

SOMMER 2022

demeter

# journal

VON DER KUNST, GUTE LEBENSMITTEL ZU MACHEN



# ECHT

Wir feiern die Vielfalt  
an Farben und Ideen und  
den Geschmack des Sommers

- 03 ECHT IM BILD
- 04 UNTERM SCHIRM  
Echtes Essen
- 06 AN ORT UND STÄLLE  
Neue Ideen: Im Alten Land führt Obstbauer Henning Quast den Familienbetrieb in die Zukunft
- 13 DU BIST DRAN  
Buntes auf den Teller: Zeig uns deine Obst- und Gemüsevielfalt! Mit Gewinnspiel
- 14 #OHNEFILTER  
Gesund, nachhaltig, transparent? Orientierung im Label-Dschungel
- 18 BIO & DYNAMISCH  
Biodynamische Züchtung: Sortenvielfalt als Kulturgut
- 20 GESPRÄCH AUF ORANGE  
Susann Probst und Yannic Schon von „Krautkopf“ über echte Lebensmittel, Selbstversorgung auf dem Land und den Spagat zwischen öffentlichem und privatem Leben
- 26 STELL DIR VOR  
Eine Welt ohne Geschmacksverstärker und Lebensmittelzusätze
- 28 GESTATTEN: BIODYNAMISCH  
Sechs sommerliche Begleiter
- 30 EINE FRAGE DES GESCHMACKS  
Was macht Demeter-Bananen so besonders?
- 32 FOODBLOCK  
Sommer im Glas: Fermentieren, Einlegen und Dörren sind ganz einfach mit den leckeren Rezepten des Foodblogger-Duos von Krautkopf – mit Gewinnspiel!
- 38 IMPRESSUM
- 39 EINATMEN – AUSATMEN  
Sei du selbst – Entscheidungsfindung mit Kopf und Herz

## Herzlich willkommen



in diesem sommerlichen Demeter Journal, das der Frage nachgeht: Was ist „echt“? Was macht „ehrliches“ Essen aus? Aber auch: Wie kann man sich, allen Systemzwängen zum Trotz, möglichst authentisch verhalten?

Darüber sprach ich zunächst mit dem Blogger-Duo von „Krautkopf“, das in diesem Heft wieder Rezepte für uns entworfen und fotografiert hat. Susann Probst und Yannic Schon leben naturnah auf dem Land in Mecklenburg; ihre vielen Fans im Netz schätzen ihre besondere Bildästhetik ebenso wie ihre Rezeptideen. Schnell ging es im „Gespräch auf Orange“ nicht mehr nur um einfaches Essen aus ursprünglichen Zutaten aus dem eigenen Garten, sondern auch um die Frage, wie der Spagat zwischen echtem Leben und seiner Inszenierung in den sozialen Medien gelingen kann.

Meine Recherchereise führte mich zudem in ein hellrosafarbenes Blütenmeer im Alten Land – auf die Apfelplantage von Henning und Sarah Quast. Im Gespräch mit den beiden wurde mir klar: Authentisch sein heißt, zu sich und seinen Bedürfnissen zu stehen. Auch wenn das bedeutet, kleinere Träume vorübergehend auf Eis zu legen, um sich den ganz großen Traum von einem zukunftsfähigen Demeter-Obstbaubetrieb zu erfüllen.

Die bunte Vielfalt an frischem Obst und Gemüse feiert Demeter online mit der Aktion #BuntesAufDenTeller. Und mal ehrlich: Was gibt es Sommerlicheres als eine erntefrische Tomate oder Beere?

Ich wünsche beste Sommergenüsse und viel Inspiration beim Lesen!

Herzlich

Susanne Kiebler  
Chefredakteurin

### In dieser Ausgabe:

Sie lieben, was sie tun: Henning und Sarah Quast führen einen Demeter-Obstbaubetrieb vor den Toren Hamburgs. Ihre Frage an die Verbraucher:innen: Muss der perfekte Apfel auch wirklich makellos aussehen? Seite 6



## DAS DARUNTER

Wie können wir unter die Oberfläche schauen, wie etwas in der Tiefe verstehen? Was ergibt das Gesamte aus dem, was wir wissen, denken und über alle unsere Sinne wahrnehmen? Und woran erkennen wir etwa, dass etwas lebendig ist? Und woran einen echten Freund?



# Echtes Essen

„Authentisch zu sein, heißt, sich selbst treu zu sein. Sich zu akzeptieren – und auch Schwächen nicht zu verstecken. Auch als Vorständin von Naturata kann und weiß ich nicht alles und kommuniziere dies auch; schließlich haben wir ein kompetentes Expertenteam. Auch bei Naturata kommunizieren wir ehrlich, wenn etwas nicht perfekt ist. Zum Beispiel müssen wir bei der Verpackung von manchen Produkten in puncto Nachhaltigkeit noch Kompromisse machen und erklären, etwa in den sozialen Medien, woran das liegt. Wir zeigen damit: Wir haben das Problem erkannt und sind auf dem Weg, es besser zu machen. Wir leben ehrliche Partnerschaften mit unseren Landwirtinnen und Landwirten. Zum Beispiel gilt bei unserem Dinkelprojekt mit der Demeter-Erzeugergemeinschaft von der Schwäbischen Alb seit Jahrzehnten unser gegenseitiges Wort, ohne jegliches Vertragswerk. Bei der Verarbeitung achten wir darauf, so wenig wie nötig auf die biodynamischen und Bio-Rohstoffe einzuwirken, dadurch schmeckt unser Kakao zum Beispiel auch etwas charaktervoller. Wir verwenden nur hochwertige, authentische Zutaten, zum Beispiel echte Bourbon-Vanille statt Vanilleextrakt, und deklarieren selbstverständlich sämtliche Zutaten zu 100 Prozent.“

**Liane Maxion,**  
Vorständin der Naturata AG

„Demeter-Bäuerinnen und -Bauern begreifen die ihnen anvertrauten Tiere wie auch die Pflanzen als Mitgeschöpfe. Sie fragen: Was macht den Charakter einer Pflanze aus? Was den eines Tieres? Was brauchen diese? So besagen die Demeter-Richtlinien zur Tierhaltung: ‚Wir ermöglichen eine ihrem Wesen gemäße Entwicklung, halten, füttern, pflegen, nutzen und züchten sie entsprechend und treten ihnen mit Respekt entgegen.‘ Dazu gehört zum Beispiel, dass die Kuh ihre Hörner behalten darf. Auf die Unversehrtheit der Pflanze bezogen schließt Demeter Gentechnik aus. Gentechnik beinhaltet auch neue Technologien wie die ‚Genschere‘ CRISPR/Cas9, die es ermöglicht, direkt in die Erbinformation von Pflanzen, Tieren und gar Menschen einzugreifen. Auf vielen Demeter-Höfen und -Äckern findet man die berühmten ‚Wir arbeiten ohne Gentechnik‘-Schilder. Womit arbeiten wir dann? Ich würde sagen: mit viel Herzblut und einem hohen Anspruch an qualitätsvolle Lebensmittel, die mehr leisten, als nur satt zu machen. An Lebensmittel, die gut sind für Mensch und Erde. Dafür züchten biodynamische Züchter:innen erfolgreich geeignete Gemüse- und Getreidesorten!“

**Alexander Gerber,**  
Demeter-Vorstand



# Junges Leben im Alten Land

Wie lässt sich ein Familienbetrieb in die Zukunft führen, ohne die eigenen Ideale über Bord zu werfen? Henning Quast hat den Schritt gewagt und den elterlichen Obstbaubetrieb übernommen. Dazu gehört Idealismus ebenso wie wirtschaftliches Denken.

Das Alte Land vor den Toren Hamburgs bezaubert mit Deichen, Kanälen, malerischen Dörfern und alten Fachwerkhäusern. Mit kleinen Hofläden, Ausflugscafés und Restaurants. Mit endlosen Reihen an Obstbäumen, die im Frühjahr um die Wette blühen, erst die Kirschen, dann die Äpfel. Im Herbst biegen sich dann die Äste vom Gewicht der schweren, prallen Früchte. So zeigen die Postkarten diesen Sehnsuchtsort vieler Städter:innen, die hier am Wochenende in Scharen auf Fahrrädern und mit Rucksäcken Abenteuer und Erholung suchen. Was nicht ins idyllische Bild passt: der harte Arbeitsalltag derjenigen, die hier Obstbau betreiben und damit ihr Auskommen sichern. Sie müssen sich etwas einfallen lassen, um ihre Höfe zukunftsfähig zu machen.

So auch Obstbaumeister Henning Quast (31). Er ist auf dem elterlichen Hof in Neuenfelde aufgewachsen und bewirtschaftet ihn mit seiner Frau Sarah (30). Mit auf dem Hof: Vater Heinrich, Großvater Herbert – und seit etwas über einem Jahr der neue Mittelpunkt der ganzen Familie: Tochter Mathilda. Fünf festangestellte Mitarbeiter und ein Auszubildender wohnen und arbeiten hier, zur Erntezeit kommen Saisonkräfte hinzu.



Berner Sennenhund Mo begrüßt alle Hofgäste freudig, während Kater Hecto-Pascal sich die meiste Zeit auf der gemütlichen Eckbank im historischen Wohnhaus zusammenrollt und kraulen lässt.

