

demeter

Journal

BEGEISTERUNG WIRKT – VON DER KUNST, GUTE LEBENSMITTEL ZU MACHEN

ZUM MITNEHMEN 03 | 2018

SCHRIFTSTELLER TRIFFT DEMETER-BÄUERIN:

**EIN GEFÜHL, TIEFER
ALS HEIMAT**

CLEVER IM OFEN GEGART:

ALLES AUFS BLECH!

BIODYNAMISCHER MOSELWINZER:

**ZU HAUSE AM
STEILHANG**

demeter – biodynamisch seit 1924

EDITORIAL



TITEL

ZU HAUSE AM STEILHANG:

Zu Besuch bei einem Demeter-Winzer an der Mosel 08

HINTERGRUND

- 04 Mal mehr, mal weniger: Wie funktioniert „Solidarische Landwirtschaft“?
- 16 Gelebte Gemeinschaft – Inklusion auf dem Münzinhof

VOR ORT

- 26 Willkommen auf dem Seibertsweilerhof! Zwei Hofkinder erzählen

IM GESPRÄCH

- 20 Ein Gefühl, tiefer als Heimat – Schriftsteller Rafael Cardoso und Demeter-Bäuerin Marjolein van der Hulst treffen sich in Seelow

GENIESSEN

- 28 Demeter-Tipps für den Herbst

ALLES AUF BLECH!

Einfache und leckere Rezepte für den Ofen 30



DIE KLASSIKER

- 02 Editorial
- 03 Denkraum: Heimkehren und Gemeinschaft
- 18 Demeter-Mythos: Die mit dem Mond tanzen
- 38 Impressum
- 39 Rätsel und Gewinnspiel

SELBSTGEMACHT

- 36 Statt Alu- und Frischhaltefolie: Anleitung für ein Bienenwachstuch



Liebe Leserin, lieber Leser,

das besondere Gefühl, nach einer langen Reise heimzukehren und anzukommen. Den Rucksack in die Ecke zu werfen und sich endlich wieder aufs eigene Bett fallen zu lassen. Vertraute Stimmen zu hören, den eigenen Dialekt, das Daheimsein zu genießen. In diesem Magazin

beschäftigen wir uns mit dem Heimkehren, mit Gemeinschaft, aber auch mit dem Begriff „Heimat“. Einem Wort, das in Politik und Gesellschaft, aber auch im Marketing von regionalen (Bio-)Produkten gerade Hochkonjunktur hat. Heimat: Ist das der Ort, an dem ich geboren bin? Ein Gefühl von Geborgenheit? Oder gar ein Zustand, den ich erst noch suche?

Bei meinen Recherchen habe ich unter „Heimat“ immer weniger einen konkreten Ort verstanden – und immer mehr eine gemeinsame Weltsicht, die Verbundenheit stiftet. Dann kann das auch nur im übertragenen Sinne ein Ort sein, an dem wir mit den anderen etwas teilen. Zum Beispiel eine neue Idee des Wirtschaftens, wie ich sie bei der „Solidarischen Landwirtschaft“ auf dem Kattendorfer Hof bei Hamburg kennengelernt habe. Aber auch die gelebte Inklusion auf dem fränkischen Münzinhof bietet allen Beteiligten eine Art Heimat. Den Impuls, Heimat neu zu denken, gab mir dabei der brasilianische Schriftsteller Rafael Cardoso, den ich nicht etwa in Brasilien, sondern ganz in der Nähe meiner Wahlheimat im brandenburgischen Seelow traf.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und hoffentlich einige Inspirationen für die Herbstzeit!

Herzlich, Ihre

Susanne Kiebler

Susanne Kiebler
info@demeter.de



Dem Heimat-Gedanken auf der Spur – hier bei einem Spaziergang durch das ehemalige Mustergut „Schweizerhaus“ in Seelow mit Schriftsteller Rafael Cardoso und Demeter-Bäuerin Marjolein van der Hulst.

DENKRAUM

Fragebogen:

HEIMKEHREN UND GEMEINSCHAFT

1. Wann sind Sie das letzte Mal so richtig schön heimgekehrt?

(Mit Umarmung, Rotwein und guten Gesprächen?)

2. UND? SIND SIE NACH IHRER HEIMKEHR GEBLIEBEN? FÜR IMMER?

3. Bedeutet Heimkehr auch Ankunft? Und wenn ja, wo?

4. Würden Sie lieber einmal für immer heimkehren oder lieber immer wieder ein bisschen?

5. Fällt es Ihnen leichter a) in Ihre ehemalige Wohnung oder in Ihr ehemaliges Haus b) zu Ihrem ehemaligen Partner zurückzukehren? Warum?

6. KANN ES SICH AUCH EINSAM ANFÜHLEN, HEIMZUKEHREN?

7. Wie viele Menschen braucht eine Gemeinschaft, die Sie trägt? Welche sind das bei Ihnen?

8. Wenn Sie in eine Gemeinschaft oder einen Ort Ihrer Vergangenheit zurückkehren, sind Sie dann mehr Sie selbst als im Alltag?

9. IST HEIMKEHREN NICHT VÖLLIG ÜBERSCHÄTZT? AUF ZU NEUEN UFERN?

10. Wie sehr wünschen Sie sich jetzt in diesem Augenblick endlich, endlich heimzukehren?

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



WIE FUNKTIONIERT „SOLIDARISCHE LANDWIRTSCHAFT“?

MAL MEHR, MAL WENIGER

Mathias von Mirbach (links) gründete 1995 den Demeter-Bauernhof in Kattendorf und ist Mitbegründer und Vorsitzender des Vereins „Solidarische Landwirtschaft e. V.“ Mit-Landwirte auf dem Kattendorfer Hof: Laurence Dungworth und Klaus Teuthoff (v.l.n.r.).

HINTERGRUND

Ein ganz besonderer Pakt zwischen Land und Stadt, zwischen Erzeuger und Verbraucher bietet das Konzept der „Solidarischen Landwirtschaft“. Der Kattendorfer Hof nördlich von Hamburg lebt bereits seit 20 Jahren das Prinzip „geteiltes Wagnis, geteilte Ernte“.

Schwankende Preise, wetterbedingte Ernteausfälle, aber auch instabile Marktbedingungen machen vielen Landwirten, die einen Hof gegründet haben, zu schaffen. Maschinen, Arbeitskräfte, Pacht, Saatgut, Tierfutter und Stallumbau – die Kosten drücken einige an den Rand ihrer Existenz. Immer mehr Bäuerinnen und Bauern auf ihren Höfen oder Gärtnereien führen angesichts dieser Risiken das Konzept der „Solidarischen Landwirtschaft“ (Solawi) auf ihrem Betrieb ein. Hier treten Verbraucher und Bauern direkt in eine (Handels-)Beziehung. Die beiden Partner lassen damit, so kann man es sagen, den Mittelsmann, also den Händler aus.

Das funktioniert so: Die Solawi-Mitglieder, die in eine Genossenschaft oder einen Verein eintreten, finanzieren den Hof mit all seinen Kosten, zum Beispiel für Saatgut, Pacht, Löhne, Versicherungen, Reparaturen und Investitionen. Dafür erhalten sie regelmäßig, oft einmal pro Woche, einen Anteil an der Ernte. Dieser kann mal kleiner oder mal größer ausfallen – je nachdem, wie viel es zu ernten gibt. Für die Bäuerin oder den Bauern bedeutet das weniger Sorgen: Sie wissen, dass ihre Existenz gesichert ist und sie ein festes Einkommen haben. Aber auch die Verbraucherinnen und Verbraucher profitieren: Sie erhalten frische regionale und saisonale Lebensmittel, etwa Gemüse, Obst, aber auch Saft, Brot, Honig oder Käse – je nach Angebot des Hofes und Jahreszeit. Ein Solawi-Mitglied bezahlt demnach nicht für bestimmte Produkte einen festen Preis wie etwa in einem Laden, sondern ermöglicht mit seinem Beitrag die Art und Weise der Bewirtschaftung an sich.

KATTENDORFER HOF

Der Kattendorfer Hof wird seit 20 Jahren als „Solidarische Landwirtschaft“ betrieben. Die rund 800 Mitglieder erwerben Ernteanteile und ermöglichen damit den Hofbetrieb. Im Gegenzug erhalten sie das dort biodynamisch erzeugte Obst, Gemüse, Fleisch und Milchprodukte. Der Hof unterhält Hofläden in Hamburg und Umgebung – sowie ein Dutzend von den Kunden selbst verwaltete Depots, sogenannte FoodCoops, die mit den Produkten beliefert werden. Insgesamt sind rund 50 Mitarbeiter auf dem Hof und in den Läden beschäftigt.

www.kattendorfer-hof.de



Von der Gemeinschaft getragen

Der Demeter-Betrieb Kattendorfer Hof, 35 Kilometer nördlich von Hamburg, ist einer der Solawi-Pioniere in Deutschland und wird bereits seit 20 Jahren in dieser Form betrieben. Mittlerweile gibt es

Wir ernten was wir säen

Deutscher BIO-Lavendel aus eigenem Anbau in demeter-Jojobaöl



Der Hofladen ist nur ein Ort von mehreren, an dem die Produkte des Kattendorfer Hofes direkt zu den Verbraucherinnen und Verbrauchern kommen.

bundesweit über 180 Höfe und Gärtnereien, die nach diesem Prinzip funktionieren. „Die Solawi ist ein ganz besonderer und direkter Austausch, der gut ist für beide Seiten: Der Bauer hat Sicherheit und kennt die Menschen, für die er etwa das Gemüse anbaut. Und der Verbraucher wiederum kennt den Hof, weiß, woher seine Lebensmittel stammen – und hat die Gewissheit, dass er mit seinen regelmäßigen Beiträgen einen regionalen Betrieb unterstützt. Diese Zusammenhänge schaffen Identität“, erklärt Mathias von Mirbach, Geschäftsführer beim Kattendorfer Hof und Vorsitzender des Vereins „Solidarische Landwirtschaft“.

Pakt zwischen Erzeugern und Verbrauchern

Von Mirbach begreift die Solawi als eine Art Zukunftslabor für eine nachhaltige und faire Landwirtschaft: „Wie kann eine verantwortungsvolle, lebensspendende Landwirtschaft aussehen, die gleichzeitig die Existenz der Menschen sicherstellt, die dort arbeiten? Das muss eine gemeinschaftlich getragene Landwirtschaft sein – eine Land-

wirtschaft, die eine Gemeinschaft von Menschen ernährt.“

Das frische Gemüse und die anderen Produkte werden in vier Hofläden, drei davon in Hamburg, an Mitglieder verteilt oder direkt an die sogenannten FoodCoops geliefert, das sind derzeit zehn Abholstellen in Hamburg oder kleinen Städten im Umland. Manchmal sind das einfache Kellerräume in Einfamilienhäusern, manchmal größere Räumlichkeiten. Die Verbrauchergruppen übernehmen die Verteilung der Lebensmittel selbst. So liefert der Kattendorfer Hof die vereinbarte Menge an Hofprodukten an die Verteilstelle: Kartoffeln und Gemüse, Fleisch und Wurst, Getreide und Milchprodukte.

Vertrauenssache

Die Verteilung regelt dann die Gruppe selbst. Dadurch kommen die Mitglieder näher in Kontakt miteinander und merken, dass sie einander vertrauen können. Auch die Umwelt hat Vorteile durch die Nähe zwischen Erzeugern und Verbrauchern: Die Transportwege sind kurz, und es werden durch die garantierten Abnahmemengen

kaum Lebensmittel verschwendet. Zudem fällt kaum Verpackungsmüll an, da in größeren Gebinden geliefert wird.

Wer aber selbst gern den Geruch von Heu oder gar den des Schweinestalls in der Nase haben möchte, kann jederzeit auf den Kattendorfer Hof kommen. So können sich Interessierte bei Rundgängen über die Felder oder bei Versammlungen selbst ein Bild über die neuesten Entwicklungen machen. Zudem gibt es Einsatztage, wie den Aufräumtag, wo die Solawi-Mitglieder aus der Stadt ebenso mithelfen können wie beim Erdbeerfest oder bei der Zwiebel- und der Möhrenernte. Darüber hinaus dürfen alle, die wollen, jeden Wochentag um neun zur Arbeitsbesprechung erscheinen und einen Tag auf dem Hof mitarbeiten.

