

SOMMER 2021

demeter

journal

VON DER KUNST, GUTE LEBENSMITTEL ZU MACHEN



HINGABE

Im Hier und Jetzt
beim Tun voller Leidenschaft
dein Herzblut geben

03 HINGABE IM BILD

04 UNTERM SCHIRM

Über Handwerkskunst und Hingabe

06 AN ORT UND STÄLLE

Wo vieles möglich ist: Der Archehof Michaelshof Sammatz ist ein ganz besonderer Ort und bietet ein Zuhause für eine große, bunte Gemeinschaft – und bedrohte Nutztierassen

14 #OHNEFILTER

Biene gegen Bauer? Demeter ist überzeugt: Die beiden brauchen einander. Mit Tipps, wie du selbst Bienen und Insekten helfen kannst

18 BIO & DYNAMISCH

Der Nachwuchs will biodynamisch ackern

20 GESPRÄCH AUF ORANGE

Retten, was noch übrig bleibt: Aktivist und Unternehmer Raphael Fellmer möchte die Verschwendung von Lebensmitteln als Thema in die Mitte der Gesellschaft bringen

26 STELL DIR VOR

Gedankenspiel: Wenn wir uns fünf Minuten lang ganz auf unser Gegenüber einlassen

28 GESTATTEN: BIODYNAMISCH

Neue Demeter-Produkte für den Sommer

30 FOODBLOCK

Ob als Marmelade oder Chutney – wir packen den Sommer ins Glas: Fruchtig, intensiv, dabei frisch und süß schmeckt er in den einfachen Rezepten der Foodbloggerin Ina Speck von „Ina is(s)t“. Mit Gewinnspiel!

36 EINE FRAGE DES GESCHMACKS

Was Demeter-Fruchtaufstriche so besonders macht, erklärt eine waschechte „Beerenbäuerin“

38 BARFUSS

Hände in die Erde! Mit selbst gerollten Samenbomben verwandelst du Betonwüsten zu bunt blühenden Bienen- und Menschenfreuden

40 DU BIST DRAN

Zeig uns deinen #PerfectMatch und deine abenteuerlichsten Frucht-Kombinationen für Marmeladen und Chutneys. Mit Gewinnspiel!

41 IMPRESSUM

42 EINATMEN – AUSATMEN

Eine Übung in Hingabe

Herzlich willkommen



im Demeter Journal. Diese sommerliche Ausgabe widmet sich der Hingabe. Aber: „Hingabe“ – was ist das überhaupt? Eine besonders starke Leidenschaft? Nicht nur. Während „Leidenschaft“ mit einer gewissen Leichtigkeit daherkommt, verbinden wir „Hingabe“ mit einer Bedingungslosigkeit, vielleicht gar mit einer Art Aufopferung – aber immer mit Herzblut! Mithin mit einer Selbstaufgabe, die wir als positiv empfinden.

Für dieses Heft habe ich Menschen getroffen, die sich einer Sache voll und ganz hingeben. Dabei zeigte sich: Hingabe ist nicht nur ein Geben, sondern auch ein Empfangen. Raphael Fellmer, „Lebensmittelretter“ und „Sirplus“-Gründer, den ich für unser „Gespräch auf Orange“ getroffen habe, ist überzeugt: Hingabe richtet sich immer auf etwas aus. „Und zwar auf das, für was man auf die Welt gekommen ist, um sie mit seiner besonderen ‚Gabe‘ zu bereichern.“

Auch auf dem Michaelshof Sammatz im Wendland ist zu spüren, mit wie viel Hingabe der Hof bewirtschaftet wird. Hier leben und arbeiten Menschen, die sich mit großer innerer Zugewandtheit einer Idee verschrieben haben: Mit viel Einsatz und Liebe wollen sie einen zukunfts-gewandten Ort schaffen, der Heimat ist für Tiere, Menschen, Natur, Forschung sowie Kultur. Das Schöne soll dabei auch nützlich, das Nützliche immer auch schön sein!

Naturkosmetik-Herstellerin Martina Gebhardt meint: Hingabe hat viel mit Achtsamkeit zu tun. Am Ende des Hefts stellt sie eine Übung vor, mit der es ihr gelingt, sich selbst für die Hingabe zu öffnen.

Ich wünsche viel Freude beim Lesen und uns allen einen besonderen Sommer voller Momente der Hingabe!

Herzlich

Susanne Kiebler
Chefredakteurin

In dieser Ausgabe:

Für diese Ausgabe bin ich zu einer ganz besonderen Arbeits- und Lebensgemeinschaft im Wendland gereist: Auf dem Michaelshof in Sammatz leben nicht nur vom Aussterben bedrohte Haustierrassen, sondern auch viele Gäste aus aller Welt.

Seite 06



IST ES HINGABE – oder einfach „Natur“? Wir Menschen geben für einen Zustand der Hingabe mehr oder weniger bewusst ein Stück Kontrolle ab, um ganz im Hier und Jetzt zu sein. Wie ist das bei Tieren? Auch sie geben sich etwas Höherem hin, etwa um dem eigenen Nachwuchs einen guten Start ins Leben und damit ihre Fortpflanzung zu sichern, wie etwa diese Sau, die ihre vielen Ferkel säugt. Kann man hier von Hingabe sprechen? Oder braucht es dafür ein menschliches Bewusstsein?



Über Handwerkskunst und Hingabe

„Welche Lebensmittel werden mir selbst, aber auch der Natur, den Tieren und der nächsten Generation gerecht? Diese Frage stellen sich immer mehr Menschen. Seit fast hundert Jahren produzieren Demeter-Bäuerinnen und -Hersteller mit Hingabe und Leidenschaft Lebensmittel, die Körper, Seele und Geist nähren. Dabei leitet sie ein ganzheitliches Verständnis eines Wirtschaftens, das gut ist für Erde und Mensch: Was können wir dem Boden zurückgeben, damit er fruchtbar bleibt? Wie halten wir unsere Tiere wesensgemäß? Wie soll eine Pflanze sein, die uns auch in Zukunft nähren kann? Wie verarbeiten wir Lebensmittel werterhaltend und schonend? Wie etablieren wir neue Formen eines sozialeren Miteinanders? Bio ist heute zum Glück im Herzen der Gesellschaft angekommen, und Demeter-Produkte werden nachgefragt wie nie zuvor. Ich bin überzeugt: Dass wir das Biodynamische stetig weiterentwickeln – und da sind strengere Richtlinien nur ein Ausdruck davon –, zeugt von Hingabe. Von einer Hingabe für eine Landwirtschaft der Zukunft und Hingabe für beste Lebensmittel! Mit diesem Anspruch an uns selbst, mit dieser inneren Haltung arbeiten wir mit ganzem Herzen für eine Erde, die auch für zukünftige Generationen ein lebenswerter Ort sein kann.“

Alexander Gerber
Demeter-Vorstand

„Kaum ein Handwerk wird so sehr mit Hingabe verbunden wie das des Bäckers: Hände, die den Teig kneten, ihn formen, ihn begleiten, bis er am Ende zu einem duftenden, frischen Brot wird, das uns nährt. Unsere Hingabe gilt der reinen Handwerkskunst, und wir brennen in unserer täglichen Arbeit für eine Idee: Alle Ebenen der Herstellung – von der Aussaat auf dem Acker durch die Bäuerinnen bis hin zum Genuss unseres Brotes durch unsere Kunden – unter ökologischen, sozialen und ökonomischen Gesichtspunkten zu verbessern, verstehen wir als Pilotprojekt für ein gemeinwohlorientiertes Wirtschaften. So bestimmen bei uns die Bäuerinnen und Bauern, welchen Preis ihr Getreide wert ist. Wir setzen auf ‚fair & regional‘ sowie auf biodynamische Landwirtschaft, weil sie für uns die nachhaltigste Art des Wirtschaftens bedeutet. Unsere Arbeitsweise lassen wir nach dem Umweltmanagementsystem EMAS und dem Gemeinwohlökonomie-Standard prüfen und zertifizieren. Ich empfinde es als großes Glück, mit meiner Arbeit zu etwas Größerem beizutragen: der Gesundung der Erde und dem Wohlbefinden der Menschen durch ernährungsphysiologisch hochwertige Vollwertkost. Mit der Vision, zu einer besseren Welt beizutragen, übernahm Joachim Weckmann vor 40 Jahren ‚Märkisches Landbrot‘ – und diese verbindet uns 60 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch heute.“

Christoph Deinert
Geschäftsführer Märkisches Landbrot GmbH
www.landbrot.de

Wo vieles möglich ist

Miteinander etwas aufbauen, das bleibt – das wollen die Menschen der Lebens- und Arbeitsgemeinschaft vom Michaelshof in Sammatz. Ein faszinierender Ort, der nicht nur junge Menschen aus aller Welt anzieht, sondern auch Ideen wachsen lässt.