### ABSCHIED VON DEN „DAMEN“

Hier, in der großen Familienküche, erzählt Henning bei einem Kaffee, dass er manchmal seine kleinen Träume auf Eis legen musste, damit der große Traum von einem zukunftsfähigen Hof gelingen konnte. Denn vor einem halben Jahr gackerten und pickten noch rund 350 Legehennen – seine „Damen“, wie er sie noch immer nennt – und ein paar Hähne sowie Puten zwischen den Baumreihen. Insgesamt drei Jahre hielten die Quasts die Tiere in Mobilställen und vermarkteten die Demeter-Eier in einem kleinen Selbstbedienungs-Hofladen vor dem Haus. Zwischen den Obstbäumen beweideten und düngten „die Damen“ die Grünfläche und kümmerten sich gleichzeitig hungrig um die Schädlingsbekämpfung. Wenn er an die Zeit mit den Hühnern zurückdenkt, wird Henning wehmütig. Doch: „So traurig wir auch waren, die Hühner wegzugeben, so war uns gleichzeitig klar: Es ging nicht anders. Dass man ständig nach den Tieren schauen musste, war nicht das größte Problem – das waren die behördlichen Vorgaben und die

zeitaufwendige Bürokratie.“ Zeit, die die junge Familie kaum abzwacken konnte. Neben der Arbeit am Obst planen die Quasts einen Umbau des Wohnhauses sowie einen Neubau der Lagerhalle, beides soll schon bald starten. Und nicht zuletzt war die kleine Mathilda in ihr Leben getreten! Zu viel Druck auf einmal, gesteht Henning: „Den Hof zukunftsfähig zu machen, das kann auch mal bedeuten, einen Schritt zurückgehen zu müssen. Es hilft ja nichts, wenn die Menschen, die das alles stemmen, sich übernehmen und sich selbst ausbeuten. Als die Entscheidung gefallen war, dass wir ohne die Hühner weitermachen, ist uns eine schwere Last von den Schultern gefallen.“ Dennoch: Der Wunsch, irgendwann wieder Hühner oder andere Tiere zu halten, bleibt – „wenn sich die Zeiten geändert haben, geben wir dem noch mal eine Chance!“

### DER KLIMAWANDEL IST DA

Sarah, die seit zwei Jahren Vollzeit auf dem Hof mitarbeitet und als gelernte Bankkauffrau „für alles, was Finanzen angeht“, zuständig ist, wünscht sich nicht nur Hühner und einen eigenen Hofladen, sie hätte auch große Freude an Ziegen. „Aber alles zu seiner Zeit“, sagt auch sie. Kein Feierabend, kaum Urlaubstage, dafür eine sinnvolle, selbstbestimmte Lebensweise: Sarah hat das Leben als Obstbäuerin und Selbstständige erst durch Henning kennengelernt, mit dem sie bereits seit Jugendtagen zusammen ist. „Einerseits hat man eine unglaubliche Freiheit, andererseits natürlich auch unglaublich viel Verantwortung!“

„Unsere Grundlage ist ein gesunder und fruchtbarer Boden. Der kommt den Äpfeln zugute, aber auch der Artenvielfalt.“

### Henning Quast,

Demeter-Obstbauer

sagt Sarah. Sie berichtet von schlaflosen Nächten, meistens wetterbedingt: Sind die Nächte zu kalt und droht nach der Apfelblüte noch einmal Frost, steht Henning mitten in der Nacht auf, um die Plantage mit Wasser zu beregnen. Das gefriert rund um die Blüten und Fruchtknoten und schützt sie so vor dem Erfrieren. Solche Nächte gab es in den letzten Jahren immer öfter, da die Obstblüte durch die Klimaveränderungen immer früher beginnt. „Diese Nächte sind für uns sehr zehrend, da die Arbeit am Tag ja auch erledigt werden muss und Henning in zwei Stunden Mittagsschlaf den Schlafmangel nicht ausgleichen kann“, erzählt Sarah. Auch Hagelwarnungen gibt es immer öfter, und so schauen Henning und Sarah nicht nur regelmäßig auf ihre Wetter-App, sondern bei Gewitterlagen ständig in

den Himmel und hoffen, dass kein Hagelschauer das empfindliche Obst verletzt. Schweren Herzens hat sich Henning deswegen dazu entschlossen, nach und nach Hagelnetze aufzuspannen, um dieses Risiko zu senken – und ruhiger zu schlafen. „Nachhaltig zu denken, heißt auch, zu einem gewissen Maße wirtschaftlich zu denken: Wir müssen in der Lage sein, Obstbau so zu betreiben, dass vier Generationen und alle, die hier arbeiten, ein Auskommen davon haben.“

### DER PERFEKTE APFEL

Die Erntezeit ist anstrengend, aber schön. „Wir starten Mitte August mit der Sorte Delbar, gefolgt von Holsteiner Cox und Elstar Anfang September, dem Topaz Anfang Oktober und dann Natyra“, erklärt Henning. Dabei wird jeder Apfel von Hand gepflückt. Ist er perfekt, eignet er sich als Tafelobst und wird vorsichtig in eine Kiste gelegt. Diese wird dann entweder in die Kältekammer transportiert, in der Sauerstoff entzogen wird, damit die Äpfel länger frisch bleiben. Oder aber es geht direkt zur Vermarktungsgesellschaft Augustin, in der sein zwei Jahre älterer Bruder Hinrich im Vertrieb und in der Geschäftsführung arbeitet. Trägt der Apfel etwas Schorf oder ist er optisch nicht schön genug für den Verkauf, wird er, ebenfalls über Bioobst Augustin, an die Natursaftkellerei Voelkel im Wendland geliefert, die daraus köstliche Apfelsäfte keltert (siehe Infobox).

## OBSTHOF HENNING QUAST

Henning und Sarah Quast bewirtschaften ihren Demeter-Obstbaubetrieb im Hamburger Stadtteil Neuenfelde mit 45 Hektar in der siebten Generation und vermarkten ihre Äpfel über Bioobst Augustin.

Obsthof Henning Quast,  
Nincoper Str. 119, 21129 Hamburg



„Um als Obstbauer bestehen zu können, muss ich mich auch fragen, wie viel Idealismus möglich ist – und Nachhaltigkeit gemeinsam mit Wirtschaftlichkeit denken.“

**Henning Quast,**  
Demeter-Obstbauer

„Doch was ist ein guter Apfel?“, fragt Henning. Er findet es schade, dass heute nur rundum perfekte, makellose Äpfel in den Verkauf kommen. „Ich habe den Eindruck – und das bestätigen auch die Händler –, dass Verbraucher auch von Bio- und Demeter-Äpfeln erwarten, dass sie so perfekt aussehen, wie sie es von den konventionell angebauten Äpfeln gewohnt sind. In den 90er-Jahren, als mein Vater den Hof führte und auf Bio umstellte, wurde fast jeder Apfel gegessen, wie er war. Auch wenn ein Apfel etwas Schorf oder eine Hagelstelle trägt – er schmeckt genauso gut!“

**OBSTBAU BRAUCHT VIELFALT**

Wie sein Vater, der 1993 mit zwei Windrädern den ersten Windpark Hamburgs auf seinem Land errichtete und den Betrieb 1995 auf Bio- und 2002 dann auf Demeter-Landwirtschaft umstellte, ist auch Henning ein Pionier. Sein Anliegen: die Artenvielfalt zu steigern, auch im Boden selbst. Über der Erde hat er inzwischen mehr als 600 Heckenpflanzen eingesetzt, betreibt Mäusebekämpfung mit der Ansiedlung von Greifvögeln (durch Sitzstangen) oder von Wieseln und Mardern (durch Steinmauern). Zudem hat er Nistkästen für Singvögel, Eulen, Falken und Fledermäuse zwischen den Schwarzerlen aufgehängt. Seine größte Leidenschaft gilt jedoch dem Boden – „der Grundlage von allem“, wie er sagt. Neben dem Einsatz von biodynamischen Präparaten setzt er auf regenerative Landwirtschaft, bei der regenerative Mikroorganismen

genutzt werden. Das sind hilfreiche Bakterien, die das Bodenleben anregen. Außerdem reichert Henning die hofeigene Kompostierung mit mikrobiellen Kohlenstoffen an, um diesen Prozess weiter zu unterstützen. Er freut sich bereits über Erfolge bei der Humusanreicherung. Letztere sorgt dafür, dass noch mehr Leben in den Boden kommt. Diverse Blümmischungen bereichern über wie unter der Erde das Leben. „Die Pflanzen produzieren mit der Photosynthese Zucker, dieser wird teilweise über die Wurzeln an den Boden abgegeben und dient als Nahrung für die Mikrobiologie. Diese ganzen Mikroben bilden selbst innerhalb dieser kurzen Zeit eine wunderbare Bodenstruktur. Das kommt nicht nur dem Humusaufbau, sondern auch unseren Äpfeln zugute!“

**FÜR IMMER ÖKO**

Demeter-Anbau bedeutet für Henning also vor allem eine gute Bodenarbeit – und damit wesentlich mehr Aufwand. „Wir mähen und hacken in unseren Junganlagen unter den Bäumen per Hand, das ist anstrengend und zeitaufwendig. Ich denke sogar, die Bodenbearbeitung ohne den Einsatz von Glyphosat und Herbiziden ist das größte Hindernis für Obstbauern, um auf Bio oder gar Demeter umzustellen. Für mich kommt aber nichts anderes infrage. Ich bin ‚öko‘

aufgewachsen; mein Vater hat mir den Ökolandbau idealistisch vorgelebt. Konventionellen Obstbau zu betreiben, könnte ich mir nicht vorstellen. Ich arbeite ohne Pestizide und Mineraldünger, dafür mit Präparaten, natürlichen Mikroorganismen und viel Muskelkraft. Und auch wenn ich darüber nachdenken muss, wie ich einige der anfallenden Arbeiten in Zukunft durch Maschinen ersetzen kann, bleibt klar: Wir wollen unsere Anbaumethoden im Einklang mit der Natur halten!“

**Ehrliche Beziehungen, gesunde Strukturen**



Die Voelkel GmbH, Demeter-Pionier der ersten Stunde, ist zwei Fahrstunden vom Obstanbaugebiet „Altes Land“ entfernt. Seit Einkaufsleiter Boris Voelkel zurückdenken kann, bezieht die Naturkostafterei Demeter-Äpfel vom Obsthof Augustin, der auch die Ware der Familie Quast vermarktet. Durch die Bündelung der Demeter-Anbaubetriebe wird eine Lkw-Ladung schnell voll, und die Ware kann besonders frisch

angeliefert werden. Seit einigen Jahren verarbeitet Voelkel einen Teil dieser Äpfel auch zu sortenreinen Säften aus den beliebten Sorten Topaz, Elstar und Jonagold.

