

SOMMER 2020

demeter journal

VON DER KUNST, GUTE LEBENSMITTEL ZU MACHEN



LIEBE

Ein Heft über das,
was dich, mich und die
Welt im Innersten
zusammenhält

04 WACHSEN UND WERDEN

Über eine Beziehung zur Ringelblume und zum Biodynamischen

06 AN ORT UND STÄLLE

Zu Besuch bei Anna und Lukas auf einem Hof voller Leben

13 IMPRESSUM

14 MIKRO & MAKRO

Die Florfliege, fleißige Schädlingsbekämpferin im Gewächshaus und auf dem Acker

16 #OHNEFILTER

Für ein summendes, brummendes Ackerleben?

20 GESPRÄCH AUF ORANGE

Ökodesigner, Achtsamkeitstrainer und Ex-Lindenstraßen-Darsteller Moritz Zielke erzählt von der Liebe zu anderen und zu sich selbst.

26 GESTATTEN: BIODYNAMISCH

Neue Demeter-Produkte für die Sommerfrische

28 FOODBLOCK

Veggielicious hat für Demeter leckere Sommersalate kreiert, die nicht nur satt machen, sondern auch glücklich. Mit Gewinnspiel!

34 EINE FRAGE DES GESCHMACKS

Milcheis, Sorbet, Frozen Yoghurt – was sind die Unterschiede?

36 BARFUSS

Kinder, aufgepasst: Macht Straßenkunst, die wirkt!

38 STELL DIR VOR

Wie ist das Leben in einer Welt, in der die Liebe regiert?

40 DU BIST DRAN

Was du für Bienen tun und wie du das zeigen kannst

42 EINATMEN – AUSATMEN

Übung für Empathie

Herzlich willkommen



in einem ganz sommerlichen Demeter Journal, liebe Leserin, lieber Leser! Dieses Heft über die Liebe ist in den verrückten Wochen entstanden, in denen Covid-19 unseren Alltag auf die Probe gestellt und grundlegend verändert hat. Nach der letzten Redaktionsreise zu Anna und Lukas von „hufe8“, die ich für die Rubrik „An Ort und Ställe“ besucht habe, traten die Kontaktverbote in Kraft. Keine Besuche mehr bei der

Familie, keine Grillabende bei Freunden, keine Umarmung mehr für Nachbarn, die Tante oder gar die beste Freundin. Freundschaft, ja Liebe ohne Berührung, das fühlte sich sehr seltsam an.

Zu Redaktionsschluss war völlig unklar, wie es weitergehen würde. Baldige Rückkehr zur Normalität? Oder Ausweitung des Ausnahmezustands bis tief in den Sommer hinein? Auch wenn der Shutdown beendet sein mag, wenn dieses Heft erscheint: Unser Zusammenleben wird noch lange nicht so sein wie zuvor. Hygiene- und Abstandsregeln werden unser Miteinander, unsere Liebe noch eine Weile bestimmen.

Ganz bewusst halten wir in diesem Demeter Journal umso weniger Distanz – auf dem Papier, versteht sich! Die Menschen, die wir hier vorstellen, sind ganz nah dran – an sich selbst, an einander. Sie sind in Liebe verbunden mit Tieren, Pflanzen, der Natur und der Welt. Der Selbstliebe und Selbstakzeptanz haben wir unser Titelbild wie auch unser „Gespräch auf Orange“ gewidmet; denn in einer Zeit mit so wenig zwischenmenschlicher Berührung brauchen wir sie mehr denn je. Ich wünsche viel Freude beim Lesen und uns allen einen besonderen „Summer of Love“, in dem wir kreativ und vielleicht auf neue Art und Weise das feiern, was die Welt im Innersten zusammenhält.

Herzlich eure

Susanne Kiebler
Chefredakteurin

In dieser Ausgabe:
ZU BESUCH BEI hufe8
Anna (links) und Lukas (hat fotografiert) erzählten mir von ihrem Leben als Paar, Arbeitskollegen, Geschäftspartner und Freunde. Immer mit dabei: Hühner und Hähne!



Seite 6



DER KUSS Es sind zwei Bäume, deren Rinde sich berührt. Was genau an dieser Stelle geschieht, an der sie sich so nahe kommen, dass sie miteinander zu verschmelzen scheinen, wissen wir nicht. Kommunizieren sie miteinander? Jedenfalls sind sie dort zusammengewachsen, der eine, etwas in die Jahre gekommene, fast morsche mit dem noch jüngeren Baum. Doch wir erkennen in ihnen zwei Münder, die sich innig küssen, Gesichter zweier sich Liebender gar. Was sagt das über uns aus?

HEIMKEHREN ZUM

Lebendigen

Petra Derkzen baut auf einem Demeterhof im niederländischen Randwijk Ringelblumen an. Sie erlebt nicht nur eine tiefe Beziehung zu diesen besonderen Pflanzen, sondern auch zum biodynamischen Kerngedanken, dass alles mit allem verbunden ist.

Meine Liebe zu Ringelblumen ist schon alt, ich freute mich immer schon über die leuchtenden Blüten in meinem Gemüsegarten. Die Calendula verbreitete sich immer mehr zwischen den Gemüsepflanzen, und bald gab es überall diese strahlenden, kleinen Sonnen im Beet. Irgendwann fing ich an, aus den Blüten Hautcreme und Tee herzustellen. Ich liebe die wunderschöne, intensive Farbe dieser Blume, die schon seit Römerzeiten gezüchtet und angebaut wird. In ihren Blütenblättern liegt medizinische Wirksamkeit und Kraft. Diese Heilpflanze ist ein Wunder, das seinen Ursprung in der Natur hat und über Jahrtausende kultiviert und weiterentwickelt wurde.

Es ist ein wirklich großartiges Zusammenwirken von Mensch und Pflanze, so wie ich die Landwirtschaft allgemein als Wunder für dieses Zusammenwirken verstehe: Ich kümmere mich um die Pflanzen, versorge und pflege sie, damit sie wachsen. Sie geben mir eine Ernte und lassen mich selbst wachsen, geben etwa meiner Haut Nahrung und versorgen wiederum mich. Ich spüre einen Sinn in dem, was ich tue, wenn ich diese tiefe Verbindung erlebe. Ich wurde auf einem Bauernhof geboren, meine Familie führte eine konventionelle Gärtnerei. Ich bin mit Pflanzen aufgewachsen, doch es dauerte bis in mein junges Erwachsenenleben, bis ich begann, mich bio zu ernähren und ökologisch zu gärtnern – ohne chemische Dünger oder Pflanzenschutzmittel.

Dass mir immer noch ein Puzzleteil fehlte, merkte ich erst, als ich dann ein Buch geschenkt bekam – über biodynamische Landwirtschaft. Es fühlte sich an, als würde ich heimkehren, nach Hause kommen. Alles ergab auf einmal Sinn. Das Herz der biodynamischen Idee ist das Verständnis, dass alles lebendig und beseelt ist: die Pflanze, ich selbst, die Natur, die Kultur – und dass wir dieses Lebendige nähren können mit der Art und Weise, wie wir eine Pflanze anbauen. Diese wiederum bekommt dadurch eine ganz eigene Ernährungsqualität, die wiederum das Lebendige in uns nährt und uns wachsen lässt. Nachdem ich dieses Buch gelesen hatte, wusste ich, dass ich auf einem Demeterhof leben und arbeiten möchte, weil ich mich in dieser Art und Weise der Landwirtschaft auch mit dem Spirituellen verbinden kann, das Menschen, Tiere, Pflanzen, Erde, die Planeten und alles, was uns umgibt und beeinflusst, zusammenhält. Das Leben pulsiert in allem, den Blumen, den Bienen, dem Boden. Man kann das entweder ignorieren – oder es integrieren, damit arbeiten und es verstärken. Mit der Demeter-Landwirtschaft habe ich mich auf eine wunderschöne Reise begeben, um mehr zu verstehen darüber, wie der Kosmos auf die Pflanzen wirkt – und diese wiederum auf mich.



Das Herz, es muss pulsieren

Ohne Lukas gäbe es die hufe8 nicht, ohne seine Ideen und Träume. Ohne Anna gäbe es die hufe8 nicht, denn sie schaut, was ansteht, und wird konkret. Lukas ist in Gedanken bei der hufe8 in fünf Jahren; Anna ist in Gedanken bei der hufe8 im Heute und Morgen.



Wenn Lukas Propp ins Erzählen kommt, dann richtig. Seine Gedanken springen von den Ursprüngen des Landguts, das einst Annas Vorfahren bewirtschafteten, zur Fruchtfolge und Kreislaufwirtschaft, weiter zum Wesen des Huhns, um bei der biodynamischen Art des Wirtschaftens anzukommen. Seine Frau Anna lacht und unterbricht ihn: „Fang mal am Anfang an.“ Denn der eigentliche Anfang für ihre Familie und ihren Betrieb liegt nicht hier im mecklenburgischen Selow, sondern in Hannover. Dort sind sich beide in der Schule begegnet – eine jugendliche Parallelklassenliebe. Für Lukas steht fest: „Es war Liebe auf den ersten Blick, bei mir auf jeden Fall!“ „Wir sind jetzt länger miteinander zusammen, als dass wir es nicht waren“, wundert sich Anna selbst. Denn schnell ist die Zeit vergangen, vor allem die letzten sieben Jahre, seit sie ihr großes Lebensprojekt angepackt haben. Heute sind beide 32 – und bereits seit der Hälfte ihres Lebens ein Paar. Heute sind sie nicht nur Eltern ihrer eineinhalb Jahre alten Zwillinge, sondern führen einen geradezu revolutionären Demeterhof in den Weiten Mecklenburgs, eine halbe Stunde südlich von Rostock.