Klara Roever steht vor dem Hofcafé und versucht, Malte Behr ausfindig zu machen: Das ist der Richtige für alle Fragen, haben mir schon mehrere Hofbewohner inzwischen gesagt. Klara ist hier auf dem Michaelshof in Sammatz aufgewachsen – und kennt den Hof auch etwas kleiner. Heute wirkt der Michaelshof im Landkreis Lüchow-Dannenberg, südlich der Elbe, eher wie ein kleines Dorf: „Inzwischen leben und arbeiten wir“, sagt sie und weist rundherum auf verschiedene alte Bauernhäuser und Neubauten, „in einer bunt gemischten Gemeinschaft von über 200 Menschen.“

Dann taucht Malte auf, blonde Haare, schneller Schritt, seine langen Beine enden in großen, schwarzen Bergschuhen, sein Handy klingelt alle paar Minuten. Ruhig stellt er Fragen, gibt Ratschläge, meist endet er mit: „Ich komme später vorbei!“



Malte ist 33 Jahre alt und lebt schon seit 12 Jahren auf dem Michaelshof, auf den er ursprünglich der Liebe zu einer Frau wegen gezogen ist – und sich dann ebenfalls in das Leben und die Arbeit hier verliebt hat. Seitdem ist er geblieben: „Hier habe ich die Möglichkeit, gemeinsam mit Menschen eigene Ideen einzubringen, zu gestalten, etwas zu erschaffen.“ Nachdem er aus der Nähe Hamburgs hierhergekommen war, arbeitete er zunächst weiter in der Werbung, entwarf und designte Flyer, Fahnen, Homepages. Dieser Arbeit am Computer ging er zunehmend nur noch nachts nach, denn vor allem die Arbeit mit den Tieren begeisterte ihn auf eine Art, wie es die Werbe-Aufträge nicht vermochten. Auf die Frage nach seinen Aufgaben heute lacht er erst einmal – und fängt an zu erzählen ... Und da wird dann auch schon bald klar, warum er der richtige Mann dafür ist, die verschiedensten Fragen zu beantworten. Malte ist nicht nur Bauer, der auf dem Michaelshof besonders für die Tiere verantwortlich und

so etwas wie der hofeigene Geburtshelfer für Kälber, Lämmer und Ziegenkitze ist, sondern auch Planer, eine Art Bauleiter und am Wochenende auch Barista im hofeigenen Café.

TIER-MENSCH-BEZIEHUNG

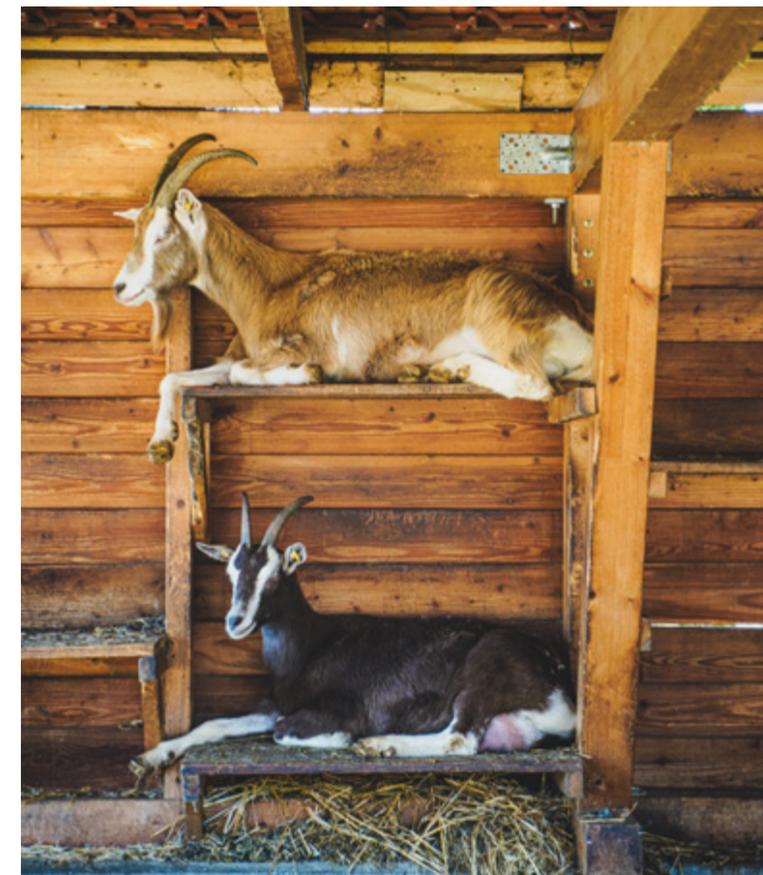
Sein Herz schlägt jedenfalls für die Tiere, die hier alle ein großes Vertrauen in die Menschen haben und – ob Kalb oder Lamm – neugierig auf Besucher zukommen und Kontakt suchen. „Sie kennen uns, die wir uns um sie kümmern, genau und erfassen auch die Stimmung, in der wir uns befinden“, erklärt Malte. Ein Angler-Rotvieh-Kalb leckt seine Hand, während er mehr über die alte Rasse aus der Region erzählt, die hier mit geringem Kraftfuttereinsatz – etwa Getreide oder Lupinen aus eigenem Anbau – gefüttert wird. „Selbstverständlich dürfen alle 24 Kühe mit ihrer Nachzucht und den zwei Bullen – so ist es ja auch



Demeter-Vorschrift – ihre Hörner behalten.“ Der siebenjährige Bulle Toni läuft harmonisch in der Herde mit, und auch sämtliche Bullenkälber werden hier aufgezogen, bis sie mit drei Jahren geschlachtet werden. Auf der anderen Seite der Elbe gibt es seit einem Jahr eine weitere Hofstelle des Michaelshofs. „Dort testen wir, ob die muttergebundene Kälberaufzucht ein Modell für den Michaelshof sein könnte. Doch wir sehen auch, dass die Aufzucht mit dem Tränke-Eimer den Vorteil hat, dass die Kälber sehr zahm und menschenvertraut sind“, erklärt Malte.

ARCHEHOF TRIFFT DEMETER

Der Michaelshof ist ein Archehof. Hier werden vorwiegend Haustierrassen gehalten, die auf der Roten Liste der Gesellschaft zur Erhaltung alter und gefährdeter Haustierrassen stehen: Neben den Angler Rindern sind das Angler Sattelschweine, ein Schwarzwälder Kaltblut, Ostfriesische Milchschafe, Skudden (eine der ältesten Hausschaf-Rassen), Thüringer Waldziegen, Vorwerk- und Altsteirer Hühner, Kolkwietzer Puten und Emdener Gänse. „Sie sind nicht als Streichtiere für die Besucher hier, sondern wir nutzen die Tiere wie auf jedem Bauernhof“, beschreibt Malte die landwirtschaftliche Arbeit. Denn nur durch wirtschaftliche Inwertsetzung können die alten Mehrnutzungsrasen nachhaltig erhalten werden. Traditionell lieferte ein Rind nicht nur Fleisch, sondern auch Milch – und zog zudem noch den Pflug. Seit den 1950er-Jahren mit der schnell fortschreitenden Industrialisierung der Landwirtschaft wurden sie dann nicht nur als Arbeitstier



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

Jetzt auf www.linstaedt-essentials.com



auf dem Acker überflüssig, sondern auch die Zucht entwickelte sich immer stärker hin zu den einseitigen Hochleistungsrassen von heute: zum einen Tiere nur für die Mast, zum anderen nur für die Milchproduktion. Die Symptome der Fehlentwicklung sehen wir heute, darunter vor allem die gesundheitlichen Probleme solcher hochgezüchteten Tiere, aber auch die Abhängigkeit von Übersee-Importen von Soja und anderem Futter sowie die Tatsache, dass ein männliches Kalb einer Hochleistungs-Milchrasse keinen eigenen Platz im System findet.

Dass der Michaelshof sowohl Arche- als auch Demeterhof ist, passt gut zusammen, findet Malte: „Hier betreiben wir aus Überzeugung Demeter-Landwirtschaft und leben das Biodynamische. Und diesen ganzheitlichen Ansatz spürt man auch, wenn man auf dem Hof ist.“ So sei der Hof nicht nur ein Refugium für vom Aussterben bedrohte Haustierrassen, sondern auch für bedrohte Wildtiere, die hier neue Biotope sehr schnell annähmen. Die Insektenkartierung der Biologen, die im hofeigenen Labor arbeiten, zeige, dass sich in kurzer Zeit viele

wilde bedrohte Hummel- und Wildbienenarten, aber auch Eidechsen angesiedelt hätten. „Wo heutzutage oft nur ein Aspekt herausgegriffen wird, betrachtet man auf Demeter-Höfen das ‚große Ganze‘. Die feinen Wechselwirkungen zwischen Boden, Natur, Pflanzen, wilden Tieren, Hoftieren und dem Menschen sind es, die einen Hof, einen Ort am Ende ausmachen. Alles steht mit allem in Verbindung, und alles hat einen Einfluss auf das große Ganze. Der Demeter-Gedanke geht über die Landwirtschaft hinaus – und das passt zu uns.“

EINFACH MACHEN!

So beschäftigt sich die Lebens- und Arbeitsgemeinschaft in Sammatz auch damit, auf die Herausforderungen der Gegenwart und Zukunft Antworten zu finden. Etwa auf die

„Was mich wirklich erfüllt, ist, in und mit der Natur zu arbeiten, mich mit all meiner Hingabe um Tiere und Pflanzen zu kümmern. Mittlerweile bringe ich mich auch bei unseren vielen Bauprojekten ein. Neue Ideen auszuprobieren, begeistert mich: Wie funktioniert etwas? Wie kann man das selbst erschaffen? Und wie passt das hierher?“

Malte Behr

Frage: Wie gehen wir verantwortungsvoll mit Ressourcen um? „Da gehören Energie- und Abfallkreisläufe ebenso dazu“, erklärt Malte, der im offiziellen „Planungsteam“ gemeinsam mit anderen Ideen entwickelt und ausprobiert. „Wichtig ist es, offen zu bleiben. So haben wir ein Elektroauto als Betriebsfahrzeug, das wir vor Ort mit eigenem Solarstrom betanken. Doch ist das die beste Lösung für uns? Vor allem die Batterie ist kritisch: Unter welchen Bedingungen wurde sie hergestellt? Und wo wird sie am Ende entsorgt werden? Vielleicht ist ein Biogas-Auto nachhaltiger – falls wir es schaffen, unsere eigene Gastankstelle zu bauen.“ Selbst eine Gastankstelle bauen und dann noch den Rohstoff dafür anbauen? „Warum nicht? Einfach machen!“, ist nicht nur Maltes Devise, sondern generell die Haltung der Michaelshof-Gemeinschaft. Gemeinsam mit vielen freiwilligen Helfer*innen haben sie diesen Kulturort samt zahlreicher Neubauten selbst geschaffen.

