zur biologisch-dynamischen Gärtnerin.

Was ist das Besondere an der biodynamischen Ausbildung?

Dass es eine Ausbildung im Ökolandbau ist und sie sich an Erwachsene richtet. Zudem wird ein relativ selbstbestimmtes Lernen ermöglicht. Am besten finde ich, dass wir bei jedem Lehrgang auf einem anderen Betrieb sind und uns ansehen können, welche unterschiedlichen praktischen Lösungen die Betriebe für die gleichen Schwierigkeiten entwickeln – so gibt es etwa zwanzig verschiedene Arten, Gurken aufzuwickeln oder zu stützen. Wir setzen uns außerdem mit anthroposophischen Themen auseinander.

Wie beschreibst du die Atmosphäre am Dottenfelderhof?

Der Dotti ist sehr groß, aber auch sehr gesellig. Es gibt hier viele Menschen und romantische, alte Gebäude mit einem malerischen Innenhof. Ich kann hier mit einem Arbeitspferd arbeiten, das ist schön. Unser Rheinisch-Deutscher Wallach Max wird hier vorwiegend im Gemüseanbau eingesetzt.

Wie sieht dein Arbeitsalltag aus?

Ich stehe um 5:50 Uhr auf, um 6:00 Uhr beginnt die Arbeit mit einer ersten Bespre-

chung. Um 17:00 Uhr ist Feierabend, in der Erntesaison meistens später. Auch Samstag arbeite ich regulär bis Mittag. Die meiste Zeit verbringe ich im Feldgemüsegarten.

Welche Kurse und Lerninhalte gibt es in der Ausbildung?

Wir haben zum Beispiel einen Geräte- und Maschinenreparationskurs, einen Schweißkurs, Kurse für Bewässerung, Futterrationberechnung, zur Mensch-Tier-Beziehung oder dem Verdauungssystem der Kuh, außerdem Seminare zur Betriebsgründung und Stallplanung – immer mit einer Hofführung verbunden. Insgesamt haben wir zehn Seminare im Jahr und eine Herbsttagung. Im Sommerhalbjahr zelten

wir gelegentlich auf den jeweiligen Höfen. Oft beleuchten die Seminare das, was gerade auf dem Hof los ist, etwa wenn ein Stall gebaut wird.

Was macht dir am meisten Spaß?

Dass ich einer Arbeit nachgehe, die mir gefällt. Mich interessiert momentan brennend die Pferdearbeit, ich besuche deshalb zusätzliche Fachkurse. Bei den Seminaren meiner Ausbildung finde ich alles interessant, was direkt aus der Praxis kommt, also von den Landwirtinnen und Gärtnerinnen. Ich mag Betriebe, die sehr idealistisch sind. Andererseits auch Betriebe, die gut wirtschaften. In diesem Spannungsfeld versuche ich gerade meine eigene Position zu finden.

AUSBILDUNG IM BIOLOGISCH-DYNAMISCHEN LANDBAU

Die biodynamische Ausbildung existiert seit 1983 und wird in ganz Deutschland angeboten, aufgeteilt in die vier Regionen Norden, Osten, Westen und Süden (in Gründung). Je nach Region beginnen jährlich rund 25 Teilnehmer*innen die dreijährige duale Ausbildung, insgesamt sind es aktuell 200 bis 250 Lehrlinge. Die Ausbildung wird auch „freie“ Ausbildung genannt, denn sie ist unabhängig von Vorgaben der Kultusministerien. Sie wird von Landwirtinnen und Landwirten selbst entwickelt und von den Lehrlingen mitgestaltet. Die Ausbildung finanziert sich zum großen Teil aus Spenden. Mehr zur freien Ausbildung und wie auch Sie sie unterstützen können, finden Sie unter

www.freie-ausbildung.de

INNEN & AUSSEN

LEBENDIGE ERDE

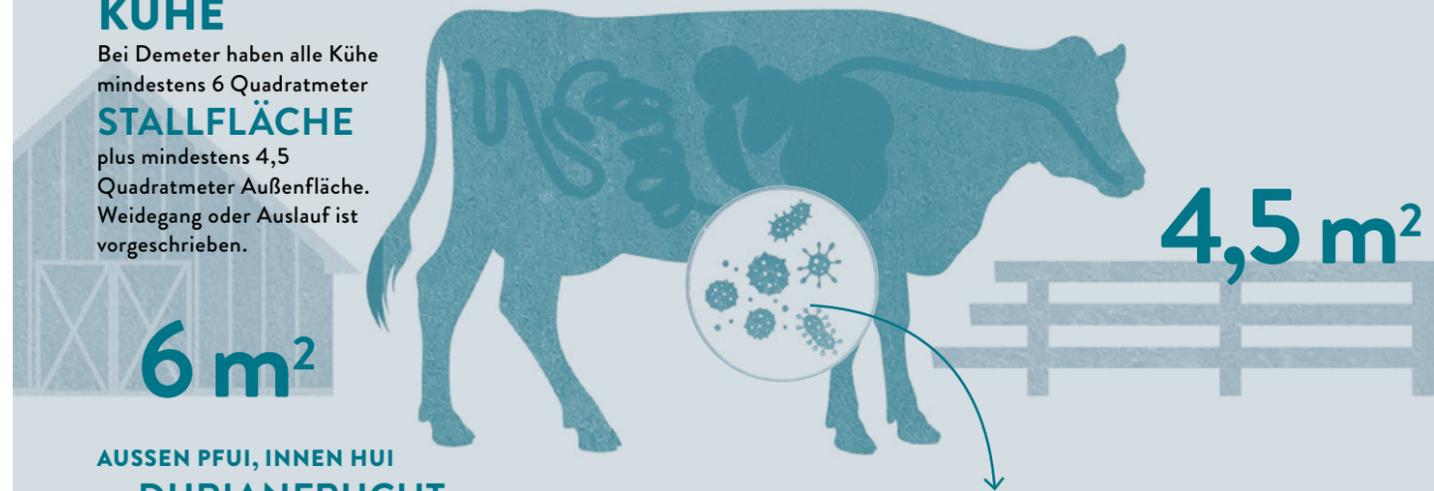
Der Erdradius beträgt im Mittel 6371 Kilometer, wobei das Innere der Erde aus zahlreichen Schichten besteht, unter anderem dem Inneren Erdkern, Äußeren Erdkern, Unteren Mantel, Übergangszone, Oberen Mantel, Erdkruste. Ganz oben bedeckt im besten Fall



fruchtbarer Humus den Boden, wertvoller Nährstofflieferant für Pflanzen, Wasserspeicher, Schadstofffilter und CO₂-Speicher. Aber der Humus in Deutschland ist in großer Gefahr. Am besten schützt die ökologische Landwirtschaft den Boden, wie eine aktuelle Studie des Thünen-Instituts zeigt.

GLÜCKLICHE KÜHE

Bei Demeter haben alle Kühe mindestens 6 Quadratmeter **STALLFLÄCHE** plus mindestens 4,5 Quadratmeter Außenfläche. Weidegang oder Auslauf ist vorgeschrieben.



AUSSEN PFUI, INNEN HUI

Die **DURIANFRUCHT** wächst in Südostasien und stinkt fürchterlich. Deshalb wird sie auch „Stinkfrucht“ genannt. Viele Menschen lieben aber ihren Geschmack, der als besonders vielschichtig mit Geschmacksnoten von Walnuss, Vanille, fruchtig und zugleich zwieblich beschrieben wird.

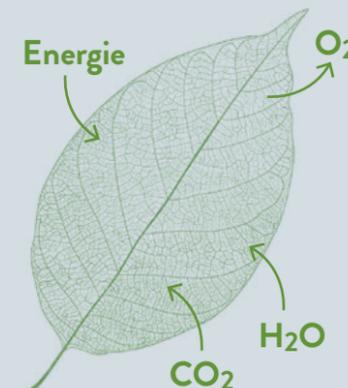


WUNDER DER NATUR

Die **VERDAUUNGSORGANE** der Wiederkäuer (z. B. Rind, Ziege, Schaf, Reh) sind wahre Wunder der Natur. Eine Kuh besitzt vier Mägen, den Pansen, Netzmagen, Blättermagen und Labmagen. Mithilfe spezieller Mikroorganismen gelingt es der Kuh, für den Menschen unverdauliche Zellulose (z. B. Stroh) aufzuspalten und zu nutzen. Damit spielt sie bei Demeter eine essenzielle Rolle im Kreislauf des Hoforganismus, denn der Kuhdung liefert draußen auf dem Acker wieder wichtige Nährstoffe für die Pflanzen – ganz ohne Chemie!

LICHT ZU LEBEN

Im Inneren der Pflanze findet ein Vorgang statt, der das Leben auf der Erde möglich macht, die Photosynthese. Mithilfe von Chlorophyll wird Lichtenergie in chemische Energie umgewandelt. Aus den anorganischen Stoffen CO₂ und Wasser entstehen organische Stoffe wie Kohlenhydrate und Sauerstoff.



AUSSEN HART, INNEN WEICH

Insbesondere zur Winterzeit sind **NÜSSE**, zum Beispiel Walnüsse, der perfekte Snack für zwischendurch. Sie enthalten einen hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E. Walnüsse am besten luftig, kühl und dunkel lagern, so sind sie monatelang haltbar.





FÜR KLIMASCHUTZ UND BÄUERLICHE, NACHHALTIGE LANDWIRTSCHAFT

FLAGGE ZEIGEN!