„Viele begeistern sich für die Erzeugung und die Herstellung von qualitätsvollen Lebensmitteln und bauen eine Beziehung auf – zur Erde, zum Land, zu den Tieren,

und natürlich vor allem zu uns Landwirten“, sagt Mathias von Mirbach. „Davon profitieren wir alle.“ Dieses gegenseitige Kennenlernen ist besonders wichtig für ihn: „Ich spüre eine große Verantwortung in mir, den Menschen, die hier mitmachen, gute, qualitätsvolle Produkte zu liefern. Gleichzeitig vertrauen sie mir und uns allen hier auf dem Kattendorfer Hof. Eben weil sie uns als Menschen persönlich kennen, haben sie Verständnis für uns und glauben daran, dass wir das Beste für sie und den Betrieb tun – und in ihrem Sinne wirtschaften. Die Mitglieder wollen wissen, wie es uns Bäuerinnen und Bauern geht. Und sie wollen, dass es uns gut geht. So bezahlen sie im Endeffekt nicht für einzelne Produkte, sondern für eine nachhaltige Landwirtschaft, die sie unterstützenswert finden.“

Eine politische Bewegung

Dabei, so der 59-Jährige, sei eine Solawi immer auch politisch: „Die internationale Bewegung bietet eine Alternative zur anonymen Agrarindustrie, die Abhängigkeiten schafft.“ Bäuerinnen und Bauern, die auf die „Solidarische Landwirtschaft“ setzen, können den Gewinn ihres Betriebes nicht maximieren. Fällt die Ernte besser aus als im Durchschnitt, bekommen auch die Vereins- oder Genossenschaftsmitglieder mehr Ernte „ausbezahlt“. Dafür haben sie eben in schlechten Zeiten Sicherheit und ein Einkommen, mit dem sie fest rechnen können.

Wichtiger noch: Sie sind frei und unabhängig von Marktpreisen. „Es ist sinnstiftend, zu wissen, für wen man das Gemüse anbaut. Und sich sicher zu sein, dass für jeden Salatkopf, für jeden Kohlrabi und für jede Mohrrübe ein Abnehmer gefunden wird, auch wenn das Gemüse mal nicht die üblichen Verkaufsgrößen und -formen haben sollte. Alles, was wir erzeugen, wird auch gegessen. Und dass das schmeckt, das erzählen uns die Verbraucher direkt. Und das wiederum macht uns Erzeuger zufrieden.“



SOLIDARISCHE LANDWIRTSCHAFT

Mehr zum Thema – unter anderem eine bundesweite Übersicht von Solawis, einen monatlichen Newsletter sowie Kurse und Hilfestellungen für eine Gründung – gibt es beim „Solidarische Landwirtschaft e. V.“:

www.solidarische-landwirtschaft.org



AB HERBST ERHÄLTlich



MEHR ALS SCHOKOLADE

Hochwertiger Kakao von der Cabruca Genossenschaft aus dem Nordosten Brasiliens. Mit viel Liebe & Know-How von Schweizer Chocolatiers hergestellt. In bester Demeter-Qualität.

VOR ORT

ZU HAUSE AM STEILHANG



An einem der steilsten Hänge an der Mosel baut Thorsten Melsheimer charaktervollen und überraschenden Wein an, der inzwischen auf der ganzen Welt getrunken wird: Das ist Knochenarbeit und oft auch nicht ungefährlich. Doch am Ende wartet ein Schatz.

Steil, ein Wort zunächst. Steilhanglage – das liest sich so einfach. Doch es bedeutet alles andere. Es bedeutet rutschende Wanderschuhe auf feuchten Kräutern, kratzende Brombeerranken, talwärts kullernde schwarzgraue Schieferplättchen und nach Pfählen greifende Hände und auch die eine oder andere unfreiwillige und enge Umarmung mit einer der 50 Jahre alten Reben. Der Mullay-Hofberg ist der Inbegriff eines Steilst-Hangs: Auf der Länge von einem Kilometer ragt er am Dorf Reil hoch über der

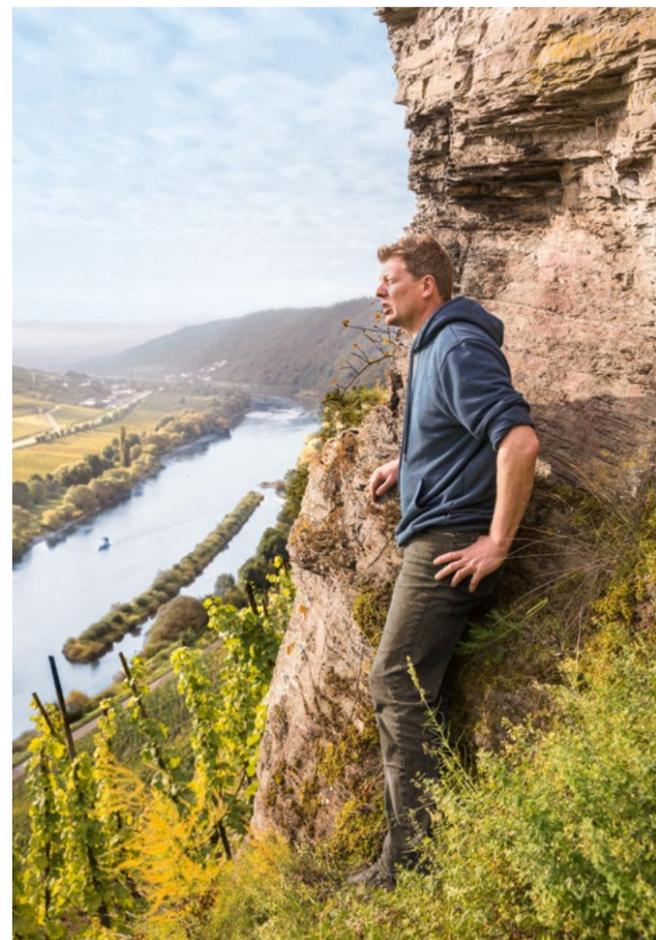
Mosel, durchsetzt von mächtigen Felsen und schwindelerregend gelegenen Terrassen. Hier ist Thorsten Melsheimer zu Hause. Mühelos sprintet er mit ausgreifenden Schritten in robusten, ledernen Wanderschuhen den Hang hinauf, seine großen Hände streifen über Weinblätter, ganz nebenbei zupft er im Anstieg die eine oder andere hellgrün-gelbliche Weintraube. Kein Tropfen Schweiß auf seiner Stirn.

Weinbau seit 2 000 Jahren

Man muss eigentlich wahnsinnig oder verrückt sein, hier an diesem Steilhang Weinbau zu betreiben, die Riesling-Reben zu hegen und zu pflegen, und zu ernten. Alles nur von Hand, ohne Traktor oder zumindest einen Handwagen. Auf manchen Felsvorsprüngen stehen nur ein, zwei Weinreben. „Die Schiefersteillage ist Herausforderung und Geschenk zugleich“, so sieht es Winzer Thorsten Melsheimer. Denn „der Riesling reagiert auf kleinste Unterschiede in Standort und Mikroklima. Deswegen wachsen auf unserem Mullay-Hofberg auf einem Kilometer Hang ganz unterschiedliche Weine.“ Die Weinbau-Tradition geht weit zurück: „Genau hier an der Mosel“, erzählt der 50-Jährige, „haben schon die Römer Wein angebaut. Vor 2 000 Jahren.“ Auch am Mullay-Hofberg? „Wie lange hier schon Reben wachsen, verliert sich im Dunkel der Geschichte. Doch erstmalig erwähnt wird diese Lage jedenfalls in einer Schenkungsurkunde von 1143. Hier geht es um ein Hofgut ‚Molun‘ am südlichen Ende des Hanges mit seinen angrenzenden Weinbergen, das dem Eifeler Kloster Springiersbach gehörte. Danach haben wir unseren Riesling ‚Molun‘ benannt.“

Neues Leben im Hang

Die Mosel schlängelt sich an diesem Frühherbstmorgen postkartentauglich unter letzten Nebelschwaden in einer Kurve durchs Tal, seitlich begleitet von Zugschienen und einer Straße, von der die Motorengeräusche bis hoch in den Weinberg dringen: ein Traktor, ein Mofa, ein Linienbus. Aber auch eine Gruppe Radfahrer, Gelächter. Manche der Weinreben hier oben auf dem Mullay-Hausberg wurden noch von Thorsten Melsheimers Großvater gepflanzt. Thorsten Melsheimer erinnert sich an seine Kindheit im Weinberg: „Mein Großvater, der hundert Jahre alt wurde, hat



Beste Aussicht über die Mosel vom Mullay-Hofberg.



„Auf unserem Weinberg sind nicht nur wir, sondern auch seltene Schmetterlingsarten zu Hause“

Stefanie Melsheimer

mich viel über die einzelnen Weinlagen und Rebstöcke gelehrt. Seitdem ich sechzehn war, wusste ich: Wenn ich das Weingut übernehme, dann bewirtschafte ich es ‚bio‘. Etwas anderes kam für mich nicht infrage.“

1995 ist es so weit: Thorsten und Ehefrau Stefanie Melsheimer übernehmen den Betrieb – und stellen auf ökologischen Weinbau um. Ein Wendepunkt und der Beginn einer neuen Ära: „Seitdem sind wir Mitglied im Bundesverband ökologischer Weinbau ‚Ecovin‘.“ Mutig war der Schritt damals – aber es war ein Schritt, der sich gelohnt hat: nicht nur für das Weingut Melsheimer, sondern auch für die Weine, die Natur und für die Menschen, die es bewirtschaften.

Und jetzt biodynamisch!

„Nach und nach setzten wir zum Wohle der einmalig vielfältigen, uns anvertrauten Umwelt und unserer Weine immer mehr auf biodynamische Anbaumethoden“, erklärt Melsheimer, „2013 wurden wir dann – als damals einziges Weingut an der Mosel – Demeter-zertifiziert.“ Durch die biodynamische Herangehensweise hat sich der Weinberg verändert. Im Gegensatz zu seinen konventionell bewirtschafteten Nachbarn ist der Mullay-Hofberg immer grün. Durch die biodynamische Bewirtschaftung ist der Schieferboden, der an manchen Stellen nur mit einer dünnen Humusschicht bedeckt ist und sich an anderen auch offen zeigt, bewachsen von wilden Erdbeer- und Brombeerpflanzen. Zwischen den Reben

leuchten gelbe und weiße Blüten wie hingetupft, es wachsen Wilder Majoran, Labkräuter – und auch jede Menge Brennnesseln. Gemäht wird, wenn die Pflanzen zu hoch wachsen, dabei wird aber berücksichtigt, dass es immer irgendwo weiterblüht.

Neue Vielfalt

Mit der Pflanzenvielfalt sind auch die Tiere zurückgekommen und haben den Hang neu eingenommen: „Wir freuen uns, dass nun über unseren Weinbergen wieder die Raubvögel kreisen, dass hier überall Insekten und Kleinlebewesen krabbeln, herumhuschen und -wühlen. Hier summt und brummt es! Es haben bedrohte Schmetterlingsarten, wie etwa der ‚Weinschwärmer‘, bei uns einen Lebensraum gefunden, in dem sie sich wohl fühlen. Schmetterlingsforscher und -fans kommen regelmäßig zu uns in den Weinberg.“ Doch nicht nur die Pflanzen- und Tiervielfalt profitiert vom biodynamischen Bewirtschaften. Der so bewachsene Boden hilft auch gegen Erosion.

Gemeinschaftsaufgabe Weinlese

Die gelbgrünen Trauben fangen das frühe Morgenlicht ein. „In den nächsten Tagen werden sie geerntet“, erklärt der Winzer, das heißt mit einer Gartenschere vorsichtig abgeschnitten und in Kisten gesammelt. Sobald diese voll sind, tragen



WEINE MIT CHARAKTER

Die Biodynamische Wirtschaftsweise trägt dazu bei, das Terroir im Wein geschmacklich voll erlebbar zu machen. Die Qualität entsteht im Weinberg, in der Hinwendung zur Natur. Das hat sich herumgesprochen: Weinkritiker loben die komplexen biodynamischen Weine, Winzerseminare zu biodynamischen Themen sind gut besucht, immer mehr Winzer schließen sich Demeter an. Zurzeit gehören 74 Weinbäuerinnen und -bauern dem deutschen Demeter-Verband an. Wer nach Demeter-Richtlinien arbeitet, übertrifft die Anforderungen an den Bio-Weinbau noch um einiges.

www.demeter.de/wein

Verzeichnis der Demeter-Weingüter auf www.demeter.de/winzer-deutschland



WELEDA
Seit 1921

WELEDA
Visiodoron Malva®
Augentropfen in Monodosen /
Solution ophtalmique en unidose

Bei trockenen, gereizten Augen /
Pour les yeux secs et irrités

Natriumhyaluronat & Malvenextrakt /
Hyaluronate de sodium & extrait de mauve

20 x 0,4 ml

GUT VERTRÄGLICH
FREI VON
KONSERVIERUNGSMITTELN



Thorsten Melsheimer und Sohn Jannis (20) bei der Weinernte auf einer der in den Hang geschlagenen Schiefertreppen.

sie die Erntehelfer in langsamen, aber stetigen Schritten in einer Kette gemeinsam zum Hänger, der unten am Hang steht. Die Weinlese ist nur mit vielen Händen zu stemmen und echte Knochenarbeit.