AUS ALLER WELT

So auch das blaue „Youth Hostel“, eine Art Riesen-WG für die Volunteers aus aller Welt. Vor dessen Glastür stehen gerade Dutzende Schuhpaare wie in einem organisch gewachsenen Muster. „Dort machen sie gerade nach dem Essen sauber – auf Socken, die von der Stall- und Feldarbeit schmutzigen Schuhe bleiben da natürlich draußen.“ Ein junger Freiwilliger tritt auch schon heraus und steigt barfuß in seine Flipflops, in jeder Hand einen gefüllten Eimer mit Gemüseabfall. „Wo ist der Kompost?“, will er auf Englisch wissen – und schlappt in die Richtung, die ihm Malte weist. Seit fünf Jahren kommen



DIE INNEREN WERTE ZÄHLEN



Herkunftsgarantie: Milch aus der Berg- und Alpenregion zwischen Watzmann und Zugspitze.

Fairer Milchpreis für die Landwirte von Bayerns erster Bio-Molkerei.

Kleine Familienbetriebe mit durchschnittlich 27 Kühen sind Eigentümer der Molkerei.



Was ist ein Archehof?
 Mehr Wissenswertes über Archehöfe findest du bei der Gesellschaft zur Erhaltung alter und gefährdeter Haustierrassen e. V. www.g-e-h.de

Eine Liste aller Demeter-zertifizierten Archehöfe gibt es unter www.demeter.de/archehof

immer mehr junge Menschen aus der ganzen Welt auf den Michaelshof, um hier eine Zeit lang zu leben, zu lernen und mitzuhelfen. Zu Sommerzeiten sind es gut 100 Volunteers; gerade werden noch weitere Unterkünfte gebaut. Natürlich in Eigenregie und mit den Freiwilligen selbst. „Es spricht sich herum, dass der Michaelshof ein besonderer Ort ist“ – und manchen gefällt es so gut, dass sie bleiben – und zu offiziellen Mitarbeiter*innen werden. Möglichkeiten, sich einzubringen, gibt es viele: in der Bau-Abteilung, in Kräuterei und Gärtnerei, im Stall und auf dem Acker, in Meierei und Bäckerei. „Wir achten darauf, dass jeder in dem Bereich und an dem Ort arbeiten soll, der ihm Freude macht“, sagt Malte. Seinen hat er wohl gefunden.



Der Michaelshof Sammatz

Der Michaelshof ist ein Verein, dessen Geschichte 1985 begann, als in Sammatz, östlich von Lüneburg, zehn befreundete Menschen ein ehemaliges Kinderheim samt Garten als Ausgangsbasis für ihre Idee einer Lebens- und Arbeitsgemeinschaft nahmen: Hier wollten sie ein Lebensmodell für die Zukunft entwickeln – in ökologischer wie in sozialer Hinsicht. Heute ist aus dieser Idee ein kleines Dorf mit über 200 Bewohner*innen geworden. Landwirtschaft, eine Meierei, eine Gärtnerei, gar eine integrative Schule gibt es heute. Zahlreiche Tagesbesucher*innen genießen die besondere Atmosphäre auf den kulturellen Veranstaltungen am Waldsee oder nehmen an Erlebnistagen, Seminaren und Workshops im „Haus der Natur“ teil, kaufen im Hofladen ein oder genießen die auf dem Hof produzierten Köstlichkeiten im großen Gartencafé. Mit zum Michaelshof gehört auch die Einrichtung „Peronnik“, wo in sechs Wohngruppen 35 seelenpflegebedürftige Kinder und Jugendliche intensiv betreut werden.

www.michaelshof-sammatz.de

Neben Hofladen und Onlineshop gibt es die Produkte des Michaelshofs nun auch mittwochs und samstags auf dem Lüneburger Markt. shop.michaelshof-sammatz.de



BALDINI
 BY TAOASIS



Wo Bio aufhört,
 denken wir weiter

Firmengründer Axel Meyer und sein Sohn Govinda Meyer auf ihrem eigenen Lavendelfeld in Detmold



Deutscher Lavendel
 in Demeter-Qualität aus der Petite Provence

www.taoasis.de

BIENE GEGEN BAUER?



Trecker rollen über die Straßen der Hauptstadt – in lautem, verzweifelm Protest gegen das geplante Insektenschutzgesetz. Auf der anderen Seite: Bienenschützer*innen, die Bäuerinnen und Bauern für den Rückgang der Artenvielfalt verantwortlich machen. Antje Kölling, politische Sprecherin von Demeter, fordert aufeinander zuzugehen, denn: Bienen und Bauern brauchen sich gegenseitig.

Ein bundesweites Insektenschutzgesetz wurde von den Ministerinnen Schulze und Klöckner auf den Weg gebracht. Es erfolgten Proteste vonseiten der Landwirt*innen, die befürchten, unter den neuen zusätzlichen Vorgaben und Regulierungen nicht mehr wirtschaftlich arbeiten zu können, da etwa der Einsatz von Glyphosat ab 2024 verboten werden soll. Gleichzeitig enttäuscht das Gesetz Naturschutz-, Umwelt- und Ökoverbände, denn weitergehende Verbote von Pestiziden sieht es nur in Naturschutzgebieten vor – viel zu wenig, um das Insektensterben zu stoppen.

DIE LANDWIRT*INNEN NICHT ALLEINLASSEN

„Das Insektensterben und der Verlust biologischer Vielfalt insgesamt sind ein gesamtgesellschaftliches Problem. Deshalb müssen wir auch die Verantwortung für dessen Lösung gerecht verteilen. Die Bringschuld darf nicht allein denen zugeschoben werden, die mit unermüdlichem Einsatz für unser aller Lebensmittel sorgen“, meint Antje dazu. „Klar ist allerdings: Wir brauchen dringend weitreichende und sinnvolle Maßnahmen, um das Insektensterben zu stoppen. Damit dürfen die Landwirt*innen aber nicht alleingelassen werden. Wenn wir wollen, dass

es wieder mehr Schmetterlinge, Bienen, Käfer, Hummeln und Libellen gibt, müssen wir die Bauern, die ihnen den Lebensraum stellen, dafür honorieren. Hier sind die Bundesländer in der Pflicht! Denn die Landwirtschaft steht unter einem enormen Preisdruck: Wer konventionell wirtschaftet und kaum 30 Cent für den Liter Milch bekommt, kann nicht aus der eigenen Tasche Hecken pflanzen.“ Auch muss – zu Recht verweisen einige Landwirt*innen darauf – in den privaten Gärten etwas passieren: Schottergärten, Bambushaine oder gepflasterte Höfe

bieten Insekten keine Heimat. So fordert Demeter auch alle Bürger*innen auf: Bringt mehr Blüten in die Gärten, damit die Biene nicht verhungert!

Bäuerinnen und Bauern aus dem Demeter-Verband haben sich auch politisch bereits für Insektenschutz starkgemacht – so waren sie beispielsweise bei den Initiatoren*innen des erfolgreichen Pionier-Volksbegehrens dieser Art in Bayern dabei: Das Volksbegehren „Artenvielfalt & Naturschönheit in Bayern“ wurde unter „Rettet die Bienen“ bekannt. Es bewirkte tiefgreifende Änderungen im Bayerischen Naturschutzgesetz und ist jetzt schon seit bald zwei Jahren in Kraft. Im Mai 2019 starteten zwei Demeter-Imker das Volksbegehren Artenvielfalt in Baden-Württemberg. Diese Initiative führte zu einem Gesetz, auf dessen gemeinsamen Entwurf sich erstmals Regierungsparteien, Landwirtschafts- und Umweltschutzverbände geeinigt haben; auch der Bauernverband trägt dies mit. In beiden Bundesländern wurden breite gesellschaftliche Diskussionen geführt, um die unterschiedlichen Perspektiven zu berücksichtigen.

GEGEN DAS HÖFESTERBEN UND DAS BIENENSTERBEN!

Die Europäische Bürger*inneninitiative „Bienen und Bauern retten!“, die von Demeter unterstützt wird, nimmt beide in den Blick: Denn nicht nur die Biene, auch die bäuerliche Landwirtschaft droht zu einer vom Aussterben bedrohten Spezies zu werden. Dazu meint Antje: „Wir wollen Chancen für junge Menschen, die ihre Zukunft in der Landwirtschaft sehen – und wir wollen sie motivieren, ihre landwirtschaftliche Zukunft im Einklang mit Natur und Artenvielfalt zu finden. Insektenschutz kann nur gelingen, wenn alle Seiten mitreden und mitgenommen werden – letztendlich ist es in unser aller Interesse, dass es weiter summt und brummt.“



BIODIVERSITÄT

Demeter-Landwirt*innen setzen sich besonders für den Insektenschutz ein – eine Metastudie des Thünen-Instituts hat 2019 für den Ökolandbau eine höhere Vielfalt von Wildpflanzen, Insekten und Vögeln auf ökologisch bewirtschafteten Flächen nachgewiesen. Zusätzlich pflanzen viele Demeter-Bäuerinnen und -Bauern Hecken oder legen Biotope an. Seit 2013 ist es bei Demeter Pflicht, auf zehn Prozent der Betriebsfläche den Fokus auf die biologische Vielfalt zu setzen. Davon profitieren am Ende nicht nur Bienen, Hummeln und Käfer. Denn die Landwirtschaft ist auf Insekten angewiesen: Sie beleben den Boden, haben eine wichtige Rolle im Nährstoffkreislauf und bestäuben die Pflanzen. www.demeter.de/biodiversitaet



ANTJES TIPPS:

DAS KANNST DU FÜR DIE INSEKTEN TUN!