Ob bei den „Fridays for Future“-Demos oder bei der großen „Wir haben es satt“-Demo zur Grünen Woche in Berlin – auch auf der Straße wird Politik gemacht.

Von Antje Kölling und Alexander Gerber

Bei „Farmers for Future“ solidarisieren sich Biobäuer*innen mit den streikenden Schülerinnen und Schülern von „Fridays for Future“ und tauschen sich aus, wie die Biolandwirtschaft zum Klimaschutz beitragen kann. Die Farmers for Future fordern von der Bundesregierung eine entschlossene Klimapolitik. Das langfristige Ziel der Reduktion der Treibhausgasemissionen um 95 Prozent bis 2050 darf keinesfalls aufgeweicht werden. Konkret fordern sie eine CO₂-Besteuerung, einen schnellen Kohleausstieg sowie eine insgesamt nachhaltigere Mobilität und Energieversorgung. Mittlerweile haben sich mehr als 1 000 Öko-Landwirt*innen, -Gärtner*innen,

-Winzer*innen und -Imker*innen aus ganz Deutschland angeschlossen, die Demeter-Bauer Jakob Schererz vom Bauhof Stützensen mit Unterstützung des Demeter Verbands ins Leben gerufen hat.

Für Klimaschutz in der Landwirtschaft ...

Die Farmers for Future sehen sich als Landwirt*innen auch selbst in der Pflicht, noch mehr zum Klimaschutz beizutragen. Deshalb entwickeln sie auf vielen Höfen klimafreundliche Praktiken wie Kompostierung und Untersaaten weiter, auch im Austausch

untereinander oder mit Wissenschaftler*innen. Für die Landwirtschaft insgesamt fordern die Farmers for Future wichtige Schritte zu mehr Klimanachhaltigkeit, darunter die Reduktion der Emissionen aus der Tierhaltung durch eine flächengebundene Tierhaltung, ein CO₂-Besteuerung auch für synthetischen Stickstoffdünger und eine Ausweitung des Ökolandbaus als bewährtes Verfahren für eine umwelt- und klimafreundliche Landwirtschaft.

Eine aktuelle Studie des Thünen-Instituts zeigt: Der ökologische Landbau ist pro Fläche betrachtet um 1 082 kg CO₂-Äquivalente pro Hektar und Jahr „besser“ als der konventionelle Landbau: Der Boden speichert weitaus mehr Kohlenstoff und emittiert ein Viertel weniger klimaschädliches Lachgas. Misst man allerdings pro Produkteinheit, lässt sich kaum ein Vorsprung feststellen – ein Hinweis, dass auch im Ökolandbau noch Verbesserungen möglich sind, aber auch darauf, dass neben der Umstellung auf ökologische Landwirtschaft ebenso ein Umdenken im Lebensstil erforderlich ist: mehr Gemüse, weniger Verschwendung und mehr Biolebensmittel bei Gemeinschaftsverpflegungen.

... und gutes Essen für alle!

Ein fester Termin für viele Bäuerinnen und Bauern, die sich für eine zukunftsfähige EU-Agrarreform, einen klimagerechten Umbau der Landwirtschaft und gutes Essen für alle einsetzen, ist die jährliche „Wir haben es satt“-Demo durch die Berliner Innenstadt. Unter dem Motto „Wir haben Agrarindustrie satt!“ senden die Landwirt*innen am 18. Januar 2020 zum Auftakt der weltgrößten Agrarmesse „Grüne Woche“ gemeinsam mit der Zivilbevölkerung ein starkes Signal an die nächste Landesregierung – für eine bäuerliche, ökologischere und fairer bezahlte Landwirtschaft. Wie in den letzten Jahren werden auch dieses Mal wieder Zehntausende Demonstrantinnen und Demonstranten und mehr als 100 Traktoren aus ganz Deutschland erwartet. Auch Demeter ist natürlich wieder dabei!



Zahlreiche Bio-Bäuer*innen, -Gärtner*innen, -Winzer*innen und -Imker*innen haben bereits die Erklärung unterzeichnet und sich den Farmers for Future angeschlossen:

www.farmers-for-future.de



DEMETER-LANDWIRT JAKOB SCHERERZ, bekennender Kompostliebhaber und Gründer der Farmers for Future

GEHT DAS: DAS KLIMA RETTEN MIT HUMUSAUFBAU?

„Das allein reicht natürlich nicht, doch Humusaufbau kann einer der Hebel für uns Landwirte sein, das Klima zu schützen. Denn lebendiger und guter Humus voller Kleinstlebewesen bringt nicht nur beste Lebensmittel hervor, sondern bindet CO₂ aus der Atmosphäre. Das tut er – im Gegensatz zur umstrittenen CO₂-Verpressung – in einer vollkommen ungefährlichen Art und Weise“, erklärt Jakob Schererz.



Auch Sie können den Kindern helfen!

KAMPF DEM KREBS BEI KINDERN

Jedes Jahr erkranken in Deutschland ca. 2.000 Kinder und Jugendliche an Krebs. Die Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen leistet einen nachhaltigen Beitrag zur Krebsbekämpfung im Kindes- u. Jugendalter. Wir unterstützen die Krebsforschung vor allem im Tumorzentrum an der Universitäts-Kinderklinik Tübingen und verbessern dort auch die personelle und sachliche Ausstattung.

Ihr Testament für krebskranke Kinder

Ein guter Teil des Stiftungskapitals, dessen Erträge wir für die Förderung der Krebsbekämpfung einsetzen, stammt schon heute aus Testamenten von Menschen, die sich mit Ihrem Nachlass sozial engagieren und nachhaltig helfen wollen.

Wenn Sie weitere Informationen über die „Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen“ und ihre Arbeit haben wollen, rufen Sie uns einfach an oder schreiben Sie uns eine Nachricht.

www.stiftung-krebskranke-kinder.de
info@stiftung-krebskranke-kinder.de

Geschäftsstelle:
Frondsbergstraße 51 · 72070 Tübingen
Telefon 07071/946820 · Fax 07071/946813
Vorsitzender: Prof. Dr. Hans-Werner Stahl
Im Beirat: Prof. Dr. Michael Bamberg
Prof. Dr. Rupert Handgretinger · Universitätsklinik Tübingen

Spendenkonto: Volksbank Herrenberg
IBAN DE83603913100415900000
BIC GENODES1VBH

WILLKOMMEN AUF DEM SCHUASTA-HOF!

„Grüß Gott!“ in waschechtem „boarisch“ erzählt Vroni (11) von ihrem Zuhause, dem Schuasta-Hof im oberbayerischen Hörmating nahe Bad Aibling. Den Kühen und Kälbern geht es richtig gut. Im Winter machen das Schlittenfahren und eine Schneeballschlacht am meisten Spaß!

Wer lebt alles auf dem Schuasta-Hof?

Vroni: Meine Geschwister Magdalena und Sebastian; die sind aber älter als ich. Papa und Mama, natürlich Opa und Oma. Unsere Hunde Samy und Mary, die darf ich nicht vergessen.

Den Kühen geht es bei euch richtig gut. Warum?

Vroni: Sie bekommen frisches Gras auf der Weide und getrocknetes Heu im Stall. Sie haben sogar eine Kuhdusche! Die ist vor dem Stall am Durchgang, wenn die Kühe von der Weide in den Stall gehen. Und im Melkstand hat jede Kuh, die gemolken wird, eine Dusche für sich ganz allein. Das gefällt ihnen gut. Und unsere Kühe haben Hörner, die ja einfach dazugehören. Außerdem haben sie ihre Kälbchen immer mit dabei, sie passen gut auf sie auf.



Viel Platz für unsere Tiere

Die Kälber sehen ja wirklich glücklich aus ...

Vroni: Ja, sie können mit ihrer Mama und der ganzen Herde fast immer auf die Weide gehen. Nur im Winter gibt's kein Gras, da geht es nicht, sie können aber trotzdem rausgehen. Sie spielen und schlafen auf der großen Wiese. Wenn es viele Kälbchen sind, ist es wie im Kindergarten. Sie laufen sogar im Winter, wenn es Schnee hat, auf der Wiese herum.

Neben den Kühen gibt es auch viele andere Tiere auf dem Hof, welche denn?

Vroni: Zwei Haflingerpferde, Enten, Gänse, Hühner und kleine Küken, die wir selbst ausbrüten, große und kleine Katzen und auch Schweine. Unsere Hunde Mary und Samy. Die beiden gehören zu unserer Familie und sind überall dabei.

Wo kann man sich bei euch am Hof am besten die Zeit vertreiben?

Vroni: Auf unserem großen Spielplatz mit einem Trampolin und zwei Fußballtoren und natürlich auf dem ganzen Hof, auch im Stall oder im Heu. Beim Verstecken dauert es immer sehr lange bis alle gefunden sind, denn es gibt sooo viele Möglichkeiten! Und bei den Tieren ist es schön. Man kann sich um sie kümmern und füttern, Pferde striegeln und reiten, mit den kleinen und großen Katzen spielen. Die Kühe sind auch lustig, wenn sie sich mit ihren Kälbchen auf der Weide austoben, es ist einfach schön zu Hause.

Ist es im Winter manchmal langweilig? Was macht man da am besten?