DER ANFANG VON ALLEM

Anna und Lukas kommen nicht aus der Landwirtschaft, obwohl die Hofstelle der heutigen hufe8 bis auf eine Unterbrechung von 40 Jahren Annas Familie gehörte. „Als es in der DDR für Bauern aufgrund der hohen Forderungen

„Das Herz unseres Betriebs ist der Dreiklang ‚Hahn-Huhn-Ei‘. Alle drei gehören für uns untrennbar zusammen.“

staatlicherseits fast unmöglich wurde, das eigene Land zu bewirtschaften und davon zu leben, und der Zwang immer größer wurde, sich einer LPG anzuschließen, gab mein Großvater diese Hofstelle, von der seine Familie seit Generationen lebte, schweren Herzens auf. Er floh in den Westen, nach Niedersachsen“, berichtet Anna. Sie bedauert es, dass ihr Großvater nicht mehr miterlebt hat, wie sie und Lukas seine ehemalige Hofstelle wieder mit neuem Leben erfüllt haben. Nach dem Mauerfall konnte Annas Großvater einen Antrag stellen, um die 50 Hektar Land mit Wohnhaus und Scheunen zurückzuerhalten – was er tat. Nach der Schulzeit blieben Anna und Lukas ein Paar. Sie studierte Religion und Mathematik auf Lehramt und wurde Realschullehrerin. Lukas machte die staatliche Ausbildung zum Landwirt. Seine praktische Erfahrung sammelte er seither in Bio-Betrieben, meist auf Demeterhöfen. Dort besuchte ihn Anna all die Jahre über,

half aus und lebte mit der jeweiligen Hofgemeinschaft. „Die waren so verschieden, jeder Hof hatte seinen ganz eigenen Charakter, geprägt von den Menschen, die dort lebten und wirkten“, erzählt sie. Sie arbeitete während ihres Studiums auf dem Bauhof Klein Süstedt in der Schlachtereier – „ein in Lüneburg sehr außergewöhnlicher Nebenjob bei Lehramtsstudierenden“. Auf solchen Höfen lernten sie viel, erzählt Lukas, und bekamen auch gute Unterstützung und Beratung von den Demeter-Kolleginnen und -Kollegen, als sie dann ihren eigenen Betrieb gründeten. Für ihn war klar, worauf er sich fokussieren wollte: auf Kartoffeln und Hühner. Insgesamt leben auf der hufe8 heute 9.000 Hühner; Haupterwerbsquelle ist der Verkauf der Eier, neben Futteranbau für die Hühner liegen weitere Schwerpunkte auf Kartoffeln und Rinderhaltung.

DIE GROSSE IDEE

Schon lange vor dem ersten Spatenstich haben Anna und vor allem Lukas geplant, wie der zukünftige Betrieb auf der hufe8 aussehen sollte. „Wir haben hier eine ganz eigene moderne Kreislaufwirtschaft geschaffen, mit wechselnden Fruchtfolgen. Ein Element dieser Fruchtfolge besteht aus Klee gras in Kombination mit den wandernden Hühnermobilställen, sodass die Tiere ganzjährig ins immer wieder frische Grün können. So praktizieren wir inzwischen eine einzigartige Symbiose von wesensgemäßer Tierhaltung mit Ackerbau, die unserem Boden guttut“, erklärt Lukas das Prinzip der hufe8. Anna ergänzt: „Das Herz unseres Betriebs ist der Dreiklang ‚Hahn-Huhn-Ei‘. Alle drei gehören für uns untrennbar zusammen. Deswegen ist es für uns selbstverständlich, dass wir die Bruderhähne unserer Legehennen aufziehen. Ohne Hahn keine Henne und ohne Henne kein Ei!“



Hochgenuss.



Von den abgelegenen Südhängen des Himalaya kommt dieser feinherbe Darjeeling direkt auf Ihren Küchentisch. Ein Hochgenuss – nicht nur geografisch gesehen.

100 % Bio. Ohne Wenn, ohne Aber, ohne Künstlich.

Mehr zu unseren Tees, Kaffees und Gewürzen finden Sie auf www.lebensbaum.de.

BIO SEIT 1979



DE-ÖKO-001



Die Hühner auf der hufe8 sind Hybridrassen, „und damit sind wir leider abhängig von den großen Zuchtkonzernen“, bedauert Lukas. Ziel ist es, sich davon zu lösen und in Zukunft auf Zweinutzungshühner umzustellen, doch dafür ist der wirtschaftliche Druck derzeit zu groß. „Wir haben unseren Betrieb ohne Fremdkapital von Stiftungen oder Investoren gegründet. Hier war nichts, als wir 2013 mit Aufräumarbeiten auf der Hofstelle begannen. Nichts außer kaputten, höchst sanierungsbedürftigen Gebäuden, jeder Menge Müll und Altlasten wie Teerpappe und Asbest. Und auch der Boden war ausgelaugt vom Monokultur-Anbau“, erzählt der 32-Jährige. So startete Anna erst einmal damit, einen Garten freizulegen, und Lukas mit der Entkernung des Wohngebäudes. Im Flur vor ihrem Büro hängen Foto-Collagen, die zeigen, wie es hier noch vor wenigen Jahren aussah, wo heute Kundinnen und Kunden eine Bilderbuch-Bauernhof-Idylle mit Scheunen, Gutshaus und Hofladen erleben. Darin immer wieder zu sehen: Lukas beim Wändeeinreißen, Lukas mit dem Bagger, Lukas von Staub bedeckt, aber meistens mit einem großen Grinsen im Gesicht und leuchtenden Augen. Erst 2015 konnte das Paar auf der Hofstelle in Selow bei Klein Belitz leben und mit dem ersten Mobilstall starten. Geheiratet haben sie im selben Jahr, „gleich nachdem wir die Hühner zum ersten Mal rausgelassen haben“, berichtet Anna. Woher haben sie den Mut genommen? „Mutig fühlte ich mich damals nicht. Wir hatten einfach unseren gemeinsamen



Traum, und dann folgte ein Schritt dem nächsten, ein Tag voller Aufgaben dem nächsten Tag voller Aufgaben. Die haben wir einfach abgearbeitet. Im Nachhinein gesehen sind wir vielleicht etwas sehr unbeschwert da herangegangen.“ Natürlich gab es auch schlaflose Nächte, „vor allem in Krisenzeiten wie etwa der Vogelgrippe, von der wir uns im zweiten Jahr bedroht fühlten. Heute wären wir da etwas entspannter, weil wir nun wissen, was zu tun ist, und uns ganz einfach besser auskennen“, ergänzt sie. Die ersten beiden Jahre lebten sie von Annas Gehalt als Referendarin und Realschullehrerin. Doch nach diesen beiden Jahren konnten die Einkünfte von der hufe8 die Familie tragen.

GROSSE AUFGABEN

Die Herausforderungen waren von Anfang an groß, doch 2018 wuchsen sie nochmals an. „Es war gerade ein weiterer Mobilstall im Bau, Anträge für drei weitere liefen mit all dem bürokratischen Aufwand, der da dazugehört, und das Geld wurde auch mal wieder knapp. Dann erfuhren wir, dass Anna mit Zwillingen schwanger war. Da musste ich mich erst einmal setzen“, gesteht Lukas. Schon für die meisten Eltern stellt eine Zwillingsgeburt das Leben auf den Kopf. Doch für zwei junge Selbstständige mit Verantwortung für Mitarbeiter*innen, Tiere und Land und ohne die zumindest finanzielle Absicherung durch Elterngeld war das eine schwierige Phase. „Zumal wir nicht, wie viele andere Paare in der Landwirtschaft, mit Eltern oder Verwandten gemeinsam auf dem Hof leben. Meine Mutter kam, sooft sie konnte, aus Hannover, sonst wäre es unmachbar gewesen“, berichtet Anna. Beide geben zu, dass das erste Jahr nach der Geburt wirklich hart war – „die Hölle!“ (Lukas) – und sie oft nur funktionierten und dabei an ihre Belastungsgrenze kamen.



„Bei uns vermischt sich eben alles: Beruf, Hof, Familie. Wir haben weder Feierabend noch Hobbys. Doch was wir haben, ist viel mehr.“

Jetzt sind die Zwillinge – ein Junge und ein Mädchen – größer, entdecken die Welt im Haus und draußen. Begeistern sich für die Hühner, den Hund, die Rinder. Jetzt ist es oft so, wie Anna und Lukas sich ihren Traum von eigenem Hof und Familie ausgemalt haben. „So langsam hat sich unser Arbeits- und Familienalltag wieder eingependelt – und dann genießen wir es einfach, wenn sich unsere Kinder über den Hund freuen oder über einen Hahn stauen, wie er seinen Hühnern die Körner und Würmer vorlegt, die er draußen findet“, freut sich Anna. Work-Life-Balance? Über den Begriff muss sie lachen. „Bei uns vermischt sich eben alles: Beruf, Hof, Familie. Wir haben weder Feierabend noch Hobbys. Doch was wir haben, ist viel mehr. Wir haben

einen Betrieb, hinter dem wir voll und ganz stehen und dem wir zum Lebendigwerden verhelfen.“ Das sieht Lukas genauso: „Anna und ich sind Freunde, Geschäftspartner, Eltern und Eheleute. Wir sind das alles. Nur deswegen haben wir die hufe8 erschaffen können. Uns verbindet unsere Liebe zur Freiheit, zum Selbstständig-Sein. Unser Alltag ist zwar anstrengend, aber so abwechslungsreich: Wir sind auf dem Acker, im Stall, aber auch am Rechner, am Telefon und online unterwegs, etwa auf Instagram. Wir sind hier politisch aktiv, mischen uns ein in Debatten.“ Zeit für sich zu zweit haben sie zwar noch wenig, das kommt erst so langsam wieder, wenn die Kinder größer werden. Obwohl: „Paarzeit haben wir auf eine Art auch beim Arbeiten“, fällt Anna auf. „Wir arbeiten gern zusammen, sind ein richtig gutes Team. Wir ergänzen uns. Was wir allerdings nicht zusammen können: gemeinsam eine Tomatensoße kochen.“ Lukas stimmt ihr zu und ergänzt: „Wir haben uns schon früh Hilfe geholt und Mitarbeiter eingestellt, sonst hätten wir uns völlig ausgepowert und das große Ganze aus den Augen verloren.“ Heute füllen 12 fest angestellte Mitarbeiter*innen die hufe8 mit noch mehr Leben. „Wir möchten uns als Individuen auswechselbar machen in unserem Betrieb. Alles, was wir tun, tun wir nicht für uns,



sondern für die Hofstelle, die es hoffentlich noch lange geben wird, wenn wir nicht mehr hier sein werden“, erklärt Lukas. Dazu gehört, das hat er auch bei seiner Arbeit auf anderen Demeterhöfen erlebt, dass er Landwirtschaft nicht nur als „Wirtschaft“ verstehen will. Das Soziale gehört für ihn und Anna selbstverständlich dazu: „Wir haben Inklusion von Anfang an mitgedacht und freuen uns, dass über die Diakonie heute drei Menschen mit Behinderungen bei uns fest mitarbeiten – bei der Kükenaufzucht und den Hühnern, in der Packstelle und im Garten.“