- Sorge dafür, dass Insekten einen Lebensraum und Futter finden, ob im Garten, auf dem Balkon oder sogar auf dem Fensterbrett. Der Nabu bietet dazu allerlei Tipps, wie du Bienen, Hummeln und Schmetterlingen helfen kannst: www.nabu.de
- Wenn du Blumen oder Sträucher pflanzt, schaue vorher, ob sie Insekten einen Nutzen bringen. Also: kein Bambus und keine exotischen Blumen, die heimischen Insekten keine Nahrung bieten, dafür mehr Vielfalt und möglichst eine zeitversetzte Blüte.
- Jage störende Insekten im Haus oder in der Wohnung nicht gleich mit der Fliegenklatsche, sondern versuche sie nach draußen zu befördern; bringe am besten Insektengitter an Fenstern und Türen an.
- Unterstütze insektenfreundliche Landwirtschaft mit deinem Einkauf; Bioprodukte werden beispielsweise immer ohne Pestizide erzeugt. Als Getränke bieten sich Säfte von Streuobstwiesen an – denn diese bieten Millionen Insekten einen Lebensraum.
- Setz dich ein und mach mit: etwa in Naturschutzverbänden wie dem Nabu oder bei Artenschutz-Initiativen in deiner Nähe.



Das Leben versüßen ... mit unserem Honig-Abo

	erntefrisch abgefüllt	
verschiedene Sorten	im Mehrweg-Pfandglas	
versandkostenfrei nach Hause	jederzeit kündbar	



100% BIO.

Ohne Wenn,
ohne Aber,
ohne Künstlich.



Farbenfrohe Blüten von Kornblume, Ringelblume und Rose treffen auf duftende Gartenkräuter wie Bärlauch, Schnittlauch und Petersilie: Unsere Kräuter-Blüten machen ihre Gerichte zum köstlichen Hingucker.

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

Sie finden all unsere Tees, Kaffees und Gewürze im Bioladen. www.lebensbaum.de

BIO SEIT 1979



Anzeige



Ackern mit Hingabe

... wollen viele junge Menschen, die sich für die Biodynamische Ausbildung interessieren. Seit mehr als 40 Jahren gibt es die selbst organisierte freie Ausbildung in vielen Regionen Deutschlands als Alternative zur staatlichen landwirtschaftlichen Ausbildung. Demeter-Vorstand Alexander Gerber freut es, dass sich so viele junge Menschen für die biodynamische Landwirtschaft begeistern: „Das zeigt, dass die besonders nachhaltige Art der Landwirtschaft mit ihrer anderen Haltung gegenüber Tier, Natur und Mensch zukunftsfähig und für den landwirtschaftlichen Nachwuchs attraktiv ist.“

www.biodynamische-ausbildung.de



RETTEN, WAS NOCH ÜBRIG BLEIBT

Raphael Fellmer ist Aktivist und Unternehmer mit einer Vision: Er möchte die Verschwendung von Lebensmitteln als Thema in die Mitte der Gesellschaft bringen. Ist die Zeit gekommen für einen breiten Bewusstseinswandel? Mit uns spricht er über Konsum und Hingabe.

Raphael, du hast unglaublich viel geschafft: fünf Jahre ohne Geld gelebt, dann „containert“ und die Foodsharing-Bewegung mit aufgebaut. Heute bist du Lebensmittelretter im großen Stil – mit einem Onlineshop und „Rettermärkten“. Bist du also mittendrin im System, dem du dich zuvor zum Teil entzogen hast?

Ja, das stimmt: Inzwischen widme ich mich vollkommen meinem Impact-Start-up Sirplus: Auch hier wollen wir uns für eine Welt einsetzen, in der alle Menschen genügend zu essen haben und alle produzierten Lebensmittel auch gegessen werden. Wir bringen aussortierte Lebensmittel – deren Mindesthaltbarkeitsdatum abläuft oder die einfach überschüssig oder „unperfekt“ sind – über unseren Onlineshop und die fünf „Rettermärkte“ in Berlin wieder in den Kreislauf zurück. Mit dem Schritt, dieses Unternehmen zu gründen, hat sich mein Leben in vielem geändert. Nicht zuletzt, dass ich heute als Vollzeit-Geschäftsführer Verantwortung für 150 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter habe. Dass ich jetzt wieder Teil des Systems bin – und zwar in einer Rolle, in der ich positiv auf es einwirken möchte –, war eine bewusste Entscheidung: raus aus der Nische und mitten hinein in den Mainstream! Denn dort muss das Thema auf Resonanz stoßen, damit ein Umdenken stattfindet und das Ziel der EU, 50 % der Lebensmittelverschwendung zu reduzieren, bis 2030 auch wirklich erreicht werden kann. Dafür müssen wir alle die Art und Weise, wie wir mit Lebensmitteln umgehen, ändern.

Was muss sich denn ändern?

Unsere Wertschätzung für das, was uns am Leben hält, muss größer werden. Für all das, was mit viel Mühe und harter Arbeit und dem Einsatz von Energie und Wasser produziert wurde. Wir müssen Lebensmittel wieder im Wortsinn begreifen und schätzen: als Mittel zum Leben. Als ich sechs, sieben Jahre alt war, hat es mich bedrückt, zu lernen, dass es Menschen auf der Welt gibt, die hungern. Und absolut schockiert hat mich, als ich während meines Studiums erfahren habe, dass die Hälfte aller Lebensmittel, die wir hier in Europa produzieren und importieren, verschwendet wird und nicht in unseren Mägen landet. Da die Hälfte der Verschwendung in Privathaushalten stattfindet, sind wir alle Teil des Problems und damit aber auch unabdingbarer Teil der Lösung.

Das ist in der Tat eine erschreckende Quote!

Diese Tatsache ist den wenigsten bewusst – und das muss sich dringend ändern. Weltweit wird ein Drittel aller Lebensmittel verschwendet. Diese Menge würde viermal dafür ausreichen, alle Hungernden zu versorgen. 2009 wurde ich, von einem Film übers „Containern“ inspiriert, selbst zum „Mülltaucher“ und fischte nachts aus Supermarkt-Tonnen aussortierte Lebensmittel, die noch völlig genießbar waren. Um solche Lebensmittel, die auch von den Tafeln nicht gerettet werden, z. B. an Marktständen, in kleinen Supermärkten oder Bäckereien auch zu retten, dabei jedem Menschen



die Möglichkeit zu geben, ganz einfach mitzuretten, und gleichzeitig Bewusstsein für das Thema und unser aller Verantwortung zu schaffen, habe ich die Foodsharing-Plattform mitgegründet und durch viele Medienauftritte bekannt gemacht. Ich bin unglaublich stolz, dass heute mehr als 90.000 Menschen in der DACH-Region mitmachen und wir gemeinsam schon 45 Millionen Kilogramm Lebensmittel an fast 10.000 Standorten gerettet haben.

Wie bist du zum Unternehmer geworden?

Das war 2017, ein Jahr nach meinem Geldstreik. Meine Frau und ich hatten zwei Kinder im Kindergartenalter. Da habe ich gemerkt: Ich muss das Thema Lebensmittelrettung in die Mitte der Gesellschaft bringen. Deswegen habe ich gemeinsam mit meinem Freund Martin Schrott Sirplus gegründet. So wie Foodsharing die Tafeln im Kleinen ergänzt, wollten wir eine Lösung schaffen für die Millionen Tonnen an Lebensmitteln, die im großen Stil noch in Deutschland und der EU zu retten sind, und damit die Tafeln im Großen ergänzen. Heute haben wir bereits vier Millionen Kilogramm an Lebensmitteln gerettet und über die Medien 15 Millionen Menschen mit unserer Botschaft erreicht.

Das war also auch der Moment, in dem du deinen Geldstreik beendet hast?

Ja! Geld hat eine enorme Kraft. Nach den über fünf Jahren, in denen ich komplett ohne Geld lebte, habe ich akzeptiert – und das ist auch zuletzt der Überzeugungskraft meiner Frau zu verdanken –, dass ich Geld auch für Gutes einsetzen kann. Wir brauchen es bei Sirplus, um unsere Mission voranzubringen. Es ist wie mit einem Messer: Das kann ich verwenden, um die leckersten Gerichte zuzubereiten – oder aber auch, um jemanden zu verletzen. So ist es mit dem Geld: Wir müssen es nur in die richtigen Kanäle stecken, um Gutes zu bewirken. Und zwar viel Geld, sonst werden wir das 1,5-Grad-Klimaziel der Vereinten Nationen nicht einhalten – mit fatalen Folgen! Deswegen bin ich überzeugt, dass wir noch viel mehr Investor*innen und Start-ups brauchen, die die Welt nachhaltiger gestalten und mit dem Geld die Transformation in eine enkeltaugliche Zukunft vorantreiben.

Was wünschst du dir für den Umgang mit Lebensmitteln?

Achtsamkeit – und auch Dankbarkeit für das, was an Ressourcen und an Arbeit drinsteckt. Eine Verbundenheit aufzubauen zu dem, was uns ernährt. Diese Botschaft in die Mitte der Gesellschaft zu tragen und auch andere Menschen zu unterstützen, wie sie ihr Leben nachhaltiger gestalten können, sehe ich als meine Lebensaufgabe. Und der widme ich mich mit großer Freude und Hingabe.



„ALS REICHE INDUSTRIE-NATION KÖNNEN WIR UNS DIE LEBENSMITTELVerschwendung LEISTEN. NATÜRLICH NUR FINANZIELL. ÖKOLOGISCH UND ETHISCH IST DIES JEDOCH EINE VOLLKATASTROPHE!“

Raphael Fellmer, Lebensmittelretter

Was bedeutet Hingabe für dich persönlich?