Vroni: Schlittenfahren! Papa zieht uns mit dem Traktor an langen Seilen auf der großen Weide herum, das macht viel Spaß. Wenn wir in den Schnee fallen, müssen wir erst ein Stück hinterherlaufen, da wird einem ganz schön warm. Auch Samy kann uns ein Stück ziehen, außerdem kann man einen Schneemann bauen oder eine Schneeballschlacht mit Papa, Opa und Oma machen!



Sebastian, Mama und ich beim Viehtreiben



Das bin ich

DEMETER-HOF

Der Schuasta-Hof im oberbayerischen Hörmating bei Bad Aibling wird seit 1988 nach Demeter-Richtlinien bearbeitet. Die Familie Neichl Senior (Andreas und Marianne) und Neichl Junior (Andreas und Michaela) halten dort 40 Milchkühe mit muttergebundener Kälberhaltung. Das heißt, auf dem Hof werden die Kälbchen nicht von der Mutter getrennt, sondern werden von ihnen gesäugt. Eine weitere Besonderheit auf dem Schuasta-Hof ist die Milch-Alm, die rund um die Uhr geöffnet ist. Dort bekommt man gut gekühlte, unbehandelte Demeter-Kuhmilch wie zu „Omas Zeiten“. Außerdem gibt es in der Milch-Alm eine Regiobox mit hofeigenen Eiern, selbst gemachten Brotaufstrichen, Apfelmus und verschiedenen Käsesorten und anderen Bio-Köstlichkeiten. Wer das beeindruckende Naturpanorama selbst bestaunen will: Für Gäste gibt es auf dem Hof Zimmer und schöne Ferienwohnungen mit direktem Blick in die Berge!



www.schuasta-hof.com

IM GESPRÄCH

OU

Original
Unverpackt



MILENA GLIMBOVSKI UND JOHANNES KAMPS-BENDER

NACHHALTIG GLÜCKLICH

IM GESPRÄCH

Unverpackt-Pionierin und Zero-Waste-Aktivistin Milena Glimbovski traf in ihrem Laden „Original Unverpackt“ Demeter-Vorstand Johannes Kamps-Bender. Ein Gespräch über Wege aus der Verpackungsflut und Glücksgefühle durch Minimalismus.

Moderation: Susanne Kiebler

Milena, du bist prominente Vertreterin der Unverpackt-Bewegung und dein Laden war der erste in Deutschland, der dem Zero-Waste-Ansatz folgt. Was heißt das genau?

Milena Glimbovski: Mir war das Konzept des Zero Waste wichtig, denn es beruht auf den sechs Grundsteinen „Refuse, reduce, reuse, repair, recycle, rot“ – also vermeiden, reduzieren, wiederverwerten, reparieren, recyceln, kompostieren. Ich mag diese Philosophie, denn das bedeutet für mich Nachhaltigkeit pur. Zero Waste bedeutet für mich nicht, wie es der Begriff zugegebenermaßen impliziert, dass kein Müll anfallen darf, sondern dass Verpackungen so weit wie möglich reduziert werden – und am besten wiederverwendet werden.

Johannes Kamps-Bender: Auf das Wiederverwenden kommt es an. Bei Demeter verwenden wir zum Beispiel den Mist der Tiere wieder, der dann neues Leben ermöglicht. Weil wir in diesem Kreislauf denken, sind wir der einzige ökologische Anbauverband mit obligatorischer Tierhaltung auf den Bauernhöfen. Der Mist sorgt für wertvollen Kompost, der Grundlage ist für die Zunahme der Bodenfruchtbarkeit im Biodynamischen. Für die einen ist Mist Abfallprodukt und führt etwa in der Massentierhaltung – wenn nicht genügend Land zur Verfügung steht – zu Problemen. Für uns ist er ein wertvoller Rohstoff für eine nachhaltige Landwirtschaft.

Milena Glimbovski: Interessant ist es ja, dass so ein Kreislaufsystem auch weitere Kreise zieht. Dadurch, dass wir und andere Unverpackt-Läden immer mehr Menschen

zum verpackungsfreien Einkaufen inspirieren oder gar dazu, dass sie selbst einen Unverpackt-Laden eröffnen – in Deutschland sind es heute über hundert! –, stellen sich auch die Hersteller um. Was es 2012, als ich anfang, Produkte für ein solches Ladenkonzept zu suchen, noch nicht gab, steht bei uns heute in den Regalen: Wir haben Mehrwegbehälter für Öle, Kaffee, Müslis und Tomatenpassata.

Wie kamst du dazu, „Original Unverpackt“ zu gründen?

Milena Glimbovski: Die Idee, einen eigenen Laden zu gründen, hatte ich 2012. Damals wollte ich selbst einfach nur verpackungsfrei einkaufen. Ich habe mich geärgert, dass das einfach nicht möglich war. Es war also nie mein Ziel, zu gründen oder eine Bewegung zu starten, sondern es begann damit, eine Lösung für mein Alltagsproblem selbst zu erschaffen, von dem ich dachte, dass es vielleicht auch andere haben. Nach viel Arbeit konnte ich dann zwei Jahre später den „Original Unverpackt“-Laden eröffnen, einen der ersten in Deutschland. Damals war der Begriff „zero waste“ noch neu und ich musste ständig erklären, was „original unverpackt“ bedeutet. Mit Schraub- und Weckgläsern sowie mit Stoffbeuteln und Tupperdosen ausgerüstet einzukaufen, wurde vor sieben Jahren wirklich noch belächelt. Das hat sich heute komplett gewandelt! Das bewusste Einkaufen – ob bio, fair, regional oder eben „zero waste“ – spielt heute eine viel größere Rolle, auch in den sozialen Medien. Es sind nicht mehr nur die Hardcore-Ökos und Hip-

pies, die den Jutebeutel aus dem Rucksack ziehen, sondern alle Menschen von jung bis alt.

Was ist denn an Verpackung so schlecht?

Milena Glimbovski: Verpackung ist an sich etwas Gutes: Sie hält die Produkte frisch, sorgt für Hygiene und für ein gutes Aussehen zum Verkauf. Das Problem sehe ich bei Einwegverpackungen. Diese werden nur ganz kurze Zeit benutzt, stehen nur wenige Stunden im Regal, werden in wenigen Minuten nach Hause transportiert, wo dann die Verpackung zum Müll wird, der in der Tonne oder im Gelben Sack landet. Nun braucht die Verpackung aus Plastik, wenn sie nicht verbrannt wird, Jahrhunderte bis sie abgebaut ist. Im schlimmsten Fall landet sie im Meer, zerfällt dort und gelangt in die Fische und Meerestiere. Als Mikroplastik kommt sie dann auch wieder auf unsere Teller.

Johannes Kamps-Bender: Ja, das Material gelangt für Hunderte von Jahren in unsere Ökosysteme. Demeter hat beschlossen, aus der Plastikverpackungsflut auszusteigen. Wir starten mit frischem Obst und Gemüse – da ist die Plastikverpackung besonders ärgerlich, weil sie die Produkte nur für kurze Zeit umhüllt und im Müll landet, sobald die Verbraucher die Produkte nach Hause gebracht haben.

Milena Glimbovski: Das finde ich toll, dass Demeter das macht! Das passt zu euch und euren Ansprüchen. Plastik ist aufgrund seiner Nichtzersetzung ein Problem und wird zudem aus einer fossilen und end-



Natürlich Wohlfühlen

Natürlich Schlafen

Demeter Bettwäsche

von Linstädt ESSENTIALS

Nachhaltige ägyptische Baumwolle
Bettwäsche für Ihre Wohlfühlweise

Jetzt Online bestellen auf

www.linstaedt-essentials.com

10% Rabatt-Gutschein: DEMETER194

Gutschein gültig bis 01.03.2020

IM GESPRÄCH



Der von Milena Glimbovski gegründete Laden „Original Unverpackt“ gehört zu den ersten verpackungsfreien Läden in Deutschland und folgt dem Zero-Waste-Konzept.

lichen Ressource hergestellt. Ich bin der Meinung: Verpackung ist toll – wenn sie Mehrweg ist!

Wie funktioniert das Einkaufen hier im „Original Unverpackt“-Laden? Was muss ich mitbringen?

Milena Glimbovski: Eigentlich ist es ganz einfach: Am besten packt man etwas Tupperware, Gläser oder Stoffbeutelchen mit Zug und Jutebeutel ein. Dann kommt man in den Laden, wiegt alle Behälter zunächst leer ab, geht dann einkaufen und füllt sich genau die Mengen der jeweiligen Produkte ab, die man braucht. Zudem bieten wir auch kleine Stoffbeutel in verschiedenen Größen an, von denen ich selbst viele in verschiedenen Größen besitze – die kann man mit den meisten Trockenwaren ganz einfach befüllen, nur für Pulvriges oder Flüssiges braucht man wirklich Behälter.

Johannes Kamps-Bender: Es ist aber wirklich eine Kopfsache und echtes Lernfeld, die Beutel dann auch dabeizuhaben. Zu Hause auf dem Hof konnte ich einfach mal kurz in den benachbarten Hofladen oder die Vorratskammer. Heute bin ich viel unterwegs, kaufe bedarfsgerecht und gezielt ein und ärgere mich immer, wenn ich merke, dass ich doch keine Beutel eingesteckt habe.