Neben Sohn Jannis und Ehefrau Stefanie helfen auch Saisonkräfte mit. Zum Beispiel Mietek Trzpis aus Polen, der schon über dreißig Jahre mitarbeitet und inzwischen ganzjährig im Weingut beschäftigt ist. Auch er hat den Wandel auf dem Mullay-Hofberg in den letzten 25 Jahren miterlebt. Heute fragt er Thorsten Melsheimer bei einigen Handgriffen mit einem Augenzwinkern: „Kann ich das auf diese Weise machen oder widerspricht das deinen biodynamischen Ideen?“

Die Sonne hat die Luft noch nicht ganz erwärmt, doch der Weinberg duftet bereits. Feucht riecht es, süß, würzig, nach Heu: Mietek Trzpis hat am Vortag den Hang über einer Schiefersteinmauer gemäht. Auch auf den in die Mauer geschlagenen Naturschiefertreppen muss jeder Schritt sitzen.

Harte Arbeit – hohe Kosten

„Weil unser Wein in einer solch steilen Lage wächst, haben wir bis zu fünfmal so hohe Produktionskosten im Vergleich zu einer Hanglage, die sich mit Maschinen einfacher bewirtschaften lässt“, erklärt Melsheimer. Wie anstrengend die Weinlese ist, zeigt die Waage. Nach der Erntezeit

wiegt Thorsten Melsheimer zehn Kilo weniger als davor: viel Arbeit von frühmorgens bis spät in den Abend, wenig Zeit zum essen, viel Bewegung – und in dieser Zeit auch kaum Weingenuss. Mit sehr hohem Arbeitseinsatz, Leidenschaft und Idealismus – so

HELFENDE KLETTERKÜNSTLER

Der Weinbau ist bei Demeter von der Pflicht zur Tierhaltung ausgenommen, ebenso wie der Obstbau. Dennoch: Tiere gehören irgendwie dazu, davon ist auch Thorsten Melsheimer überzeugt. Seit 2015 hält er hörnertragende Freunde in einem Seitental des Mullay-Hofbergs: Ziegen. Auch sie haben hier ein neues Zuhause gefunden, nachdem ihr ehemaliger Besitzer gestorben war. „Da habe ich die obdachlosen Ziegen spontan aus dem Hunsrück hierher geholt“, erzählt Melsheimer. Oster – der Ziegenbock wurde an Ostern geboren, nachdem die Ziegen angekommen waren – stürzt den Hang hinab, sobald er seinen liebsten Besucher erkennt und reibt sich an ihm. Thorsten Melsheimer kraut Oster ausgiebig den Rücken, die Hörner, den Bauch: „Oster und die Ziegen machen nicht nur Spaß – und Arbeit –, sondern sie halten auf ganz natürliche Weise die Verbuschung in der Waldrand-Lage „Pfefferberg“ auf Abstand. Das ist wichtig, denn damit beugen sie schonend und umweltgerecht Vogelfraß, Beschattung sowie Feuchtestau vor. Persönlich haben wir uns mit ihrem Zuzug auf unseren Hang zudem einen alten Traum erfüllt: Tiere am Hof beseelen das ‚große Ganze‘ einfach enorm.“



bewirtschaften viele Landwirtinnen und Landwirte ihre Höfe. Bei Thorsten Melsheimer sticht jedoch seine sehr entspannte Geisteshaltung heraus. Er ist neugierig, hat Lust auf Experimente. Er steckt voller Geschichten, ist ein offener Typ. Die Verantwortung für den Familienbetrieb bedrückt ihn nicht, er wirkt frei. Obwohl: „Ich habe selten mal ein paar Minuten für mich oder nur für meine Familie.“ Kreativität ist ihm wichtig, auch die Möglichkeit, etwas auszuprobieren. „Meine Schwester Isa Melsheimer lebt als Künstlerin in Berlin“, erzählt der Winzer, der in der Heimat geblieben ist. „Wein herzustellen, der Charakter hat, das ist mein kreativer Freiraum. Und ich liebe, was ich tue“, sagt er.

Der Faktor Zeit

Er selbst ist unablässig aktiv, doch seinem Wein, dem lässt er Zeit. Viel Zeit. „Bei uns reift er zehn bis elf Monate in den Fuderfässern, das ist etwa fünfmal länger als woanders“, erklärt Melsheimer. „Oft wird die Reife viel zu schnell herbeigeführt – durch die Beigabe von Zuchthefen, Enzymen oder eine temperaturgesteuerte schnellere Gärung. Das alles gibt es bei uns nicht. Die Verbraucherinnen und Verbraucher erwarten zu Recht von uns Demeter-Weinbauern, dass wir das nachhaltiger handhaben und dass wir mit Schädlingen und Pilzen im Weinberg anders umgehen. Selbstverständlich verwenden wir keine Herbizide und synthetische Chemie, sondern nutzen, neben den traditionellen Fungiziden Kupfer und Schwefel, die wir je nach Wetterbedingungen einsetzen, biodynamische Präparate wie Hornmist, um den Boden lebendiger zu machen und die Pflanzenqualität zu verbessern – etwa durch Hornkiesel und Schafgarbe oder Schachtelhalm.“

Eine kleine Weinrevolution

Vor zehn Jahren galt Thorsten Melsheimer als wilder, innovativer Jungwinzer. Auch heute noch ist er Querdenker und kreierte mit großer Experimentierfreude seine Riesling-Weine. Nach den 1980er-Jahren mit dem Glykol-Skandal war der Riesling fast aus den Ladenregalen verschwunden – und viele Moselwinzer gaben auf. Da war Thorsten Melsheimer klar: „Wir müssen umdenken – und wir müssen auf höchste Qualität und ganz individuelle Weine setzen, uns etwas trauen, wenn wir eine Zukunft haben wollen.“ Melsheimer hat Lust auf Experimente. So



WEINGUT MELSHEIMER

Seit fünf Generationen baut die Familie Melsheimer in den steilen Hängen rund um Reil an der Mosel Riesling-Weine an. Die Steil- und Steilstlagen des Weinguts werden heute alle seit 2013 biodynamisch bewirtschaftet. Als Steilstlagen – und damit als besonders wertvolles Kulturgut – gelten dabei selbst an der Mosel nur fünf Prozent der Hänge. Bei Melsheimers machen sie rund die Hälfte der Fläche aus: In ihnen wächst fast ausschließlich Riesling. Die Familie Melsheimer betreibt auch drei liebevoll renovierte historische Gästehäuser in Reil und in Pünderich.

www.melsheimer-riesling.de

Erfrischende Feuchtigkeit für trockene und gereizte Augen.

- Natriumhyaluronat stabilisiert den Tränenfilm
- Extrakt aus Wilder Malve wirkt beruhigend
- Befeuchtet lang anhaltend

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur

www.weleda.de

VOR ORT

entstand etwa der „Lentum“. „Der hatte 48 Monate Gärzeit und ist der langsamste Wein, der je in unserem Weinkeller entstanden ist. Andere Winzer erklärten mich für verrückt! Gelegentlich kommt es vor, dass ein Fass Wein ein entschiedenes Eigenleben entwickelt. Wir haben gelernt, nicht dagegen anzugehen, sondern darauf zu vertrauen, dass es seine innere Harmonie finden wird; im eigenen Tempo, auf seinem eigenen Weg, so, wie es eben seine Natur ist.“

In alle Welt

Oder der „Rurale“, den die „New York Times“ dieses Jahr zum Sieger einer Pet-Nat-Verkostung gekürt hat. „Pet Nat“ steht für „Pétillant Naturel“, was übersetzt „natürlich prickelnd“ bedeutet – eine in der letzten Zeit ganz neue, aber eigentlich uralte Art des Schaumweins, der in der Flasche zu Ende gärt. „Dieses Jahr werden wir so

viel ‚Rurale‘ herstellen wie noch nie zuvor“, erklärt Thorsten Melsheimer – insgesamt sind das 4000 Liter Riesling. Von Reil aus bringt er die Flaschen auf den Weg nach Berlin, Amsterdam, New York, Kopenhagen, Helsinki und London. „Insgesamt werden 50 Prozent unserer Weine im Ausland getrunken; sie stehen auf den Karten international bekannter Restaurants, etwa auch im ‚Noma‘ in Kopenhagen.“ Vor Jahren überzeugte Melsheimer Wein-Importeure in New York von seinem Mosel-Riesling aus biodynamischem Anbau. Auch mit einem alten Familienalbum und vielen Fotos und Geschichten über die Steilst- und Steilhanglage. Ein Erfolg – jährlich wächst die Nachfrage aus dem Ausland. Dies ist längst zu einem wichtigen Absatzmarkt geworden.

Die Atmosphäre im historischen Weinkeller könnte nicht gegensätzlicher zu der auf dem Mullay-Hofberg sein: dort oben ein Gefühl von Freiheit mit Moselblick,

frühherbstliche Sonnenwärme und der Geruch frischer Kräuter – hier unten feucht-kühle Luft, niedrige Decken und der Geruch nach Holz, Wein und Gärung. Der Wein lagert hauptsächlich in großen, moseltypischen, 1000 Liter fassenden Fuderfässern aus Holz, doch es gibt auch einige Edelstahl tanks im 350 Jahre alten Gewölbe. In diesen vergären natürliche Hefen den Zucker der Trauben zu Alkohol.

Ein Kellerschatz

Und dann zeigt Thorsten Melsheimer seinen Lieblingsort im Keller, seine „Schatzkiste“: Ein Raum, in der Mitte ein hoher Holztisch, darauf ein gusseiserner Kerzenleuchter, dessen Arme behängt sind mit unzähligen schweren getrockneten Wachs tropfen, die von vielen besonderen Stunden hier zeugen. Die Wände sind verdeckt durch Weinregale, die bis auf den letzten Platz

gefüllt sind mit Flaschen – eigene Weine aller Jahrgänge. Auf machen stehen Namen, in großzügigen Buchstaben. Die sind reserviert für Freunde aus aller Welt, die sich genau hier an diesem fast magischen Ort begeistert haben für diesen bestimmten Wein. Sie haben ihn erstanden, aber dort gelassen, weil sie wissen: Er ist nirgendwo besser aufgehoben als hier.

So sieht es Thorsten Melsheimer auch: Hier gehört der Wein, aber auch er selbst hin. Zum Weingut, zum Hang Mullay-Hofberg, zu den Menschen in der Region und natürlich zu seiner Familie, seinen Wurzeln. Zwischen den Reben vorhin hatte er gesagt, er freue sich aufs Alter: „Ich liebe meine Heimat und finde sie immer noch schön. Ich freue mich darauf, Zeit zu haben, und mich hinzusetzen, im Wald neben dem Hang, unter einen schönen Baum. Nicht nur für zehn Minuten, sondern für zwei Stunden.“



Thorsten Melsheimer:

„Gelegentlich kommt es vor, dass ein Fass Wein ein entschiedenes Eigenleben entwickelt. Wir haben jedoch gelernt, nicht dagegen anzugehen, sondern darauf zu vertrauen, dass es seine innere Harmonie finden wird; im eigenen Tempo, auf seinem eigenen Weg, so, wie es eben seine Natur ist. Wenn man in unseren Keller kommt, hört man, wie der Wein arbeitet: Irgendwo blubbert es immer!“

ANZEIGE

ANZEIGE

defu
DEM LEBEN
VERPFLICHTET

DAS TIERFUTTER vom Bio-Bauern

Unsere Produkte finden Sie im ausgewählten Tier- und Naturkostfachhandel oder unter www.defu.de

Wir beraten Sie gerne auch persönlich unter 06257-9340-15.*

*Mo. bis Fr. von 8.00 bis 17.00 Uhr

100 %

Fleisch aus artgerechter
Bio-Tierhaltung

100 %

gentechnikfrei

100 %

Rohstoffe aus
biologischem Anbau

0 %

künstliche Aromen, Farb-
und Konservierungsstoffe

NEU



Voelkel
Die Naturkostsafterei

demeter

UNSERE FELDFRISCHEN GEMÜSESÄFTE AUS 100 % SAMENFESTEN SORTEN

- direkt nach der Ernte in unserer Kelterei selbst gepresst
- werterhaltende Saftgewinnung aus erntereifem Demeter-Gemüse
- ohne Zwischenlagerung im Tank gleich in die Flasche gefüllt
- aus samenfesten Gemüsesorten
- im Einklang mit unseren Bio-Landwirten und der Natur



NEU: IN
DER 0,33 L
FLASCHE



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



GELEBTE GEMEINSCHAFT

Ein Dorf das zusammenhält, und so 150 Menschen ein geborgenes Zuhause bietet: Der fränkische Münzinghof zeigt, wie Inklusion funktionieren kann. Hier leben und arbeiten die unterschiedlichsten Menschen gemeinsam, mit und ohne Behinderung.



DER MÜNZINGHOF

Wie kann Inklusion gelebt werden? Die anthroposophisch geprägte Lebensgemeinschaft Münzinghof macht es seit 40 Jahren vor:

150 Einwohner, rund die Hälfte mit Betreuungsbedarf wohnen hier mit verschiedenen Wahlfamilien zusammen in mehreren Häusern. Zum Grünen Bereich des Demeter-Hofes gehören Landwirtschaft, Käserei, Bäckerei und Gärtnerei.