Hingabe ist für mich, wenn man sich mit ganzem Herzen und voller Energie für etwas einsetzt, ohne sich selbst dabei zu vergessen. Hingabe erfordert immer auch eine gewisse Selbstliebe, denn sie ist die Grundlage dafür, dass wir uns mit voller Leidenschaft unserer Aufgabe hingeben können, ohne auszubrennen. Ich wünsche jedem Menschen, dass er seine Hingabe entwickeln – im Beruf, im Lebensalltag – und in ihr aufgehen kann. Dass jeder Träume hat, die er oder sie verwirklichen sollte, weil die Welt sie braucht. Das können ganz unterschiedliche Dinge sein. Wir brauchen einander und all unsere verschiedenen Gaben, die wir für das große Ganze, das uns verbindet, einbringen. Ich verstehe uns Menschen als Teil des Organismus der Natur – der jedoch zugegebenermaßen krank ist, weil wir diesen Organismus gerade zerstören.

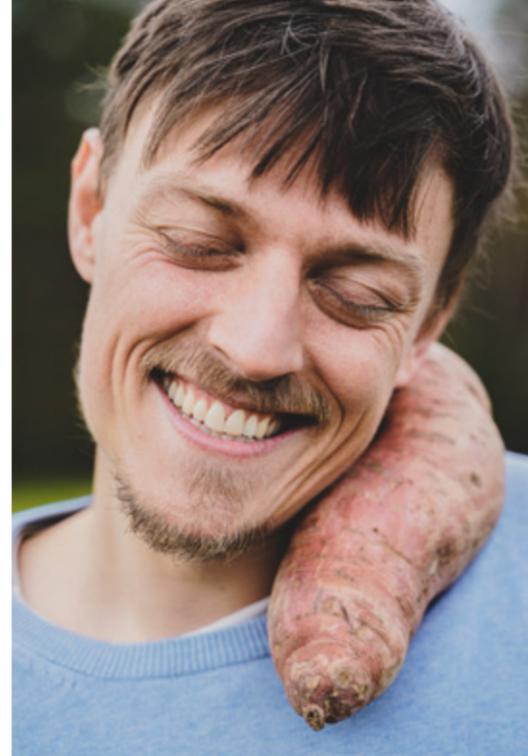
Du wirkst aber dennoch sehr zuversichtlich.

Angesichts des fortschreitenden Klimawandels, den wir verursacht haben, sowie der Zerstörung unserer Umwelt sieht es fast so aus, als könnten wir den nötigen Wandel zu einem nachhaltigeren Leben auf dieser Erde nicht mehr rechtzeitig schaffen und somit auch nicht die Erderwärmung auf 1,5 Grad begrenzen. Es ist schockierend: In den letzten 50 Jahren haben wir Menschen so weit über unsere Verhältnisse gelebt und dabei mehr zerstört als alle Generationen vor uns. Doch ja, ich bin dennoch Optimist! Ich bin fest überzeugt: Wir befinden uns zwar kurz vor dem Abgrund, doch gleichzeitig bereits in der größten Transformation, die die Menschheit je gesehen hat.

Woher nimmst du diese Hoffnung?

Schau dich um – immer mehr Menschen suchen in ihren Herzen einen tieferen Sinn für ihr Wirken. Es gab noch nie so viele, die sich Gedanken machen, wie wir eine andere Welt





Demeter-Tipps:

SO WIRST DU LEBENSMITTELRETTER*IN!

- Werde Mitglied in einer Solidarischen Landwirtschaft, wie es sie auch schon in vielen unserer Demeter-Betriebe gibt: Nahezu alles, was angebaut wird, wird am Ende auch gegessen – auch Gemüse, das in Form und Größe nicht unbedingt der Norm entspricht.
- Wenn wir schon mal dabei sind: Wähle im Bioladen oder auf dem Markt doch auch mal die krumme Gurke oder die etwas verwachsene Möhre – dem Geschmack tut das keinen Abbruch!
- Kaufe bewusst ein, am besten mit einer Einkaufsliste. Was brauchst du wirklich? Kaufe bedarfsgerecht und vor allem nicht zu viel von schnell verderblichen Lebensmitteln ein (auch wenn's im Angebot ist).
- Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist nicht das Verbrauchsdatum, das heißt: Mit dessen Ablauf ist dein Lebensmittel nicht vom einen auf den anderen Tag ungenießbar. Viele Lebensmittel sind noch Wochen bis Monate nach Ablauf des MHD genießbar. Vertraue auf deine Sinne: Wie sieht es aus, wie riecht und schmeckt es?



- Wenn du für ein Essen am selben oder am nächsten Tag einkaufst: Nimm doch die Produkte im Laden, deren Mindesthaltbarkeitsdatum bald abläuft – so müssen sie nicht entsorgt werden.
- Mach übrig gebliebene Lebensmittel wie Obst und Gemüse haltbar. Möglichkeiten gibt's viele, zum Beispiel eignet sich das Einkochen und Fermentieren. Lass dich im Heft von unserem FoodBlock (Seite 30) oder von unserer Mitmachaktion #PerfectMatch (Seite 40) inspirieren!
- Melde dich bei foodsharing.de an, um übrige Lebensmittel zu teilen – oder klinge bei den Nachbarn!

erschaffen und nachhaltiger leben können. Das Bewusstsein ist da – und es wächst weiter. Immer mehr fragen sich: Wie können wir anders, besser konsumieren? Das Bewusstsein für unsere Ernährung ändert sich – ein pflanzenbasierter Ernährungsstil, mit mehr Tierschutz, mehr Fair Trade und mehr Bio sowie auch Marken wie Demeter werden immer stärker zum Mainstream. Die Lebensmittel bekommen wieder mehr Wert – auch einen ideellen.

Also müssen wir Lebensmittel retten, um die Welt zu retten?

Auch – unbedingt! Lebensmittelverschwendung, Klimawandel, Konsumverhalten – alles hängt zusammen. Die Produktion und Entsorgung der verschwendeten Lebensmittel ist in Deutschland allein für knapp fünf Prozent aller Treibhausgase verantwortlich. Ich bin der festen Überzeugung, dass wir auf allen Ebenen etwas dagegen tun müssen, um mit der Klimakrise eine der größten Herausforderungen dieses Jahrhunderts zu meistern. Doch wenn wir es gemeinsam anpacken und jeder im Kleinen beginnt, können wir es schaffen.

Raphael Fellmer, Gründer und Geschäftsführer von Sirplus, hat fünf Jahre mit seiner Familie im Geldstreik gelebt, um auf die Ressourcen- und Lebensmittelverschwendung hinzuweisen. Auch wollte er ein Bewusstsein dafür schaffen, dass wir alle durch unser Konsumverhalten für Hunger, Ungerechtigkeit und Umweltzerstörung mitverantwortlich sind. Er ist Mitgründer von foodsharing.de; dort haben rund 100.000 Foodsaver bereits 45 Millionen Kilogramm Lebensmittel gerettet und verteilt. Raphael geht mit seinem Start-up Sirplus inzwischen einen neuen Weg: Mit einem „Online-Shop für gerettete Lebensmittel“ führt er diese wieder in den Kreislauf zurück. www.sirplus.de



Anzeige



MARTINA GEBHARDT
NATURKOSMETIK



TASSILO LINDE
face lotion
MARTINA GEBHARDT



TASSILO LINDE
cream
MARTINA GEBHARDT

TASSILO LINDE
für die verwöhnungsbedürftige Haut

Kloster Wessobrunn:
Aus altem Wissen
Essentielles schaffen!

demeter
...mehr als bio!

Mit gutem Gewissen kaufen:

IHTN Betriebsnr. II 501 099

www.martina-gebhardt-naturkosmetik.de

Nur 5 Minuten

Eine Gedankenreise in eine Welt, in der wir uns einen Augenblick lang ganz der Begegnung hingeben und uns wirklich einlassen auf unser Gegenüber.

Als Milena aufwachte, betrachtete sie die fünf Minuten ihren Partner Max. Diese kleine Locke da hinter dem rechten Ohr, hatte die sich gestern auch schon so niedlich gekräuselt? Und was war das unter seinen Augenlidern? Zuckte er einen letzten Traum zu Ende? Ach und diese Fältchen an den Augen: wie eine Geheimschrift für sie, ein kleiner, wortloser Liebesbrief. Schmunzelnd stand sie auf und kochte Kaffee. Während sich das Wasser erhitzte, sah sie aus dem Fenster. Ihr Nachbar Guido trat eben in den Hinterhof, der Älteste im Wohnblock. Sowie sich ihre Blicke kreuzten, blieb Guido stehen und sah zu ihr hoch. Auch Milena verharnte in ihren Bewegungen. Sie nahmen sich die fünf Minuten. Der alte Mann schien einen guten Tag zu haben, das sah sie seinen Mundwinkeln an, aus denen neue Kraft und alter Schalk sprachen. Andernfalls hätte sie sich sogleich einen Besuch in ihrem Tagesplan vermerkt, um nachzusehen, was ihm fehlte. Ein Tag, an dem sich ihre Blicke nicht kreuzten, wäre ein verlorener. Wie er hingebungsvoll und leidenschaftlich sein Stadtgemüse zog, im Hinterhof! Dem zuzusehen, darin konnte sie sich wiederum verlieren ... Als die fünf Minuten vorbei waren, lächelte Guido ihr zu und werkelte weiter in seinem Stadtgarten.