Milena Glimbovski: Erst ist es ein Jutebeutel, den ich immer in meiner Tasche oder meinem Rucksack dabei habe, dazu kommt dann irgendwann der wiederverwendbare Kaffee- oder Teebecher, um den Kaffee-to-go zu genießen. Ja, da gebe ich dir recht: Es ist eine Kopfsache, die zur Gewohnheit wird und über die man irgendwann gar nicht mehr nachdenkt. Inzwischen bieten wir im Laden übrigens kein Obst und Gemüse mehr an, weil inzwischen ganz viele Bioläden hier auf Verpackungen verzichten. So haben wir jetzt mehr Platz für Dinge, die schwer unverpackt zu bekommen sind. **Johannes Kamps-Bender:** Demeter-Obst und -Gemüse gibt's nicht nur in vielen Bioläden ohne Verpackung, sondern auch auf dem Wochenmarkt oder direkt beim Bauern im Hofladen. Oder im Gemüseboxen-Abo! Auch über solche direkten Verkaufswege spart man sich jede Menge unnötigen Verpackungsmüll.

Milena, wie bist du selbst dem Verpackungswahnsinn entkommen?

Milena Glimbovski: Als ich nach meinem WG-Leben das erste Mal allein wohnte, war ich geschockt, dass ich allein jeden zweiten Tag einen gelben Sack voller Verpackungsmüll in die Tonne tragen musste. Ich konnte damals nicht kochen und habe

mich hauptsächlich von Convenience-Produkten ernährt, die – natürlich! – in Plastik verpackt waren. Ich persönlich habe dann einen Schritt nach dem anderen getan. Da der meiste Müll beim Essen entstand, habe ich geschaut, wie ich mich in diesem Bereich verbessern kann. Dann folgte das Badezimmer, der Kleiderschrank und so weiter. Ein großer Einschnitt war allerdings die Geburt unseres Sohnes. Vor einem Jahr bin ich Mutter geworden – und war wieder schockiert, wie viel Müll sich allein dadurch ansammelt, dass jetzt neben mir und meinem Freund auch ein Baby in unserer Wohnung lebt. Nach einem Monat Einwegwindeln haben wir eine Stoffwindelberatung bekommen – und sind dann auf wiederverwendbare Stoffwindeln umgestiegen – bis heute. Das war kein Selbstläufer, sondern eine bewusste Entscheidung, die spezielle Unterstützung durch die Beraterin bedurfte. Aber auch hier gilt: Schrittweise vorgehen und schauen, wo wir unseren Alltag mit Kind nachhaltiger gestalten können.

Bist du Minimalistin?

Milena Glimbovski: Auf jeden Fall! Es gibt kaum ein schöneres Gefühl, als Dinge sinnvoll loszuwerden. Das ist so, wie wenn man einen Ballast abwirft. Ich genieße dann die Leerstelle in der Wohnung. Gleichzeitig



„Minimalismus macht glücklich!“

Milena Glimbovski, Zero-Waste-Aktivistin

IM GESPRÄCH

nehme ich wieder anderen ihren Ballast ab – erst kürzlich erwarb ich übers Internet secondhand einen Autokindersitz für meinen Sohn. Und der Vorbesitzer war so glücklich, dieses Riesending loszuwerden! Im Sommer waren wir als Kleinfamilie wochenlang in Schweden unterwegs und haben aus einer Reisetasche und einem Koffer gelebt. Das war wunderbar. Wir hatten alles, was wir brauchten. Ich bin der Überzeugung: Minimalismus macht nachhaltig glücklich! **Johannes Kamps-Bender:** Das Gefühl kenne ich. Ich bin am liebsten mit meinem Campingbus unterwegs, in den Ferien, aber auch dienstlich, wenn ich als Demeter-Vorstand zu Mitgliedertreffen, Herstellern oder Höfen unterwegs bin. Da habe ich alles, was ich brauche. Da bin ich so frei, wie es nur geht – und dabei der Natur ganz nahe, weil ich überall anhalten und bleiben kann.

Du bist in der Zero-Waste-Bewegung ein Vorbild. Schauen da auch alle genau hin – und musst du dich oft erklären oder verteidigen?

Milena Glimbovski: Ja, das muss ich oft. Ich lebe nicht rundum perfekt nachhaltig, das schaffe ich nicht. Ich gehe Kompromisse ein. Wenn ich es etwa nicht in die Markthalle geschafft habe, wo ich den körnigen Frischkäse unverpackt hätte kaufen können, dann hole ich ihn im Bioladen, auch wenn er in Plastik verpackt ist. Oder auch Mascara: Klar, auf diese kann man ganz verzichten oder sie sogar selber herstellen. Da habe ich aber beschlossen: Ich möchte sie verwenden und dann kaufe ich sie mir, achte dabei aber darauf, dass sie regional, fair, bio und ohne Tierversuche hergestellt wird. Aber ich gebe zu, dass der Druck vor allem auch in den sozialen Medien groß ist. Bei einem Foto anlässlich des ersten Geburtstags meines Sohnes habe ich mich schon voreilend für den Luftballon im Foto entschuldigt. Dass er ein Geschenk war und ich ihn selbst nicht gekauft hätte, habe ich gleich schon voller Voraussicht in die Bildunterschrift geschrieben, damit da keine Kritik aufkommt. Ich gebe zu, dass



SO GEHT'S!

Wie kann man Verpackungsmüll vermeiden, wenn kein Unverpackt-Laden in der Nähe ist?

Milena Glimbovskis Tipps im Video unter www.demeter.de/unverpackt

LESETIPPS

Milena Glimbovski:

Ohne Wenn und Abfall – Wie ich dem Verpackungswahn entkam



Milena Glimbovski und Susanne Mierau: Einfach Familie leben – Der Minimalismus-Guide: Wohnen, Kleidung, Lifestyle, Achtsamkeit. Ein Ratgeber für Familien!



Ein guter Plan 2020. Ein ganzheitlicher Terminkalender von Milena Glimbovski und Jan Lenarz
Der Kalender ist klimaneutral, vegan und auf 100% Altpapier gedruckt!





Milena Glimbovski,

29, ist Unternehmerin, Autorin und Zero-Waste-Aktivistin. 2014 eröffnete sie den Lebensmittel Laden „Original Unverpackt“ in Berlin-Kreuzberg und machte das Konzept „Zero Waste“ in Deutschland bekannt. Sie eröffnet gerade den zweiten OU-Laden. Als „Milenskaya“ ist sie auf Twitter und Instagram aktiv. www.original-unverpackt.de

Johannes Kamps-Bender,

53, Demeter-Vorstand, Betriebs- und Landwirt, Berater und Coach. Bevor er im Mai 2018 zum Demeter-Vorstand berufen wurde, betrieb der Experte für strategische Markenbildung und -führung einen Bio- und Archehof im Nebenerwerb. Sein Herzensprojekt ist die Bauernhof- und Erlebnispädagogik.

das manchmal nervt, dass man die „perfekte Zero-Waste-Welt“ erwartet. Denn das setzt die Hürden hoch. Der Weg ist das Ziel – und jeder kann anfangen, kleine Schritte zu gehen.

Johannes Kamps-Bender: Das sehe ich genauso. Auch die Bio- und die Demeter-Welt sind noch nicht perfekt. Wir stehen vor großen Herausforderungen, die wir noch meistern müssen, um unseren ethischen Ansprüchen zu genügen. Gerade beim Verpackungsthema. Demeter hat in einem ersten Schritt Plastikverpackungen bei Obst und Gemüse verboten. Doch das ist nur ein erster Schritt. Wir arbeiten an einer Verpackungsrichtlinie, sind auf dem Weg. Als lebendige Bewegung und Gemeinschaft überlegen wir uns auch, wie ein Verzicht auf Plastik bei anderen Produktgruppen aussehen kann. Da müssen wir Lösungen finden, die unsere Mitglieder tragen können.

Milena, aus dem Ladenprojekt ist inzwischen auch eine Bewegung geworden. Hast du weitere Pläne, um die Welt zu verbessern?

Milena Glimbovski: Ja, „Original Unverpackt“ ist inzwischen weit mehr als nur ein Laden. Es ist eine Marke, aber auch eine Bewegung für ein möglichst verpackungsarmes und nachhaltiges Leben und Konsumieren. Ich wünsche mir, dass die Bewegung wächst – und dafür ist viel Aufklärungs- und Marketingarbeit notwendig. Das ist meine große Aufgabe! Wir nutzen hier vor allem Social-Media, um über einen ökologischen und nachhaltigen Lebensalltag zu informieren und uns zu vernetzen. Ein Herzensanliegen bei dieser Bildungsarbeit sind auch unsere Onlinekurse, in denen wir zeigen, wie man einen eigenen Unverpackt-Laden eröffnen kann. Zurzeit fließt auch viel Arbeit in die Eröffnung des

zweiten „Original Unverpackt“-Ladens, der im Westen Kreuzbergs eröffnet wird – der ist viel größer als dieser hier.

Und du, Johannes?

Johannes Kamps-Bender: Ich sehe eine große Aufgabe für mich darin, Bio als Bildungsauftrag in die Gesellschaft zu bringen, in den Mainstream. Mein Wunsch ist es, dass Bio das neue „normal“ wird. Dafür fangen wir am besten da an, wo uns Zukunft entgegenkommt: in den Kitas und Schulen. Dazu gehört für mich die Bauernhofpädagogik – und für die Gesellschaft offene Türen und Tore, wie wir sie auf vielen Demeter-Höfen bereits finden. Wir haben – das sehe ich genauso wie du, Milena – heute auch wieder viele junge Menschen, die sich die Frage nach dem „guten“ Konsumieren und einer anderen Form des Wirtschaftens stellen. Und das macht auch Hoffnung für die Biobewegung.