Wenn man heute auf den Hof kommt, spürt man die Lebendigkeit, man spürt, dass hier etwas geschaffen wurde, das bleibt und weiterwächst. Lukas zieht Parallelen vom schnellen Wachsen der hufe8 zu seinem Lieblingstier: „Im Gegensatz zur Kuh mit ihrem langsamen Stoffwechsel passt das Huhn mit seinem Wesen am besten zu unserer Betriebsentwicklung. Es passt einfach auch zu uns. Ich möchte, dass man auf der hufe8 das Herz pulsieren spürt. Ich liebe es, wenn ich auf den Hof komme und sehe: Da fährt jemand mit dem Trecker, in der anderen Ecke spielen die Kinder, da wedelt der Hund mit seinem Schwanz und drüben kommen gerade Menschen mit gefüllten Körben und zufriedenen Gesichtern aus dem Hofladen. Genauso muss es sein: voller Leben!“



„Der Name ‚Hufe‘ bezeichnet eine Hofstelle, von der eine Familie leben kann. In Selow bei Klein Belitz war unsere die achte an der Dorfstraße“, erklärt Lukas den Namen. In Mecklenburg gehörten zu einer Hufe 50 Hektar Land. Heute haben die Propps noch weitere 110 Hektar hinzugepachtet. Neben dem Hofladen vertreibt die hufe8 ihre Produkte über den Naturkostfachhandel in Berlin und Wochenmärkte in Rostock.

www.hufe8.de

Folgt Anna und Lukas:

www.instagram.com/hufeacht

www.facebook.com/hufe8

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

journal@demeter.de

Redaktion

Chefredaktion: Susanne Kiebler
Art-Direktion: Katja Aßmann, Hassaan Hakim
Mitarbeit: Sibylle Reuter (S. 20-25),
Eva Müller (S. 40-41), Sophie Freitag (S. 15),
Sophie Freitag / Antje Kölling (S. 16-19)

Konzeption und Design

YOOL GmbH & Co. KG
Winchesterstraße 2, D-35394 Gießen
www.yool.de

Anzeigen

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

Druck

Eversfrank Gruppe
Industriestraße 20, 24211 Preetz
www.eversfrank.com

Garantierte Mindestauflage

280 000 Exemplare

Vertrieb Naturkosthandel

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

Fotos & Illustrationen

Titelbild: Cookie Studio/shutterstock.com |
S. 2: Marco Baass, Lukas Propp | S. 3: corlaffra/
shutterstock.com | S. 4: YOOL | S. 6-12: YOOL |
S. 14-15: Cornel Constantin/shutterstock.com,
Andrii Yalanskyi/shutterstock.com | S. 16-19:
Juliane Pieper | S. 20-25: YOOL | S. 26-27:
Ralph Koch, Mogli, Schrozberger Eis: fresh five*
premiumfood GmbH, Nacho Domínguez Argenta/
unsplash.com, RomarioIen/shutterstock.com,
Voelkel, aninata/shutterstock.com | S. 28-32:
Wolfgang Schardt/veggielicious.de | S. 33: Villeroy
& Boch | S. 34-35: virtu studio/shutterstock.com |
S. 36-37: YOOL | S. 38-39: Inga Israel |
S. 41: Barthelmes Fotografie

Wer mehr wissen will

Lebendige Erde
Zeitschrift für biologisch-dynamische
Landwirtschaft, Ernährung und Kultur

Kostenloses Probeexemplar:

Lebendige Erde
Brandschneise 1
64295 Darmstadt
Telefon: 06155-84690
www.LebendigeErde.de

Demeter-Gartenrundbrief

www.gartenrundbrief.de, Telefon: 0711-902540

Aktuelle Stellenangebote in der Jobbörse

www.demeter.de/jobs

Du möchtest Demeter-Fördermitglied werden?

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

**DIE NÄCHSTE AUSGABE
ERSCHEINT IM SEPTEMBER 2020**

GEDRUCKT AUF 100 % RECYCLINGPAPIER.
AUSGEZEICHNET MIT DEM BLAUEN ENGEL



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem
Blauen Engel zertifiziert.



Anzeige





Fein würzig & leicht scharf

Direktsaft aus samenfester Rote Bete verfeinert mit Ingwer





Der würzige, leicht erdige Geschmack von erntefrisch gepresster Rote Bete und das feine Aroma scharfer Ingwerwurzeln passen überraschend gut zusammen und kitzeln die Sinne. Für diesen besonderen Gemüse-Genuss in Demeter-Qualität kombinieren wir samenfeste Rote Bete aus Deutschland und Demeter-Ingwer aus Peru und schlagen so eine Brücke für eine enkeltaugliche Landwirtschaft auf der ganzen Welt.

www.gemuese-erleben.de

Voelkel GmbH | Fährstraße 1 | 29478 Hönbeck/OT Pevestorf | www.voelkeljuice.de
Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007



**KLEIN UND
STARK**

MOGLI

www.mogli.de



Die Florfliege

Im Winter fliegt sie ohne Einladung oft durch unsere eigenen vier Wände, im Sommer auf Wunsch vieler Gärtner*innen durch Gewächshäuser und über Felder. Dort erledigt die Florfliege, genauer gesagt, die Florfliegenlarve, einen wichtigen Job: Auf ihrem Speisezettel stehen Blattläuse, Spinnmilben und Thripse. Zimmerlich geht die Larve dabei nicht vor: Sie tötet die Schädlinge, indem sie sie aufspießt und aussaugt. Bis zu 500 Kleininsekten verspeist eine Larve in wenigen Wochen, ehe sie sich verpuppt, schlüpft und neue Eier legt. Die Florfliege mit ihren zarten grünen Flügeln und goldenen Augen ist neben dem gepunkteten Marienkäfer eine der wichtigsten Schädlingsbekämpferinnen im Ökolandbau.



Summendes, brummendes Ackerleben?

Um die Artenvielfalt an Insekten, Vögeln, aber auch Wildpflanzen zu erhalten, fordert Demeter klare Schritte.

In der Natur wird es immer stiller – und weniger vielfältig: Es gibt weniger Hummeln unter blühenden Bäumen, weniger Lerchen auf den Feldern, weniger Blüten auf Wiesen und am Wegesrand. Erschreckend ist, dass heute rund ein Drittel der Tier- und Pflanzenarten in Deutschland im Bestand gefährdet oder bereits ausgestorben sind. Zwischen 1990 und 2014 ist die Gesamtbio­masse der Fluginsekten in einigen Regionen um 76 Prozent zurückgegangen.

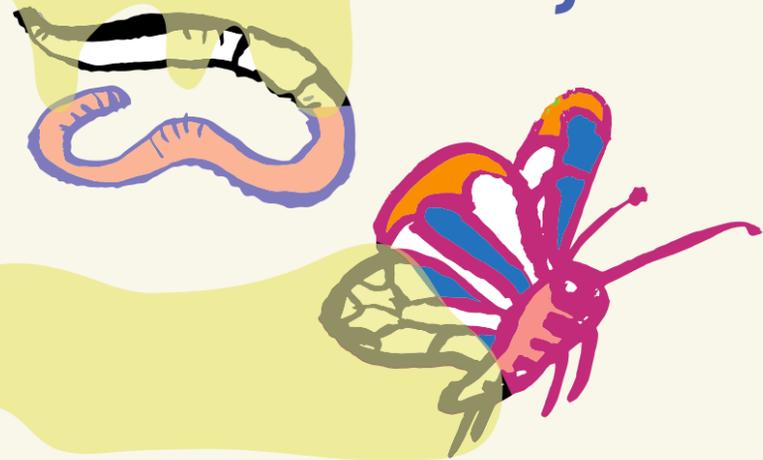
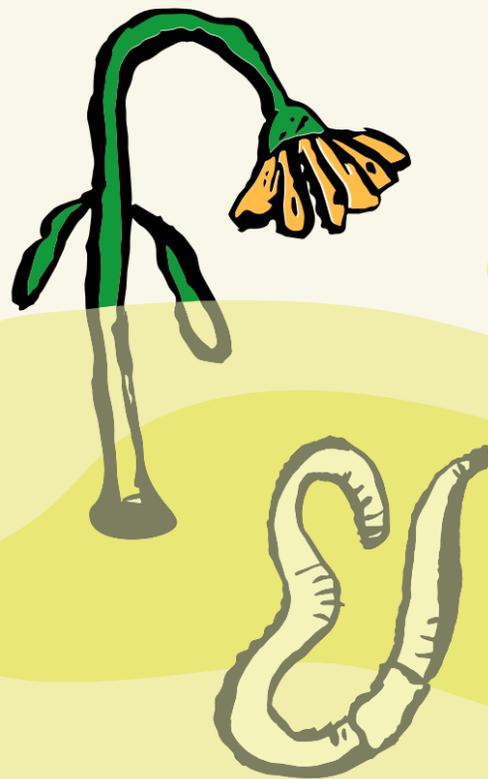
Das hat auch für die Menschen Folgen. Insekten bestäuben weltweit drei Viertel unserer Nutzpflanzen; Nützlinge wie Schlupfwespen und Raubkäfer fressen Schädlinge. Ohne eine Vielfalt an Tierchen wie Regenwürmern und Asseln, aber auch an Pilzen und Bakterien wären unsere Böden schlicht unfruchtbar. Im Rahmen eines EU-Projekts wurden bis 2019 die Ergebnisse aus 89 Studien an 1500 Standorten zu bestäubenden und schädlingsvertilgenden Insekten weltweit ausgewertet. Die Schlussfolgerung: Die biologische Vielfalt und vielfältige Agrarlandschaften sind für landwirtschaftliche Produktivität und stabile Erträge essenziell. Landwirtschaft braucht Vielfalt!



Zum Glück gibt es mittlerweile einige Initiativen zur Rettung der Buntheit und Reichhaltigkeit der Arten. So haben die Stuttgarter Demeter-Imker David Gerstmeier und Tobias Miltenberger 2019 mit ihrer Initiative pro-Biene das Volksbegehren „Rettet die Biene“ gestartet. Erfolgreich, denn in Verhandlungen mit der Landesregierung Baden-Württembergs und weiteren Interessenvertreter*innen aus Landwirtschaft und Naturschutz wurde schließlich erreicht, dass 62 Millionen Euro zusätzlich für die Artenvielfalt mobilisiert werden. Zudem wurden verbindliche ambitionierte Ziele beschlossen: Der Ökolandbau soll bis 2030 auf 40 bis 50 Prozent ausgedehnt, der Biotopverbund auf 15 Prozent der Landesfläche ausgebaut werden. Chemisch-synthetische Pestizide in Privatgärten werden verboten.