Was ist das: ein Dorf? Und was macht eine Familie aus? Im Naturpark Fränkische Schweiz bei Velden, hinter einem großen Waldstück, liegt der Münzinghof: ein ganz normales Dorf und ein ganz besonderer Ort zugleich. Hier werden Menschen mit Behinderungen genauso in das Dorfleben eingebunden wie Menschen ohne. 150 Dorfbewohner*innen wohnen und arbeiten hier gemeinsam: Frauen, Männer, Junge, Alte und viele Kinder teilen ihren Alltag und leben in großen und kleinen Wahlfamilien zusammen.

Keine Schichten, sondern Alltag

„Der Münzinghof gibt vielen Menschen ein Zuhause. Als ich 2003 für ein Praktikum hierherkam, habe ich dieses besondere Zusammengehörigkeits-

gefühl gleich gespürt“, erzählt Nils Lubenau, der auf dem Münzinghof im Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit aktiv und für den Wohnbereich verantwortlich ist. Damals verliebte er sich in seine heutige Frau, die hier 1979 als eines der ersten Hofkinder geboren wurde und in dieser Gemeinschaft aufgewachsen ist. Mit ihren beiden Kindern lebten sie einige Jahre in der Lebensgemeinschaft auf dem Hof.

Es ist in gewisser Weise eine Utopie, die hier ganz real gelebt wird: Die Wohngemeinschaften im Münzinghof sind keine Heimflure, welche Pfleger und Mitarbeiter nach ihrer Acht-Stunden-Schicht wieder verlassen. Die Devise lautet vielmehr: Nichts Stationäres, nichts Ambulantes, sondern eine Lebensgemeinschaft, großfamilienähnlich organisiert. „Klar, manchmal braucht jemand Zeit für sich – dann kann man sich zurückziehen oder etwas alleine unterneh-

HINTERGRUND

men. Für die Begleiter in den Werkstätten und in den Familien verschmelzen die Grenzen zwischen Arbeit und Privatem – und das ist so gewünscht. Auch für die Menschen mit Assistenzbedarf gilt: Sie bekommen Unterstützung und Gesellschaft, können aber auch für sich sein, wenn sie das Bedürfnis dazu haben. Wie das eben in einer Großfamilie so läuft“, erzählt der 45-jährige Lubenau.

Neue Ideen und Inspiration

Die Lebens- und Wohngemeinschaften sind darauf ausgelegt, dass die zu betreuenden Menschen zeitlich unbegrenzt hier leben können. Bei den Begleitern ist das unterschiedlich, manche Hausverantwortlichen mit ihren Kindern bleiben auch „für immer“ – je nach individueller Lebensplanung. Inspiration und neue Impulse gehen dabei auch von den vielen jungen Menschen aus, die auf dem Münzinghof leben und arbeiten: „Wir haben eine größere Gruppe von jungen Erwachsenen, die hier ein Praktikum, ein Freiwilliges Soziales Jahr oder aber auch eine Ausbildung im landwirtschaftlichen oder sozialen Bereich machen. Im Moment sind es um die 30, die auf dem Münzinghof nicht nur viel lernen, sondern auch viel Spaß haben und uns alle mit ihrer Begeisterung anstecken“, so Nils Lubenau. Da wird dann kurzerhand an einem heißen Sommertag mit einer Folie zwischen den Strohhallen ein kleiner Pool zur Abkühlung gebaut. Oder gemeinsam ein Ausflug ins Schwimmbad geplant, dem sich jeder anschließen kann, der Lust darauf hat. Auch gibt es an warmen Sommerabenden regelmäßig Grill- und Lagerfeuer, bei denen viele kleine oder auch größere Gruppen zusammenkommen zum Essen, Erzählen, Musik machen: „Die Gemeinschaft hier ist einfach nur schön.“

Gemeinsames Schaffen

80 Menschen mit Behinderungen sind in den verschiedenen Werkstätten und Dorfbetrieben beschäftigt: in der Käserei, der Bäckerei, der Holz- und Metallwerkstatt, in der Dorfmeisterei und in der Taschen- und Kerzenwerkstatt. 16 davon arbeiten in der Demeter-Gärtnerei und in der Demeter-Landwirtschaft mit. Auf dem Münzinghof werden Möbel und Küchen aus Holz, Treppengeländer und Feuertreppen aus Metall, aber auch Lebensmittel wie Brot und Molkereiprodukte hergestellt. In den Werkstätten und in einem befreundeten Dorfladen mit angeschlossenem Café namens „Vogelbeere“ werden Hofprodukte verkauft: Getreide, Backwaren, Gemüse, Milchprodukte und Fleisch. In allen Gewerken arbeiten Auszubildende, Gesell*innen, Meister*innen und Menschen mit Hilfebedarf Hand in Hand. Vor allem durch den Arbeitsalltag in den Werkstätten und die gute Vernetzung mit der unmittelbaren Region – Handelspartner und auch die Kollegen, die aus anderen Ortschaften auf den Münzinghof zur Arbeit kommen – entsteht ein Zugehörigkeitsgefühl, das Identität schafft. „Und ein Gefühl von Heimat.“

ENGAGIERTE GESUCHT!

Es werden immer Menschen gesucht, die Lust haben, ein Praktikum, ihren Bundesfreiwilligendienst (BFD) oder ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) auf dem Münzinghof zu verbringen/leisten.

www.muenzinghof.de

EIN SOZIALER ORGANISMUS

Auszubildende Maike Westermann über die Freie Ausbildung im biologisch-dynamischen Landbau:

„Ich arbeite in der Gärtnerei am Münzinghof und mache dort meine Freie Ausbildung im biologisch-dynamischen Landbau. Dabei wohne ich mit in der Lebensgemeinschaft und wirke dadurch im ganz normalen Dorfalltag mit. In meiner Ausbildung lerne ich einen ganzheitlichen Blick auf die Gärtnerei. Ich lerne den Boden, die Pflanzen, die Luft, die Tiere und die Menschen als großen, individuellen Organismus zu verstehen. Anstelle des Besuches einer Berufsschule besuche ich einmal im Monat einen Betrieb, zusammen mit meiner Ausbildungsgruppe. Dort vertiefen wir unsere Kenntnisse in Landwirtschaft und Gartenbau. Insgesamt sind wir 25 ganz verschiedene Menschen zwischen 18 und 45 Jahren. Am meisten lerne ich vom Garten selbst – nämlich, dass dieser kein industrieller Betrieb ist, sondern ein lebendiger Organismus, der in Wechselwirkung mit allem steht: Der Gesundheit der Tiere, der Beschaffenheit des Bodens und den sozialen Strukturen wie hier am Münzinghof. Meine Aufgabe besteht nicht darin, möglichst viel aus meinen Pflanzen herauszuholen, sondern dass ich auf eine gute Qualität achte, die mehr als nur guten Geschmack bedeutet.“

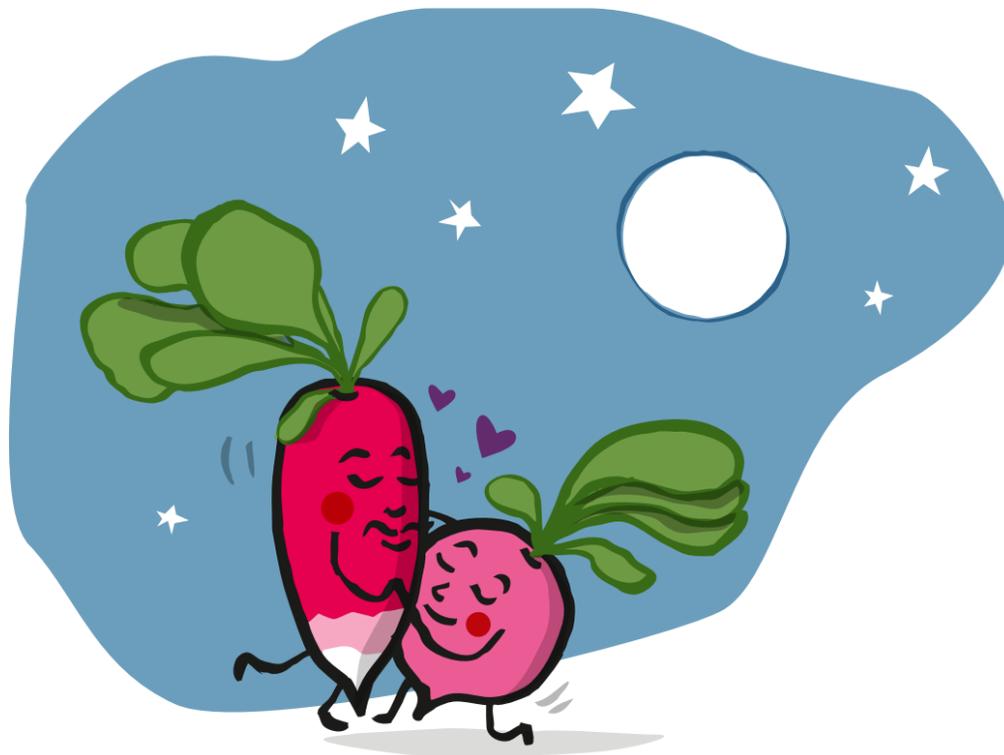
Die besondere Lebensgemeinschaft spielt hierbei eine große Rolle: Anders als auf den Höfen meiner Mitlehrlinge kann ich noch direkter erfahren, was es bedeutet, in einem noch größerem Kreislauf zu leben, als „nur“ in einem Hoforganismus. Durch die verschiedenen Werkstätten und Wohnhäuser ist ein direkter Bezug von Sozialem und Arbeit erkennbar. Wenn wir abends zusammen beim Abendbrot sitzen, kann ich sehen, was jeder von uns beiträgt.“



Maike Westermann, 24, mit Ralf Hammerla, 50

GLOSSE: DEMETER-MYTHEN AUF DER SPUR

DIE MIT DEM MOND TANZEN



Demeter-Gärtner – sind das nicht die, die vielleicht nicht hinter'm Mond leben, wohl aber ganz gern mit ihm tanzen? Um das ein für alle Mal zu klären, legten wir uns in einer Vollmondnacht neben einem Gemüsebeet auf die Lauer ...

Illustration: Julia Friese

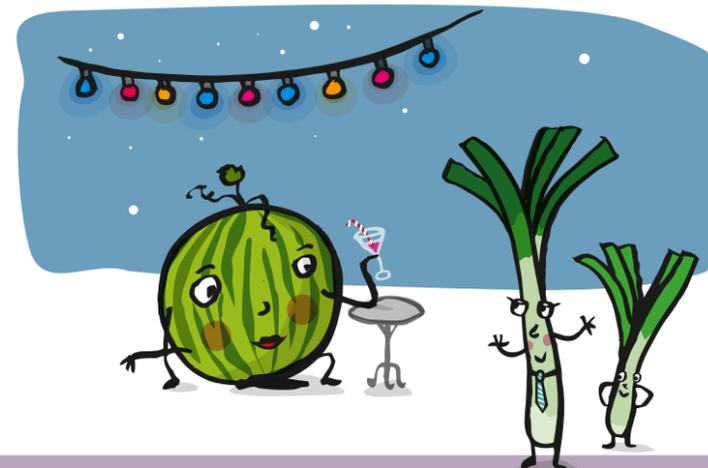
French Breakfast hatte heimlich ein Auge auf Marike geworfen. Ihre kugelige, rote Form hatte es ihm angetan. Wie sie da halb aus der Erde lins-te, mit dem schönen grünen Haar auf dem Kopf, war das nicht süß? Er selbst dagegen: seltsam in die Länge geschossen, oben rot, unten weiß. Als Radieschen kaum zu erkennen. Und dann dieser Name! French Breakfast! Wer hatte ihm das bloß angetan?

Beim letzten Vollmondanz hatte Marike nur Augen für ihresgleichen und die eine oder andere breite Möhre gehabt. Doch French Breakfast gab nicht auf. Zunächst beschloss er, sich umzubenennen. Petit déjeuner français? Schon besser. Colazione Italiano? Perfekt. Das klang so feurig wie sein Radieschenhaupt aussah. Und als der Mond wieder zuzunehmen begann und Marike schon schlief in der Beetreihe neben

ihm, ruckelte er sich frei und übte heimlich Tango. Mit diesem Namen, mit diesem Tanz würde Marike ihm sofort verfallen. Und endlich: Der Tag des Vollmonds nahte. Allenthalben kam Bewegung ins Beet. Auberginen rieben ihre Schühchen, Mangold kämmte sich das Haar, Gurken streckten ihre krummen Rücken. Und als der Kohlrabi am Abend im Mondlicht zu singen begann, hoben sich alle aus den Wurzeln.