KEINE PLASTIK-VERPACKUNGEN FÜR OBST UND GEMÜSE

Verbraucher*innen wollen ihr Demeter-Obst und -Gemüse ohne eine Plastikverpackung kaufen, die die Umwelt belastet. Deshalb haben wir unsere Richtlinien angepasst und Plastikverpackungen für die sogenannte „Grüne Frische“ verboten. Doch das ist nur der erste Schritt einer Verpackungsrichtlinie, die wir Stück für Stück erarbeiten werden, um auch bei den Verpackungen von Demeter-Produkten unseren hohen Anforderungen an einen schonenden Umgang mit der Umwelt besser gerecht zu werden.

www.demeter.de/plastikfrei

ANZEIGE



Nachhaltiges Wirtschaften Studieren an der Alanus Hochschule

Bei uns studieren Sie Wirtschaft mit einem Schwerpunkt auf Nachhaltigkeit. Durch die Integration der Fächer Kunst und Philosophie entwickeln Sie sich in Ihrer Persönlichkeit und erlernen innovatives Denken.

- **BWL – Wirtschaft neu denken** (Bachelor of Arts)
- **Nachhaltiges Wirtschaften** (Bachelor of Arts)
- **Wirtschaft, Gesellschaft, Innovation** (Bachelor of Arts)

Jetzt per Mail für einen Schnuppertag anmelden!

wirtschaft@alanus.edu



www.alanus.edu/studium-bwl

ANZEIGE



Mitmachen – für eine klimafreundliche Landwirtschaft

www.farmers-for-future.de/unterzeichnen

ANZEIGE



Deutschlands nachhaltigste Molkerei.



www.bio-alpenmilch.de

GESCHENKTIPPS ZUM FEST

So ein Esel!

Über diesen Kalender fürs Jahr 2020 freuen sich nicht nur ausgewiesene Eselreue: Friedliebend, neugierig, eigenwillig und mit ganz viel Charakter – so hat Fotograf Manfred Jarisch die Esel erlebt, die er für den Greenpeace Magazin Jahreskalender 2020 in Szene setzte. Manfred Jarisch: SO EIN ESEL, Greenpeace Magazin Edition

www.greenpeace-magazin.de/warenhaus



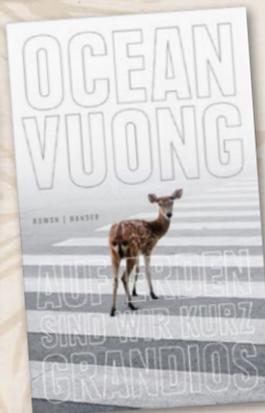
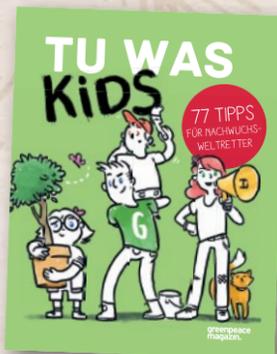
DVD „Unsere große kleine Farm“

Zwei Träumer aus der großen Stadt, die sich dazu entscheiden, einfach loszulegen: Ohne politische Agenda und ohne Dogmatismus zeigt „Unsere große kleine Farm“ eine unerschrockene Odyssee, bei der es nicht nur um ökologische Landwirtschaft, sondern vielmehr darum geht, wie Molly und John Chester sich mit ihren eigenen Händen ein kleines Paradies, eine Familie und eine neue Heimat erschaffen. Ein wahres Märchen! Die DVD ist ab dem 21. November erhältlich. Wir verlosen auch vier DVDs in unserem Gewinnspiel!

77 Tipps für Nachwuchsweltretter

Etwas gegen den Klimawandel zu tun, ist eigentlich ganz leicht. „Tu was Kids“ gibt Nachwuchsweltretter*innen zwischen 8 und 14 Jahren Anregungen, wie sie im Alltag kleine, aber wichtige Beiträge zu Klima-, Umwelt- und Tierschutz leisten können. Nicole Röndigs: TU WAS KIDS, Greenpeace Magazin Edition

www.greenpeace-magazin.de/warenhaus



Wirklich grandios

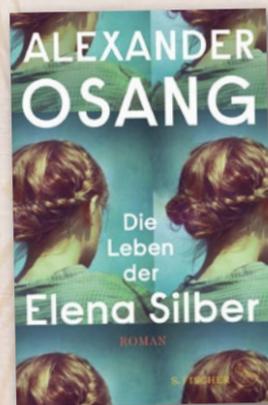
„Lass mich von vorn anfangen. Ma ...“ Der Brief eines Sohnes an die vietnamesische Mutter, die ihn nie lesen wird. Sie ist Analphabetin, kann kaum Englisch und arbeitet in einem Nagelstudio. Der Sohn, ein schwächlicher Außenseiter, erzählt – von der Schizophrenie der Großmutter, den geschundenen Händen der prügelnden Mutter und seiner tragischen ersten Liebe zu einem amerikanischen Jungen. Ein Buch, das bleibt! Ocean Vuong: Auf Erden sind wir kurz grandios, Hanser

www.hanser-literaturverlage.de

Im Winter vom Garten träumen

„Der Große Garten“ ist ein Roman über die Schwierigkeit, auf dem Land der Fülle des modernen Lebens zu entkommen und in Ruhe sein Gemüse zu ziehen. Und wenn sich dann zum Mann und den Kindern noch die Mutter, ein Liebhaber, ein Analytiker und Wühlmäuse in den Garten gesellen, weiß selbst die Therapeutin aus der Stadt nicht mehr weiter... Lola Randl: Der Große Garten, Matthes & Seitz, Berlin

www.matthes-seitz-berlin.de



Eine deutsch-russische Familiengeschichte

Anfang des Jahrhunderts muss die kleine Jelena nach Deutschland fliehen, nachdem ihr Vater als Revolutionär hingerichtet wurde. Über hundert Jahre später begibt sich der 43-jährige Konstantin Stein, ihr Enkel, von Berlin aus auf die Spuren seiner Familiengeschichte. Spiegel-Korrespondent Alexander Osang hat sich für „Die Leben der Elena Silber“ von seiner eigenen Familienbiografie inspirieren lassen. Alexander Osang: Die Leben der Elena Silber, S. Fischer

www.fischerverlage.de

SCHÖN UND NACHHALTIG VERPACKT:

Am Ende sind nicht mehr die drapierten Geschenke unterm Weihnachtsbaum, sondern Berge von zerknülltem Geschenkpapier. Das muss nicht sein. Klar kann man auch hier sagen: Die beste Verpackung ist keine Verpackung – und überreicht die Geschenke einfach so. Doch hat das Auspacken ja auch seinen Zauber und steigert die Vorfreude. Wir stellen fünf umweltfreundliche und nachhaltige Verpackungsalternativen vor:

- * Verpackungsmaterialien verwenden, die übrig sind, zum Beispiel Zeitungspapier, Prospekte, Schachteln, Schuhkartons. Aber auch Klo- und Küchenrollen eignen sich super als Behältnisse. Diese kann man schön aufwerten, indem man sie bemalt, mit getrockneten Blättern oder kleinen Ästen dekoriert.
- * Besonderes Papier nutzen, das da ist: Auch toll machen sich alte Notenblätter, Landkarten, Schnittmuster oder Comics als Geschenkpapier.
- * Geschenke in Stoffe wickeln, zum Beispiel in schöne Geschirr- oder Stofftaschentücher – passende Wickelanleitungen finden Sie im Internet!
- * Kreativ werden und etwa das Geschenk mit einem anderen Geschenk verpacken – zum Beispiel den Gutschein in die selbstgestrickten Weihnachtssocken!
- * Selbst gemachte Leckereien am besten in gut ausgewaschene Gläser verpacken, diese liebevoll beschriften, Deckel drauf – fertig!



ANZEIGE

BAOBAB hält die Füße auf Trab

Leg-Lotion 150 ml
Foot-Bath 300 g
Foot-Spray 100 ml
Foot-Balm 50 ml
Foot-Cream 50 ml

MARTINA GEBHARDT
NATURKOSMETIK

Mit gutem Gewissen kaufen:

OHNE Alkohol, Glycerin. Mit reinen Pflanzen-Auszügen. Opalglas statt Kunststoff.

ALLE unsere Produkte sind Demeter-zertifiziert.

HTN Betriebsnr. H 501 099

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

DEMETER-MYTHEN AUF DER SPUR

ZEIT IST EINE ZUTAT



Gutes Ding will Weile haben – und davon nimmt man sich bei Demeter besonders viel, oder nicht? So braucht die perfekte Suppe nicht nur zeitlos gute Zutaten, viel Liebe und Kochkunst, sondern idealerweise auch eine Woche Zeit.

Illustration: Julia Friese

Eva-Marina von Prömse sah auf ihren Kalender: Ihre Gäste kommen bereits in sieben Tagen! Genau die richtige Zeit, mit dem Kochen zu beginnen. Sie sah auf den Kalender. Vollmond. Nun dann. Sie schälte eine Stuttgarter Riesen aus ihrer Haut, inhalierte den

feurigen Duft und begann, die Zwiebel mit dem handgeschmiedeten Gemüsemesser aus Dreilagenstahl zu teilen, zu tranchieren und schließlich zu stiften. Sie gab etwas Rohmilchbutter in den Gärtopf aus salzlasierterem Steinzeug und schmorte die Zwiebeln auf dem offenen Feuer im

Dreifußschwenker. Der Zwiebelduft. Die zerlassene Butter. Der herbe Buchenholzrauch. Herrlich. Eva-Marina war es wichtig, ihrem Gemüse die Zeit zu geben, die es benötigte.