„Wir bei Voelkel finden, dass die klassischen Marktmechanismen wenig geeignet sind und den Ökolandbau in eine Sackgasse führen. Ist die Ernte gut, gehen die Preise in den Keller. Das ist zynisch, da es dann für die Erzeuger keine gute Ernte mehr ist – zumal bei einer geringeren Ernte die Preise stark in die Höhe schießen“, erklärt Boris. Nur langfristige, vertrauensvolle Beziehungen erlaubten es, sich ohne Verträge auf einen stabilen Preis zu einigen, der mal für den einen, mal für den anderen etwas besser, aber der stets für beide Seiten realisierbar sei. „Solche Strukturen und Beziehungen zahlen sich besonders in Krisenzeiten und angesichts zunehmender Wetterextreme für alle an der ‚Wertschätzungskette‘ Beteiligten aus. In Zukunft möchten wir mehr Runde Tische etablieren, die auch Rudolf Steiner schon angeregt hat, um ein stärkeres Bewusstsein füreinander zu entwickeln, wie es sich beim Etablieren samenfester Gemüsesorten bereits bewährt hat“, so der 37-Jährige. „Wir müssen neben der öko-sozialen Verantwortung eine komplett neue Haltung im Miteinander-Wirtschaften finden. Dazu gehören neue Marktmechanismen, die auf Wärme, Vertrauen und Augenhöhe basieren. Danach sehnen sich die Menschen – Landwirte wie Kunden.“ [www.voelkeljuice.de](http://www.voelkeljuice.de)

Anzeige

DAS  
**HUNDEFUTTER**  
vom Bio-Bauern

**100 %**  
Bio-Fleisch aus artgerechter Tierhaltung

**100 %**  
Rohstoffe aus biologischer Erzeugung\*

**100 %**  
gentechnikfrei

**0 %**  
Farbstoffe und künstliche Aromen

*Getreidefreie Rezeptur*

Unsere Produkte finden Sie im ausgewählten Tier- und Naturkost-Fachhandel oder unter [www.defu.de](http://www.defu.de).  
Wir beraten Sie gerne auch persönlich unter 06257-9340-15.  
Mo. bis Fr. von 8.00 bis 15.00 Uhr \*außer Meersalz

-  **Anbau**  
auf unserer TaoFarm  
in Demeter-Qualität
-  **Präparation**  
für eine bio-dynamische  
Bewirtschaftung des Bodens
-  **Ernte**  
unserer aromatischen  
Pflanzen
-  **Gewinnung**  
in unserer eigenen  
Destille
-  **Qualitätssicherung**  
im hauseigenen Labor
-  **Abfüllung**  
unter höchsten  
Qualitätsstandards
-  **Verkauf**  
in deinen Lieblings-  
Biomärkten und Apotheken



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



**Vom Feld in die Flasche**  
Demeter-Qualität aus der deutschen Petite Provence

DU BIST DRAN

journal



# #BuntesAufDenTeller

Der Sommer verwöhnt uns mit Kirschen und Beeren, mit köstlichen Tomaten, Gurken und Rhabarber. Lasst uns diese bunte Obst- und Gemüsevielfalt gemeinsam feiern! Deshalb fragen wir dich:

Welches Obst oder Gemüse darf im Sommer auf deinem Teller auf keinen Fall fehlen? Was wächst und gedeiht bei dir?

Zeig uns für unsere gemeinsame Aktion #BuntesAufDenTeller ein Bild deines selbst angelegten Gemüsebeets, deines Hochbeets auf dem Balkon oder deines Lieblingsobstbaums am Straßenrand. Oder teile deine Rezeptideen rund um dein Lieblingsgemüse oder eine leckere Kucheninspiration mit deinem Lieblingsobst. Lass deiner Fantasie freien Lauf – wir freuen uns auf einen bunten Sommer und frische, bunte Vielfalt auf Social Media!

## MITMACHEN UND GEWINNEN!



Poste deine Inspiration unter dem Hashtag #BuntesAufDenTeller und bereichere unsere virtuelle Obst- und Gemüseparade! Dabei kannst du Tolles gewinnen, denn wir verlosen im Juni mehrere wertvolle Demeter-Lebensmittel-Pakete, bei denen ebenfalls Obst und Gemüse die Hauptrolle spielen. Schau auf unseren Kanälen vorbei, um zu erfahren, welchen Gewinn wir gerade verlosen. Unter anderem kannst du von Primoza ein Bio-Saatgut-Set „Alte Gemüsesorten“ in Demeter-Qualität gewinnen, damit spätestens im nächsten Sommer auf deinem Balkon oder in deinem Beet ein wahres Fest der Sortenvielfalt stattfindet!

Verlinke dazu unsere Social-Media-Kanäle:  
[www.facebook.com/demeter.de](https://www.facebook.com/demeter.de) - [www.instagram.com/demeter\\_de](https://www.instagram.com/demeter_de)  
Hashtag #BuntesAufDenTeller nicht vergessen!

Wenn du bis zum 30. Juni 2022 einen der oben genannten Demeter-Kanäle auf der Plattform verlinkst, auf der du dein Lieblingsobst oder -gemüse unter dem Hashtag #BuntesAufDenTeller teilst, nimmst du automatisch an unserem Gewinnspiel teil! Teilnahmebedingungen unter: [www.demeter.de/gewinnspiel](https://www.demeter.de/gewinnspiel)



**Pasta-  
Vielfalt  
in neuem  
Glanz**



- 6 reine Dinkel-Sorten, davon 2 mit Vollkorn
- Erhältlich in verschiedenen Nudelformen



Entdecken Sie die ganze Produktvielfalt auf [www.pural.bio](https://www.pural.bio)

# GESUND, NACHHALTIG, TRANSPARENT?



Umweltschutz-Label, Bio-Siegel, Tierwohl-Skala oder Nährwert-Ampel: Gar nicht so einfach, beim Einkauf den Überblick zu behalten! Je nach Kennzeichnung können einzelne Lebensmittel unterschiedlich gut abschneiden. Wie viel echte Nachhaltigkeit steckt also dahinter?

Wie kann es sein, dass eine Cola light mit chemischen Süßstoffen über die Einordnung im Nutri-Score eine klarere Kaufempfehlung bekommt als der mit viel größeren Nachhaltigkeits- und Qualitätsansprüchen hergestellte Demeter-Apfelsaft aus 100 Prozent Früchten? Neue Label wie der Eco- oder Nutri-Score sollen in puncto Nachhaltigkeit und Gesundheit Orientierung bieten. Sie sind zwar gut gemeint, doch ihre Bewertungsgrundlage ist begrenzt und berücksichtigt nur ausgewählte Faktoren. „Bei solchen Kennzeichnungs-Systematiken können konventionell erzeugte und hochverarbeitete Lebensmittel mit vielen Zusatzstoffen im Vergleich zu ökologischen besser abschneiden. Dabei ist Bio dank der Pionier-Arbeit der Bio-Verbände in den letzten Jahrzehnten der höchste gesetzliche Standard für Nachhaltigkeit bei Lebensmitteln. Zudem schließt Bio Gentechnik aus und verbietet

Pestizide bei der Herstellung sowie viele chemische Zusatzmittel bei der Produktion“, kritisiert Antje Kölling, politische Sprecherin von Demeter, und fordert: „Diese Aspekte müssen in den Systematiken berücksichtigt werden und die Pionierrolle von Bio muss auf den ersten Blick erkennbar sein!“

## BIO KANN MEHR

Mit sechs Ecken oder als grüne EU-Bio-Fahne – das EU-Bio-Recht bildet die Grundlage für die Bio-Siegel in Deutschland und der EU. Auch für Verbandslogos wie „Demeter“, auch wenn deren Anforderungen noch über die EU-Ökoverordnung hinausgehen. Mit einem Bio-Siegel gekennzeichnete Produkte unterliegen strengen Regeln, deren Einhaltung jährlich durch die Öko-Kontrolle überprüft wird. Sie gelten in der gesamten EU und für alle Produkte, die in die EU importiert werden. Und das nicht nur für die Landwirtschaft, sondern auch für Verarbeitung und Handel. Bio hat nicht nur hohe Standards in der Tierhaltung. Die strikten Beschränkungen für die Verwendung von Dünge- und Pflanzenschutzmitteln führen zu einer insgesamt umweltfreundlicheren Produktion. Somit zielt Bio als komplettes System darauf ab, dass sowohl Umwelt als auch Mensch gesund bleiben.



Der Aufbau und Erhalt eines gesunden und fruchtbaren Bodens, die Förderung der Artenvielfalt und der Wasser- und Klimaschutz sorgen gemeinsam für eine ganzheitliche, nachhaltige Lebensmittelproduktion.