Colazione Italiano war nervös, seine Wangen noch röter als sonst, sein Rumpf aber vor Aufregung weiß. Auf der Tanzfläche im Mondschein herrschte schon großes Gedränge. Galante Zucchini, die um Kürbisse staksten, geschneigelter Lauch, der mit Sellerie flirtete, am Rand einige einsam trinkende Melonen. Dann sah er sie. Hinten, an der Mondscheinbar. Marike hatte sich mit einigen gegelten Buschbohnen verquatscht, sie kicherten und krümmten ihre eitlen Leiber. Irgendwas sagt Colazione, dass sie ihn auslachten. Also legte er einige auswendig gelernte Tanzschritte hin. Mit Schmiss! Mit Gefühl! Leider war das Beet ein wenig feucht und er schlug der Länge nach vor seiner Angebeteten hin. Marike lachte und lachte. „Was war denn das“, fragte sie, „ein betrunkenen Derwisch?“ „Darf ich vorstellen“, sagte Colazione, „ich heiße Colazione Italiano, und was Sie soeben sahen, war reinstes Tango, und zwar von argentinischer Natur!“ Marike hatte nicht aufgehört zu lachen, lachte nun gar schon Tränen, und dann geschah das Unglaubliche: Sie fiel Colazione um den Hals und gab ihm einen Kuss. „Eine Bitte“, sagte sie, „hör lieber auf zu tanzen. Aber wenn du mir das versprichst, will ich gern mit dir eine Runde Radieschenballett im Mondlicht drehen.“



Lesetipps:

- „Über das Geistige in der Möhre: Einführende Betrachtungen zur biodynamischen Landwirtschaft“ von Michael Olbrich-Majer, Info 3 Verlag
- „Der Mondeinfluss auf dem Prüfstand der Wissenschaft“ von Hartmut Spieß auf www.dottenfelderhof.de

Unter dem Einfluss des Mondes

Nicht nur die Sonne, auch der Mond wirkt auf die Erde. Diese Wirkung wird spür- und sichtbar beim ständigen Wechsel der Gezeiten. Doch der Mond wirkt auch auf Menschen und Tiere. Und auf Pflanzen, so sind viele überzeugt: Einige biodynamische Gärtnerinnen und Gärtner orientieren sich beim Säen, Pflanzen und Ernten deswegen an den Mondrhythmen.

„Auch wenn es oft heißt, ‚Demeter, das sind doch die mit dem Mond‘, ist die Ausrichtung nach den Mondphasen mit gutem Grund kein Bestandteil der Demeter-Richtlinien“, erklärt Michael Olbrich-Majer, der bei Demeter die Abteilung Agrar- und Ernährungskultur leitet. Es ist kompliziert, erklärt er: „Die biodynamische Gärtnerin Maria Thun war durch ihre Versuche überzeugt davon, dass es bei der Aussaat auf bestimmte Einflüsse des Mondes ankommt. In ihrem Garten erforschte sie ein System, das auf dem Mondlauf durch die Tierkreisbilder beruht. Wenn auch dieses wissenschaftlich nicht bestätigt werden konnte, fand das Institut für Biologisch-Dynamische Forschung heraus, dass Pflanzen auf den Mond reagieren.“

Langzeit-Studie zu Mondrhythmen

So wies der Forscher Dr. Hartmut Spieß vom Dottenfelderhof in seiner Studie mit Saatzeit-Versuchen den Einfluss von Mondrhythmen nach. Er fand unter anderem heraus, dass Roggen sich am vitalsten bei einer Aussaat um Vollmond und am schlechtesten bei Neumond entwickelte. Und die Radieschen? Die wuchsen am besten, wenn sie in der ersten aufsteigenden Mondperiode und bei größter Erdnähe ausgesät wurden. Eines betont er jedoch: „Egal, wie der Mond steht: Am besten wachsen die Pflanzen bei guter Pflege und wenn es warm und der Boden feucht ist.“



RAFAEL CARDOSO UND MARJOLEIN VAN DER HULST

EIN GEFÜHL, TIEFER ALS HEIMAT

Er ist aus Brasilien, sie kommt aus den Niederlanden. Heute leben sie beide im Osten Deutschlands: er in Berlin, sie in der Nordwest-Uckermark. Bei einem Spaziergang über die Simonschen Anlagen in Seelow sprechen Schriftsteller Rafael Cardoso und Demeter-Bäuerin Marjolein van der Hulst über Heimat, Gemeinschaft und Familiengeschichte.

Moderation: Susanne Kiebler

IM GESPRÄCH



„Ich empfinde die besondere Verbundenheit mit den Menschen hier und diesem besonderen Ort als eine andere Art, Heimat zu denken.“

Rafael Cardoso

Rafael, wir wären heute alle drei nicht an diesem wunderschönen Ort, am sogenannten Schweizerhaus Seelow, wenn dein Urgroßvater nicht gewesen wäre. Wie hat er dich hierher geführt?

Rafael Cardoso: Die Familiengeschichte ist ganz schön kompliziert und ich habe sie lange erforscht. Mein Urgroßvater war Hugo Simon und hat mit seiner Frau Gertrud in Berlin gelebt und das sogenannte „Schweizerhaus-Areal“ in Seelow, auf dem wir uns befinden, gebaut. Er war Bankier, Politiker und Kunstmäzen, Jude und Sozialist. 1933 musste er ins Exil nach Frankreich fliehen. Von Marseille aus mussten meine Urgroßeltern, Großeltern und mein Vater als Kind dann 1941 nach Brasilien fliehen.

Du kommst aus Brasilien ...

Rafael Cardoso: Ja, ich bin in Brasilien und in den USA aufgewachsen – und wir hatten damals keine Ahnung von diesem Abschnitt in der Familiengeschichte. Erst als ich 16 Jahre alt war, habe ich zum ersten Mal den Namen Hugo Simons gehört. Damals hat man mir erzählt: „Dein Ur-

großvater war in Deutschland ein reicher und einflussreicher Bankier.“ Es war jedoch tabu, darüber zu sprechen, genauso wie es tabu war, dass im Haus meines Großvaters und Vaters die deutsche Sprache zu hören war. Erst als ich 23 war, holte mich die Figur Hugo Simons wieder ein, denn aus dem Nachlass meiner Großeltern bekam ich Kisten mit Fotos, Dokumenten, Briefen und Büchern – sogar ein Manuskript von meinem Urgroßvater. Allesamt auf Deutsch, das ich damals überhaupt nicht lesen konnte.

Jahrzehnte später habe ich mich dazu entschlossen, nach Deutschland zu kommen: 2006 war ich für nur einen Tag in diesem Land, in Frankfurt am Main, um das Manuskript Hugo Simons in das Exil-Archiv 1933–1945 an die deutsche Nationalbibliothek zu geben. Was interessant ist: Eine meiner ersten Erfahrungen in Deutschland war übrigens ein Bio-Markt! Es war damals ein seltsames Gefühl, in Deutschland zu sein; alles war sehr fremd. Und dennoch gab es gleichzeitig etwas, was mit vertraut war. Und ich fühlte: Es gibt hier etwas, das ich besser kennenlernen muss.

Und so bin ich mit meiner Frau 2012 nach Berlin gezogen, wo ich an meinem Buch über das Leben meines Großvaters arbeitete, das dann später unter dem Titel „Das Vermächtnis der Seidenraupen“ erschien. Durch einen Artikel in der „Frankfurter Allgemeinen Zeitung“ über meinen vorherigen Erzählband „Sechzehn Frauen“ ist dann der Heimatverein Seelow, der sich um die Simonschen Anlagen kümmert, auf mich aufmerksam geworden und hat mich eingeladen. So kam ich 2013 das erste Mal hierher.

Marjolein, du kommst aus Holland – wie hast du deinen Weg hierher in den Osten Deutschlands gefunden?

Ja, heute sind meine Mann und ich glückliche Bauern mit einem Demeter-Hof in der Uckermark, auch wenn das Leben manchmal hart ist in der Landwirtschaft. Bis da-



DIE SIMONSCHEN ANLAGEN IN SEELOW

Hugo Simon, geboren 1880 in Usch, Posen, gestorben 1950 im brasilianischen São Paulo, war ein Berliner Kunstsammler, Bankier und Politiker, der mit Albert Einstein und Thomas Mann befreundet war und Gemälde von Oskar Kokoschka, Max Pechstein und Edvard Munch sammelte.

In Seelow, rund 70 Kilometer östlich der Hauptstadt, hat er zwischen 1919 und 1933 ein landwirtschaftliches Mustergut rund um das „Schweizerhaus“ geschaffen. Der damals sehr moderne Gartenbaubetrieb strahlte weit über die Region hinaus; heute sind die damaligen Dimensionen nur noch zu erahnen.

Den Zauber des Schweizerhaus-Areals erlebten zu Hugo Simons Zeiten seine Freunde, darunter die Schriftsteller Thomas und Heinrich Mann, Alfred Döblin, der Maler Max Pechstein, aber auch viele Politiker, die sich alle im Gästebuch verewigten. 1933 musste Hugo Simon als Jude vor den Nazis fliehen und kam erst nach Frankreich, später nach Brasilien.

Zu DDR-Zeiten bewirtschaftete ein volkseigener Gartenbaubetrieb einen Teil des Geländes, nach der Wende verfiel das Gelände mit den Gebäuden immer mehr. Heute kümmert sich der gemeinnützige Heimatverein „Schweizerhaus Seelow“ um die Simonschen Anlagen – mit viel Engagement und ehrenamtlicher Arbeit.

www.heimatverein-seelow.de



Ein Meilenstein beim Wiederaufbau der Simonschen Anlagen ist geschafft: Im Sommer 2018 hat der Heimatverein „Schweizerhaus Seelow“ das frisch sanierte Schweizerhaus wieder eröffnet.

hin war es aber ein weiter Weg: Ich habe eigentlich etwas ganz anderes gelernt: Ich bin Betriebswirtschaftlerin und habe in einer Bank in den Niederlanden gearbeitet (*lacht*). Dann haben mein Mann und ich zehn Jahre lang Marktforschung betrieben. Das war wirklich gut bezahlt, aber irgendwann hatte ich das Gefühl, wir verkaufen leere Kartons ...

Rafael Cardoso: Und dann habt ihr nochmals etwas ganz anderes angefangen?

Marjolein van der Hulst: Ja, wir haben uns entschlossen, dass wir Landwirtschaft machen wollen. Das haben wir erst in den Niederlanden getan, hatten dann aber große Schwierigkeiten, mehr Land zu finden. In den Niederlanden ist es voll, eng – und teuer. Als wir hier in der Gegend ein paar Tage Urlaub gemacht haben, habe ich mich einfach in diese Landschaft verliebt. Es ist ganz anders hier im Osten Deutschlands als in den Niederlanden. Hier ist es frei und weit ... und das Land noch bezahlbar. Dass wir dann die Hofstelle in Weggun gefun-

den haben, als wir uns neu orientierten, das war Schicksal. Dort leben wir jetzt seit fast zehn Jahren mit mittlerweile sechs Kindern.

Würdet ihr sagen, dass ihr hier eine neue Heimat gefunden habt?

Marjolein van der Hulst: Ich fühle mich erstmal als Europäerin oder sogar Weltbürgerin. Wenn ich irgendwo bin und an diesem Ort Menschen sind, die ich mag und die ich kenne, dann fühle ich mich auch zu Hause.

Rafael Cardoso: Das geht mir genauso: Auf Portugiesisch gibt es auch keine genaue Entsprechung für den Begriff „Heimat“. Ich fühle mich in Brasilien mehr zu Hause als in Deutschland, denn dort spreche ich meine Muttersprache, habe Verwandte und Freunde. Jetzt bin ich hier – und ich finde Berlin eine sehr spannende und auch besondere Stadt, die Fremde umarmt. Die Stadt lebt von Fremden: Viele Menschen in Berlin sind aus anderen Ländern und

selbst viele Deutsche, die in Berlin leben, sind ursprünglich keine Berliner. Es geht mir gut in Berlin und ich fühle mich dort sehr wohl.

Und Seelow?

Rafael Cardoso: Seelow hat für mich in der Tat eine ganz besondere Bedeutung. Für mich war es ein sehr bewegender Moment, als ich 2013 hier in Seelow beim Schweizerhaus ankam und ich zum ersten Mal auf die Nachfahren derer traf, die hier einst Seite an Seite mit Hugo Simon gearbeitet haben. Es war, als hätte sich ein Kreis geschlossen. Als ich den ersten Apfel von einem der Obstbäume hier aß, war das sehr emotional für mich. Mein Urgroßvater hatte den Baum gepflanzt, vielleicht auch von ihm gegessen ...

An diesem besonderen Ort treffe ich auf meine eigene Geschichte und auf die meiner Familie. Für einen Kunsthistoriker ist die Vergangenheit keine abstrakte Idee,



„Die Anthroposophie und das Betreiben von biodynamischer Landwirtschaft ist für mich auch eine Art von ‚Zu-Hause-Sein‘, ein Heimatgefühl.“

Marjolein van der Hulst

sondern sie existiert für mich in der Gegenwart. Seelow ist für mich anders als Heimat, es ist für mich die Vergangenheit zum Anfassen.