Wenn sie etwas verabscheute, dann waren das hilflos in zu hoher Hitze weg-

geschmorgelte Gemüsestücke. Kommen und gehen. Werden und verderben. Kochen und essen. Atmen und schlafen. Wie konnte man nur glauben, diesen atavistischen Kreisläufen mit einem Tiefkühl-Gemüsemix zu entkommen! Nein, eine Eva-Marina von Prömse tötete nicht beim Kochen, sie verwandelte nur. Und das dauerte genau sieben Tage. Sie dimmte das Feuer – nur mit ihrem Blick! –, schon zogen sich die Flammen zurück.

Am nächsten Tag gab sie eine Neukultivierung der schwäbischen Urlinse hinzu, hellgrün-ocker-farbene, mehlig kochende Miniaturkraftwerke von nussig intensivem Geschmack. Was wollte der Mensch auf dem Mond, wenn er diese kleinen Abbilder dieses Himmelskörpers durch die Finger rieseln, kochen und genießen konnte?, fragte sich Eva-Marina von Prömse und zählte für jeden Gast eine mit dem jeweiligen Alter, dem Mondstand sowie dem Kontostand korrelierende Anzahl Linsen in den steinernen Gärtopf, unter dem sie sachte wieder das Feuer schürte.

Am dritten Tag kam das Wurzelgemüse hinzu, zwei Robuschkas, also Rote Beten, eine Weiße Bete der Sorte Albina Verduna sowie für jeden Gast je sieben dunkle Urmöhren und eine Haferwurz.

Am vierten Tag stellte sie fest, dass sie die Tender and True Pastinake sowie etwas von Hoffmanns Schwarzem Wurzelgemüse vergessen hatte. Im Grunde konnte sie von vorne beginnen. Ob der Kreislauf im Magen oder auf dem Kompost endete, war aus ganzheitlicher Sicht einerlei. Kochen kannte keine Verschwendung, wenn man es wie Eva-Marina von Prömse betrieb. Doch dann: Es piepte eine Kurznachricht. Scheußlicher Weg der Kommunikation. Teufelszeug. Und darin kündigten sich ihre Gäste bereits auf den fünften Tag an! Eva-Marina von Prömse kam ins Schwitzen. Es war ihr ein Rätsel, wie der Klosterfeurige Mönchs-linsentopf mit Salbei-Gurken-Spieß-



chen an Lettich, Ampfer und Melisse in fünf Tagen gelingen sollte! Eva-Marina von Prömse rang mit sich. Ging in Klausur. Faltete die Hände. Der volle vierte Tag verging, indem der Topf auf kühler werdenden Buchenkohlen köchelte, garte und dampfte. Am nächsten Morgen, sowie der erste Sonnenstrahl über den Horizont stieg, lud sie ihre Gäste nicht aus. Sollten sie ruhig kommen. Denn, das fiel ihr kurz vor Mitternacht ein: Sie hatte noch ein halbes Schälchen mit grobkörnigem Lichtwurzelsalz! Man sagt, es habe magische Kräfte. Wenn sie auch nur einen Teelöffel davon in den Topf gab, würden sich ayurvedische Zyklen und Kraftschöpfungsringe schließen, mithin die Vielheit zur Einheit werden. Ein Katalysator, das Salz. Sie faltete erneut die Hände und fragte ein letztes Mal nach. Doch, ja. In höchster Not erlaubt. Fünf Tage für einen Linsentopf! Eine Zumutung, diese hektische, moderne Zeit.



Lebensmittel mit Charakter

Bei der biodynamischen Verarbeitung wird auf eine möglichst schonende und werterhaltende Verarbeitung der Rohstoffe Wert gelegt. Dies dient dem Schutz der wertvollen Inhaltsstoffe und Aromen, die so auch im verarbeiteten Produkt erhalten bleiben. Verarbeitete Demeter-Produkte müssen den Anspruch erfüllen, die hohe Qualität der Rohware in der Verarbeitung zu erhalten, zu fördern und für die menschliche Ernährung aufzuschließen. Die Demeter-Richtlinien fordern die handwerkliche Kunst der Hersteller heraus, denn selbst natürliche Zusatzstoffe sind nur erlaubt, wenn sie unabdingbar nötig sind. Der Einsatz von Nitritpökelsalz und Jod ist ebenfalls nicht gestattet. Bei der Verarbeitung werden ausschließlich Aromaextrakte, also Auszüge und Konzentrate aus den jeweiligen Pflanzen und keine zugesetzten Aromastoffe, verwendet. So entstehen Lebensmittel mit authentischem Geschmack.

Demeter
Fakt
#16

Für Lebensmittel mit Charakter ist industrielles Konzentrat tabu.

Alle 20 Fakten unter
 www.demeter.de/fakten

Schon gewusst?

Jeder Verarbeitungsschritt mindert die natürliche Qualität. Deshalb erlaubt Demeter nur Pasteurisierung und schließt die Homogenisierung von Milch aus, die die Strukturen der Milch verändern und Allergien provozieren kann. Als Qualitätsbeweis hat Demeter-Milch deshalb einen Rahmpfropf, denn naturbelassene, nicht homogenisierte Milch rahmt auf.

 www.demeter.de/milch

OFEN-GOCKEL
MIT SAFRAN-REIS



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



Festliche Rezepte unter
www.bruderhahn.de | www.das-oekohuhn.de



www.das-oekohuhn.de

GENIESEN

DAS TUT IM
WINTER GUT!



SCHÖNHEIT VON INNEN
NACH AUSSEN

Ganz nach dem Motto "less Make Up, more Skincare" wird in Korea und Japan viel Wert und Sorgfalt auf ein tägliches Pflegeritual gelegt, das nach dem Layering-Konzept durchgeführt wird. Hesse Naturkosmetik bietet dafür nun verschiedene Demeter-Pflegeprodukte an, etwa das Hyaluron Serum, Anti Wrinkle Cream, Rejuvenating Moisturiser und Age Protection Jelly. Sie alle sorgen für eine glatte und straffe Haut und regenerieren ganz natürlich.

www.hesse-skincare.com



HUTZELBROT VON
DER ESELSMÜHLE

Für den besonderen und einzigartigen Geschmack des Musberger Hutzelbrottes von der Demeter-Bäckerei Eselsmühle sorgen die namensgebenden getrockneten Birnen (Hutzle: süddeutsche/österreichische Dialektform für Dörrbirne oder Holzbirne) und weitere getrocknete Früchte wie Pflaumen und Sultaninen, dazu Nüsse und Mandeln. Weihnachtlich mit Zimt und Vanille – einfach lecker!

www.eselsmuehle.com

VITAMINSCHUB FÜR KALTE TAGE

Nass, dunkel, kalt – Erkältungszeit! Da freut sich das Immunsystem über eine Stärkung dank Vitamin C. Sechs solcher Vitaminschübe stecken in einer Flasche der neuen „Demeter-Saft-Shots“ von Voelkel. Das natürliche Vitamin C aus der Acerolakirsche und Apfel, die in einem Shot stecken, decken 50 Prozent des Tagesbedarfes eines Erwachsenen. Sie schmecken in den Sorten „Ingwer“ und „Ingwer & Kurkuma“. www.voelkeljuice.de

GENIESEN

SÜSSE RÜBE

Nicht nur optisch macht der freche Beutel etwas her – nein, auch seine inneren Werte sind unschlagbar! Der regionale Demeter-Zucker von Dreher Agrarrohstoffe wird in Bayern und Baden-Württemberg angebaut; die maximale Entfernung zwischen Feld und Zuckerwerk beträgt 250 Kilometer. Das macht die CO₂-Bilanz gegenüber Rohrohrzucker aus Übersee deutlich besser.

www.sweet-beet.de



TIERISCHE NUDELN

Die neuen Nudeln „Dinkel Pasta Farm“ von Naturata machen sowohl optisch als auch geschmacklich richtig Spaß! Sie gibt es in Form von Schwein, Kuh, Pferd und Hahn. Seit über 30 Jahren kommt der Demeter-Dinkel für die Naturata Dinkel-Teigwaren von einer Demeter-Erzeugergemeinschaft von der Schwäbischen Alb. Naturata kompensiert das CO₂, das bei der Verarbeitung und beim Transport der Lebensmittel anfällt.

www.naturata.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



6-fach
WIRKSTOFF
KOMBINATION



SEI STÄRKER
ALS DIE
ERKÄLTUNG.

Infludoron®

NATÜRLICH WIRKSAM BEI
ERKÄLTUNG

- ✓ Wirkt bereits bei ersten Anzeichen und in jeder Erkältungsphase
- ✓ Bewährt für die ganze Familie - ab dem Säuglingsalter
- ✓ Stärkt die natürlichen Abwehrkräfte

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

Infludoron® Streukügelchen **Warnhinweis:** Enthält Sucrose (Zucker) - Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Grippeinfekte und fieberhafte Erkältungskrankheiten.

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

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd

DAS GANZE HUHN VERWERTEN

VON HUHN UND EI

Wie gut das ganze Tier schmecken kann, zeigen die winterlichen Rezepte von Kathrin Fritz. Es sind Liebeserklärungen an das Gericht Huhn und das Ei, das auch eine Hauptrolle spielen darf. Festlich, stilvoll und lecker!