### ECO-SCORE FÜR KLIMAZIELE?

Doch bislang kennzeichnet das Bio-Siegel nur rund fünf Prozent der Lebensmittel. Daher gibt es Bestrebungen, auch Bewertungen für Produkte zu etablieren, die nicht ökologisch erzeugt wurden. Die Idee: Sie sollen Anreize geben, ökologischer zu produzieren und die negativen Effekte der Lebensmittelproduktion wie beispielsweise die Emission von Treibhausgasen oder die Belastung des Bodens mit Stickstoff durch Überdüngung zu minimieren. Für Antje Kölling ist klar: „Wenn im Lebensmittelbereich ein Umwelt-Label staatlich eingeführt werden sollte, dann muss es die Kaufentscheidung für umweltfreundliche Lebensmittel tatsächlich erleichtern. Es darf aber auf keinen Fall allein auf sogenannten ‚Lebenszyklus-Analysen‘ hinsichtlich der Ressourceneffizienz aufbauen. Denn diese bilden oft nicht die Realität der ökologischen Folgen der Lebensmittelproduktion ab, sondern beleuchten nur einzelne Aspekte. Dadurch besteht die Gefahr, dass sie die wahren ökologischen Folgen des jeweiligen Produkts verzerren und zum Greenwashing-Instrument werden.“ So fließen etwa die besonderen Leistungen der Bio-Erzeuger:innen bei Tierwohl oder dem langfristigen Aufbau von Humus (= Klimaschutz) nicht in die Eco-Score-Bewertung ein, was absurderweise dazu führen kann, dass unter gewissen Umständen ein

konventionell erzeugtes Schnitzel aus Massentierhaltung einen besseren Eco-Score erreichen könnte als ein Bio-Schnitzel. „Deshalb sehen wir den sogenannten Eco-Score kritisch“, ist das Fazit von Antje Kölling.

Besser macht es da schon der Planet-Score. Dieser betrachtet die Lebensmittel differenziert, ergänzt die Lebenszyklus-Analyse durch zusätzliche Indikatoren wie den Einsatz von Pestiziden, die Auswirkung auf die biologische Vielfalt oder den Tierschutz und unterscheidet zwischen verschiedenen Produktkategorien. Ökologisch erzeugte Lebensmittel werden hier im Vergleich deutlich besser bewertet.

### GEMEINSAM STARK

„Damit Bio auch zukünftig der höchste Standard in der Lebensmittelproduktion und als solcher erkennbar bleibt, engagieren wir uns zusammen mit anderen Bio-Verbänden zum einen für die Weiterentwicklung des Bio-Rechts und zum anderen für die Berücksichtigung der Leistungen der Bio-Landwirtschaft bei der Entwicklung und Einführung neuer Lebensmittelkennzeichnungen“, erklärt Antje Kölling. Falls ein staatliches Nachhaltigkeitslabel für Lebensmittel eingeführt werden soll, fordert sie eine einheitliche, verbindliche Regelung auf EU-Ebene. Und: „Das Biosiegel muss dann als höchster Standard integriert werden. Denn Bio als Gesamtsystem leistet bereits einen großen Beitrag zum Umweltschutz und der Lebensmittelqualität an allen Punkten der Produktion!“



Antje Tipps

## SCHAU NACH ECHTEN LEBENS- MITTELN, DIE GUT FÜR DICH SIND – UND NACHHALTIG!

- Lass dich nicht von Skalen und Ampelfarben blenden und schau dir die Produkte und ihre Kennzeichnung genau an: Was sagt das Label aus? Welche Informationen geben dir die Inhaltsstoffe? Der Nutri-Score beispielsweise bewertet die Energiedichte – so schneidet eine Light-Cola mit künstlichen Süßstoffen besser ab als ein Bio-Fruchtsaft. Der Fruchtsaft macht aber, in moderaten Mengen genossen, im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung mehr Sinn.
- Greif zu saisonalen und regionalen Bio-Lebensmitteln und koch daraus leckere Gerichte, um deinen ökologischen Fußabdruck zu minimieren.
- Erhöhe den Anteil pflanzlicher Produkte in deiner Ernährung und greif beim Kauf tierischer Erzeugnisse öfter mal zum Demeter-Produkt: Unsere Demeter-Landwirt:innen erfüllen hohe Tierwohlstandards und halten weniger Tiere pro Hektar – das macht sich in der Klima-Bilanz bemerkbar.

## FORDERUNGEN AN DIE POLITIK

Für eine transparente, verbraucher:innenfreundliche und angemessene Bewertung der Nachhaltigkeit von Lebensmitteln fordern wir:

- die Anerkennung des Bio-Siegels als höchster gesetzlicher Standard für Nachhaltigkeit bei Lebensmitteln und seine entsprechende Integration in Nachhaltigkeits-Kennzeichnungen,
- die Einführung einer verbindlichen, gesetzlichen und interpretativ vergleichbaren Nachhaltigkeits-Kennzeichnung auf EU-Ebene,
- eine transparente Datenbasis,
- eine Regulierung der Labelflut und die Begrenzung auf aussagekräftige Siegel unter Betrachtung ganzheitlicher Bewertungssysteme,
- ein Verbot von missbräuchlichen Nachhaltigkeits-Claims,
- einen engagierteren Ausbau des Ökolandbaus gemäß des 30%-Flächen-Ziels der Bundesregierung.

demeter

**SCHROZBERGER**  
Milchbauern

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



Entdecken Sie, was uns so vielfältig und einzigartig macht:

**Aus-Leidenschaft-stur.de**



Jede Spende = 100% für die Ausbildung

Alle reden vom Klimawandel - wir ackern dagegen!

Seit 40 Jahren bilden wir Demeter Landwirt:innen und Gärtner:innen aus. Nie war es wichtiger als jetzt. Daher wollen wir die Ausbildung bundesweit flächendeckend ausbauen. Doch die Förderung und eigene Mittel decken nur zwei Drittel der Kosten. Ihre Spende hilft uns, Lehrlinge in ganz Deutschland auszubilden.



Für mehr Informationen rufen Sie uns gerne unter 04131-830 881-5 an oder besuchen Sie unsere Webseite.

www.demeter-ausbildungsfonds.de

Anzeige



DIE INTEGRITÄT DER PFLANZE

möchte die biodynamische Züchtung bewahren. Seit 2008 zertifiziert Demeter als erster Bio-Verband biodynamisch gezüchtete Gemüse- und Getreidesorten. Diese sind immer samenfest. Das bedeutet: Sie sind in der Lage, Sorteneigenschaften über die Generationen zu erhalten und weiterzugeben. So können Pflanzensamen für die nächste Aussaat geerntet werden und erzielen - anders als Saatgut aus Hybridsorten - in der Regel auch den gleichen Ertrag. Die biodynamischen Züchterinnen und Züchter begreifen Sortenvielfalt als Kulturgut und legen den Züchtungsvorgang offen. Biodynamische Sorten werden auf Bekömmlichkeit, Vitalkraft und Geschmack hin gezüchtet. Bis es jedoch ausschließlich samenfestes Demeter-Gemüse in den Regalen gibt, ist es noch ein weiter Weg. www.demeter.de/zuechtung - www.kultursaat.org



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

Jetzt auf www.linstaedt-essentials.com

Anzeige



# Vom echten Leben in schönen Bildern

Susann Probst und Yannic Schon vom Foodblog „Krautkopf“ entwerfen regelmäßig Rezepte für Demeter. Hier geben sie einen Einblick in ihre Arbeit und sprechen darüber, was das echte Leben mit dem in Social Media zu tun hat.

**Seit 2013 bloggt ihr sehr erfolgreich über Lebensmittel, Rezepte und Selbstversorgung auf dem Land. Wie kam es zu eurem gemeinsamen Blog „Krautkopf“?**

**Susann:** Das war eine Schnapsidee! Von Frühling bis Herbst waren wir für Hochzeits-Fotoreportagen in ganz Deutschland unterwegs, doch im Winter hatten wir saisonbedingt weniger Aufträge und verbrachten mehr Zeit zu Hause in Berlin. Für uns beide war Kochen und Essen schon immer eine große Leidenschaft, und so begannen wir, das zu fotografieren, was wir uns selbst kochten und aßen.

**Yannic:** Unsere Rezepte fanden – für uns ganz unerwartet – viel Resonanz auf Social Media und bald erhielten wir eine Anfrage für unser erstes Kochbuch. Dieses Interesse hat uns darin bestärkt, uns mit Ernährung und Lebensmitteln noch

intensiver auseinanderzusetzen. Schon in Berlin haben wir mit Neugier und Freude regionale Produkte auf dem Wochenmarkt eingekauft und auf dem Balkon Kräuter und Tomaten gezogen.

**Heute wohnt ihr auf dem Land, in einem Siedlerhaus in Mecklenburg. Warum habt ihr Berlin den Rücken gekehrt?**

**Susann:** Sosehr wir Berlin auch mochten, unser Wunsch nach einem ursprünglichen Leben nah an der Natur war doch immer stärker geworden. Vor vier Jahren haben wir dann unseren Rückzugsort hier in Mecklenburg gefunden – von Feldern umgeben und mit einem Garten voller Kirsch-, Apfel-, Pflaumen- und Birnbäume.

**Yannic:** Wir sind hier sehr glücklich, doch so romantisch das Landleben für viele Städter klingt: Wir hatten und haben viel Arbeit mit dem Ausbau des Hauses, damit wir hier dauerhaft arbeiten und leben können, aber natürlich auch mit unserem Garten. Der braucht rund ums Jahr viel Zuwendung!