Damit sich die Artenvielfalt in ganz Deutschland erholt, das Aussterben zumindest gestoppt wird, sind bundesweite Aktionen erforderlich. Inzwischen gibt es in der Bundespolitik immerhin ein Aktionsprogramm und den Runden Tisch Insektenschutz. Doch echte Fortschritte dabei, die Landwirtschaft insektenfreundlicher und enkeltauglicher zu gestalten, gibt es nur, wenn die Gemeinsame Agrarpolitik der Europäischen Union (GAP) sowie die landwirtschaftlichen Förderprogramme der

Länder einen entschiedenen Fokus darauf setzen. Wer in seinem Betrieb extra Hecken pflanzt oder extensiv Grünland bewirtschaftet und wer auf Ökolandbau umstellt, betreibt aktiven Insektenschutz. Deshalb fordert Demeter, die Agrarmilliarden umzuverteilen: Für eine zukunftsgerichtete Agrarwende müssen mindestens 70 Prozent der EU-Agrargelder dafür verwendet werden, die Landwirtschaft ökologischer und klimafreundlicher zu machen und die Artenvielfalt zu fördern!



Biodiversität bei Demeter

Auf biodynamischen Höfen blüht und summt es schon lange, bedingt durch den Verzicht auf chemisch-synthetische Pestizide, durch das Pflanzen von Hecken und durch buntere Fruchtfolgen. Zusätzlich hat Demeter seit 2013 in seinen Richtlinien festgeschrieben, dass Landwirte und Gärtnerinnen zehn Prozent der gesamten Betriebsfläche der Biodiversität widmen. Das können Hecken, Streuobstwiesen oder Blühflächen sein. Für mehr Artenvielfalt entwickeln Betriebsleiter*innen gemeinsam mit Berater*innen einen an den Standort angepassten Biodiversitätsplan.

Mehr Informationen:
www.demeter.de/biodiversitaet
www.demeter.de/gap
www.pro-biene.de



Yoga
duft

Spür die Leichtigkeit

www.taoasis.com

MORITZ DER GLÜCKLICHE

Seit Moritz Zielke aus der ARD-Serie „Lindenstraße“ ausstieg, ist es um ihn ganz und gar nicht ruhiger geworden. Eher im Gegenteil: ein Gespräch über Liebe, Freiheit und die Kunst, sich selbst zu akzeptieren.

Moritz, im Frühling hattest du deinen allerletzten Auftritt in der Kultserie „Lindenstraße“, die Ende März eingestellt wurde. Wie war es, nach 25 Jahren für immer Abschied zu nehmen?

Da ich bereits 2017 ausgestiegen bin, hatte ich viel Zeit, zu „üben“. Ich hatte damals fast Phantomschmerzen, habe alle Kollegen sehr vermisst – unser Team ist ja wie eine Familie, schon allein, weil wir so viel Vergangenheit, Gutes und Schlechtes miteinander teilten. Auch in dieser Zeit hat es mir sehr geholfen, in mich zu gehen und mir zu erlauben, richtig zu trauern. Jetzt weiß ich: Es war schön, und ein wichtiger Teil meines Lebens wird diese Zeit immer bleiben, aber das Leben geht weiter. Wenn eine Tür zugeht, öffnet sich eine andere. Ich bin dankbar, dass ich dabei sein durfte.

Und was kommt jetzt?

Die Arbeit bei der Lindenstraße war ein Geschenk: Der Lebensunterhalt war gesichert und ich hatte nebenher viel Zeit, meine Kinder zu erziehen und sie aufwachsen zu sehen ... Und obwohl ich in einer Familie von Schauspielern, Kultur- und Medienschaffenden aufwuchs, bin ich früh schon meiner weiteren Leidenschaft für Gestaltung gefolgt und habe in Köln Design studiert. Mittlerweile gebe ich mein Wissen und meine Erfahrung bei Lehraufträgen an verschiedenen Hochschulen weiter. So haben sich nach

und nach glücklicherweise noch andere Standbeine entwickelt, die mir den Abschied von der Lindenstraße einfacher gemacht haben. Zudem habe ich 2011 mit meiner Partnerin Wibke ein Studio für nachhaltige Architektur und ökologisches Design gegründet. Mit Studio W planen und gestalten wir seitdem Bio-Hotels und -Gastronomie. Wir haben im Auftrag der GEPA 2015 ein Möblierungskonzept entwickelt, das in verschiedenen „Werkstätten für behinderte Menschen“ – unter anderem in Bethel – hergestellt wird und schon in 15 Weltläden, aber auch in Familienbildungsstätten und Bioläden in ganz Deutschland zum Einsatz gekommen ist. Dabei arbeiten wir so nachhaltig und verantwortungsvoll wie möglich und haben immer wieder noch Verbesserungsideen.

Was bedeutet für euch nachhaltig und verantwortungsvoll?

Für mich sollte Design bestenfalls sozial nachhaltig sein und Inklusion fördern. Den Schritt vom Design zum ökologischen Bauen zu gehen, war für uns die Möglichkeit, Nachhaltigkeit größer zu denken. Ein Haus ist eine weitere Haut oder Hülle für den Menschen, die architektonisch ein friedvolles Miteinander, aber auch Nachbarschaftshilfe und Selbstermächtigung ermöglichen kann, wenn sie gut durchdacht ist. Das ist unser großes Ziel.





Wann spürst du die Liebe zu deiner Arbeit besonders stark?

In der Werkstatt, wenn ich einfach Dinge ausprobieren kann, zum Beispiel, wenn ich Prototypen baue. Wahrzunehmen, wie das Material riecht, wie es sich anfühlt – das hat einen besonderen Wert. Dieses Erfahren mit den Sinnen ist für mich sehr wichtig. Durchs Tun entsteht Resonanz. So könnte ich Stunden damit verbringen, zwei DIN-A4-Blätter zu knicken und zu falten, um eine Leuchte zu entwerfen.

Ein weiteres neues Projekt, in das du gerade viel Arbeit steckst, ist ein Campingplatz am Rhein.

Ja, gemeinsam mit Freunden habe ich das „Wiesenhaus“ aus den 1950er-Jahren mit Campingplatz in Köln-Poll gekauft. Ein großes Abenteuer, für das wir viele Träume und Pläne haben! Das Ganze soll ein Tiny-House- und Campingplatz für alle Bewohnerinnen und Bewohner werden und bleiben. Doch die Idee des Miteinander-Seins und -Lebens denken wir größer. Wir wollen diesen Ort zu einem „Platz des guten Lebens“ machen – mit Ausflugscafé, Permakultur-Anbau,

Yoga-Angeboten, Seminaren, Co-Working und vielem mehr. Da sprudeln die Ideen gerade nur so. Die Produktion unserer Tiny Houses läuft gerade an. Für uns ist es auch gestalterisch total spannend, sich mit der Frage auseinanderzusetzen: Was braucht man wirklich, um sich wohlzufühlen, um glücklich zu sein? Gerade in diesen Zeiten wissen wir vielleicht umso mehr, dass wichtige Dinge einfach sein können.

Und selbst: Minimalist oder Sammler?

Sowohl als auch, es kommt drauf an (lacht). Das Thema beschäftigt uns als Paar oft. Wibke kann sich eher von Dingen trennen, ich kann schon mehr anhaften, hinterfrage das aber immer häufiger und konsumiere immer weniger. Als Designer liebe ich zum Beispiel Stühle und habe ein paar sehr schöne in meiner Sammlung. Den mentalen Horizont schon mal in diese Richtung zu öffnen, ist der erste Schritt zur Reduktion. Minimalistisch zu leben, macht erwiesenermaßen zufriedener, wesentlicher, freier und, ja, wahrscheinlich auch glücklicher.

Ihr lebt hier in einer Hofgemeinschaft auf einem Gut am Rand von Köln ...

Ja, in einer alten, etwas verwunschenen Wasserburg. Ich bin hier aufgewachsen und nach einigen Jahren wieder zurückgekehrt. Hier ist Platz für Gemeinschaft, aber auch Rückzug. Und es ist ein wahres Bullerbü für Kinder! Hier wohnen ganz unterschiedliche Menschen, wie in einem

„Im Hier und Jetzt zu sein, das ist die größte Liebeserklärung an mich selbst, die ich mir machen kann.“

kleinen Dorf, manchmal enger miteinander, manchmal etwas entfernter. Aber getragen von einer Freude am Zusammensein, etwa beim Gärtnern, bei gemeinsamen Festen oder bei der Apfelernte.

Du und Wibke habt gerade eine dreijährige Ausbildung als Bewusstseinstrainer*in abgeschlossen. Was hast du gelernt?

Mich mehr zu lieben. Im Prinzip geht es in allen Techniken, die wir bei Beata Koriath und Georg Lolos gelernt haben, um Selbsterfahrung – um Meditation. Das Wertvollste für mich ist, dass ich mich selbst besser kennengelernt habe. Diese Reise ist bei Weitem noch nicht abgeschlossen, sie ist ein Prozess. Auch für unsere Paarbeziehung war die Ausbildung eine große Bereicherung, da uns die Techniken im Alltag helfen, Spannungen zu erkennen und somit zu lösen. Wir haben uns eine solide Basis gebaut, die so manchem Sturm standhält, nicht zuletzt, weil wir so ein tiefes Verständnis füreinander entwickelt haben.

Wie hältst du es mit Liebeserklärungen?

Wibke und ich zeigen uns sehr oft, dass wir uns lieben. Nicht immer mit Worten – meist sind es nur die kleinen Momente, in denen wir uns in den Arm nehmen und füreinander da sind. Die ganz große Liebeserklärung werden wir uns im September machen – dann heiraten wir nämlich hier auf Gut Horbell.

Wann fühlst du dich geliebt?

Wenn ich das Gefühl habe, getragen zu sein, akzeptiert zu sein, so, wie ich bin. Liebe heißt für mich Freiheit: ein Gefühl der Weite, in der ich gleichzeitig eine Verbundenheit zu Menschen, Tieren, Pflanzen und der Umwelt spüre. Ich empfinde mich und all das als Teil der Natur. Es gibt keine Trennung – die Lebensenergie selbst ist auch eine Form der Liebe.



Wie machst du dir selbst eine Liebeserklärung?

Wenn ich mir Zeit für mich nehme und mich beobachte, also zum Beispiel in besonders stressigen Momenten trotzdem für mich da bin. Früher war ich diesen Emotionen völlig ausgeliefert, heute bemerke ich eine viel größere Selbstliebe, indem ich mich mehr und mehr akzeptiere. Mein Achtsamkeitslehrer und Freund Georg Lolos, selbst Schüler vom Zen-Meister Thich Nhat Hanh, sagt, dass die Achtsamkeit einem Muskel gleicht, den wir trainieren können. In der Stille, zum Beispiel während eines Schweigere-treats, entstehen manchmal wirklich magische Momente. Im Hier und Jetzt zu sein, das ist die größte Liebeserklärung an mich selbst, die ich mir machen kann.