Zitronenhähnchen

Zutaten:

- 4 Zitronen
- 1 Hähnchen von ca. 1,2 kg
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Knoblauchknolle, ungeschält, halbiert
- Olivenöl
- 2 kleine Baguettes, aufgeschnitten

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

3 Zitronen mitsamt der Schale in Schnitze schneiden und das Hähnchen damit füllen. Die vierte Zitrone über dem Fleisch auspressen. Das Fleisch salzen und pfeffern. Das Hähnchen und den Knoblauch in eine ofenfeste Form geben und großzügig mit Olivenöl beträufeln. Eine ofenfeste Schüssel mit Salzwasser füllen. Beides in den Ofen stellen. Das Hähnchen etwa 1 Stunde garen. Während dieser Zeit mehrmals mit dem Salzwasser beträufeln. So wird die Haut schön knusprig. Das Fleisch herausnehmen, etwas ruhen lassen und dann in Stücke teilen. Den Knoblauch auf den Baguettes ausdrücken und die Baguettes dazureichen.



Hühnerküchlein

Zutaten für 4 ofenfeste Förmchen von ca. 8 cm Durchmesser:

- 1 Blätterteig, ausgerollt | 16 sehr dünne Speckscheiben | 100 g Champignons, in Scheiben geschnitten | 300 g gekochte Hühnerfleischreste | 1 Handvoll gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Thymian, Majoran), gehackt | 1 Ei

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Aus dem Blätterteig acht Teigkreise mit einem Durchmesser von etwa 10 cm ausstechen. Die Förmchen mit Backpapier auslegen und je einen Teigkreis hineinlegen, mit einer Gabel Löcher einstechen.

Die Teigböden mit der Hälfte der Speckscheiben belegen, die Pilze daraufgeben. Die Fleischreste wenn nötig von den Knochen lösen, zerzupfen und auf die Pilze legen.

Mit den Kräutern bestreuen und mit den restlichen Speckscheiben bedecken.

Die Teigdeckel aufsetzen. Mit einer Gabel einige Löcher einstechen und den Teig mit dem verquirlten Ei bepinseln. In der Mitte des vorgeheizten Backofens etwa 20 Minuten backen.



BESTE DEMETER-
ZUTATEN FINDEN
SIE IN IHREM
BIOLADEN!



Türkische Eier

Zutaten:

3 EL Olivenöl | 400 g Cherrytomaten, halbiert | 1 TL Honig | 1 Knoblauchzehe, gepresst | Salz | 400 g griechischer Joghurt | 3 EL Bratbutter | 1 TL frisch gemahlener Pfeffer | 1 TL Zitronensaft | 4 Eier | Pfefferminze für die Garnitur

1 Esslöffel Olivenöl in eine Bratpfanne geben und die Tomaten mit dem Honig darin etwa 10 Minuten garen. Den Knoblauch, 1 Esslöffel Olivenöl und 1 Prise Salz mit dem Joghurt verrühren.

In einer zweiten Pfanne die Bratbutter erhitzen und bräunen. Den Pfeffer und das restliche Olivenöl dazugeben. Den Zitronensaft mit ausreichend Wasser aufkochen und die Eier darin pochieren.

Die Joghurtmischung auf vier Schalen verteilen, die Tomaten daraufgeben und mit der Ölbutter beträufeln. Die pochierten Eier daraufsetzen und mit frischer Pfefferminze garnieren.

Mit türkischem Fladenbrot servieren.



Hähnchen im Tontopf mit Dörrfrüchten

Zutaten:

150 g getrocknete Aprikosen und Feigen | 100 ml Weißwein (z. B. Chardonnay) | 4 Karotten | 2 Zwiebeln | 2 Peperoni (Paprika-schoten) | 1 Knoblauchknolle | 1 Hähnchen von ca. 1,2 kg | 4 EL Öl | ½ TL Salz | 1 Lorbeerblatt | 1 Nelke | ein paar Koriander- und Pfefferkörner | 2 Kardamomkapseln | ¼ Zimtstange | ½ TL Kreuzkümmel | ½ TL Za'atar | 500 ml Hühnerbrühe | ca. 200 g Artischockenböden (in Salzlake), abgetropft | 1 Handvoll Korianderblätter für die Garnitur

Den Tontopf ½ Stunde wässern. Die Dörrfrüchte je nach Größe halbieren oder vierteln und im Weißwein einlegen.

Die Karotten in etwa 3 Zentimeter lange Stücke schneiden,

die Zwiebeln vierteln und die Peperoni achteln. Den Knoblauch leicht auseinanderbrechen. Das Hähnchen zerteilen.

Das Fleisch in einer Bratpfanne im Öl anbraten und salzen. Die Gewürze zugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Weißwein der Dörrfrüchte ablöschen. Kurz einköcheln. Das Fleisch herausnehmen und in den Römertopf legen. Die Dörrfrüchte und das Gemüse zum Fleisch legen.

Die Hühnerbrühe in einen Topf geben und kurz aufkochen. Über das Fleisch gießen. Zugedeckt im Backofen bei 140 °C 1 ½–2 Stunden garen. Die letzte halbe Stunde die Artischockenböden mitgaren. Den Tontopf aus dem Ofen nehmen und die Flüssigkeit inklusive Gewürze in einen Topf abgießen. Die Flüssigkeit auf die Hälfte reduzieren und wieder über das Fleisch und das Gemüse gießen.

Vor dem Servieren mit den Korianderblättern garnieren.

Tipp: Dazu passt Reis.



Vogelheu

Zutaten:

2 EL Bratbutter | 300 g altes Brot, zerzupft | 2 kleine ungeschälte Äpfel, in Spalten geschnitten | 200 ml Milch | 4 Eier | 1-2 EL Zucker (je nach Süße der Äpfel) | ¼ TL Zimt

Die Bratbutter in einer Pfanne schmelzen, das Brot und die Äpfel zugeben und andünsten.

Die restlichen Zutaten miteinander verrühren und über das Brot und die Äpfel geben. Die Mischung unter Rühren stocken lassen. Sogleich servieren.



VON HUHN UND EI: REZEPTE UND GESCHICHTEN AUS KÜCHE UND HÜNERSTALL

Der Konsum von Eiern und Hühnerfleisch steigt Jahr für Jahr. Höchste Zeit, dem Huhn etwas mehr als nur einen Platz im Kühlregal des Supermarkts einzuräumen. Autorin Kathrin Fritz und Fotografin Martina Meier stellen in ihrem Buch Menschen vor, für die Hühner mehr als nur Eier- oder Fleischlieferantinnen sind. Einen Bauern, der auch die Brüder der Hennen aufzieht und sie dann als

Bruderhähne verkauft, die Mitglieder eines „Hühner-Chats“ in der Großstadt oder drei Marktfrauen, die für andere Verwendungen jenseits der ewig gleichen Hühnerbrüste plädieren.

60 Rezepte legen deshalb den Fokus auf das ganze Tier. Für jedes Stück vom Huhn gibt es mindestens ein Rezept. Und da zum Huhn das Ei gehört, gibt es auch viele Gerichte mit Eiern als Hauptzutat. Porträts von über dreißig Hühnerrassen mit eindrücklichen Bildern und einem kurzen Steckbrief zeigen die große Vielfalt, die Schönheit und den unterschiedlichen Charakter dieser eigenwilligen Tiere.

Martina Meier, Kathrin Fritz: „Von Huhn und Ei“, AT Verlag

www.at-verlag.ch

HENNE, HAHN UND EI GEHÖREN ZUSAMMEN

Nehmen Sie für die Rezepte auch gern Bruderhähne.

Weitere Bruderhahn-Rezepte finden Sie auf

www.demeter.de/bruderhahn

ANZEIGE

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



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 zum Mittagessen. In Ihrem Biofachhandel.

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



ROSE
Bio-Restaurant seit 1950

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

WENIGER IST DAS NEUE MEHR!

FREUDE STATT VERZICHT

Von Kerstin Mayer

„Ökotante“ war ich schon als Kind. Mit Freunden sammelte ich Müll am Bach und Unterschriften in der Nachbarschaft für die Rettung der Wale. Als Erwachsene begann ich, Lebensmittel konsequent bio und am liebsten Demeter zu kaufen, insgesamt wenig und ausgewählt zu konsumieren. Mitte 20 war ich langsam, aber sicher zur ausgewiesenen Expertin im Freundeskreis geworden für Fragen nach dem besten Ökostromanbieter oder für Bezugsquellen von Kleidung, die nicht nur öko, sondern auch fair produziert war.

Eine Chance, kein Verzicht!

Viele von uns gehen davon aus, dass wir verzichten und dadurch unsere Lebensqualität einschränken müssen, wenn wir nachhaltiger leben wollen. Für mich ist es umgekehrt: Die Veränderungen hin zu einem nachhaltigeren Lebensstil sehe ich als Chance, um glücklicher und zufriedener zu werden. Dabei ist eines klar: Nur, wenn wir uns mit Veränderungen so richtig wohlfühlen, wollen wir sie auf Dauer beibehalten.