„Echtes, authentisches Essen aus ursprünglichen, frischen Produkten sättigt nicht nur, sondern tut uns gut und macht glücklich.“

Susann Probst

**Susann:** Das funktioniert nur deswegen für uns so gut, weil wir eine sehr innige Verbindung zwischen Arbeits- und Privatleben haben. So stecken wir viele Stunden Arbeit in unseren Garten, weil wir ihn lieben – ihn gleichzeitig aber auch als lebendiges Fotostudio beruflich nutzen können. Er ist dabei keine bloße Fassade, im Gegenteil!

**Wie schafft ihr den Spagat zwischen privatem und öffentlichem Leben – und wie echt ist das, was ihr als Blogger:innen und Influencer:innen zeigt?**

**Yannic:** Wir verstehen uns vor allem als Fotografen, nicht in erster Linie als Blogger und Influencer, auch wenn wir

diese Rollen ebenfalls ausüben. Unser Geld verdienen wir mit Fotoproduktionen für unsere Kunden. Wir arbeiten keinen Redaktionsplan ab oder bedienen Trends und Wünsche unserer Leser:innen. Dabei sprechen wir natürlich auch darüber, was wir von unserem Leben öffentlich teilen möchten. Wir empfinden es als großes Privileg, dass wir uns beruflich und privat nicht auf Kompromisse einlassen müssen – authentischer geht's an dieser Stelle nicht. Wir können die Kunden auswählen, die zu uns passen. Es ist ein wunderschönes Gefühl, für die Produkte, die wir selbst in unserem Vorratsschrank haben, Werbefotografie zu erstellen. Das geht uns auch mit Demeter so!

**Susann:** Natürlich zeigen wir Bilder aus unserer Küche, aus unserem Kochtopf, aus unserem Wohnzimmer und aus unserem Garten. Dennoch haben wir unseren eigenen



Lebensalltag miteinander, der privat bleibt. Es geht uns immer darum, zu inspirieren, nicht darum, unser Leben abzubilden.

Andersherum gilt: Worüber wir berichten, das verändert sich auch mit unserer persönlichen Entwicklung. Neue Interessen wie etwa der Baumschnitt, das Bodenleben und Gemüseanbaupläne oder auch eine private Reise – all das inspiriert uns, und wir möchten andere dann daran teilhaben lassen. Ich würde sogar so weit gehen zu sagen: Wir haben geradezu einen inneren Drang, dies alles zu zeigen! Das ist ja der Grund, warum wir beide überhaupt fotografieren: um uns auszudrücken. Fotografieren ist unsere „Sprache“. Was wir in Worten nur schwer ausdrücken könnten, zeigen wir eben in Bildern. Dabei ging es uns nie darum, einen bestimmten Stil zu finden, sondern unserer Intuition zu folgen.

**Wie habt ihr zu eurer gemeinsamen Bildästhetik gefunden?**

**Yannic:** Jetzt müssen wir doch ein bisschen privat werden, denn wir haben uns über die Fotografie selbst kennengelernt, über eine Online-Fotocommunity, in einer Zeit vor Social Media. Dort haben wir uns über unsere Art, wie wir fotografieren und die Welt sehen, ausgetauscht – mit einer räumlichen Entfernung von 500 Kilometern. Als wir dann begannen, miteinander zu leben und zu arbeiten, haben wir uns in unserer Art, analog und in Schwarz-Weiß zu fotografieren, sehr gut ergänzt. Unsere Wurzeln in der analogen Fotografie sind auch heute noch in unseren Bildern erkennbar, wobei sich unsere Bildästhetik mit unserem Leben weiterentwickelt. Vielem sind wir aber auch treu geblieben, auch heute fotografieren wir nicht mit Blitzlicht, sondern am liebsten mit dem natürlichen Licht vor Ort.

# RACHELLI

1935

PRODOTTO ITALIANO

by Gildo Rachelli

Seit 1935 steht der Name Rachelli für außergewöhnlichen Eisgenuss mit natürlichen Zutaten. Ein Eis wie aus Kindheitstagen, traditionell mit viel Liebe zum Produkt hergestellt. Vor 25 Jahren startete die erste Bio-Eisproduktion in Demeter-Qualität. Seither besteht das Eis von Rachelli ausschließlich aus natürlich reinen Demeter- und Bio-Zutaten.



Fünfzehn köstliche Sorten  
**Natürlicher Genuss pur**



„Natürlichkeit ist uns wichtig – sei es bei unserer Fotografie, in unserem Garten oder bei der Zubereitung von Essen.“

Yannic Schon

## KRAUTKOPF

In ihrem erfolgreichen und preisgekrönten Blog „Krautkopf“ verbinden Susann Probst (35) und Yannic Schon (39) seit 2013 ihre Leidenschaft fürs Kochen und Fotografieren. In einem kleinen Dorf in Mecklenburg lassen sie sich nun von dem inspirieren, was in ihrem eigenen Gemüsegarten wächst. Nachdem sie sich vor allem durch ihre besonderen Rezeptfotografien einen Namen gemacht haben, widmen sie sich in ihren Bildern zurzeit mehr dem, was sie im eigenen Garten, Gewächshaus und Beet und in der Natur drumherum erleben. [www.kraut-kopf.de](http://www.kraut-kopf.de)

wir eine schöne Sorte mit violett schimmernden Blättern an, daneben Radieschen, die nicht aussehen wie aus dem Laden, sondern eher wie längliche, schöne Zapfen. Bei Tomaten haben wir aber auch einige Öko-Neuzüchtungen, gerade weil wir in unserem Klima Pflanzen brauchen, die widerstandsfähig gegenüber der Krautfäule sind.

**Habt ihr Tipps, wie all jene diese bunte Vielfalt genießen können, die selbst nicht gärtnern?**

**Yannic:** Kauft regionale und saisonale Bio-Lebensmittel auf dem Wochenmarkt ein und kommt mit den Erzeugern ins Gespräch. Lasst euch Produkte empfehlen! So haben wir selbst viele spannende Gemüse kennengelernt, etwa die Kohlschosse, die ersten Blütentriebe am überwinterten Kohlstrunk.

**Susann:** Wenn man nicht selbst anbaut, kennt man das Luxusproblem einer Zucchini- oder Tomatenschwemme im Sommer nicht. Wir selbst machen viel Gemüse und Obst zur Erntezeit haltbar. Das lege ich auch all jenen ans Herz, die nicht die Möglichkeit haben, selbst zu ernten. Kauft während der Saison große Mengen auf dem Markt, wenn es gerade viel davon gibt. Deckt euch mit Bio-Erdbeeren, -Tomaten und -Gemüsen ein. Eine bessere Qualität, einen besseren Geschmack gibt es nicht. Legt dann los mit Einkochen, Einlegen, Dörren und Fermentieren. Probiert was aus! Das macht dann auch immer viel Spaß!

Von Anfang an wollten wir Natürlichkeit und Echtheit mit unseren Bildern einfangen – ob im Garten oder etwa bei der Zubereitung von Essen.

**Wie sieht bei euch ein natürlicher und ehrlicher Umgang mit Lebensmitteln aus?**

**Susann:** Wir entwerfen möglichst einfach gehaltene Rezepte mit frischem, saisonalem und regionalem Obst und Gemüse. Während wir damals in Berlin noch viel mit exotischen Gewürzen gekocht haben, hat uns der eigene Anbau hier auf dem Land geschmacklich zu mehr Klarheit und Purheit inspiriert. Unsere Gemüse und Salate sollen in ihrem eigenen Charakter zur Geltung kommen. Neben Salz als Geschmacksverstärker geht es vor allem um die

Zubereitungsart, um dem Gemüse eine besondere Note zu geben. Gewürze spielen hingegen eine immer geringere Rolle. Bezeichnenderweise heißt unser neues Kochbuch auch „Erde, Salz & Glut“.

**Yannic:** Wir verwenden ursprüngliche Produkte und freuen uns, dass wir von Juni bis Oktober sogar von der eigenen Ernte leben können. Bei uns wachsen Tomaten, Gurken, Paprika, Kohl, Sellerie, aber auch Auberginen und Süßkartoffeln – wir probieren alles aus und setzen dabei auf samenfestes Öko-Saatgut.

**Susann:** Bei vielen alten Sorten merkt man, dass sie nicht allein auf Ertrag gezüchtet wurden, sondern vor allem auf Robustheit und Geschmack. Als Fotografen begeistern uns natürlich auch Sorten, die ästhetisch besonders spannend und ungewöhnlich sind. Bei Grünkohl zum Beispiel bauen

Anzeige

# Voelkel

## NATURKOST-VIELFALT FÜR DIE KÜCHE

### Unsere Essige aus eigener Herstellung

Bereits vor mehr als 85 Jahren entwickelten Margret und Karl Voelkel die Rezeptur und die besonders schonende Herstellungsweise für ihren Lieblings-Essig. Bis heute haben wir an dieser Tradition nichts verändert: Noch immer fermentieren wir den köstlichen Saft frisch gepresster Demeter-Früchte, lassen ihn mit einer Essigsäurekultur gären und füllen ihn – ungefiltert und nicht pasteurisiert – in die umweltfreundliche Mehrwegflasche.

Wir arbeiten im Sinne der:

**GEMEINWOHL**  
**OKONOMIE**

Ein Wirtschaftsmodell mit Zukunft

[www.voelkeljuice.de](http://www.voelkeljuice.de) | DE-ÖKO-007

# Herberts Echte

Eine Fantasiereise in eine Zukunft, in der alles, was wir essen, wieder echt ist.