Ganz im Hier und Jetzt bist du bestimmt auch als Musiker – du spielst Schlagzeug, Didgeridoo und hast zwei Bands.

Ich liebe den Rhythmus, den Spaß, mit anderen kreativ zu sein und zu improvisieren. Musik ist eine Sprache, die den Kopf freimacht, uns alle verbindet. Sie schenkt mir Momente größter Glückseligkeit, die ich nicht missen



möchte. Unsere Patchworkfamilie bringt sie auch näher zusammen. Alle unsere Kinder sind sehr musikalisch und haben tolle Stimmen. Meine Töchter haben mich schon mit dem einen oder anderen Lied zu Tränen gerührt.

Das hört sich alles so an, als wärst du ein absoluter Glückspilz.

Ja, so fühle ich mich, definitiv! Ich durfte so viele spannende Menschen kennenlernen, bin in einer wundervollen, großen, bunten Familie aufgewachsen, in der es viel Liebe und Zusammengehörigkeit gab und gibt, durfte so viel erfahren und erleben. Das hat mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin. Ich fühle mich unglaublich beschenkt, denn ich werde gehalten und geliebt. Mir ist sehr bewusst, dass mein Leben an gewissen Wendepunkten eine ganz andere Richtung hätte nehmen können und auch, dass es viele Menschen gibt, die nicht so viel Glück hatten wie ich. Umso wichtiger ist es mir, dankbar zu sein, nichts als selbstverständlich anzusehen und zu helfen, wenn es mir möglich ist.

Liebe heißt auch loslassen können. Kannst du das?

Immer besser. Loslassen ist womöglich ein lebenslanger Prozess. Im Großen und Ganzen gelingt es mir jedoch bereits öfter, mich zu beobachten und zu sehen, dass da noch Luft nach oben ist (lacht). Gelassen zu sein, ist ein schönes Ziel im Leben.

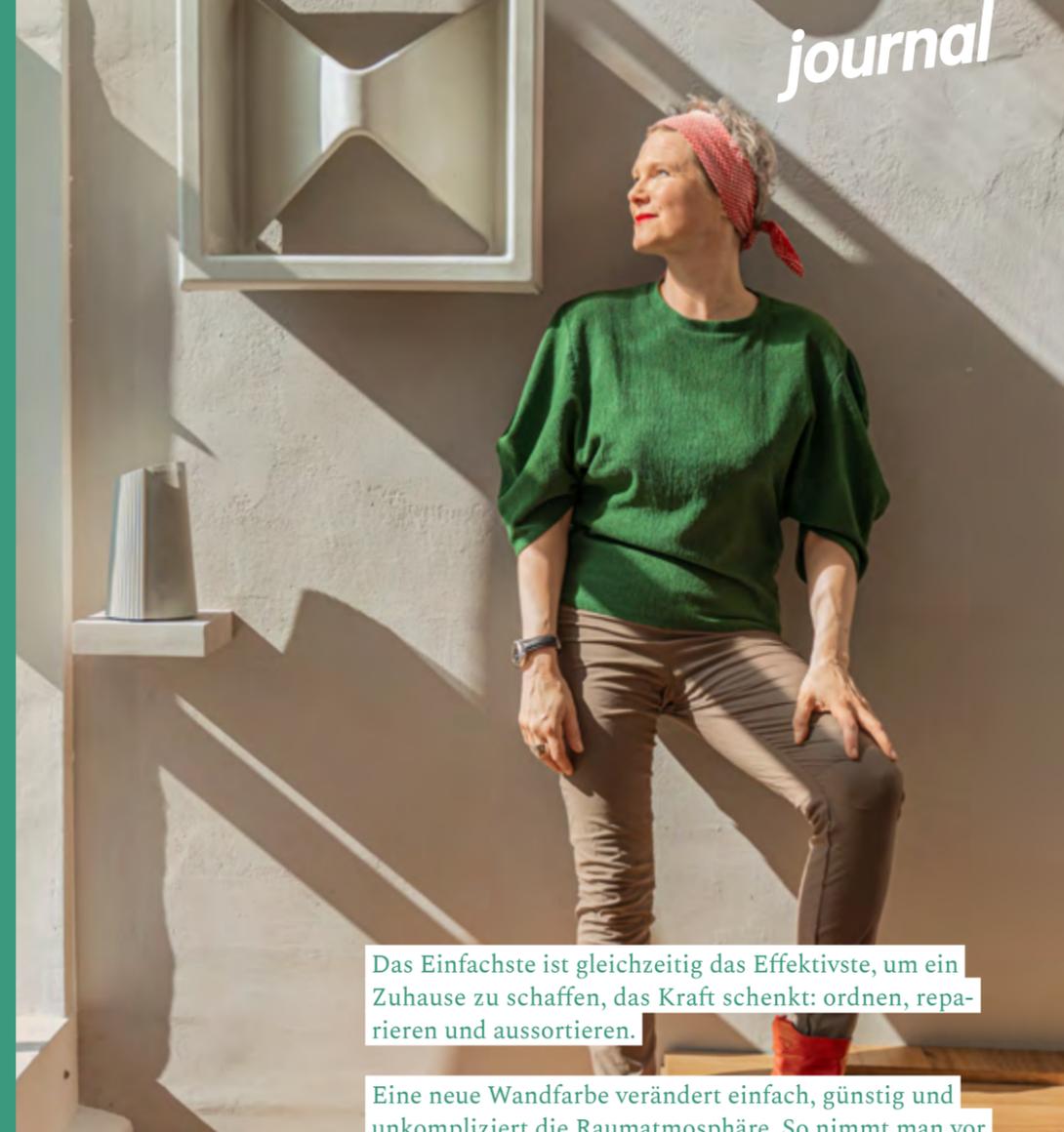


Ein alter Gutshof am Stadtrand von Köln ist der ideale Ort zum Leben und Arbeiten, finden Moritz und Wibke. Fast 50 Menschen leben hier und genießen es, der Natur so nah zu sein. Im Sommer findet jährlich ein großer Flohmarkt für einen guten Zweck statt, im Herbst pressen sie gemeinsam ihren eigenen Bio-Apfelsaft und Heiligabend treffen sie sich im großen Torhaus und singen Weihnachtslieder.

Studio W heißt das Atelier für nachhaltige Architektur und ökologisches Design, das Moritz und Wibke gemeinsam führen. Hier planen und bauen sie hauptsächlich für Welt-, Unverpackt- und Bioläden, Bio-Hotels und -Gastronomie und seit 2020 auch ökologische Tiny Houses.

www.studiow.green
www.wiesenhaus.koeln

Wenn du dein Leben verändern möchtest, starte im Außen – du stehst in Resonanz mit allem, was dich umgibt.



Das Einfachste ist gleichzeitig das Effektivste, um ein Zuhause zu schaffen, das Kraft schenkt: ordnen, reparieren und aussortieren.

Eine neue Wandfarbe verändert einfach, günstig und unkompliziert die Raumatmosphäre. So nimmt man vor dem Streichen alles einmal in die Hand und gibt den Gegenständen, die man schätzt, Aufmerksamkeit und einen neuen Platz. Egal, für welche Nuance man sich entscheidet, eine farbige Wand setzt Gegenstände wie Sofas, Regale oder anderes in Szene und bereichert einen Raum, da es sofort eingerichtet wirkt.

Weniger ist mehr. Zwanzig Bilder an einer einzigen Wand wirken jedes für sich sehr viel weniger kraftvoll als eines allein, das zudem noch gut illuminiert ist.

Nachhaltiges Konsumieren macht glücklich. Gibt es das Gesuchte möglicherweise auch gebraucht? Erinnerungsmomente kann man wunderbar in Form von Fotos statt von zahlreichen Gegenständen sammeln.

Trau dich, Stile zu mischen und so zu leben, wie es dir entspricht. Es gibt nichts zu beachten, alles ist erlaubt. Betrachte dein Zuhause als den Ort deines Glücks. Schenke ihm Liebe. Liebe dein Zuhause wie einen guten Freund.

www.lichteart.de

LIEBE DEIN ZUHAUSE

Wibke Schaeffer ist Architektin. Seit 2002 betreibt sie ihr Planungsbüro „Lichte Art“ in Köln und ist auf Farbpsychologie und Denkmalschutz/ökologisches Bauen spezialisiert. Uns gibt sie hier Tipps für ein liebevoll gestaltetes Zuhause.

BIO FÄNGT MIT ZÜCHTUNG AN



DIE ÖKOTIERZUCHT IN 6 PUNKTEN:

- Zweinutzung
- ohne Kükentöten
- ohne In-Ovo-Selektion
- ohne Konzerne
- ohne Käfighaltung
- mit Hahnenaufzucht

Produkte von ÖTZ-Zweinutzungstieren erhalten Sie im gut sortierten Bio-Handel, erkennbar am ÖTZ-Siegel.



GESTATTEN: BIODYNAMISCH

Ab in die Sommerfrische



Stilvoll genießen auf der Schwäbischen Alb

1950 stellte Großvater Johannes Tress senior den Bauernhof mit dem Gasthaus Rose in Hayingen auf der Schwäbischen Alb auf Demeter um. Nach diesem Jahr benennt Enkel und Fernsehkoch Simon Tress mit seinen drei Brüdern das neue Fine-Dining-Restaurant, das im Juli 2020 eröffnet wird. Im „Bio-Fine-Dining 1950“ bereiten zwei Köche die Gerichte top-frisch und live vor den Augen der maximal 12 Gäste zu und bedienen sie ganz persönlich. Von sämtlichen Zutaten, die zu 99 Prozent Demeter- oder Bioland-zertifiziert sind, erfahren die Gäste ihre regionale Herkunft und sogar die Kilometer-Angabe zu ihrem Anfahrtsweg. Die Küche des „Bio-Fine-Dining 1950“ verwertet Lebensmittel stets im Ganzen und nach den Prinzipien Leaf-to-Root und Nose-to-Tail. WWW.TRESS-GASTRONOMIE.DE

Bällchen für zwischendurch

Kleine und große Abenteuer*innen freuen sich über Knabbergebäck für zwischendurch. Perfekt dafür: die „Dinkel Bällchen“ von Mogli. Der Snack besteht aus gerade mal sieben Zutaten – und ist in der Geschmacksrichtung „Tomate und Karotte“ zu erhalten. Lecker und praktisch für unterwegs! WWW.MOGLI.DE



Gaumenfreude von der Nahe

Ein lauer Sommerabend auf dem Balkon oder im Garten, ein Glas „Zwölberich 2019er Auxerrois trocken“ in der Hand, was kann es Besseres geben? Der Weißwein aus einer seltenen Burgunder-Rebsorte hat wenig Säure und viel Frucht – und entführt direkt in die Weinberge des Zwölberich. WWW.ZWOELBERICH.DE