Auf Milenas Weg zur Arbeit stauten sich die Radfahrerinnen und Radfahrer an der Kreuzung vor der Ampel. Milena blickte nach rechts. Ein Kind stand neben ihr in der Warteschlange. Sie sahen sich an, mit voller Aufmerksamkeit einander zugewandt. Das Kind sah besorgt aus, beinahe ängstlich. Es trug einen Helm, Ellbogen- und Knieschoner und einen Schienbeinschutz. Die kleinen Fältchen auf der Stirn. Der ängstlich zusammengezogene Mund. Die Augen des Mädchens flackerten. Um sie herum setzten sich die anderen Fahrradfahrenden vorsichtig in Bewegung. Als die fünf Minuten vorbei waren, fragte Milena das Mädchen, ob es Hilfe benötige. Es erklärte, dass es zum ersten Mal allein zur Schule fahre. Wo die denn sei, fragte Milena. Na, gleich am Vandana-Shiva-Platz. – „Ach, da können wir die Welzer-Allee doch gemeinsam nehmen!“, bot Milena an. Das Mädchen wurde verlegen. Doch Milena merkte, wie es sich ihr zu öffnen begann. „Eigentlich gern!“, sagte es dann. Und Milena und das Mädchen lächelten sich an und fuhren gemeinsam mit dem Strom. Milena genoss die Verantwortung für das Kind. Sie sah nach rechts und nach links, fuhr mit einigem Abstand, sodass die wenigen verbliebenen Autos dem Kind nicht zu nahe kamen, und eskortierte es wie eine heilige Fracht zu seiner Schule.

Der Aufzug ins Büro war voll, Milena und eine Kollegin wollten von verschiedenen Seiten in letzter Sekunde in die Kabine schlüpfen, doch dort war nur noch Platz für eine von ihnen. Sie sahen sich an. Die vollen fünf Minuten lang. Der Fahrstuhl fuhr ohne sie ab. Milena betrachtete ihre Kollegin, als sähe sie sie zum ersten Mal. Wendete sich ihr zu. Bevor sich „die fünf Minuten“, wie sie im Volksmund bald nur noch genannt wurden, etabliert hatten, hatte sie nichts gewusst über die Frau, mit der sie seit fünf Jahren das Büro teilte. Seither wusste sie einiges über sie: zwei Kinder, schlaflose Nächte, Sorgen um die Mutter. Ehrgeizig, aber fair. Während sie früher hinter jeder ironischen Spitze ihrer Kollegin beginnendes Mobbing befürchtet hatte, sah sie nun nur noch einen etwas schrägen, aber liebenswürdigen Humor. „Nach dir“, sagte Milena nach den fünf Minuten. „Wieso?“, sagte die Kollegin, „hier ist doch wirklich Platz für uns zwei!“

„Stell dir vor“ widmet sich einer Utopie zum jeweiligen Hefthema.
Einem Gedankenanstoß, der zugespitzt durchspielt, „was wäre, wenn ...?“

WELEDA

Seit 1921

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: Katarrhalische 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: Katarrhalische 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

*10ml-Flasche Euphrasia D3 Augentropfen meistverkauftes OTC-Präparat der Weleda im Segment Auge, Stand Januar 2021.

GESTATTEN: BIODYNAMISCH



SECHSMAL PURES Sommerglück



GANZ „BEE“-ZAUBERND!

Während sich die Bienen fleißig durch Gärten und Balkonkästen arbeiten, dürfen wir feinsten Demeter-Honig vom Rand der Schwäbischen Alb mit herbem Pacari-Rohkakao aus Ecuador oder zarter Haselnuss aus dem italienischen Piemont genießen. Die „BeeZaubern“-Kreationen von Mellifera sind nicht nur ein echter Genuss – sie unterstützen auch die Arbeit des Vereins für eine ökologische und wesensgemäße Bienenhaltung.

WWW.MELLIFERA.DE

DIE WEISHEIT DER LINDE

Weit über 1.000 Jahre alt ist die Tassilolinde des Klosters Wessobrunn, des heutigen Firmensitzes von Martina Gebhardt Naturkosmetik. Nun steht sie Pate für eine besondere Edition mit Auszügen von Blüten und Blättern der Demeter-zertifizierten Linden des Klostergeländes.

„Tassilo“-Lotion und -Creme duften angenehm nach Lindenblüten, stabilisieren das Hautbild, glätten kleine Trockenheitsfältchen und sind besonders auf die Ansprüche von Mischhaut ausgelegt.

WWW.MG-NATURKOSMETIK.DE



SO SCHMECKT SOMMER AUF DEM BROT

Vollreife italienische Pfirsiche und frisch gepresster peruanischer Maracujasaft werden in der Marmeladenmanufaktur der Beerenbauern zum köstlichen Fruchtaufstrich „Pfirsich-Maracuja“ verarbeitet und landen dann auf unserem Frühstücksbrot. Klingt nicht nur nach Sommer, schmeckt auch so!

WWW.DIE-BEERENBAUERN.DE

NOSTALGIE ZUM LÖFFELN

Das neue Demeter-Eis „Banana Split“ von Rachelli erinnert mit echten Bananen, frischer Vollmilch und Stückchen aus Zartbitterschokolade an Sommerferien im Süden. Mit drin: leckere Demeter-Heumilch aus dem Allgäu und von der Schwäbischen Alb. Jetzt auch mit dem Qualitäts-Siegel für kuhgebundene Kälberaufzucht „Zeit zu zweit – für Kuh & Kalb“. Gut für die Kuh, gut für das Kalb und köstlich für uns!

WWW.RACHELLI.COM



HANF-UPGRADE FÜR DEN SOMMERSALAT

Schmackhaft und reich an essenziellen Fettsäuren ist das kaltgepresste Hanföl der Allgäuer Ölmühle. Alle Zutaten des schonend verarbeiteten Öls kommen aus der Region. Gleichzeitig mild und nussig, gibt es Salaten und Saucen das perfekte Extra!

WWW.ALLGÄUER-ÖLMÜHLE.DE

MIX DIR WAS!

Ob als Limonade, Aperitif oder als Zutat für einen selbst kreierten Drink: Die Soderbar-Sirupe von „The Flavourist“ peppen jedes Sommergetränk auf. Rose-Rhabarber, Himbeer-Zitrone oder Grapefruit-Hopfen kommen mit wenig Zucker aus, wurden ohne Geschmacks- und Konservierungsstoffe, dafür aber mit hochwertigen biodynamischen Zutaten hergestellt.

WWW.THE-FLAVOURIST.COM



journal

NATURATA
› mehr als bio



NEU!

WÜRZE AUS DER TUBE

Zu den beliebten Würzklassikern von Naturata gesellen sich jetzt auch eine Vegane Aioli und ein Körniger Senf. Sie werden aus besten Demeter-Zutaten in der Schweiz hergestellt und sind dank myclimate jetzt auch klimaneutral!

www.naturata.de



Anzeige

Anzeige

Den Sommer ins Glas

Fruchtig, intensiv, dabei frisch und süß – so schmeckt der Sommer. Foodbloggerin Ina Speck von „Ina is(s)t“ hat ihn für uns in Gläsern eingefangen.

Wenn Ina den Kochlöffel schwingt – ob für herzhaftere oder süße Gerichte –, dann muss das Ergebnis nicht nur gut schmecken, sondern die Zubereitung darf dabei auch nicht zu aufwendig sein.

Die Kieler Foodbloggerin liebt es zu improvisieren und zu kombinieren. Wie bei den bunten Aufstrich-Rezepten, die sie für die Leser*innen des Demeter Journals kreiert und in Szene gesetzt hat: Hier treffen mit Hingabe und Leidenschaft Erdbeere auf Rose, Zucchini auf Curry und Blaubeere auf Thymian. Ob du bereits Einkoch-Profi bist oder es das erste Mal ist, dass du Sommerfrüchte verarbeitest: Diese aufregenden und köstlichen Rezepte sind einfach und gelingen!



www.inaisst.de
www.facebook.de/inaisst
www.instagram.com/inaisst



Alle Rezepte für vier Personen

Blaubeerkompott mit Ahornsirup und Thymian

Feine Demeter-Zutaten
findest du im Bioladen!



Erdbeermarmelade mit Rosenwasser



Zucchini-Relish mit Curry



Blaubeerkompott mit Ahornsirup und Thymian

Zubereitung

Blaubeeren, Ahornsirup, Orangensaft und Thymian in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Die Stärke mit einem kleinen Schuss kaltem Wasser verrühren und in das heiße Kompott einrühren. Das Ganze noch mal aufkochen lassen und heiß in sterilisierte Gläser füllen. Sofort verschließen, Glas auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.

Zutaten für 2 Gläser à 230 ml

300 g Blaubeeren • 4 EL Ahornsirup • 80 ml Orangensaft • 1 TL frischer Thymian • 1 EL Stärke



Zucchini-Relish mit Curry

Zubereitung

Die Zucchini halbieren, Enden kürzen und den Rest in dünne Halbmonde schneiden. Die Möhre und die Zwiebel schälen – beide in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten außer der Stärke in einen Topf geben und 20–30 Minuten köcheln lassen. Die Stärke mit einem kleinen Schuss kaltem Wasser vermischen und zum Ende der Garzeit hinzugeben. Alles gründlich verrühren, noch mal aufkochen lassen und heiß in sterilisierte Gläser füllen. Sofort verschließen, Glas auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.

Zutaten für 3 Gläser à 230 ml

400 g Zucchini • 1 Möhre • 1 kleine Zwiebel • 1 TL Salz • 1 TL Curry • ½ TL Senfsamen • etwas Pfeffer • 130 g Zucker • 150 ml Apfelessig • 50 ml Wasser • 2 TL Stärke



Erdbeermarmelade mit Rosenwasser

Zubereitung

Die Erdbeeren waschen, vom Grün befreien und pürieren. Das Ganze in einen Topf geben und mit den restlichen Zutaten verrühren. Die Marmelade mindestens 3 Minuten sprudelnd aufkochen lassen. Noch heiß in sterilisierte Gläser abfüllen, sofort verschließen und auf dem Kopf stehend abkühlen lassen.