Die Menschen hatten Zeit gewonnen, seit „Herberts Echte“ beschlossen waren. Das war das Überraschendste. Dass sie gesünder würden, dass ihre Ernährung in Grundwasser und Boden weniger Schaden verursachen würde – all das war vorausgesehen und beabsichtigt gewesen. Aber Zeit? Damit hatte niemand gerechnet. Auch Dr. Herbert Freigärtner nicht. „Herberts Echte“ hatten das Leben der Bürgerinnen und Bürger auf den Kopf gestellt. Oder, wie man so schön sagt: vom Kopf auf die Füße. Denn das Gesetz, das mit einfacher Mehrheit knapp durch den Bundestag gekommen war, hatte die Menschen vor allem nervlich befreit. Kein lästiges Studieren der Zutatenliste mehr, keine anödenen Vergleiche im Internet, kein Kulturkampf mehr zwischen Bio und Konventionell. Denn nun gab es nur noch: echt. Seit „Herberts Echte“, wie das „Erste Maßnahmenpaket zur Re-Etablierung nicht verfremdeter Lebensmittel mit umgekehrter Kennzeichnungspflicht“ im Volksmund bald hieß, waren Lebensmittelzusätze und Pestizidrückstände verboten – oder, schöner gesagt: war alles, was echt war, erlaubt. Unglaublich: Was man auf der Packung versprochen bekam, war nun auch drin! In echt! In Erdbeerjoghurt waren Erdbeeren. In Brot war Brot (nur aus Getreide, Wasser, Salz und natürlichen Triebmitteln). In Gnocchi waren Gnocchi, kein Natriummetabisulfit. Die Salami reifte ohne chemischen Beschleuniger, die Einweck-Mandarinen wurden ohne Salzsäure geschält und das Verrückteste von allem: In Vanilleeis war wieder Vanille! Verbraucherschutzminister Dr. Herbert Freigärtner hatte ursprünglich alles, was nicht echt war, komplett vom Markt nehmen wollen. Doch damit war er nicht durchgekommen. Denn die noch nicht ganz verabschiedete Denkweise, welche die Freiheit der Gewerbetreibenden über die Gesundheit der Menschen stellte, vollführte

noch letzte Verrenkungen. Wer wollte, durfte also weiter Schmelzsalze, Säureregulatoren und modifizierte Stärken verwenden. Doch wurden die – außer von sehr wenigen sehr, sehr wohlhabenden Verbraucherinnen und Verbrauchern – nicht mehr gekauft. Denn „Herberts Echte“ hatten einen weiteren Systemfehler gleich mitgehoben: Externe Kosten durften nicht mehr auf Umwelt und Verbraucherinnen und Verbraucher abgewälzt werden. Verursachte Folgekosten für die Umwelt, wie etwa Wasser- und Bodenbelastungen durch erhöhten Nitratreintrag, aber auch gesundheitliche Folgekosten für ernährungsbeförderte Krankheiten wie Adipositas, ADHS, Darmerkrankungen und Allergien zahlte nun: der Hersteller. Da waren die Carbonisierungsmittel und Farbstabilisatoren ganz schnell ziemlich teuer geworden – im Gegensatz zu Produkten, die echt geblieben waren.

Das Schönste an „Herberts Echten“: Ein Kauf erfolgte wieder mit allen Sinnen. Sah ein Apfel saftig und knackig aus, war er das tatsächlich auch. Ruch eine Sauce nach Erdnuss, war tatsächlich Erdnuss darin! Was kaum noch zu sehen war: die gerunzelte Verbraucherstirn, die vors Auge geklemmte Lesebrille, auch kein verzweifertes Aufstöhnen war mehr zu hören beim Entziffern und Nichtverstehen endloser Zutatenlisten, stattdessen kaufte man befreit und beglückt und mit überraschend viel Zeit.

In der gewonnenen Zeit plauderten Väter gelassen mit ihren Kindern auf den Klappsitzen der Einkaufswagen, wurden Rezepte vor dem Tomatenstand ausgetauscht, legte man die Einkäufe in aller Ruhe in Taschen und Kisten, statt sie gehetzt in Tüten zu quetschen, sodass selbst die Heidelbeeren zu Hause noch frisch und heil ankamen. Manch Älterer, der in den 2020er-Jahren jung gewesen war, fragte sich dann und wann noch heimlich: So schön, wie die aussehen, ist doch sicher Chemie dran?! Aber nein, sie waren einfach nur: echt.

„Stell dir vor“ widmet sich einer Utopie oder erzählt, wie in diesem Fall, eine Geschichte zum Hefthema.

# WELEDA

Seit 1921



## GERSTEN-KORN?

### Euphrasia comp.

Bei Gerstenkorn und Bindehautentzündung

## BINDEHAUT-ENTZÜNDUNG?

### Euphrasia D3

Bei Bindehautentzündung und allergischem Lidödem

#### DIE SCHNELLE HILFE AUS DER NATUR

- ✓ Natürlich wirksam
- ✓ Frei von Konservierungsstoffen
- ✓ Ab dem Säuglingsalter

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur  
[www.weleda.de](http://www.weleda.de)

**Euphrasia comp.** Augensalbe **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Bindehautentzündung, Gerstenkorn.

**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

Anzeige

GESTATTEN: BIODYNAMISCH

journal

# ECHT SOMMERLICH!



## VON ITALIEN TRÄUMEN

Ursprünglich kommen die knusprigen Brotstangen aus dem Piemont. Die „Demeter Olivenöl Grissini“ von Erdmannhauser passen als mediterranes Knabbergebäck zu lauen Sommerabenden, zu Antipasti, Aperitivo und Amore!

[WWW.ERDMANNHAUSER.DE](http://WWW.ERDMANNHAUSER.DE)



## SOMMERLICHER BLÜTENZAUBER

Mit leuchtenden Kornblumen-, Ringelblumen- und Rosenblüten wird jeder Salat zum heimlichen Star auf dem Tisch. Die Gewürzzubereitung „Kräuter-Blüten“ sieht wundervoll aus und sorgt mit klassischen Gartenkräutern, Bärlauch, Zwiebeln und Meersalz für einen frisch-würzigen Geschmack.

[WWW.LEBENSBAUM.DE](http://WWW.LEBENSBAUM.DE)



## EIN KÜRBIS NAMENS „PINK BANANA“?

Dass dieser Kürbis nicht bekannt ist, liegt daran, dass der „Pink Banana“ aufgrund seiner Größe recht selten in den Handel gelangt. Doch von followfood gibt es die bananenförmige und süßlich schmeckende Frucht mit ihrem dunkelgelb-orange leuchtenden, festen Fruchtfleisch jetzt im Tiefkühlregal. Perfekt für Sommersuppen, Ofengemüse oder als Babybrei.

[WWW.FOLLOWFOOD.DE](http://WWW.FOLLOWFOOD.DE)



## EIN ECHTES DREAM-TEAM

Für Beutelsbacher ist samenfestes Gemüse eine Herzensangelegenheit, in all ihren Gemüsesäften stecken heute samenfeste Sorten. Zum Beispiel im „Heimischen Multi“: Hier trifft eine samenfeste Karotte auf Früchte wie Sanddorn, Birne, Apfel und Stachelbeeren aus deutschem Anbau. Pur oder als Schorle ein sommerlicher Vitamin-Kick!

[WWW.BEUTELSBACHER.DE](http://WWW.BEUTELSBACHER.DE)



## ROTE BEERENFRISCHE

Lecker und erfrischend an heißen Tagen – manchmal muss es ein Smoothie sein. Und zwar einer, der so richtig nach Sommer schmeckt. Dafür kommt die Beerenmischung „Rote Früchte“ von Natural Cool mit Erdbeeren, Sauerkirschen, Himbeeren und roten Johannisbeeren direkt aus der Tiefkühltruhe in den Mixer.

[WWW.NATURAL-COOL.DE](http://WWW.NATURAL-COOL.DE)



## IM BREZELGLÜCK

„BrezelKinder“ von Huober sind kleine Dinkelbrezelchen ohne zusätzlich aufgestreutes Salz. Doch nicht irgendein Dinkel, sondern die Sorte Castilan aus der biologisch-dynamischen Züchtung von Heidi Franzke kommt hier zur Verwendung. Gesundes Saatgut für einen „perfekten Snack“ - für Kinder und alle, die auch salzreduziert genießen wollen!

[WWW.HUOBERBREZEL.DE](http://WWW.HUOBERBREZEL.DE)



## NACH DER SONNE

Aloe vera ist eine der ältesten Heilpflanzen und wurde traditionell bei Hautirritationen wie etwa Sonnenbrand eingesetzt. Die Gesichtsschme und Gesichtslotion der „Aloe Vera“-Linie von Martina Gebhardt sorgt nach einem Sommertag im Freien für Erfrischung und beruhigt die Haut.

[WWW.MG-NATURKOSMETIK.DE](http://WWW.MG-NATURKOSMETIK.DE)



NATURATA

> mehr als bio

DEMETER-QUALITÄT!

## WÜRZE AUS DER TUBE

Die beliebten Würzklassiker von Naturata werden aus besten Demeter-Zutaten in der Schweiz hergestellt. Alle CO<sub>2</sub>-Emissionen die bei der Herstellung und dem Transport der Tuben entstehen werden mit myclimate kompensiert.