Samenfeste Sommerfrische

Mit der Gochsheimer Gelben Rübe wurde eine fast vergessene, samenfeste Sorte wiederentdeckt – und die ist wirklich gelb und nicht orange wie die meisten heute angebauten Möhren. Im Wendland wird sie von Voelkel zu leckerem, leuchtend gelbem Saft verarbeitet. Mit leichter Zitrusnote erfrischt die „Sonnenmöhre“ – und verbreitet schon frühmorgens das schönste Sommergefühl. WWW.VOELKELJUICE.DE



Mit Stil und Stiel

Wenn sich kalte, fruchtige schwarze Johannisbeere mit sahnigem Eis unter einem Hauch von Schokolade trifft wie beim neuen „Lolli Eis mit schwarzer Johannisbeere“ von Schrozberg, dann versüßt das die besten Sommermomente. WWW.MOLKEREI-SCHROZBERG.DE

Für einen frischen Blick

Eine Wohltat ist „Demeter white tea eye cream“ für die feine Haut um die Augen. Weißer Tee besteht nur aus den jüngsten Blättern der noch ungeöffneten Knospen, sodass die wertvollen Inhaltsstoffe in hoher Konzentration enthalten sind. Belebt und erfrischt! WWW.PROVIDA.DE



Oooohhhmmmm

Frische und Klarheit sind an heißen Tagen gefragt. Dafür sorgt die neue Yogaduft-Serie der Natur Duft Manufaktur TAOASIS – mit inspirierendem Dufterlebnis aus Grapefruit, Patchouli und Sandelholz. WWW.TAOASIS.DE



MEHR ALS PASTA

Naturata Lasagne aus Dinkel von einer Erzeugergemeinschaft auf der Schwäbischen Alb. Eine partnerschaftliche, vertrauensvolle Zusammenarbeit seit über 30 Jahren!

www.naturata.de   

Anzeige

Salate, die satt machen

Es muss nicht immer etwas Warmes sein. Ob zum Picknick in der Natur oder als gesunder Lunch: Salate bringen frische Energie! Anne-Katrin und Wolfgang von veggielicious.de haben für Demeter Salate kreiert und in Szene gesetzt, die nicht nur satt machen, sondern auch glücklich!

Eine ganz große Gemüseliebe verbindet die beiden Freunde Anne-Katrin Weber, Autorin und Food-Stylistin, und Wolfgang Schardt, Food-Fotograf. Die beiden sind das Team hinter „veggielicious.de“; sie leben und arbeiten in Hamburg, wo sie kochen, fotografieren und schreiben. Zahlreiche Kochbücher sind so entstanden, zum Beispiel „Gemüse als Hauptgericht“ oder „Last Minute Vegetarisch“ (beide erschienen beim Becker Joest Volk Verlag). Auf veggielicious.de und auf Instagram feiern sie vor allem die Vielfalt des Gemüses, seine Farben, Formen, Jahreszeiten. „Wir machen uns gerne die Hände bei der Gartenarbeit dreckig und freuen uns, wenn wir Rote Bete, Mangold und Grünkohl aus eigener Ernte auf den Tisch bringen“, erzählt Anne-Katrin. Bio und Regionalität sind ihnen wichtig, sowohl beim Gemüse als auch – und hier sogar noch viel mehr – bei Fleisch und Fisch.

Noch mehr tolle Rezepte von veggielicious.de gibt's auf ihrem Blog und auf Instagram:

 www.veggielicious.de

 www.instagram.com/veggielicious.de



Alle Rezepte für
vier Personen

Kartoffelsalat mit grünem Spargel und Kräuterdip



Feine Demeter-Zutaten
findest du im Bioladen!

Brotsalat mit Ofengemüse



Zwei weitere leckere Rezepte - einen
„Marinierten Bunte-Bete-Salat mit
Joghurt und Pumpernickel-Knusper“
und einen „Nudelsalat mit Radicchio,
Himbeeren und Blauschimmelkäse“ -
findest du auf www.veggielicious.de!

Dinkel-Tabouleh mit Rindfleisch-Spießen



Zutaten

1 kg festkochende Kartoffeln • ½ Bund Radieschen • 500 g grüner Spargel • 5 EL Weißweinessig • 2 TL körniger Senf • 6 EL kaltgepresstes Rapsöl • Salz • schwarzer Pfeffer • 1 großer Bund gemischte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Dill, Kerbel und Petersilie) • 250 g griechischer Joghurt • 1 Kästchen Gartenkresse • 1 Schälchen lila Daikon- oder Brunnenkresse

Kartoffelsalat mit grünem Spargel und Kräuterdip

Zubereitung ca. 30 Min.

1. Die Kartoffeln mit Schale kochen und pellen, Radieschen und Spargel in dünne Scheiben schneiden, Kartoffeln in grobe Stücke. 2. Für die Sauce: Essig, Senf, Öl, 6–8 EL Wasser, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Mit Kartoffeln, Radieschen und Spargel mischen und durchziehen lassen. 3. Für den Kräuterdip: Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, die Blätter aller übrigen Kräuter abzupfen und grob hacken. 2 EL Kräuter beiseitestellen. Übrige Kräuter mit Joghurt, etwas Salz und Pfeffer fein pürieren. 4. Kartoffelsalat mit den beiseitegestellten Kräutern mischen, Salat abschmecken, eventuell nachwürzen, dann auf Teller verteilen. Garten- und Daikonkresse vom Beet schneiden und darüberstreuen. Den Kräuterdip dazu reichen.



Zutaten

3 rote Zwiebeln • 1 große Aubergine • je 1 gelbe und rote Paprika • 8 EL Olivenöl • 20 Salbeiblätter • Salz • schwarzer Pfeffer • 250 g altbackenes Brot (z. B. Sauerteigbrot) • 2 Knoblauchzehen • 2 EL Tomatenmark • 4 EL Aceto balsamico • 1 TL Chiliflocken • ½ Bund Petersilie

Brot Salat mit Ofengemüse

Zubereitung ca. 35 Min.

1. Den Backofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen, zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Zwiebeln in dünne Spalten, Paprika in Streifen und Aubergine in 2 cm große Stücke schneiden. Das Gemüse auf einem Blech mit 4 EL Olivenöl, Salbei, etwas Salz und Pfeffer mischen. Im Ofen ca. 20 Minuten rösten. 2. Inzwischen das Brot in mundgerechte Stücke zupfen, auf dem zweiten Blech mit 2 EL Olivenöl mischen und für 10–15 Minuten im Ofen rösten. Gemüse und Brot aus dem Ofen nehmen. 3. Für die Sauce: fein gehackten Knoblauch, Tomatenmark, Aceto balsamico, 2 EL Olivenöl, 5 EL Wasser und etwas Salz verrühren. Petersilienstängel fein schneiden und Blätter grob hacken. 4. Alles zusammen mit Chiliflocken in einer Schüssel mischen und ein paar Minuten durchziehen lassen. Dann abschmecken und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



Für den Salat

200 g Dinkelkörner • 1 Fenchel • 250 g Cocktailtomaten • 3 Lauchzwiebeln • 1 Bund Minze • 2 TL Fenchelsamen • 50 g Rosinen • 5–6 EL Zitronensaft • 5–6 EL Olivenöl

Für die Spieße

350 g Rindfleisch (Hüfte) • 1 gehäufter EL Honig • 3 EL Aceto balsamico • 1 TL Chiliflocken • 2 EL Bratöl • 8 Spieße

Außerdem

Salz • schwarzer Pfeffer

Dinkel-Tabouleh mit Rindfleisch-Spießen

Zubereitung ca. 35 Min. plus 12 Std. Einweichen und 2 Std. Durchziehen

1. Am Vortag den Dinkel in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag den Dinkel abgießen, mit frischem Salzwasser 15–20 Minuten gar kochen, auf ein Sieb abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Inzwischen das Fenchelgrün fein hacken und den Fenchel in feine Streifen schneiden. Cocktailtomaten halbieren, Lauchzwiebeln in Röllchen schneiden. Die Stiele der Minze ganz fein, die Blättchen grob hacken. Fenchelsamen im Mörser grob zerstoßen. Fenchel mitsamt Fenchelgrün, Tomaten, Lauchzwiebeln, Minze, Fenchelsamen und Rosinen zum Dinkel geben. 5 EL Zitronensaft, 5 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer kräftig verrühren, darübergießen und alles locker vermischen. Den Salat mindestens 2 Stunden abgedeckt an einem kühlen Ort durchziehen lassen. 2. Für die Spieße das Fleisch in lange, etwa 1,5 cm breite Streifen schneiden. Honig, Aceto balsamico und Chiliflocken mischen und das Fleisch damit marinieren. 3. Das Fleisch wellenförmig auf Spieße stecken. In einer weiten Pfanne das Bratöl erhitzen und die Spieße 3–4 Minuten kräftig anbraten. Den Salat noch einmal mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl abschmecken. Die Spieße salzen und mit dem Salat anrichten.

Gewinne ein To-go-Set von Villeroy & Boch!



Am besten schmeckt's im Sommer draußen. Ob für einen Imbiss am See, auf der Parkbank oder zum Lunch im Büro: Stilvoll und sicher verpackt – und dabei ganz plastikfrei! – mitnehmen kannst du dein Essen und dazu deinen Kaffee in der To-go-Kollektion aus Porzellan von Villeroy & Boch. Veggielicious.de und Demeter verlosen auf ihren Social-Media-Kanälen 10 Sets, bestehend aus je einer To-go-Schale in der Größe M und einem To-go-Becher, beide in der Farbe Jade.

Auf folgenden Kanälen wird das To-go-Set verlost:

www.instagram.com/demeter_de

www.facebook.com/demeter.de

oder bei Veggielicious

www.instagram.com/veggielicious.de

Alternative Teilnahme per E-Mail: info@demeter.de

oder per Post an Demeter e. V., Brandschneise 1, 64295 Darmstadt
Einsendeschluss: 30. Juni 2020

Anzeige

Jetzt die Jubiläums-Ausgabe YOGA AKTUELL N°121 online bestellen und in Ruhe zu Hause lesen

100% Lesevergnügen + Gratis-Booklet

- Asana-Workshop: Mutig Altes loslassen
- Mit Rückbeugen neu ins Leben blicken
- Naturverbundenheit mit Permakultur leben
- Ausrichtung im Wald-Yoga finden
- Meditieren lernen mit Anna Trökes
- Wie Yoga bei Angst helfen kann
- Köstliche Rezepte aus der Zero-Waste-Küche
- u.v.a.m.