Wer sich mit Energie- und Ressourcenverbrauch, Plastik- und Müllvermeidung, Artenvielfalt und Klimawandel beschäftigt und das „Richtige“ tun will, kann manchmal an den eigenen Ansprüchen verzweifeln. Bei mir dauerte es einige Jahre, bis ich erkannte, dass mein Lebensstil gar nicht so übel ist, wie befürchtet: So verbrauchen wir mit unserem 4-Personenhaushalt so wenig Strom wie ein durchschnittsdeutscher Single, obwohl wir täglich mit (Öko-)Strom kochen, waschen und manchmal sogar trocknen. Dass unsere Fast-nie-Fleisch-und-am-liebsten-vegan-und-Demeter-aus-der-Region-Ernährung so manche Übersee-Superfood-Avocado-vegan-Ernährung hinsichtlich CO₂-Bilanz schlägt. Und dass wir zwar vieles nicht „perfekt“ machen, aber die Gesamtbilanz sich wirklich sehen lassen kann.



Heute ist mein tiefster Wunsch, unseren beiden Töchtern und allen Kindern eine Welt zu hinterlassen, auf der auch sie zufrieden und glücklich leben können. Die Menschheit steht vor einer existenziellen Herausforderung, wie sie sie bisher nicht kannte. Es ist die Aufgabe unserer Generation, die Zukunft unserer Kinder und Enkel zu sichern. Ich glaube an das Sprichwort „Wenn viele kleine Leute an vielen kleinen Orten viele kleine Dinge tun, können sie das Gesicht der Welt verändern“. Jetzt gilt es nur, die richtigen Stellschrauben eines jeden zu finden, um das eigene Leben nachhaltiger zu gestalten. Ohne dass es wehtut, versprochen!

Plus-Minus-Analyse in 3 Schritten: Wie können Sie Ihren Lebensstil am einfachsten ändern?

Tag 1: Nehmen Sie sich ein Blatt Papier, notieren Sie am oberen Blattrand ein **PLUS+** und am unteren ein **MINUS-**.

Tag 1-6: Tragen Sie in den nächsten Tagen alles ein: Welche Gegenstände verwenden Sie? Was denken Sie? Wichtig dabei ist Ihre persönliche, spontane Bewertung: Was Sie zum Lächeln bringt und positiv stimmt, kommt nach oben. Was Sie nervt, belastet oder Stress auslöst, kommt nach unten.

Tag 7: Nun schneiden Sie den untersten Teil ab. Dann:

■ Stellen Sie sich bildlich Ihr Leben vor, wenn es nur den oberen Teil gäbe. Wie schön wäre es, die Negativpunkte einfach wegzulassen! Wie viel freier und leichter würden Sie sich fühlen?

■ Der abgeschnittene Rest ist nun Ihre To-do-Liste: Arbeiten Sie sich nach und nach durch die einzelnen Punkte. Streichen Sie sie aus Ihrem Leben oder ersetzen Sie sie mit einer besseren Wahl, die Ihnen und der Welt guttut. Zum Beispiel: Sie fahren Ihr Kind wöchentlich mit dem Auto zum Sport (ist gesund!), doch eigentlich bedeutet der Termin für Sie und das Kind eher Stress, wenn Sie ehrlich sind? Kündigen Sie die Mitgliedschaft und integrieren Sie mehr Bewegung im Alltag: So profitiert Ihre Ökobilanz von den nicht gefahrenen Kilometern – und Sie genießen einen terminfreien Nachmittag.

■ Wenn Sie nicht weiterkommen, tauschen Sie sich mit anderen aus!

Kerstin Mayer ist Architektin und NachhaltigkeitsCoach. Sie unterstützt Privatpersonen, Solopreneure und kleine Unternehmen dabei, weniger Müll zu produzieren und ihren ökologischen Fußabdruck zu verkleinern. Mehr zu ihr sowie einen kostenlosen 7-Tage-Kompaktkurs „Zero Waste ohne Stress“ finden Sie unter www.laboratorium-nachhaltigkeit.de



... Zukunft mitgestalten –
durch mein Investment
in Genussrechte von
demeter -Betrieben

bis zu 6% Naturalverzinsung.



www.genussrechte.org

Genussrechte.org unterstützt nachhaltige und sozial engagierte Unternehmen und Anleger seit 15 Jahren beim Investieren in Genussrechte.

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: Antje Kölling, Alexander Gerber,
Nicolas Weisensel, Kerstin Mayer

GRAFIK

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

FOTOS

Titel: Fotostudio Viscom
S. 2: Martina Meier, AT Verlag; Eva Müller,
Annett Melzer
S. 4-11: Simon Veith
S. 12: Nina Ebel
S. 14-15: Fabian Melber, www.wir-haben-es-
satt.de; Annett Melzer Photographie
S. 16-17: Familie Neichl, Bild: Vroni Neichl,
Fotografie Niedermaier
S. 18-23: Marco Baass
S. 25: Getty Images: netrun78; Anatartan
S. 26-27: Illustrationen: Julia Friese

S.28-29: www.hesse-skincare.com; Getty Images:
Daniel Kaesler / EyeEm; shutterstock: Breaking
The Walls; Naturata; Getty Images: izhairguns
S. 30-35: Martina Meier, AT Verlag
S. 36-37: Julia Friese; Laura Holzmann Atelier
S. 38: iStock: baianliang
S. 39: Simon Veith, Fabian Melber/
www.wir-haben-es-satt.de, Familie Neichl

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

Konradin Druck GmbH, Leinfelden-Echterdingen
Garantierte Mindestauflage
280 000 Exemplare

WER MEHR WISSEN WILL

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

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



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem
Blauen Engel ausgezeichnet



**Das nächste Journal er-
scheint im Februar 2020**

Wachsen – Die nächste Ausgabe des Demeter Journals widmet sich
dem Wachsen. Es geht der Frage nach: Was lässt uns wachsen? Was
lassen wir wachsen? Und: Wie wachsen wir als Gemeinschaft zusammen?

ANZEIGE



DER
HUNDESNACK
vom Bio-Bauern

NEU



Der gesunde
Hundekeks mit
Superfoods.
Jetzt auch mit
veganer oder
vegetarischer
Rezeptur!

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

*Seelachs aus nachhaltiger Fischerei

RÄTSELN & GEWINNEN

**GEWINNEN SIE EINEN LECKEREN DRESDNER CHRISTSTOLLEN
ODER EINE DVD!**

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 Demeter Dresdner Christstollen der Bio Bäckerei Spiegelhauer in Pirna: Ein Kilo
Weihnachtsgenuss pur! Aus den besten Demeter-Rohstoffen, nach uraltem Dresdner Rezept
und ausschließlich in Handarbeit wird dieser Demeter Dresdner Christstollen hergestellt!



oder

☛ eine von drei DVDs „Unsere kleine große Farm“ (hier mit ein paar Fotos aus dem Film
sowie der DVD), siehe unsere Geschenktips auf Seite 24



ab
21. November
erhältlich!

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 15. Dezember 2019. 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.


 demeter



**Gemeinsam
die Biodynamische
Ausbildung auf soliden
Boden stellen**


 1 Mio.

**Ausbildungskosten
pro Jahr**



**davon nicht gefördert
= 350.000 €**

Eine zukunftsfähige Landwirtschaft braucht eine gute Ausbildung

Die Biodynamische Ausbildung braucht Ihre Unterstützung!

Demeter Bauern haben vor mehr als 40 Jahren ein eigenes und unabhängiges Ausbildungskonzept entwickelt, bekannt als Biodynamische Ausbildung. Hier wird Landwirtschaft als lebendiger Zusammenhang unterrichtet. Neben fachlichen Fertigkeiten wird auch mit künstlerischen Methoden ein ganzheitliches Naturverständnis erlernt. Mit deutschlandweit rund 300 Auszubildenden jedes Jahr bieten wir damit die wichtigste ökologische Alternative in der Berufsausbildung. Die Biodynamische Ausbildung wird teilweise staatlich gefördert, dies deckt jedoch nur 2/3 unserer Kosten.

Damit wir die Ausbildung sicherstellen und weiterentwickeln können, haben wir uns im Netzwerk Biodynamische Bildung zusammengeschlossen und gemeinsam mit der Zukunftsstiftung Landwirtschaft einen „Demeter Ausbildungsfonds“ ins Leben gerufen. Werden Sie jetzt Förderer!

Mehr Informationen unter
www.biodynamische-ausbildung.de



Spenden Sie, damit wir Gärtner*innen und
Landwirt*innen auch in Zukunft im biologisch-
dynamischen Landbau ausbilden können!

GLS Spendenkonto
Zukunftsstiftung Landwirtschaft
Stichwort „Demeter Ausbildungsfonds“
DE50 4306 0967 0030 0054 13
GENODEM1GLS

GLS *Treuhand*
Zukunftsstiftung
Landwirtschaft



**Netzwerk
Biodynamische
Bildung**

Netzwerk Biodynamische Bildung
Viskulenhof 7
21335 Lüneburg

Tel: 04131-83088-0
info@biodynamische-ausbildung.de
www.biodynamische-ausbildung.de

demeter

Journal

BEGEISTERUNG WIRKT – VON DER KUNST, GUTE LEBENSMITTEL ZU MACHEN
ZUM MITNEHMEN 04 | 2019

**ALNATURA**
Super Natur Markt

Entdecken
Sie die
Demeter-
Vielfalt bei
Alnatura

FLAGGE ZEIGEN
FÜR DEN KLIMASCHUTZ

**UNVERPACKT
GLÜCKLICH**

NACHHALTIG EINKAUFEN UND SCHENKEN

**DER SEIN BROT
VERSTEHT**

ZU BESUCH BEIM HOFBÄCKER

demeter – biodynamisch seit 1924