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



Anzeige

# Unser liebstes krummes Ding



Paradiesfeigen – so wurden früher Bananen genannt, als sie in unseren Breitengraden noch eine ganz besonders knappe Köstlichkeit waren. Und in der Tat stecken die gelben, duftenden Früchte nicht nur voller Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe, sondern auch voller Aromen, die geschmacklich geradewegs aus dem Paradies stammen könnten. Doch gerade weil die Banane heute weltweit so beliebt ist, sind die Bedingungen ihrer Erzeugung meist alles andere als paradiesisch: Wegen der starken Nachfrage wird die Banane in gigantischen Monokultur-Plantagen angebaut, die auf Masse optimiert sind. Dadurch werden ganze Ökosysteme zerstört. Der massive Einsatz von Chemiedüngern und Pestiziden hat schlimme Folgen. Nicht nur für die Böden, das Grundwasser, die Artenvielfalt, sondern auch für die Gesundheit der Arbeiter:innen auf den Plantagen.

Dass Bananenanbau auch Hand in Hand mit der Natur funktionieren kann, zeigt der biodynamische Bananenanbau, bei dem höchste Ökostandards gelten. „Pestizide und Kunstdünger sind selbstverständlich verboten. Darüber

hinaus widmen sich die Demeter-Landwirtinnen und Landwirte mit einem ganzheitlichen Anspruch ihren biodynamischen Plantagen, sodass die Bananen so nachhaltig wie möglich produziert werden können“, so Cornelia Hauenschild, Leiterin Zertifizierung bei der Biodynamic Federation Demeter International (BFDI).

Das heißt konkret: Der Anbau ist ressourcenschonend, benötigt deutlich weniger Wasser als üblich. Weil die Böden durch Mist, Kompost, Gründüngung und Mischkultur fruchtbar und lebendig sind, können sie mehr Wasser speichern. In Demeter-Betrieben wird die biologische Vielfalt bewahrt. „Dieser Artenreichtum steht in starkem Kontrast zu den konventionellen Bananenplantagen mit ihren auf Massenproduktion ausgerichteten Monokulturen, denn die biodynamische Wirtschaftsweise schafft zahlreichen Lebewesen in und über der Erde einen Lebensraum. Und: Ohne Chemie bleiben nicht nur diese Lebewesen, sondern auch die Menschen gesund, die dort arbeiten“, erklärt Cornelia.



„Unsere Bananenplantage ‚Granja‘ ist eine Einheit – und ein ganz besonderer Ort. Die biodynamische Landwirtschaft ist gut für die Gesundheit der Menschen, des Bodens, des Wassers und auch gut für die Gesellschaft, weil wir als Lebewesen Teil dieser Gesellschaft sind.“

**Victoria Bernier,**  
Bananenfarmerin in Santa Marta,  
Kolumbien

**Filmtipp!** Im Video zeigen Victoria und Louis, wie sie plastikfreien Bananenanbau auf der Demeter-Farm in Kolumbien betreiben: [www.demeter.de/bananenfilm](http://www.demeter.de/bananenfilm)



**Cornelia Hauenschild:**  
**WAS MACHT**  
**DEMETER-BANANEN**  
**SO NACHHALTIG?**

Die Demeter-Banane ...

- ... kommt von biodynamischen Plantagen in der Dominikanischen Republik, Kolumbien, Ecuador und Peru,
- ... wird nach den hohen Standards der internationalen Demeter-Gemeinschaft nachhaltig und ressourcenschonend angebaut, selbstverständlich ohne Pestizide und Chemiedünger und mit einem ganzheitlichen Ansatz,
- ... kommt von einer Farm, von deren Betriebsfläche mind. 10 Prozent der Artenvielfalt gewidmet sind,
- ... kommt von Betrieben, die sich der Menschlichkeit und Partnerschaft in der Bananenproduktion verpflichtet haben.



Leckere Bananenrezepte und mehr Informationen über Demeter-Bananen gibt es unter [www.demeter.de/bananen](http://www.demeter.de/bananen)



**HONDURAS**  
**18 CONEJO**

100% Arabica, 100% Demeter



Jetzt 20%  
Kennenlern-  
Rabatt  
sichern!



[speicherstadt-kaffee.shop](http://speicherstadt-kaffee.shop)



**DABEI SEIN!**

**DEMETER-FÖRDERMITGLIED WERDEN**

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

# Ernte- glück für später

Wie wir die Sommerernte in Gläsern konservieren, zeigt das Foodblogger-Duo von Krautkopf.

Fermentieren, einlegen, dörren und einmachen: Wer jetzt die überreiche Ernte ins Glas packt, kann sich auch in kühleren Zeiten am intensiven Geschmack des Sommers freuen. (Sofern man das Warten aushält!) Susann Probst und Yannic Schon von Krautkopf, die wir für unser „Gespräch auf Orange“ (Seite 20) getroffen haben, stellen hier drei Rezepte vor, die sie extra für Demeter kreiert haben. Diesmal kommen – nach ein wenig Schnippeln und Schichten – lecker und bunt gefüllte Gläser dabei heraus!

Damit das Haltbarmachen auch wirklich klappt und man sich im Winter über die Sommerernte aus dem Glas freuen kann, gibt Susann noch folgende Tipps: „Bei allen Methoden des Haltbarmachens sollte eine gewisse Hygiene eingehalten und sauber gearbeitet werden. Auch sollte man darauf achten, unversehrtes Obst und Gemüse zu verwenden. Das heißt, alle Druck- oder anderweitig beschädigten Stellen werden herausgeschnitten.“ Yannic empfiehlt, alle Gläser mit Abfülldatum und Angaben zum Inhalt zu beschriften – so behältst du die Übersicht!

[www.kraut-kopf.de](http://www.kraut-kopf.de)



## Eingelegte Möhren mit Ingwer

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

# Halbgetrocknete Kirschtomaten in Olivenöl

# Scharf fermentierter Kohlrabi





## EINGELEGTEN MÖHREN MIT INGWER

Für 1 Schraubglas à 700 ml / Zubereitungszeit: 40 Minuten + 24 Stunden

**Zutaten:** 400 g Möhren • 2 TL Salz • 35 g Ingwer • 1/2 TL Koriandersaat • 200 ml Apfelessig • 200 ml Wasser • 30 g Zucker

**Zubereitung:** Die Möhren schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Die Möhren in eine große Schüssel geben, mit dem Salz mischen und 30 Minuten ziehen lassen. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Koriandersamen in ein steriles Schraubglas geben. Die Möhrenstreifen, ohne den entstandenen Saft, ebenfalls in das Glas geben. Den Essig zusammen mit dem Wasser und dem Zucker in einem Topf aufkochen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Mit dem heißen Sud das Möhreglas auffüllen und sofort verschließen. Das Glas abkühlen lassen und im Kühlschrank mindestens 24 Stunden ziehen lassen. Im Kühlschrank aufbewahrt sind die eingelegten Möhren mehrere Monate haltbar.



## HALBGETROCKNETE KIRSCHTOMATEN IN OLIVENÖL

Für 2 Schraubgläser à 250 ml / Zubereitungszeit: 5–6 Stunden + 24 Stunden

**Zutaten:** 1.000 g Kirschtomaten • 2 Zehen Knoblauch • 2 Zweige Rosmarin • 20 Kapern • 200 ml extra natives Olivenöl

**Zubereitung:** Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Die Kirschtomaten halbieren und mit der Schnittkante nach oben auf die Backbleche legen. Die Tomaten bei 80 °C Umluft 5–6 Stunden im Backofen dörren, bis sie halbtrocknet sind. Um die entstehende Feuchtigkeit immer wieder aus dem Ofen entweichen zu lassen, den Backofen alle 30 Minuten für ein paar Sekunden öffnen oder während der gesamten Zeit einen Kochlöffel in die Ofentür klemmen, damit diese einen Spalt geöffnet bleibt. Wer über ein Dörrgerät verfügt, kann die Tomaten auch darin bei 70 Grad für etwa 3–4 Stunden trocknen. Die Knoblauchzehen schälen und mit dem Messerrücken andrücken. Die Rosmarinzwige waschen, trocken tupfen und zusammen mit den Kapern und Knoblauchzehen auf zwei sterile Schraubgläser verteilen. Die Kirschtomaten in die Gläser füllen und mit dem Olivenöl aufgießen, bis die Tomaten bedeckt sind. Die Gläser behutsam auf die Arbeitsplatte klopfen, damit Luftpinschlüsse nach oben steigen. Die Gläser verschließen und für mindestens 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Im Kühlschrank aufbewahrt sind die eingelegten Tomaten mehrere Monate haltbar.



## SCHARF FERMENTIERTER KOHLRABI (KOHLRABI-KIMCHI)

Für ein Bügelglas à 1.000 ml / Zubereitungszeit: 40 Minuten + 2–4 Tage

**Zutaten:** 4 Kohlrabi (geschält ca. 800 g) • 25 g unbehandeltes Steinsalz • 1 Möhre • 10 Radieschen • 3 Frühlingszwiebeln • 15 g Ingwer • 1 Zehe Knoblauch • 1 Schalotte • 1 EL Vollrohrzucker • 2–3 EL (koreanische) Chiliflocken

**Zubereitung:** Den Kohlrabi schälen, holzige Stellen entfernen. Die Knollen halbieren und in 3 mm dicke Scheiben hobeln oder schneiden. Die Kohlrabischeiben in einer großen Schüssel mit dem Steinsalz vermischen und etwa 30 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Möhre schälen und in Stifte schneiden. Die Radieschen in Scheiben, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Ingwer, Knoblauch und Schalotte schälen und in einem Mixer fein pürieren (alternativ fein hacken). Den Zucker und die Chiliflocken mit dem Püree zu einer Paste mischen. Die Radieschen, Frühlingszwiebeln und Möhren zu dem Kohlrabi geben und alles mit der Chilipaste vermischen. Das Gemüse kompakt in ein sauberes Bügelglas drücken und dabei darauf achten, dass möglichst keine Luftpinschlüsse mehr vorhanden sind. Mit der entstandenen Flüssigkeit bis 2 cm unter den Glasrand aufgießen. Das Glas verschließen, auf einen Teller stellen und 2–4 Tage an einem dunklen Ort (kein direktes Sonnenlicht) bei Zimmertemperatur fermentieren lassen. Wenn die gewünschte Gärung und Säure erreicht ist, das fermentierte Gemüse an einem kühlen Ort, zum Beispiel im Kühlschrank, lagern. Dort aufbewahrt ist es mehrere Wochen haltbar.