Marjolein van der Hulst: Mit Berlin geht es mir so wie dir – das ist eine tolle Stadt, die mir gefällt, und die Bio einfach liebt! Für uns als Landwirt ist die Nähe zu Berlin sehr wichtig. Wir brauchen Menschen, die gute Bio- und Demeter-Lebensmittel

IM GESPRÄCH

wertschätzen und für unsere Art von Landwirtschaft auch gern etwas mehr bezahlen. Wir kommen einmal die Woche in die Kreuzberger Markthalle Neun und verkaufen da unsere Produkte: alles, was wir aus unseren Beeren machen wie Fruchtaufstriche, Säfte, Sirupe, aber auch Eier, Obst, Lammfleisch und Geflügel.

Welche Rolle spielt Gemeinschaft für das Gefühl, zu Hause zu sein?

Marjolein van der Hulst: Das, was man braucht, um zu Hause zu sein, sind die Menschen, die das mittragen, was man macht. In unserem Fall brauchten wir Freunde und Mitarbeiter, die uns halfen, unseren Bauernhof aufzubauen. Es gibt zum Glück viele liebe Menschen, die schon seit Jahren bei uns Seite an Seite mitarbeiten. Wir alle sind als Menschen miteinander verbunden. In unserer Nähe leben Flüchtlinge aus Syrien und Afghanistan, und die leben auch im Hier und Jetzt – mit uns. Und dass sich Kulturen vermischen, finde ich bereichernd – vielleicht finde ich Berlin auch deswegen so schön. Doch auch in der Uckermark sind immer Menschen dazugekommen und haben dort ihre Heimat gefunden oder zumindest ihr Zuhause. So wie wir auch.



Rafael Cardoso,

Schriftsteller und Kunsthistoriker, geboren 1964 in Rio de Janeiro, wuchs in den USA auf. Seit 2012 lebt er in Berlin, wo er auch „Das Vermächtnis der Seidenraupen“ schrieb. Gerade neu erschienen ist nun „Hugo Simon in Berlin: Handlungsorte und Denkräume“. Die brasilianische Botschaft in Berlin zeigt die Ausstellung „Hugo Simon: Vom roten Bankier zum grünen Exilanten“.

Marjolein van der Hulst,

Demeter-Bäuerin vom Hof Weggun, geboren 1971 im niederländischen Spijkenisse, wuchs in den Niederlanden auf, ist studierte Betriebswirtin, arbeitete in einer Bank und dann in der Marktforschung. 2009 wurde sie Demeter-Bäuerin und lebt nun seit fast zehn Jahren in Weggun mit Mann Frank van der Hulst und ihren sechs Kindern.

BAUERNHOF WEGGUN

Der Demeter-Hof Weggun liegt nahe Prenzlau in der Uckermark. Die Familie van der Hulst betreibt Beerenobstanbau, hält Hühner, Bienen und Schafe und baut für die Tiere das Futter selbst an. Die Beeren verarbeitet sie zu Fruchtaufstrichen und Sirupen und verkauft sie direkt ab Hof, in Berliner Bioläden und samstags in der Markthalle Neun in Berlin-Kreuzberg. Weitere Produkte sind Lammfleisch, Geflügel, Eier, Obst und Gemüse. Der Hof liegt mitten im Naturpark „Uckermärkische Seen“.

www.weggun.de

Ihr habt euch entschlossen, in Weggun biodynamische Landwirtschaft zu betreiben. Warum?

Marjolein van der Hulst: Ich habe schon früher viel Bio gegessen, doch als ich mich mit Anthroposophie und der biodynamischen Landwirtschaft beschäftigt habe, wusste ich, dass dies die Art von Landwirtschaft ist, die ich leben möchte. Es ist lustig: Ich habe früher kaum Bücher gelesen. Und jetzt habe ich einen ganzen Schrank voller Bücher von und über Rudolf Steiner, die ich alle gelesen habe. Seine Herangehensweise hat mich sehr berührt, deswegen ist für mich die biologisch-dynamische Landwirtschaft der einzige Weg, der zu mir passt: Den Hof als Organismus empfinden und ganzheitlich zu denken. Die Anthroposophie und das Betreiben von biodynamischer Landwirtschaft ist für mich auch eine Art von „Zu-Hause-Sein“, ein Heimatgefühl. Die Idee, dass Tiere, Pflanzen und Menschen zusammengehören und einander verstärken, finde ich eine sehr schöne Idee. Oft empfinde ich einfach nur große Dankbarkeit, in diesem Organismus mitwirken, mitarbeiten zu dürfen. Auch der Kontakt mit meinen Demeter-Kolleginnen und -Kollegen ist für mich sehr wichtig. Diese Gemeinschaft liegt mir so am Herzen, dass ich mich entschlossen habe, mich in unsere Arbeitsgemeinschaft



Lebendiger Austausch in Seelow: Rafael Cardoso und Marjolein van der Hulst im Gespräch mit Moderatorin Susanne Kiebler.

Berlin-Brandenburg und Sachsen als Vorstand einzubringen.

Rafael Cardoso: Ich spüre eine tiefe Verbindung zu den Menschen, deren Vorfahren hier mit meinen Vorfahren gelebt und gearbeitet haben. Sie teilen mit mir die Vergangenheit. Das schafft eine Nähe, obwohl wir ganz verschieden aufgewachsen

sind – sie in der DDR und ich in Brasilien und in den USA. Ihre Vorfahren setzten die unglaubliche Utopie meines Urgroßvaters gemeinsam mit ihm in die Tat um. Sie erschufen diesen besonderen Ort, dieses besondere Mustergut. Das war eine große Idee, ein Prinzip. Sie haben es zusammen geschafft, dass hier in der Mark Brandenburg Feigen, Aprikosen und Wein wuchsen. Das, was ich an Verbundenheit mit den Menschen spüre, die ich hier kennengelernt habe, geht tiefer als das Gefühl von Heimat. So gibt es eine Art Familiengeschichte mit Menschen hier, die ich vor fünf Jahren noch nicht gekannt habe. Und die verbindet uns. Heutzutage wird viel über Heimat und Identität gesprochen, vor allem wird damit auch Politik gemacht. Ich empfinde die besondere Verbundenheit mit den Menschen hier und diesem besonderen Ort als eine andere Art, Heimat zu denken.

Marjolein van der Hulst: Wir als Hof sind einerseits eine biodynamische Insel zwischen konventionell betriebenen Monokulturen und haben unsere eigene Kreislaufwirtschaft – und gleichzeitig haben wir Wurzeln in der Umgebung geschlagen, sind aktiv ins Dorfgeschehen eingebunden und beschäftigen auch Mitarbeiter aus der Region. Heute gehören wir in die Nordwest-Uckermark wie die sanft gewellten Hügel und die Seen.

LESETIPPS

Rafael Cardoso: „Das Vermächtnis der Seidenraupen“, 576 Seiten, S. Fischer Verlag

Als Rafael Cardoso auf Briefe und Dokumente seines Urgroßvaters stößt, ist seine Neugierde geweckt. Wer war Hugo Simon? Seine Nachforschungen führen ihn von São Paulo nach Berlin, wo er dem Familiengeheimnis auf die Spur kommt: Er verfolgt die schillernde Biografie Hugo Simons von Berlin und den Simonschen Anlagen in Seelow bis zu dessen Exil in Brasilien. Eine faszinierende Familienchronik, eine behutsame Erkundung von Besitz, Verlust und Identität, vor allem aber vom Wert der Erinnerung.

Zudem veröffentlichte Rafael Cardoso die Erzählungen „Sechzehn Frauen“ – ebenfalls im S. Fischer Verlag.



ANZEIGE

Wohngesunde Ökohäuser



» www.baufritz-dj.de

Die mit dem einzigartigen **GESUNDHEITSKONZEPT**

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



ANZEIGE



Bettwäsche aus ägyptischer Bio Baumwolle in Demeter-Textil Qualität

Wie Bettwäsche Ihr Schlafzimmer zu einer Wohlfühloase machen kann

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

Für unsere Bettwäsche verwenden wir ausschließlich hochwertige ägyptische Baumwolle, da ihre Fasern besonders fein und weich sind. Der zarte Stoff ist angenehm auf der Haut und sorgt für ein himmlisches Wohlfühlerlebnis. Die temperaturregulierenden Eigenschaften ermöglichen das ganze Jahr über einen erholsamen Schlaf. Der weiße Stoff und der klare Schnitt bringen Ruhe ins Schlafzimmer und verleihen Ihrem Bett eine einladende Aura.

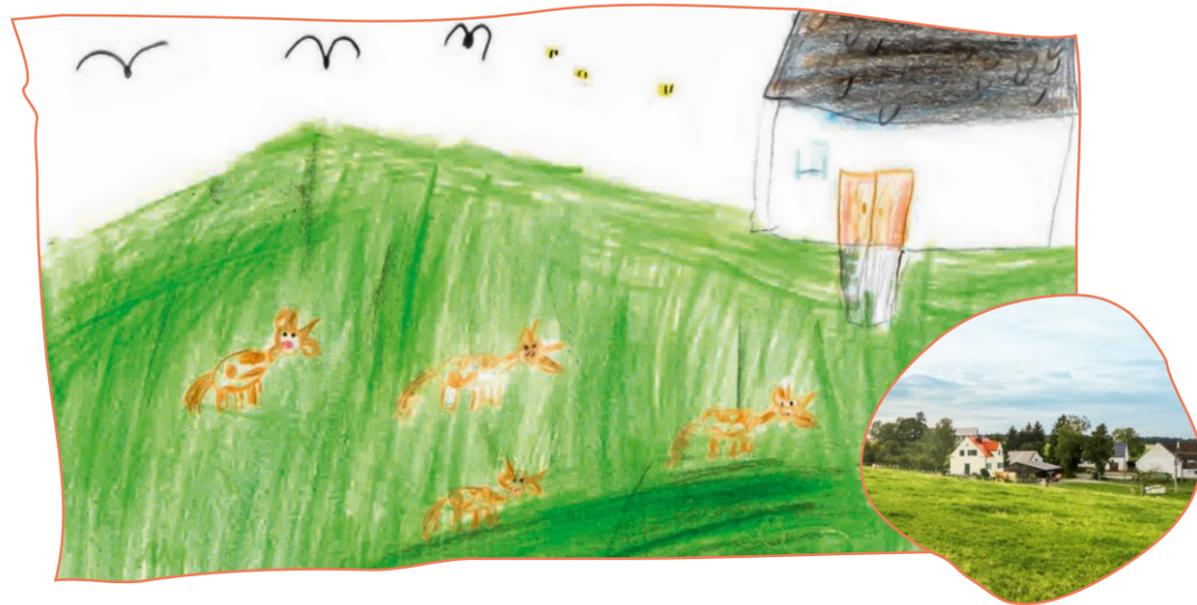
Probieren Sie es selbst und verwandeln Sie mit der weißen Bio Bettwäsche von Linstädt Ihr Schlafzimmer in eine Wohlfühloase.

Jetzt bestellen – nur in unserem Onlineshop auf www.linstaedt-essentials.com. Für Leser des Demeter Journals 10% Rabatt-Gutscheincode: **DEMETER183** Rabatt-Gutscheincode gültig bis zum 31.10.2018.

ANZEIGE



www.bio-alpenmilch.de



WILLKOMMEN AUF DEM SEIBERTSWEILERHOF!

Auf dem letzten Höhenzug der Schwäbischen Alb bei Donauwörth liegt der Seibertsweilerhof. Dort leben Theresa (8) und Isabell (10) mit ihrer Familie und den Großeltern. Sie finden: Der Hof ist ein großer Abenteuerspielplatz!

von Nina Berner

Wer lebt alles auf dem Seibertsweilerhof?

Isabell: Mama und Papa, unser großer Bruder Johannes und Oma und Opa. Ich habe gezählt: Wir haben 60 Milchkühe. Mit Kälbchen und Rindern sind es insgesamt 142 Tiere. Struppi, unser Hund, ist schon 13 Jahre alt. Er kann nicht mehr richtig hören. Seit kurzem ist Lucia bei uns, die ist erst drei Monate alt. Sie muss noch ganz viel lernen, auch wie sie Kühe treiben kann – sie soll nämlich unser Hütehund werden.

Theresa: Anna, unsere große Schwester, lebt nicht mehr hier, aber sie ist ganz oft zu Besuch. Dann freu' ich mich! Wir haben auch Bienen im Bienenstock auf dem Hof. Die mag ich! Wir haben auch gaaanz viele

Katzen und Schwalben auf dem Hof. Im Teich sind Frösche, die fangen wir und lassen sie wieder frei. Gelbbauch-Unken gibt es auch. Und Falken. Deren Eier sind braun mit Tupfen. Die Eier im Nest können wir sehen, wenn wir mit dem Kran im Heulager fahren. Kranfahren können wir schon!

Was machen die vielen Kühe eigentlich den ganzen Tag?

Theresa: Fressen, schlafen und mit dem Schwanz wedeln wegen den Fliegen.

Isabell: Die sind 20 Stunden auf der Weide. Sie essen Heu, Gras und Bruch. Das ist so eine Art Müsli. Die Kälbchen sind immer bei ihrer Mutter und trinken Milch direkt am Euter, ungefähr drei Monate lang.