Zutaten für 3 Gläser à 230 ml

600 g Erdbeeren • 300 g Gelierzucker • Saft ½ Zitrone • 2 EL Rosenwasser

Mach mit & gewinne!



Für den perfekten Grill-Abend!

Wir verlosen 10 Pakete von Naturata mit jeweils 11 Köstlichkeiten, die deinen sommerlichen Grill-Abend oder dein Picknick perfekt machen. Mit dabei: Leckeres im Glas, wie Mango-Chutney oder Tomatensugo mit gegrillter Aubergine, sowie in der Flasche, wie die Honig-Senf-, Pfeffer- oder African-Spirit-Saucen, aber auch die Klassiker wie körniger Senf, Mayonnaise, vegane Aioli und Tomatenketchup. Als knusprige Auflagefläche gibt's Dinkelzweiback und Vollkorn-Knäckebrot mit dazu.

www.naturata.de

Auf folgenden Kanälen werden die 10 Genuss-Pakete von Naturata verlost:

www.facebook.com/demeter.de

www.instagram.com/demeter_de

Alternative Teilnahme:

per E-Mail an info@demeter.de oder per Post: Demeter e. V., Brandschneise 1, 64295 Darmstadt; Einsendeschluss: 15. Juli 2021

Anzeige

fruchtig
frisch

BEUTELSBACHER

– Fruchtsäfte seit über 85 Jahren –

KARIBIK-FEELING FÜR ZU HAUSE

Unsere Sommer-Demeter-Fruktcocktails

Erfrischung und Sommerfeeling pur bietet der fruchtige Geschmack der Mango Alphonso in verschiedenen Säften. Die exotischen Maracujas sowie Saftkombinationen mit unseren einheimischen Äpfeln sind ebenfalls ein Genuss!

Wer die Vitamin C-haltige Acerolakirsche liebt, greift zur schmackhaften Aprikose-Pfirsich- oder Banane-Vanille-Variante. Unsere leckeren Fruchtsaftcocktails machen Ihnen in jedem Fall sommerlich gute Laune!

BEUTELSBACHER Fruchtsaftkellerei GmbH • Postfach 2166 • D-71370 Weinstadt

www.beutelsbacher.de



Beerenstarke Leidenschaft

Das Geheimnis von Demeter-Fruchtaufstrichen? Ganz einfach: feinste Beeren und Früchte sowie eine besonders schonende und werterhaltende Verarbeitung! Birgit Bertelshofer von den „beerenbauern“ erklärt, was Demeter-Fruchtaufstriche so besonders macht.

Was als Birgits Eigenproduktion auf dem heimischen Herd begann, hat sich zu einem erfolgreichen Betriebszweig mit eigener Manufaktur und deutschlandweiter Vermarktung entwickelt. Von Anfang an stand für die studierte Landwirtin und ihren Mann Tom fest: Wir wollen nach Demeter-Richtlinien wirtschaften. Das heißt für den Beerenanbau: Neben dem Verzicht auf chemisch-synthetische Spritz- und Düngemittel und der Einhaltung strengerer Vorgaben als der EU-Bio-Richtlinie werden biologisch-dynamische Präparate angewandt, die für ein lebendiges Bodenleben sorgen. Von deren Wirkung sind „die beerenbauern“ überzeugt, denn erste Erfolge der biodynamischen Bewirtschaftung ihrer Beerenkulturen ließen nicht lang auf sich warten: Bald bevölkerten Würmer die Erde unter den Beerensträuchern, der Boden wurde krümelig und neue Erdbeer-Sorten auf den mit Präparaten behandelten Standorten aromatisch und süß. Birgits Credo: „Nur aus den besten Rohstoffen gibt's die

besten Fruchtaufstriche.“ Den eigenen Beerenanbau haben „die beerenbauern“ mit den Jahren nach und nach zugunsten der Verarbeitung verringert; heute bewirtschaften sie noch insgesamt 5 Hektar Fläche, die sich zusammensetzen aus einer großen Streuobstwiese, aus dem 1 Hektar großen Quittengarten und Bienenweiden. Der Großteil der Früchte kommt heute von langjährigen Demeter-Partnerbetrieben aus ganz Europa.

Einfach & gut

Die Zutatenliste ihrer Frühstücks-Versüßer ist schlank: Nur Frucht, Rohrohrzucker und Apfelpektin als Geliermittel kommen ins Glas. „Jede Frucht ist anders und in jede muss man sich neu reindenken“, so beschreibt Birgit Bertelshofer ihren Ansatz bei der Verarbeitung der unterschiedlichen Rohstoffe. Dabei nutzen die Demeter-Produzent*innen

Fruchtaufstrich oder Konfitüre?

Das entscheidet der Gesamtzuckeranteil im Glas! Dazu zählt sowohl der fruchteigene als auch der zugegebene Zucker. Liegt der Gesamtzuckeranteil bei 55 Prozent oder höher, hast du Konfitüre vor dir – ab 63 Prozent Gesamtzuckeranteil konserviert der Zucker das Produkt und sorgt dafür, dass die Konfitüre auch im geöffneten und ungekühlten Zustand nicht schlecht wird. Fruchtaufstriche haben meist nur einen Gesamtzuckeranteil von 35 bis 39 Prozent und sollten daher schnell verzehrt werden.



Birgit Bertelshofer gründete mit ihrem Mann Tom 1996 „die beerenbauern“ im fränkischen Niedermirsberg. Mit Christian Batz als Drittem im Bunde vertreiben die drei Geschäftsführer*innen rund 1,6 Mio. Gläser ihres Fruchtaufstrichs, der wie selbst gemacht schmeckt. Klassiker und saisonale Sorten gibt es im Bioladen oder direkt im Online-Shop. www.die-beerenbauern.de

das jeweils im Beerenobst vorhandene natürliche Pektin so weit wie möglich für die Gelierung. Bei Demeter-Fruchtaufstrichen sind statt Zitronensäure nur Zitronensaft und Zitronensaftkonzentrat als Antioxidationsmittel erlaubt. Natürliche Färbemittel wie etwa Rote-Bete-Saft wären zwar zugelassen, die „beerenbauern“ verzichten jedoch vollständig auf deren Verwendung. Das erfordert Fingerspitzengefühl und eine Produktion nach Bedarf: Erdbeeren beispielsweise sind nicht farbstabil. Die Aufstriche verlieren mit der Zeit ihre leuchtend rote Farbe und wechseln langsam ins Braun. Das ändert zwar nichts am Geschmack, sieht aber weniger schön aus. Daher kochen „die beerenbauern“ immer frisch und in kleinen Chargen. Die Früchte für die 28 verschiedenen Fruchtaufstrich-Sorten werden direkt nach der Ernte tiefgefroren und in der Manufaktur unter Vakuum verarbeitet.



Gildo Rachelli

Tierwohl das man schmeckt



MIT HEUMILCH
aus Mutterkuhhaltung



Für die köstlichen Rachelli Eissorten Vanille, Schokolade und Stracciatella wird ausschließlich frische Demeter-Heumilch verwendet. Das Eis trägt das einzigartige Siegel für Tierwohl, das die Kälberaufzucht nachhaltig verändert. Beste Haltung und Fütterung für einen himmlischen Geschmack und hervorragende Bekömmlichkeit.

Selbst Engel können nicht widerstehen

Samenbomben gegen Betongrau

Demeter-Bäuerinnen und -Bauern lieben es, wenn es auf ihren Äckern und Wiesen summt und brummt. Lass auch du es blühen und verschönere mit deiner selbst gebauten Samenbombe Schottergärten des Grauens, Betonwüsten oder die nächste Straßenecke mit bunter Blumenpracht. Das freut nicht nur die Bienen, sondern auch die Menschen!

Deine Saatgutbombe ist ganz schnell gemacht; am besten, du produzierst gleich eine ganz Charge davon.

So geht's

1. Siebe tonfreie Blumenerde.
2. Gib sie in eine Schüssel.
3. Mische Wiesenblumen-Samen unter.
4. Gib bei Bedarf wenig Wasser hinzu.
5. Optional: Füge dem Gemisch noch etwas Tonpulver oder -erde hinzu, damit die Bombe besser ihre Form behält.
6. Forme mit den Händen Kugeln.

Fertig sind die Saatgutbomben!



Lass es wachsen!

Jetzt kannst du die kleinen Saatgutbomben werfen – vom Fahrrad aus oder beim Spaziergang durch deine Nachbarschaft. Bitte wirf deine Samenbomben jedoch nicht auf landwirtschaftlich genutzte Flächen oder in Naturschutzgebieten, sondern auf Brachen und vernachlässigte Betonwüsten. Lass es wachsen und freu dich dran, wenn du siehst, wie deine Saat aufgeht und die Welt ein Stück bunter macht!

#MachtMeinLebenBunt

Zeig uns, wo du Betongrau subversiv mit Blumensamen verschönerst! Verlinke dazu unsere Social-Media-Kanäle:
www.facebook.com/demeter.de
www.twitter.com/demeter_de
www.instagram.com/demeter_de

Nicht vergessen:
Benutze den Hashtag #MachtMeinLebenBunt

Anzeige

Voelkel

Artenvielfalt erleben

Gemeinsam für den Schutz unserer heimischen Vögel

Wohl bei keiner anderen Tierklasse lässt sich die wunderbare Vielfalt der Natur so schön beobachten, wie bei unseren heimischen Vögeln. Leider sind durch die Intensivierung der Landwirtschaft heute viele unserer heimischen Vögel selten geworden, denn Ackergifte und großflächige Monokulturen machen ihnen das Leben schwer. Mit naturköstlichen Bio- und Demeter-Säften und in zahlreichen Umweltschutzprojekten setzen wir uns deshalb mit Tradition zu ihrem Schutz ein.