ERNÄHRUNG
Zero-Waste-Küche



ASANA
Den Frühling begrüßen

YOGAPRAXIS
Techniken des
Hatha-Yoga



SPIRITUELLES
LEBEN
Der Yoga der
Askese



Für nur 6,90 €

Natürlich versandkostenfrei!

Mit
GRATIS-Booklet
„Sieben Mantras
für dein Leben“

yoga
aktuell

Abo-Service-Tel.: +49(0)8370 - 921 750

Jetzt online bestellen: www.yoga-aktuell.de

Ganz große Eisliebe



Im Sommer lieben wir kalte, erfrischende und süße Köstlichkeiten. Ob fruchtig, sahnig oder säuerlich-leicht – das ist nun wirklich eine Frage des Geschmacks! Eis-Experte Lazaro Campuzano erklärt die Unterschiede zwischen klassischer Eiscrème, Sorbet und Frozen Yoghurt.



Lazaro Campuzano leitet den Vertrieb bei Demeter-Felderzeugnisse mit über 200 Demeter- und Bio-Tiefkühlprodukten. Unter der Marke „Gildo Rachelli“ vertreiben die Demeter-Felderzeugnisse bestes Demeter-Eis, -Sorbet und -Frozen-Yoghurt. Seine Lieblingserfrischung im Sommer: Heumilcheis in Vanille – „Da kann man die Qualität am besten erkennen!“ – oder als Dessert das Demeter-Tartufo-Eis.

www.felderzeugnisse.de
www.rachelli.com/de

DER KLASSIKER: EISCREME

Sie enthält immer Milch, oft auch Sahne und Ei. „Eiscrème“, „Fruchteiscreme“ oder „Milcheis“ darf nur Speiseeis genannt werden, das neben diesen Zutaten ausschließlich Milchfett enthält. „Gute und qualitätsvolle Eiscrème erkennt man daran, dass sie aus Milch und Sahne gemacht ist“, erklärt Lazaro Campuzano, Vertriebsleiter bei Demeter-Felderzeugnisse, und empfiehlt, sich die Inhaltsstoffe genau anzusehen: „Steht nur ‚Eis‘ auf der Verpackung, werden oft billige Pflanzenfette verwendet oder – im konventionellen Bereich – gar Mono- und Diglyzeride.“

Für Eiscrème-Liebhaber*innen hat er einen besonderen Tipp: „Das ‚Rachelli Heumilch-Eis‘ in den Sorten Vanille, Schokolade und Stracciatella aus frischer Demeter-Heumilch von den Demeter-Heumilchbauern aus dem Allgäu. Das trägt das Tierwohl-Siegel ‚Zeit zu zweit – für Kuh & Kalb‘ für kuhgebundene Kälberaufzucht, das die Demeter-Heumilchbauern gemeinsam mit dem Provieh e. V. entwickelt haben. Da schmeckt es gleich noch besser!“

FRISCH UND LEICHT: FROZEN YOGHURT

Weniger Fett und weniger Zucker: Eine kalorienärmere Alternative zu Eiscrème ist das Frozen Yoghurt, das – wie der Name bereits verrät – im Normalfall Magermilchjoghurt als Basis hat. Meistens enthält das Frozen Yoghurt auch etwas weniger Zucker. Auch da lohnt sich ein genauer Blick auf die Zutaten. Lazaro Campuzano empfiehlt hier die klassische Version ohne Geschmack: „Wir verwenden für unser Frozen Yoghurt bewusst nicht die Magerjoghurt-Variante, sondern das unveränderte Demeter-Joghurt mit natürlichem Fettgehalt. Das Frozen Yoghurt schmeckt richtig frisch – und abwechslungsreich durch verschiedene Toppings wie frische Früchte, aber auch Nüsse, Schokoladensplitter oder Fruchtsoßen.“

SO FRUCHTIG: SORBET

Aus Fruchtpüree – bei Zitronensorbet Fruchtsaft – und Zucker oder Sirup besteht Sorbet. Es enthält keine Milch oder Sahne und ist ein klassisches „Wassereis“. Der Mindestanteil an Frucht liegt bei 25 Prozent, bei Zitrusfrüchten müssen es mindestens 15 Prozent sein. Dadurch ist es besonders frisch und fruchtig. Wichtig bei Sorbets ist der Schmelz. Sorbets enthalten viel Wasser; dennoch darf die Konsistenz nicht grieselig sein.

DAS BESONDERE AN DEMETER-EISCREME

Die Zutaten stammen aus biodynamischer Landwirtschaft, die im Eis eingesetzte Milch und Sahne hat besondere Pluspunkte: Die Kühe werden artgerecht gefüttert mit reichlich Grünfutter, Heu und etwas Getreide. Sie fressen 100 % Bio-Futter, davon wenigstens 70 % Demeter-Futter; dabei stammen mindestens 60 % des Futters vom eigenen Betrieb oder aus einer Hofkooperation. Die Tiere werden wesensgemäß in Herden gehalten. Die Kälber dürfen nicht enthornt werden. Zur Weiterverarbeitung sind ausschließlich Aromaextrakte erlaubt, also Auszüge und Konzentrate beispielsweise aus Erdbeeren – keine isolierten Aromastoffe.

www.demeter.de/milch



UNSERE
Nr. 1
AUGEN-
TROPFEN*

DIE GRÜNE LÖSUNG BEI ROTEN AUGEN.

Euphrasia D3

DIE SCHNELLE HILFE AUS DER NATUR

- ✓ Frei von Konservierungsstoffen
- ✓ Gut verträglich und leicht dosierbar
- ✓ Flasche ab dem Säuglingsalter, Einzeldosen ab 4 Jahren

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

Euphrasia D3 Einzeldosen-Augentropfen Wirkstoff: Euphrasia 3c D3 **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Katarrhale Entzündungen am Auge, die mit vermehrter Tränenabsonderung einhergehen; Lidödeme, vor allem auf allergischer Grundlage. **Euphrasia D3 Augentropfen Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Katarrhale Entzündungen am Auge, die mit vermehrter Tränenabsonderung einhergehen; Lidödeme, vor allem auf allergischer Grundlage.

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

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd

*meistverkauftes OTC-Präparat der Weleda im Segment Auge, Stand Januar 2020

Strassen- KUNST, die wirkt!

Was wollt ihr ändern? Die Autos stinken eure Spielstraße voll und ihr wünscht euch mehr Natur und Grün? Oder ihr wollt andere inspirieren, darüber nachzudenken, was sie für die Bienen und Insekten tun können? Dann greift zu bunter Straßenkreide und werdet kreativ!

AKTIONSBILDER

Aktionsbilder mit Sprüchen, mit Kreide auf Bürgersteige oder in eure Hofeinfahrt gemalt, regen zum Nachdenken an und zaubern, wenn sie zudem liebevoll gestaltet sind, den Vorbeikommenden mindestens ein Lächeln auf die Lippen. Probiert es mal aus!

IHR BRAUCHT DAFÜR

1. Straßenmalkreide
2. trockenes Wetter
3. eine gute Idee für ein Bild und einen kurzen Spruch oder eine Frage

ZUM BEISPIEL

*Mehr Bäume für die Stadt!
Blumen machen glücklich!
Danke fürs Radfahren!
Bienenwiese statt Steinwüste!*

EINLADUNG ZUM MITMACHEN

Spaß machen auch interaktive Bodenbilder, das heißt Bilder, bei denen andere mitmachen können. Dafür stellt ihr eine Frage, die die Vorbeikommenden beantworten können, wenn sie möchten. Dazu müsst ihr Kreide bereitlegen.

Zum Beispiel:

Wie viele Bäume hast du schon gepflanzt?

Name	Alma	Max	Manfred	Silhan
Bäume	2	1	4	1

Oder:

Willst du weniger Autos in der Straße?

JA	
NEIN	

Weil der Regen bestimmt kommt: Macht Fotos von euren fertigen Botschaften und Kunststücken. Schickt sie uns selbst oder über eure Eltern per Mail an info@demeter.de oder an unsere Social-Media-Kanäle:

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

EIN PAAR TIPPS

- Der Spruch sollte nicht zu lang sein.
- Nicht zu groß schreiben, sonst kann man dein Bodenbild nur schlecht lesen.
- Ein einzelner Spruch und ein einzelnes, nicht zu großes Bild inspirieren am besten, nicht viele nebeneinander.
- Knallige Farben mit Kontrasten wirken am besten.
- Sucht euch eine geeignete Fläche aus, am besten eignet sich ein ebener Untergrund, also beispielsweise eine Einfahrt oder ein Bürgersteig ohne Pflastersteine.
- Kreide hält nur bis zum nächsten Regenguss. Trotzdem: Wenn du private Grundstücke verschönerst, musst du den Eigentümer vorher fragen. Achte auch darauf, dass deine Aktionskunst niemanden vom Verkehr ablenkt.

Rosi (11) wohnt in Berlin zwar in einer für eine Großstadt ziemlich ruhigen Straße. Trotzdem: „Zu viele Autos überall!“, findet sie. Selbst ist sie gern mit dem Fahrrad oder auf Inlineskates unterwegs.

Wenn die Liebe regiert

Eine Gedankenreise in einen Alltag, in dem Stress mit Liebe aufgelöst wird statt mit Aggression

Wieder einer dieser Tage. Nach dem Weckerklingeln war Mariann versehentlich wieder eingeschlafen. Dann hatte sie den Kaffee verschüttet: Wasser drauf – trocken reiben – hilft alles nichts: also doch eine neue Bluse. Und nun kam Sina einfach nicht aus dem Bad. „Wir müssen zur Schule!“, rief Mariann genervt. Was trieb Sina denn so lange da drin? Doch da öffnete sie endlich die Badezimmertür, umarmte ihre Mutter und gab ihr einen Kuss. Marianns Ärger: verpufft! Bestgelaunt verließen Mutter (summend) und Tochter (pfeifend) das Haus. Auf der Straße parkte ein Idiot rückwärts ein. Es stank. Sina legte ihre Stirn in Falten. Doch der Fahrer? Sah Sina und Mariann im Rückspiegel, stieg aus und reichte ihnen die Hand. Er ging vor Sina in die Knie und entschuldigte sich. Als Wiedergutmachung schenkte er ihr ein wunderschönes Ahornblatt. Glücklicherweise zog Sina ihre Mutter zur Schule. Auf dem Schulhof stritten zwei Jungen aus ihrer Klasse. Offenbar ging es um ein kleines Segelflugzeugmodell. Mariann ahnte, dass es in wenigen Sekunden zerbrechen würde, bei diesem Streit. Doch als sie die beiden passierten, hielten die Jungen inne. Dann gaben sie sich die Hand und umarmten sich, klopfen sich gegenseitig auf die Schultern, gefolgt von einem High five, wiederum gefolgt von einer nie zu enden scheinenden Anzahl französischer Luftküssen. Mariann staunte. Das hatte sie ja noch nie gesehen. Als sie sich von Sina verabschiedete, wurde ihr warm ums Herz, wie Sina da stand inmitten ihrer Mitschüler, die sich ihrer kleinen Schuhe und Jacken entledigten und sie an die Kindergarderobe hängten.