Manchmal finden sie die Euter nicht oder die Kuhmutter lässt sie nicht trinken. Dann müssen wir sie mit der Flasche füttern. So wie bei Mozart, das ist mein Liebling. Mit dem bin ich immer spazieren gegangen, als er klein war.

Theresa: Meine Lieblingskuh ist Unna. Auf der kann ich sogar reiten. Sie ist mein Geburtstagskälbchen. Sie ist nämlich an meinem Geburtstag geboren.

Als Demeter-Kühe haben ja alle Hörner ...

Isabell: Ja, klar! Echte Kühe tragen Hörner. Eine Kuh ohne Hörner sieht irgendwie komisch aus. Die Kühe mit Hörnern sind aufrechter. Ich finde, sie sehen viel schöner aus.



Das ist Lucia

Theresa: Die Kühe brauchen die Hörner damit ihnen nicht so heiß ist, da kommt irgendwie kühle Luft durch. Und die Hörner haben Rillen. Da kann man sehen, wie viele Kälber die Kuh bekommen hat.

Wisst ihr, wie Käse gemacht wird – und schaut ihr da auch zu?

Isabell: Der Käse wird von einer mobilen Käserei gemacht. Der Käser kommt zu uns auf den Hof. Da sind wir meistens in der Schule. Aber manchmal schauen wir auch zu. 800 Liter Milch kommen in einen großen Topf. Und dann wird gerührt. Zum Schluss kommt alles in Formen.

Theresa: Früher hatten wir kleine Käse-laibe, jetzt haben wir große. Der Käser

nimmt die Laibe mit und bringt sie dann wieder. Wir haben Bergkäse und Tilsiter.

Wo und was spielt ihr am liebsten?

Isabell: Am liebsten spielen wir draußen und mit den Tieren. Wir haben ganz alleine ein Floß gebaut aus einer alten Tür und Styropor. Mit einer Schnur können wir uns selber wieder zurückziehen, wenn wir auf dem Weiher sind und Frösche fangen.

Wenn ihr euch ein Tier wünschen könntet, welches wäre das?

Hühner und Schweine. Die kommen bald. Papa hat's versprochen!

DEMETER-HOF

Der Seibertsweilerhof der Familie Kleinle liegt ganz in der Nähe von Donauwörth im bayerischen Schwaben. Schon seit 100 Jahren ist der Hof in Familienbesitz. Beate und Florian Kleinle haben den ehemals konventionellen Betrieb 2011 auf die biologisch-dynamische Wirtschaftsweise umgestellt. Auf dem Milchviehbetrieb leben 142 Kühe, Rinder und Kälber. Der Großteil der Milch wird an eine Molkerei geliefert, aber ein Teil wird von einer mobilen Käserei zu Käse verarbeitet. Die rund 100 Hektar Acker- und Grünland liefern Futter für die Kühe. Außerdem wird Speisegetreide angebaut. Ein geschlossener Betriebskreislauf und Vielfalt ist den Kleinses wichtig. Das Besondere an dem Betrieb ist die muttergebundene Kälberaufzucht, Weidehaltung von März bis Oktober, ausschließlich Heufütterung – also keine Silage – und pfluglose Bodenbearbeitung. Der Betrieb ist außerdem mit der Premiumstufe des Tierschutzlabels vom deutschen Tierschutzbund ausgezeichnet.



Unser selbstgebautes Floß



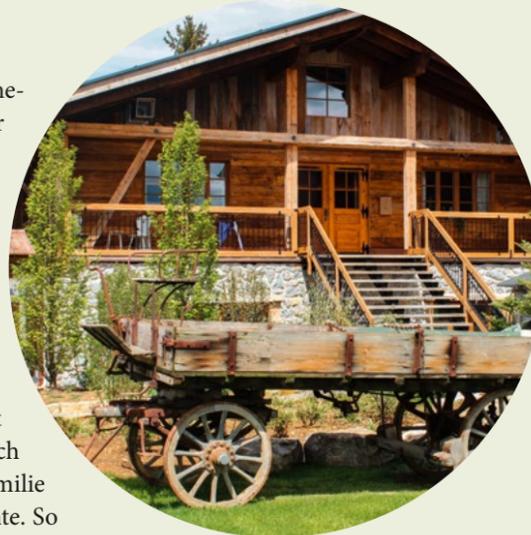
Frosch gefunden

TIPPS FÜR DEN HERBST

ALTE HEIMAT NEU BELEBT

„Über Generationen war der ehemalige Bauernhof Treffpunkt für unsere große Familie“, erzählt Renate Lieb vom Gasthof „Zur Scheunenwirtin“. Dieser liegt in Bartholomä bei Schwäbisch Gmünd. „Beim gemeinsamen Kochen und Feiern saßen Enkel, Kinder und Großeltern in der alten Stube im Bauernhaus zusammen, bis der Hof stillgelegt wurde. Opa Ulrich wünschte sich einen Raum, in dem die ganze Familie wieder zusammen kommen konnte. So wurde aus der alten Scheune zuerst ein Festraum für die Familie und Freunde.“ Heute steht die Tür der Scheunenwirtin auf Anfrage für Veranstaltungen oder private Feiern (kein À-la-carte-Restaurant) auch anderen Gästen offen. Gekocht wird mit regionalen Demeter- und Bio-Lebensmitteln. Die Gerichte schmoren sanft am offenen Feuer und werden mit Kräutern aus dem Hofgarten verfeinert.

👉 www.scheunenwirtin.de



PURE POWER IN PINK

Säuerlich-süß, lecker und dabei reich an Vitamin C – das braucht es, wenn die Tage wieder kürzer und die Temperaturen wieder kühler werden: Da schmeckt der Demeter Pink Grapefruitsaft von Beutelsbacher besonders gut!

👉 www.beutelsbacher.de

SANDDORN-ÖL TRIFFT AUF RÜGENER HEILKREIDE

„SanddornLiebe“ heißt die Seife für Gesicht und Körper der Seifenmanufaktur Sapoluna, einem neuen Demeter-Mitglied. „Neben der mineralisierenden Rügener Heilkreide enthält sie Sanddorn-Öl, das viele wertvolle Fettsäuren und Vitamine liefert, die aufbauen wirken“, empfiehlt Seifen-Handwerkerin Michaela Schütz. 👉 www.sapoluna.de



ZAMADI-KAFFEE UND -ESPRESSO AUS KEHNA

Endlich Demeter-Kaffee, freut sich die „Gemeinschaft in Kehna“, in der Menschen mit und ohne Behinderung leben. In der hauseigenen Kaffeerösterei produzieren sie keinen Kaffee, weil sie es müssen, sondern, weil es ihre Erfüllung ist. Der Zamadi-Kaffee in Demeter-Qualität stammt aus Honduras. Lecker! 👉 www.zamadi.com 👉 www.in-kehna.de



EINEN BRUDERHAHN-BRATEN, BITTE! Damit der Bruderhahn leben kann, muss er gegessen werden. Ein Bruderhahn-Braten ist nicht nur lecker, sondern eignet sich hervorragend für bewussten Fleischkonsum. Bei der Ökologischen Tierzucht gGmbH (ÖTZ), einer Initiative von Demeter und Bioland, wird das Ökohuhn der Zukunft gezüchtet. Und selbstverständlich werden dort alle männlichen Küken aufgezogen.

👉 www.oekotierzucht.de

Online können Sie Bruderhähne vom Geflügelhof Schubert und dem Bauckhof bestellen:

👉 www.gefluegelhof-schubert.de

👉 www.bauckhof-shop.de



DIE KRAFT DER ARONIABEERE

Eine Tasse Aronia-Fruchttee von Aronia Original wärmt von innen. Im sächsischen Coswig werden auf über 64 Hektar Demeter-Aroniabereen angebaut. Die violettblauen Beeren stecken voller Vitamine und Mineralien. Hoch die Tassen!

👉 www.aronia-original.de



LUST AUF GEMEINSAMES GÄRTNERN?

Gärtnermeister Thomas Sannmann holt sein Herzensprojekt, die Gemüse-Parzellen, von Hof Eggers nach Hause in seine Demeter-Gärtnerei nach Hamburg-Ochsenwerder: „Gemüsefans gärtnern hier auf bestem, mit biodynamischen Präparaten gepflegten Gartenboden.“ Die 45-Quadratmeter-Parzellen sind mit 20 Kräutern, Salaten und Gemüsen vorbereitet, persönliche Beratung vor Ort und regelmäßige „Gemüse-Post“ erleichtern Anfängern den Einstieg. Die Biogarten-Mieter kommen bei Festen und Events ins Gespräch und treffen sich beim gemeinsamen Kochen in der Feldküche. Sie trinken Wildkräuter-Smoothies im Feld-Cafe, machen Acker-Yoga und lauschen Vorträgen zum Demeter-Anbau. Die Saison-Gärtner und die Sannmanns sind überzeugt: „Gärtnern macht einfach glücklich!“

👉 www.sannmanns-biogaerten.de

EIER & FLEISCH
VON
HENNE & HAHN
ETHISCH
EINWANDFREI

Die Hennen legen Eier, die Hähne werden aufgezogen und setzen Fleisch an. Die ökologische Tierzucht züchtet Hühnerrassen – artgerecht und ökologisch von Anfang an. Für Tierwohl, für konzernfreie Züchtung in Bauernhand, für Genuss ohne Reue.

Kaufen Sie Produkte mit dem 1-Cent-Siegel in Ihrem Bioladen mit ausgesuchtem Sortiment.



Natürlich Snacken!
Dinkel Pizza-Snacks

Köstlich knusprig – Im Holzofen auf Lavastein vorgebacken



Natürlich Bio-Tiefkühlkost
www.natural-cool.de



Für dieses Gericht eignet sich auch ein Bruderhahn – da dieser etwas weniger Fleisch auf den Rippen hat, reicht das Gericht dann für 2 Personen. Mehr Bruderhahn-Rezepte unter www.demeter.de/bruderhahn

UNKOMPLIZIERT UND LECKER:

ALLES AUFS BLECH!

Warum kompliziert, wenn einfach am besten schmeckt? Alles auf ein Blech legen und dieses in den Ofen schieben. Warten und sich vorfreudig am Duft beglücken, der die Räume füllt. Dabei sich gemütlich mit den Gästen unterhalten oder gar Musik hören, ein Buch lesen. Und dann: genießen ...

Huhn mit Kräutern der Provence

Für 4 Personen

- 4 Karotten, geschält, in 6–8 cm lange Stücke geschnitten (dicke Stücke zusätzlich längs halbiert)
- 3 Pastinaken, geschält, in 6–8 cm lange Stücke geschnitten (dicke Stücke zusätzlich längs halbiert)
- 2 rote Zwiebeln, in große Spalten geschnitten
- 3 EL Olivenöl
- 1 großes Huhn (ca. 1,8 kg), küchenfertig
- 1 EL Kräuter der Provence
- Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. In einer großen Auflaufform das Gemüse mit der Hälfte des Olivenöls vermischen. Das Gemüse an den Rand der Form schieben und das Huhn in die Mitte hineinsetzen. Das restliche Olivenöl darüber träufeln. Alles mit den getrockneten Kräutern bestreuen, salzen und pfeffern. Im Backofen etwa 1 ¼ Stunden braten, bis das Huhn gar und das Gemüse zart ist.

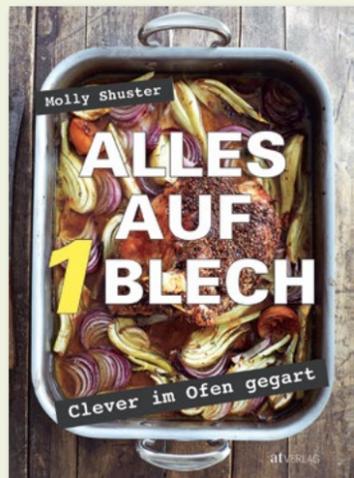


Rinderfilet mit Pilzen

Für 2 Personen

- 2 Rinderfiletsteaks, 6 cm dick (insgesamt 540 g)
- 225 g Wildpilzmischung, geputzt, falls nötig in 6–8 cm große Stücke geschnitten
- 200 g kleine Brokkoliröschen
- 3 Schalotten, in feine Spalten geschnitten
- 2 Zweige Thymian
- 2 EL Olivenöl
- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 kleine Handvoll Schnittlauch, fein gehackt

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Steaks in die Mitte eines Backblechs legen. Pilze, Brokkoliröschen, Schalotten und Thymian mit Olivenöl vermischen. Um die Steaks herum verteilen. Salzen und pfeffern. Für rosa gebratenes Fleisch 15–20 Minuten im Backofen braten. Die Steaks vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.



Alles auf 1 Blech – clever im Ofen gegart

Essen auf einem Blech zuzubereiten hat viele Vorteile: keine Hektik, kein großer Aufwand und vor allem, das schätzt Kochbuchautorin Molly Shuster am meisten: weniger Abwasch.

Ob einfache Gerichte, die in ein paar Minuten fertig sind, oder Gerichte, die gemütlich ein paar Stunden im Ofen schmoren, dabei aber trotzdem in kurzer Zeit vorbereitet sind – dazu inspiriert das Koch- oder genauer gesagt Backbuch „Alles auf 1 Blech“ von Molly Shuster.