Entdecke den Gesang von 16 heimischen Vögeln: interpretiert vom Musiker und Ornithologen Dominik Eulberg.

Mehr Lebensraum für Artenvielfalt

Dein #PerfectMatch

Wir wollen das Sommergefühl in Gläsern festhalten, um im Winter aus ihnen löffeln zu können! Diesmal aber wollen wir es aufregender, überraschender, kreativer als sonst. Dazu brauchen wir deine Ideen für unerwartete Liebespärgen aus Früchten, Kräutern und Gemüse, die sich zu perfekten Köstlichkeiten einkochen lassen.

Mit Marmeladen, Aufstrichen und Chutneys aus allem, was im Sommer heranreift, sorgen wir nicht nur für süße, herbe und vielleicht auch scharfe Erinnerungen an die warmen Tage. So können wir auch gleichzeitig die überbordende Fülle an Beeren und Früchten, an Gemüse und Kräutern haltbar machen. Keine Frage: Natürlich sind die Klassiker wie Erdbeer- oder Kirschmarmelade lecker! Doch dieses Jahr wollen wir kreativ werden. Auch von euch wünschen wir uns Experimentierfreude bei Marmeladen- und Aufstrich-Kreationen – und wollen uns von euren verrücktesten Kombinationen inspirieren lassen!

Wie bei der Liebe gilt: Am aufregendsten schmecken oft Kreationen, bei denen die einzelnen „Partner“ nicht auf den ersten Blick füreinander bestimmt scheinen. Gerade solche Kombinationen überraschen unsere Geschmacksknospen und haben das Potenzial, zu unseren eigenen Lieblings-Klassikern zu werden: Wie wäre es mit einem Heidelbeer-Salbei-Aufstrich, einem scharfsüßen Paprika-Brombeer-Aufstrich oder einem würzigen Zwiebel-Feige-Chutney?

Cool & hot

Wenn du bis zum 31. August 2021 einen der oben genannten Demeter-Kanäle auf der Plattform verlinkst, auf der du dein Rezept einstellst, nimmst du automatisch an unserem Gewinnspiel teil!

Das gibt's zu gewinnen: Erfrischende, kühle Schorlen und scharfe Shots sind das #PerfectMatch aus der Naturkostafterei Voelkel. Die natürlichen Durstlöscher in den Sorten Apfel, Waldbeeren, Apfel-Grapefruit und Rhabarber sorgen mit viel Direktsaft aus köstlichen Demeter-Früchten nachhaltig für Abkühlung. Heiß her geht es hingegen mit den aromatisch-scharfen Ingwer-Shots in den Geschmacksrichtungen Ingwer, Ingwer & Kurkuma und Ingwer & Beere. Besonders reich an Vitamin C, sind sie ein heißer Tipp! www.voelkeljuice.de



Auf folgenden Kanälen werden die 10 Cool&hot-Pakete von Voelkel verlost:

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

Alternative Teilnahme per E-Mail:

info@demeter.de

per Post:

Demeter e. V., Brandschneise 1,
64295 Darmstadt
Einsendeschluss: 15. Juli 2021

IMPRESSUM DEMETER JOURNAL #50

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: Peter Baharov, Hassaan Hakim
Mitarbeit: Ameli Uhlig (S. 28-29, S. 36-37)

Konzeption und Design

Y00L GmbH & Co. KG
Winchesterstraße 2 / D-35394 Gießen
www.yool.de

Anzeigen

Josefa Goligowski
josefa.goligowski@demeter.de

Druck

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

Garantierte Mindestauflage

Mindestauflage Frühjahr/Herbst: 285.000
Mindestauflage Sommer/Winter: 260.000

Vertrieb Naturkosthandel

josefa.goligowski@demeter.de
Vertrieb über Demeter-Höfläden,
Demeter-Aktiv-Partner-Läden (DAP),
Naturkostfachgeschäfte, Bio-Supermärkte,
Reformhäuser, Demeter-Partner-Bäckereien

Wer mehr wissen will

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

Demeter-Gartenrundbrief

www.gartenrundbrief.de
Telefon: 0711-902540

Aktuelle Stellenangebote in der Jobbörse

www.demeter.de/jobs

Du möchtest Demeter-Fördermitglied werden?

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

Fotos & Illustrationen

Titelbild: Hassaan Hakim | S. 2: Marco Baass, Y00L |
S. 3: Kenishrotie/shutterstock.com | S. 4: Y00L |
S. 6-12: Jochen Quast, Y00L | S. 14-17: Juliane Pieper |
S. 18-19: Eva Wolf | S. 20-25: Y00L | S. 26-27: Inga Israel |
S. 28-29: Pacari, Martina Gebhardt, Anna Kucherova/
shutterstock.com, Tatiana Volgutova/shutterstock.com,
Yarygin/shutterstock.com, Anna Dührkoop | S. 30-34: Ina
Speck | S. 35: Naturata | S. 36-37: MaraZe/shutterstock.
com | S. 38-39: babenkoirusa/creativemarket.com |
S. 40-41: StudioPhotoDFlores/shutterstock.com |
S. 41: Voelkel | S. 42: OpiaDesigns/creativemarket.com

**DIE NÄCHSTE AUSGABE
ERSCHEINT IM SEPTEMBER 2021**



GEDRUCKT AUF
RECYCLINGPAPIER.

Eine Übung in Hingabe

Je mehr wir uns in Aktionismus verlieren, desto weniger spüren wir die Hingabe in uns. Martina Gebhardt sieht in ihr unsere lebendige und wechselseitige Verbindung zur Natur. Sie stellt eine Übung vor, durch die sie mit sich selbst und mit dem Außen in Beziehung tritt.

„Wir spüren uns selbst, wenn wir uns der Natur hingeben und sie als lebendiges Wesen verstehen. Dabei geben wir auch der Natur die Möglichkeit, auf uns einzuwirken. Diese Hingabe ist etwas Lebendiges, Wechselseitiges: Wir atmen bewusst in die Natur aus und das, was wir einatmen, setzt eine innere Heilung in Gang, die ich als Ganz-Werden verstehe. Wir verbinden uns dabei wieder bewusst mit dem, was in uns die Natur ist“, erklärt Martina Gebhardt. Sie ist überzeugt: Die heilsame Wirkung von Natur ist nicht nur wissenschaftlich bewiesen, sondern kann jederzeit direkt erfahren werden, wenn wir uns auf etwas nicht Menschengemachtes einlassen: auf die wundersame Struktur einer Baumrinde oder die einzigartige Form eines vom Baum gefallen Blatts.

Mit den Leser*innen des Demeter Journals teilt die Demeter-Pionierin ihre Atem-Übung, mit der sie sich selbst in einen Zustand der Hingabe begibt; dabei ist „der Atem die Verbindung von uns selbst mit dem Außen“:

- Stell dich aufrecht, aber entspannt hin.
- Stell dir eine aufrechte Acht vor, die vorn und hinten um sowie durch deinen Körper führt: Das Zwerchfell bildet dabei den Mittelpunkt, der obere Scheitelpunkt der Acht liegt eine Handbreit über dem Kopf, der untere Scheitelpunkt eine Handbreit unter dem Steißbein.
- Lege eine Hand auf dein Zwerchfell und schließe deine Augen.
- Atme nun ein und ziehe deinen Atem in deiner Vorstellung beim Einatmen auf der imaginierten Acht nach hinten über deinen Rücken hinauf bis zum oberen Scheitelpunkt über deinem Kopf.
- Führe den Atem dann beim Ausatmen in deiner Vorstellung auf der Acht in einem Halbkreis über dein Gesicht und deine Brust und durch das Zwerchfell. Führe ihn von dort aus, der imaginären Acht folgend, nach hinten bis zum unteren Scheitelpunkt, der eine Handbreit unterhalb des Steißbeins liegt.
- Atme nun ein und führe den Atem vorn in einem Halbkreis wieder zum Zwerchfell.
- Führe deinen Atem auf diese Weise mehrmals auf der Acht durch deinen Körper, bis sich dein Inneres durch das Atmen mit dem Äußeren verbunden hat.



Martina Gebhardt hat das gleichnamige Naturkosmetik-Unternehmen gegründet, das ausschließlich Demeter-Kosmetik herstellt. Als Kind hat sie sich mit dem Lebendigen in der Natur verbunden, indem sie sich ins Gras gelegt hat, die Nase ganz nah an der Erde, und den würzigen Duft tief eingeatmet hat. Dem Rascheln eines Käfers gelauscht. Noch heute geht sie am liebsten barfuß, um die Natur in ihrer Umgebung, aber auch in sich selbst zu spüren. www.mg-naturkosmetik.de



DU ISST HINGABE

Gianni Lo Franco
Fattoria La Violla, Italien

you will grow

The logo for demeter, featuring the word "demeter" in a white, lowercase, sans-serif font on an orange rectangular background. A green wavy line is positioned below the orange rectangle.

demeter

WO ARBEITEN MENSCHEN MIT BIO-GRAFIE?

IN DEINEM BIOLADEN



Stempelfeld

Bioläden sind Öko-Pioniere. Im Laden und hinter den Tresen stehen Menschen, die mit Leidenschaft und Idealismus schon lange für mehr Nachhaltigkeit vorausgehen. Hier arbeiten Menschen, denen Werte wichtig sind, für 100 Prozent Bio im Handel und für unsere Zukunft. Begeisterung für beste Bio- und Demeter-Lebensmittel und eine engagierte Beratung findest du in deinem Bioladen.