Wenig später eilte Mariann einer U-Bahn hinterher. Sie schaffte es eben noch rechtzeitig. Kaum war sie im Wagen, wurde sie angerempelt von einem Idioten, der noch später einstieg als sie. Mit voller Wucht bekam sie seinen Ellbogen in den Bauch. Sie wollte eben losschimpfen, als der Mann sie ansah, lächelte. Die Schultern hob. Der Mann fragte, ob er ihr wehgetan hätte, und sagte voller Sanftmut: „Entschuldigung!“ Marianns Bauch tat gleich weniger weh. Im Büro saß schon Myriam. Warum waren immer die Kolleginnen und Kollegen am pünktlichsten, die dem Büroklima am wenigsten dienten? Und was knabberte die so früh schon wieder, was waberte denn da für ein Gestank durch den Raum? Allen Ernstes Leberwurst morgens um Viertel nach acht? Mariann rang sich einen genuschelten Morgengruß ab und hielt die Luft an. Dann spürte sie, wie sich ihre Mundwinkel hoben. Wie sich ihre Lungen mit Luft füllten. Sie sah die Kollegin auf einmal in ganz anderem Licht. Ein Mensch wie sie selbst. Mit Stärken und Schwächen. Nun denn. Warum sich über das bisschen Leberwurst aufregen? Mariann wünschte voller Kraft einen schönen guten Morgen und umarmte Myriam. Die Kollegin wunderte sich. Dann lächelte auch sie. In der Mittagspause im vietnamesischen Imbiss kramte Marianns Chef schon wieder nach Münzen. Wie geizig der immer war! Das konnte sie aufregen. Wie mickrig er Trinkgeld gab. Sie wollte sich schon beschämt umdrehen, als sie ihren Chef auf einmal umarmte und ihn kurzerhand zum Mittagessen einlud.

Abends, als Sina im Bett lag, sah Mariann aus dem Fenster. Auf der Straße umarmten sich die Passanten. Die Paare in den gegenüberliegenden beleuchteten Fenstern küssten sich. Auf den Dächern turtelten die Tauben. Dann begannen die Nachrichten. Aufmacher war ein Bild von den einst zerstrittenen Parteivorsitzenden, die sich anlächelten, umarmten. Obwohl sie verschiedene Meinungen hatten: Gemeinsam wollten sie die großen Probleme lösen und damit weit über die Landesgrenzen hinausstrahlen. Grenzen? Die brauchte es sowieso nicht mehr. Ab sofort regierte die Liebe.

Bei „Stell dir vor“ träumen wir von einem Alltag in einer Welt, die sich besser anfühlt.

Was sind deine Utopien, in denen das Leben schöner wäre? Bitte schreib uns unter info@demeter.de

MEIN #BIENENVERSprechen



Mit unserem #Bienenversprechen kannst du über Social Media zeigen, dass Bienen und Insekten in deinem Garten oder auf deinem Balkon eine wichtige Rolle spielen. Auch jetzt, wo die Zeit der Aussaat fast vorbei ist, kannst du Biene, Hummel & Co. unterstützen.



VERSORGE DEINE BIENEN

- Sorge das ganze Jahr über für Nahrung. Phacelia kannst du noch bis Ende September aussäen, Ringelblumen, Borretsch und Kornblumen bis Ende Juni. Nutze samenfestes Saatgut, so kannst du immer wieder Samen für die nächste Saison gewinnen.
- Beim Mähen der Wiese gilt: Weniger ist mehr! Hier wachsen Kräuter und Blumen, wichtige Nahrung für Bienen.
- Auch Bienen haben Durst: Stelle Schalen mit Wasser auf, als Einstieg können Steine oder ein Stück Holz dienen.

GIFT IM GARTEN IST TABU

- Baue stattdessen Barrieren gegen Schädlinge wie Schneckenzäune oder Netze.
- Pflanze Mischkulturen und achte auf schlaue Pflanzkombinationen (etwa Zwiebeln bei Möhren gegen Möhrenfliegen).

BIETE UNTERSCHLUPF

- Mut zur Unordnung: Lass im Herbst vertrocknete Pflanzen stehen. Sie dienen als Nist- oder Schlafplatz.
- Stelle ein Insektenhotel auf, du kannst es auch selbst bauen. Eine Anleitung findest du unter www.demeter.de/insektenhotel



Petra Boie hat den Profilbild-Generator getestet. Sie ist Geschäftsführerin der Bingenheimer Saatgut AG, die auch bienenfreundliches Saatgut wie das „Bienen-Care-Paket“ in Demeter-Qualität vertreibt.



MACH DEIN ENGAGEMENT SICHTBAR!

Poste dein #Bienenversprechen unter dem Hashtag auf Social Media. Mit unserem Generator kannst du zudem dein eigenes Profilbild erstellen. So animierst du auch Freunde und Bekannte, sich ebenfalls für die Biene einzusetzen. Unter allen „Bienenversprecher*innen“ verlosen wir zehn 2er-Sets der Wildwax-Bienenwachstücher vom Waschbär Versand! Infos & Teilnahmebedingungen unter www.demeter.de/bienenversprechen



Anzeige

demeter

Linstädt
ESSENTIALS

Natürlich wohlfühlen
Natürlich schlafen

Bio Bettwäsche von Linstädt ESSENTIALS
Edle weiße Bettwäsche aus feiner ägyptischer Bio Baumwolle – ethisch hergestellt

Jetzt auf www.linstaedt-essentials.com

10% Rabatt-Gutschein: DMETR202

Gutschein gültig bis 01.09.2020

FAIRTRADE COTTON

ORGANIC CERTIFIED BY CU 054386

Anzeige

FARMERS FOR FUTURE

Mitmachen – für eine klimafreundliche Landwirtschaft

www.farmers-for-future.de/unterzeichnen

Twitter Instagram Facebook

Anzeige

BEUTELSBACHER

NEUE LECKERERE SÄFTE

Im Frühjahr 2020

NEU

Fein gewürzter Direktsaft:
Demeter Birne-Ingwer 0,7l

Pure Direktsäfte (Muttersäfte):
Demeter Sauerkirschsafft 0,33l

Jetzt neu in Demeter Qualität:
Demeter Holundersaft 0,33l
Demeter Aroniasaft 0,33l

NEU

BEUTELSBACHER Fruchtsaftkellerei GmbH · Postfach 2166 · D-71370 Weinstadt

www.beutelsbacher.de

Nicht fragen, hineinspüren!

Eine Übung für Empathie, die Spaß macht und uns beim Essen einander näherbringt, stellt Emanuel Schmock, Gründer und Geschäftsführer von „Mogli Naturkost“, vor. Alles, was man dafür braucht: mindestens zwei Menschen (gerne mehr!) und einen gedeckten Abendbrottisch.

„Durch diese Übung wird das Abendbrot zu einem besonderen Erlebnis, das alle am Tisch eine Verbindung miteinander erleben lässt. Ganz besonders gut eignet sie sich für Familien mit Kindern“, verspricht Emanuel. Er ist im Bergischen Land auf dem Demeterhof Kotthausen aufgewachsen, wo er und seine beiden Geschwister großen Spaß daran hatten.

So geht's

Ziel der Übung ist es, NICHT nach etwas zu fragen, das man braucht oder möchte. Also nicht nach dem Salzstreuer, nicht nach der Butter, dem Käse, dem Brot, die am anderen Tischende stehen. Nicht nach der Salatschüssel oder der Wasserflasche. Über alles andere kann geredet werden, wie sonst auch.

So entsteht eine besondere Art der Kommunikation abseits von Gesprochenem, die auf einem „Sich-in-den-anderen-Hineinfühlen“ beruht. Durch empathische Beobachtung werden die Bedürfnisse der anderen erspürt – und erfüllt.

Selbst erlebt man das Gefühl, dass sich die anderen in einen hineinversetzen und einem etwas geben. „Dabei wird auch viel gelacht, zum Beispiel, wenn man jemandem den Käse reicht, der eigentlich so richtig Lust auf Leberwurst hat – und das Gereichte dann ablehnt“, erklärt Emanuel. Er empfiehlt, die Übung an mehreren Tagen zu wiederholen: „Die Familienmitglieder lernen nach und nach immer besser die Essensvorlieben voneinander kennen und machen ganz schnell große Fortschritte. Man freut sich, wenn man jemandem seine Bedürfnisse erfüllen konnte durch emphatisches Sich-Hineinspüren in den anderen. Probiert es einfach aus!“

Das, was die Übung erlebbar macht, hat für Emanuel eine größere Dimension: „Sie zeigt, dass Empathie und Brüderlichkeit etwas ganz Natürliches und in jedem von uns angelegt sind. Diese Brüderlichkeit sollte auch ins Wirtschaftsleben hineinstrahlen, wo nicht jeder gegen jeden im Wettbewerb stehen, sondern ein von Empathie geprägtes Miteinander gelebt werden sollte.“

Diese Übung hat Emanuel Schmock, Gründer und Geschäftsführer von Mogli, bereits in Kindheitstagen praktiziert. Heute lebt und arbeitet er in Berlin – und übt mit seinen eigenen Kindern am Abendbrottisch weiter.

www.mogli.de



demeter

DU ISST
LIEBE

NAJA & THOMAS SCHNEIDER
Demeterhof Schneider,
Baden-Württemberg

you will grow



followfood
Folge dem wahren Geschmack

EIS IST MEIN GEMÜSE.



Der Sommer wird bunt – mit unseren neuen Gemüse-Frucht-Sorbets. In den Sorten: Orange & Karotte und Orange & Kürbis. Die leckeren Sorbets werden von Hand abgefüllt in einer Eismanufaktur am Bodensee. Sie sind vegan, ohne Konzentrate und natürlich nur mit nachhaltigen Demeter-Zutaten. Warum sie so frisch schmecken? Weil über 57% frisches Gemüse und Früchte drin sind. Der reinste Sommer-Ausflug für den Gaumen. Übrigens: 5 Cent pro verkaufter Packung gehen an unsere Bodenretter-Initiative.