## MITMACHEN & GEMÜSEVIELFALT GENIEßEN!



### ERDE, SALZ & GLUT

„Gemüseküche im Rhythmus der Jahreszeiten“ untertiteln Susann und Yannic von Krautkopf ihr neuestes Kochbuch. Dieses beinhaltet nicht nur außergewöhnlich schöne Bilder von liebevoll ausgesuchten erntefrischen Zutaten aus dem eigenen Garten sowie von umliegenden Wiesen und Wäldern, sondern auch einfache, aber großartige Rezepte aus wenigen Zutaten. [www.hoelker-verlag.de](http://www.hoelker-verlag.de)

Wir verlosen insgesamt 5 Exemplare des neuen Kochbuchs „Erde, Salz & Glut“ von Krautkopf sowie 3 x 1 Kasten mit je 6 Demeter-Gemüse- und -Traubensäften von Beutelsbacher!

Auf folgenden Kanälen kannst du am Gewinnspiel teilnehmen:

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

### Alternative Teilnahme:

per E-Mail an [info@demeter.de](mailto:info@demeter.de) oder per Post: Demeter e. V., Brandschneise 1, 64295 Darmstadt; Einsendeschluss: **30. Juni 2022**

Teilnahmebedingungen unter [www.demeter.de/gewinnspiel](http://www.demeter.de/gewinnspiel)



### BUNTE SAFTVIELFALT

Der Demeter-Saftkasten von Beutelsbacher verspricht Geschmacksvielfalt: Ob Rote Bete, Karotte oder der Gemüsecocktail – alle Gemüsesäfte werden aus samenfesten Sorten gewonnen. Feiner Traubensaft in Weiß und Rot sorgt für süßen Genuss! [www.beutelsbacher.de](http://www.beutelsbacher.de)

Anzeige



## GENUSS OHNE AUFSTREUSALZ



„Ob es nicht möglich wäre Brezelchen mit weniger Salz zu backen?“, fragten uns aufmerksame Eltern. Mit Recht, finden wir. Deshalb backen wir Brezelkinder und Kindersticks ganz ohne Aufstreusalz.

Der bekömmliche Dinkel für diese Gebäcke wird übrigens im Landschaftsumkreis der Brezefabrik bewusst nach Demeter-Richtlinien angebaut.



Die Marke durch die dreimal die Sonne scheint

**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: Hassaan Hakim, Susanne Kiebler  
Eva Wolf (S. 13), Ameli Uhlig (S. 14-17),

**Konzeption und Design**

YOOL GmbH & Co. KG  
Winchesterstraße 2 / 35394 Gießen  
www.yool.de

**Anzeigen**

anzeigen@demeter-journal.de

**Druck**

Frank Druck GmbH & Co. KG  
- ein Unternehmen der Eversfrank Gruppe -  
Industriestraße 20 / 24211 Preetz  
www.eversfrank.com

**Garantierte Mindestauflage**

Mindestauflage Frühjahr/Herbst: 285.000  
Mindestauflage Sommer/Winter: 250.000

**Vertrieb Naturkosthandel**

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

**Wer mehr wissen will**

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

**Demeter-Gartenrundbrief**

www.gartenrundbrief.de  
Telefon: 0711-902540

**Aktuelle Stellenangebote in der Jobbörse**

www.demeter.de/jobs

**Du möchtest Demeter-Fördermitglied werden?**

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

**Fotos**

**Titelbild:** FamiDu/shutterstock.com | **S. 2:** Marco Baass,  
YOOL | **S. 3:** Lebid Volodymyr/shutterstock.com | **S. 4:**  
YOOL | **S. 6-10:** YOOL | **S. 11:** Voelkel GmbH | **S. 13:** primoza |  
**S. 14-17:** Inga Israel, YOOL | **S. 18-19:** YOOL | **S. 20-24:**  
KRAUTKOPF - www.kraut-kopf.de | **S. 26-27:** Inga Israel |  
**S. 28-29:** Erdmannhauser, Lebensbaum, followfood GmbH,  
Beutelsbacher Fruchtsaftkellerei, Demeter-Felderzeugnisse  
GmbH, HUOBER BREZEL GmbH & Co., MG Naturkosmetik  
GmbH | **S. 30-31:** Vesna Vukovic Photo/shutterstock.com |  
**S. 32-36:** KRAUTKOPF - www.kraut-kopf.de | **S. 37:** Hölker Verlag,  
Beutelsbacher Fruchtsaftkellerei | **S. 39:** Tommy Hetzel

Dieser Ausgabe liegt keine Beilage bei.

**DIE NÄCHSTE AUSGABE  
ERSCHEINT IM SEPTEMBER 2022**



GEDRUCKT AUF  
RECYCLINGPAPIER.

Anzeige

# ISATIS dental vegane Mund- und Zahnpflege

Lieber lokal als global.  
Alle Inhaltsstoffe  
aus Deutschland.



#Klosterkosmetik #Demeter  
#Vegan #Isatis #Färberknöterich  
#Aktivkohle #Heilkreide

H 501 099



www.mg-naturkosmetik.de

# Sei du selbst!

## Leslies Übung für Entscheidungsfindung mit Kopf und Herz

„Meine Eltern haben mir zu 100 Prozent authentisch vorgelebt, was biodynamischer Anbau bedeutet, auch wenn es heißt, vieles anders anzugehen als die vorherige Generation oder all die Nachbarbetriebe um uns herum“, erklärt Leslie Clostermann. Die 28-jährige Unternehmerin ist auf dem Neuhollandshof am Niederrhein aufgewachsen. Dabei hat sie nie Druck verspürt, den elterlichen Demeter-Obstbaubetrieb zu übernehmen. Im Gegenteil: „Ich durfte mich ganz frei entfalten! So hat es mich nach Hamburg und Düsseldorf gezogen, wo ich Mode und Design studiert habe. Parallel habe ich gemeinsam mit meinen Eltern ‚Clostermann Organics‘ rund um die Vermarktung von Demeter-Getränken aus eigenen Erzeugnissen aufgebaut. Und damit hat sich für mich eine Tür geöffnet, hierher zurückzukommen.“ Seit 2017 leitet Leslie nun „Clostermann Organics“ und befindet sich gerade in der Endphase des Übergabeprozesses, nach dessen Abschluss sie alleinige Verantwortliche sein wird.

„Wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen, handelt der eine Mensch mehr nach dem Herzen, aus seinem eigenen Gefühl heraus, ein anderer wiederum kopf- und vernunftgesteuert. Für mich, die eher dazu tendiert, ein ‚Kopfmensch‘ zu sein, ist es mitunter eine der schwierigsten Herausforderungen, auf meine Intuition zu hören“, beschreibt Leslie. „Mich unterstützt diese Übung für mehr Achtsamkeit dabei, mehr über mich selbst zu lernen – und dabei auch zu wachsen und das Gefühl zu mir selbst zu intensivieren, um authentisch zu handeln.“

**Dies ist Leslies Achtsamkeits-Übung:**

1. Teile deinen Tag – oder am Anfang vielleicht auch nur einen Vormittag – in zwei Teile: einen „intuitiven“ und einen „vernünftigen“.
2. Im „intuitiven“ Zeitraum handelst du möglichst allein aus deinem eigenen Gefühl heraus. Versuche, dich zu entscheiden, ohne groß abzuwägen, und antworte direkt. Versuche, auf deinen Bauch zu hören.
3. Im „vernünftigen“ Zeitraum tust du das Gegenteil. Halte inne bei Entscheidungen, gehe in dich, antworte nur nach Überlegung und Abwägung.
4. Stelle beide Zeiträume abends in den Vergleich: Wie habe ich mich jeweils bei den Entscheidungen gefühlt? Was macht das mit mir, wenn ich meine Intuition spüre? Wie hat mein Gegenüber dabei jeweils reagiert?



Gerade im Übergabeprozess des Unternehmens hat Leslie Clostermann im Dialog mit der abgehenden Generation gelernt, dass dabei nicht nur rationale Entscheidungen wichtig sind, sondern auch ein Augenmerk darauf gelegt werden muss: Wie stehen alle Beteiligten mit ihren Gefühlen dazu? [www.clostermann-organics.com](http://www.clostermann-organics.com)



**followfood**

Was wir essen verändert die Welt

# MAMMA MIA! ECHT NACHHALTIG.

**Echt transparent:**

Auf der Verpackung findest du unseren Tracking-Code, mit dem du Herkunft, Herstellung und Klimabilanz nachvollziehen kannst.

**Echt italienisch:**

Unsere Pizzen stellen wir nahe der Dolomiten im Familienbetrieb her und auf dem fluffigen Teig landen ausschließlich Zutaten aus ökologischem Anbau.

**Echt nachhaltig.**

**Echt lecker.**

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



**WO ARBEITEN MENSCHEN  
MIT BIO-GRAFIE?  
IN DEINEM BIOLADEN**



Stempelfeld