Den wichtigsten Tipp, den die Autorin gibt: Immer gut auf die Temperatur achten! Wer's gern knusprig mag, soll darauf achten, nicht zu viel aufs Blech zu geben.

Molly Shuster: Alles auf 1 Blech, AT Verlag, 160 Seiten, 20 Euro

👉 www.at-verlag.ch

Feine Demeter-Zutaten finden Sie in Ihrem Bioladen!

GENIESSEN



Shakshuka

Für 4 bis 6 Personen

- 650 g Tomaten, in Stücke geschnitten
- 1 rote Paprika, in Stücke geschnitten
- 1 gelbe Paprika, in Stücke geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
- ½ TL scharfes Paprikapulver
- 3–4 EL Olivenöl
- 1 Handvoll Petersilie, gehackt
- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
- 6 Eier

Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Tomaten, rote und gelbe Paprika, Knoblauch, Paprikapulver und Olivenöl in einer großen Auflaufform vermischen. Die Hälfte der Petersilie hinzufügen, salzen und pfeffern. Im Backofen 1 Stunde garen. Dann 6 Mulden in die Gemüsemischung drücken. Die Eier in diese Mulden setzen und im Backofen weitere 12–15 Minuten garen, bis sie gestockt sind. Vor dem Servieren mit der restlichen Petersilie bestreuen.

GENIESSEN

Rotes Gemüsecurry

Für 4 Personen

- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- 2 gehäufte EL rote Currypaste
- 1 Zwiebel, fein geschnitten
- 4 Karotten, geschält, schräg in 5 mm dicke Scheiben geschnitten
- 300 g Brokkoli, in Röschen zerteilt
- 1 rote Paprika, in Stücke geschnitten
- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
- 80 g Cashewkerne, geröstet

Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Kokosmilch, Currypaste, Zwiebel und Karotten in einer großen Auflaufform vermischen. Mit Alufolie abdecken und im Backofen 20 Minuten garen. Brokkoli und Paprikastücke hinzufügen, vermischen und wiederum mit Alufolie abgedeckt weitere 25–30 Minuten garen, bis das Gemüse weich ist. Salzen und pfeffern. Mit Cashewkernen bestreut servieren.



GENIESSEN



Bratäpfel mit Crumble

Für 2 Personen

- 2 Äpfel
- 50 g Haferflocken
- 40 g brauner Zucker
- 40 g Walnüsse, fein gehackt
- 3 EL Butter, geschmolzen
- ½ TL gemahlener Zimt

Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Die Äpfel quer in drei Scheiben schneiden. Das Kerngehäuse entfernen. Die restlichen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen. Die Äpfel auf ein Backblech setzen, zwischen die Apfelringe die Crumble-Mischung geben und leicht andrücken. Die Apfelringe mit Zahnstochern fixieren. Die restliche Crumble-Mischung oben auf die Äpfel verteilen. Im Backofen 40–50 Minuten backen, bis die Äpfel weich sind und die Füllung goldbraun ist. Kurz abkühlen lassen. Vor dem Servieren die Zahnstocher vorsichtig entfernen.

GENIESSEN

Nachos

Für 6 Personen

- 1 Paket Mais-Chips (ca. 450 g)
- 150 g schwarze Bohnen aus der Dose (oder selbst gekocht), abgespült, abgetropft
- 150 g Maiskörner (von 2 gegrillten Maiskolben), leicht angeröstet
- 250 g fertig gekaufte oder selbst gemachte mexikanische Salsa aus gehackten Tomaten, roten Zwiebeln und Jalapeños
- 3 Avocados, geschält, in Würfel geschnitten
- 150 g Emmentaler, Cheddar oder anderer Käse, gerieben
- 6 Radieschen, fein geschnitten

Den Backofengrill vorheizen. Die Chips auf einem Backblech verteilen. Bohnen, Maiskörner, Salsa, Avocadowürfel und Käse hinzufügen. Etwa 12 cm unter dem Backofengrill einschieben und grillen, bis der Käse geschmolzen und an manchen Stellen goldbraun ist. Mit den Radieschen bestreuen und sofort servieren.



ANZEIGE

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



demeter

Frisch aus unserem Restaurant. Schnell auf Ihrem Teller.

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

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



OHNE Zuckerzusatz

ROSE
Bio-Restaurant seit 1950



TSCHÜS ALUFOLIE – HALLO BIENENWACHSTUCH!

Nachhaltig zu leben ist das Herzensanliegen unserer Autorin. Auf ihrem Blog gibt sie Tipps, wie uns das gelingen kann. Hier erklärt sie Schritt für Schritt, wie wir selbst wunderschöne Bienenwachstücher herstellen können.

Von Kerstin Mayer

Mein Herzensanliegen ist das nachhaltige Leben. Am Thema „plastikfrei“ komme ich daher nicht vorbei. Täglich entsorgen wir eine Unmenge an Plastik-Verpackungen. Die Auswirkungen auf die Umwelt sind enorm, Bilder dazu haben wir alle im Kopf. Es ist möglich, andere Wege zu gehen.

So können wir etwa Wegwerf- durch Mehrwegverpackungen ersetzen. Zum Beispiel durch Bienenwachstücher. Diese leisten in unserer Küche großartige Dienste: ob als Einschlaghülle für Hartkäse und Vesperbrot, Abdeckung für angebrochene Lebensmittel oder Haube für Mahlzeiten-Reste. Und sie sehen wunderschön aus und fühlen sich gut an. Das Beste ist: Sie sind ganz einfach selbst herzustellen.

DO-IT-YOURSELF-ANLEITUNG



Sie brauchen: Baumwollstoff (kBA, Webstoff mit zirka 140 g/qm), Stoffschere, Bienenwachs (Demeter, 20 g Wachs für 2 Tücher zu je 25 x 25 cm), Reibe oder Messer, Backblech mit Backpapier, Backofen



1. Schneiden Sie den Stoff auf die gewünschte Größe zu. Ein vielseitig einsetzbares Maß ist 25 x 25 cm.
2. Zerkleinern Sie das Bienenwachsstück mit der Reibe oder schnitzen Sie mit einem scharfen Messer feine Stückchen ab.



3. Legen Sie den Stoff auf das Backblech und verteilen Sie die Wachsstückchen gleichmäßig darauf.



4. Erhitzen Sie alles im Backofen bei 50 bis 60 °C. Lassen Sie dem geschmolzenen Wachs Zeit, sich zu verteilen. Überprüfen Sie, ob der Stoff vollständig mit Wachs benetzt ist. Tipp: Wenn nicht, können Sie das Tuch wenden oder falten, um ein gleichmäßiges Ergebnis zu erzielen.

Fertig ist die bunte und individuelle Alternative zur Alufolie!

Mehr zu Bienenwachstüchern auf blog.laboratorium-nachhaltigkeit.de/wachstuch

Kerstin Mayer bloggt zum Thema Nachhaltigkeit und berät individuell, wie man seinen eigenen ökologischen Fußabdruck verkleinern kann. www.laboratorium-nachhaltigkeit.de



ANZEIGE



Weil wir einfach ganz anders sind.



MARTINA GEBHARDT
NATURKOSMETIK



HAPPY AGING
Die Schönheit der Reife entfalten

Mit gutem Gewissen kaufen:



IHTN Betriebsnr. H 501 099

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

IMPRESSUM – AUSGABE 39

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, Demeter
Art-Direktion: Katja Aßmann
Mitarbeit: Nina Berner (S. 26/27),
Kerstin Mayer (S. 36/37)

GRAFIK

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

FOTOS

Titel: Fotostudio Viscom
S. 2: Fotostudio Viscom; Lauren Volo,
AT Verlag; Eva Müller; Marco Baass
S. 4: Berthold Fabricius
S. 6: Julia Kneuse
S. 7: Kattendorfer Hof
S. 8–15: Fotostudio Viscom
S. 16: Tobias Wilhelmi
S. 17: Frank Boxler
S. 18/19: Illustration: Julia Friese
S. 20: Marco Baass
S. 21: Marco Baass; Rafael Cardoso/
Familienarchiv
S. 22–24: Marco Baass

S. 26: Seibertsweilerhof; Zeichnung:
Theresa Kleinle
S. 27: Nina Berner
S. 28: Scheunenwirtin; Getty Images, nitrub;
Fotostudio Viscom
S. 29: Aronia ORIGINAL;
Stephan Bosselmann
S. 30–35: Lauren Volo, AT Verlag
S. 36: proBiene/BenAdler; Skizzen:
Kerstin Mayer
S. 38: Getty Images, Tatiana Dyuvbanova
S. 39: Berthold Fabricius; Marco Baass;
Fotostudio Viscom; Eva Müller

ANZEIGEN

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

VERTRIEB NATURKOSTHANDEL

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

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

DRUCK

Bechtle Druck & Service, Esslingen
Garantierte Mindestauflage
285 000 Exemplare

WER MEHR WISSEN WILL

Lebendige Erde
Zeitschrift für biologisch-dynamische
Landwirtschaft, Ernährung und Kultur
Kostenloses Probeexemplar:
Lebendige Erde
Brandschneise 1

64295 Darmstadt
06155-84690
www.LebendigeErde.de

Demeter-Gartenrundbrief
www.gartenrundbrief.de, 0711-902540

100% Recyclingpapier,
ausgezeichnet mit
dem Blauen Engel



**Das nächste Journal
erscheint im
November 2018**

Inhalten und verstehen: – Für die Winterausgabe des Demeter Journals
besuchen wir ein Kloster. In dessen alten Gemäuern findet man nicht nur
neue Energie, sondern auch frische Inspirationen. Zudem gehen wir der
Frage nach: Was ist biodynamisch – und kann man es wirklich verstehen?

Aktuelle Stellenangebote in der Jobbörse
www.demeter.de/jobs

Sie möchten Demeter-Fördermitglied werden?
www.demeter.de/foerdermitgliedschaft
oder Mail an foerdermitgliedschaft@demeter.de

ANZEIGE

Gut, sauber und fair. **Slow Food**
Deutschland e.V.

Slow Food
MAGAZIN
IM SLOWFOOD CHECK PESTO

Das größte Lob ist, wenn ein Reisegast sagt: Sie haben uns zum Nachdenken gebracht.

Dossier **SLOW REISEN**

Genussreise nach Slowenien
Das unendliche Gericht: Fisch
Saisonküche: Aprikosen
Diskussion: Ernährung in Schulen

Testen Sie das Slow Food Magazin 3 Ausgaben lang im günstigen Probeabo für 13,40 Euro*

Jetzt im Zeitschriftenhandel oder im Abonnement unter slow-food-magazin.de

ANZEIGE

GUTES ESSEN
MARKT HÄLLE NEUN
ALLES FÜR GUTES ESSEN
Landwirtschaft
stadt land food

stadtlandfood.com

RÄTSELN & GEWINNEN

GEWINNEN SIE EIN WILDWAX-BIENENWACHSTUCH ODER DAS BUCH „VERMÄCHTNIS DER SEIDENRAUPEN“ VON RAFAEL CARDOSO!

Folgende drei Bildausschnitte stammen aus dieser Ausgabe des Demeter Journals.
Sie bebildern Geschichten, die von Gemeinschaft und Heimkehr erzählen



GEWINNZAHL



Aufgabe:

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

★ eines von drei Büchern „Das Vermächtnis der Seidenraupen“ von Rafael Cardoso, das wir in der Rubrik „Im Gespräch“ (Seite 20 bis 25) vorgestellt haben



oder

★ eines von drei schönen Bienenwachstüchern von Wildwax – die machen nicht nur gute Laune, sondern sind antibakteriell, abwaschbar und wiederverwendbar. Sie halten Angeschnittenes frisch, decken Übriggebliebenes ab und schützen Eingefrorenes. Und vor allem kann man in den farbenfrohen Tüchern wunderbar Essen einpacken und mitnehmen!



Schreiben Sie die Summe der Seitenzahlen:

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

Absender nicht vergessen. Einsendeschluss ist der 15. Oktober 2018. Teilnehmen kann jeder ab 18 Jahren. Ausgenommen sind Mitarbeiter der beteiligten Organisationen. Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Barauszahlung oder Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Gewinnspielvereinigungen und automatisierte Gewinnspielsdienste sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Eine gewerbliche oder durch Dritte vermittelte Teilnahme ist ebenfalls nicht zulässig. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

ANZEIGE

Deerberg®
— SEIT 1986 —



ORGANIC
CERTIFIED BY
CU 855 115

EXKLUSIV FÜR SIE

15€

GUTSCHEIN*

CODE: HW18DEMETER

YOUNG COLLECTION

by Laura Deerberg

DEERBERG.DE/YOUNG

*Ab 80 € Einkaufswert. Der Gutschein ist einmal pro Person bis zum 31.12.2018 online und in unseren Läden gültig. Eine Barauszahlung oder Kombination mit anderen Aktionen ist nicht möglich. Der Gutschein gilt nicht in den Outlets.