

WINTER 2020

demeter

# journal

VON DER KUNST, GUTE LEBENSMITTEL ZU MACHEN



**VERTRAUE**

der Möglichkeit, der Fähigkeit,  
der Gegenseitigkeit, dir selbst.

- 03 VERTRAUEN IM BILD  
*Trägt es schon?*
- 04 WACHSEN UND WERDEN  
*Vertrauen wächst aus der Begegnung*
- 06 AN ORT UND STÄLLE  
*Der eine baut die Möhren an, der andere verarbeitet sie zu Saft. Ein Gang über einen Möhrenacker im Kraichgau mit zweien, die in die Vergangenheit blicken – und in die Zukunft.*
- 14 MIKRO & MAKRO  
*Turmfalke – Helfer aus der Luft*
- 16 #OHNEFILTER  
*Sicher durch die Corona-Krise? Ein Plädoyer gegen das Sterben von kleinen und mittelständischen regionalen Verarbeitungsbetrieben*
- 20 GESPRÄCH AUF ORANGE  
*In wen sie ihr Vertrauen setzen, wenn es um nichts weniger als die Rettung der Erde geht, erklären die Fridays-for-Future-Aktivistinnen Clara Mayer und Lilith Rein.*
- 25 UND DU SO?  
*Farmers for Future: Lasst uns die Landwirtschaft gemeinsam klimafreundlicher machen!*
- 26 GESTATTEN: BIODYNAMISCH  
*Neue Demeter-Produkte für die kalte Jahreszeit*
- 28 FOODBLOCK  
*Grünkern, Graupen und Einkorn sind richtig coole Körner, finden die bekannten Foodblogger\*innen von KrautKopf. Sie stellen drei leckere und einfache Gerichte vor, in denen Getreide die Hauptrolle spielt. Mit Gewinnspiel!*
- 34 EINE FRAGE DES GESCHMACKS  
*Gluten: Wer muss aufpassen? Und wie wird Glutenfreiheit gewährleistet?*
- 36 BARFUSS  
*Die schönsten Vogel-Leckerlis sind selbst gemacht!*
- 38 STELL DIR VOR  
*Eine Welt, in der wir vertrauen, statt zu kontrollieren*
- 40 EINATMEN – AUSATMEN  
*Yoga-Übung für Urvertrauen*
- 42 IMPRESSUM
- 43 DU BIST DRAN  
*Verschenke an Weihnachten nichts als Zeit*

*Herzlich willkommen*



in einem Heft, das sich dem Vertrauen widmet. Ohne Vertrauen wäre unser Leben arm, ein menschliches Miteinander nicht möglich. Zurzeit können wir uns nicht einmal die Hand reichen. Dabei war der Handschlag unsere erlernte Geste dafür, Vertrauen zu zeigen und aufzubauen. Ob wir uns nun mit dem Ellenbogen begrüßen, wie es Lilith Rein und Clara Mayer von „Fridays for Future“ anlässlich eines

Interviews bei uns in der Geschäftsstelle taten, oder „nur“ mit einem etwas tieferen Blick in die Augen: Wir brauchen kleine Gesten wie diese, um unser Vertrauen zu bezeugen, um uns einander näherzubringen. Die beiden jungen Aktivistinnen jedenfalls haben Vertrauen in die Menschen – und in die Zukunft. Was wir gelernt hätten aus der Corona-Krise, könne uns auch helfen, um der Klimakrise zu begegnen.

„Vertrauen ist etwas, das man schenkt!“ So sieht es Saffhersteller Matthias Maier, den ich für diese Ausgabe gemeinsam mit Landwirt Thomas Schneider im Kraichgau getroffen habe. Doch Vertrauen kann auch enttäuscht werden. Wer Vertrauen schenkt, geht sozusagen ein Risiko ein. Der mögliche Gewinn aber – das Vertrauen des oder der anderen – ermöglicht uns intensive Beziehungen. Auch mit Anna Laura Hübner vom Reyerhof habe ich gesprochen. Sie führt einen Hof, der nach dem Prinzip der Solidarischen Landwirtschaft funktioniert. Sie sagt: „Vertrauen entsteht durch Begegnung!“ Ein Grund mehr, unser Leben trotz der Krise nicht nur ins Internet zu verlagern – unter Berücksichtigung der AHA-Regeln, versteht sich.

Ich wünsche in den letzten Wochen dieses turbulenten Jahres Zeit für solche Begegnungen, die in die Tiefe reichen: mit Menschen, mit uns selbst, mit der Natur, die uns trägt.

Herzlich

Susanne Kiebler  
Chefredakteurin

In dieser Ausgabe:  
Demeter-Landwirt Thomas Schneider führte mich im Kraichgau über Streuobstwiesen und Gemüseäcker. Thomas schöpft Vertrauen daraus, dass auf seinem Hof alles in einen Gesamtbetriebskreislauf eingebettet ist.



Seite 06



**TRÄGT ES SCHON?** Diese Frage stellt sich mit Blick auf die Eisschicht eines zugefrorenen Sees ebenso wie auf das wachsende Vertrauen zu einem Menschen, dem man näherkommt. Es gibt Mutige, die dem Eis vielleicht zu früh vertrauen. Sie riskieren, einzubrechen und unterzugehen. Die ersten Schritte sowohl auf dem Eis als auch in einer sich entwickelnden Beziehung (zur neuen Kollegin, zum Nachbarn oder einer wiederentdeckten Kindergartenfreundin) mögen zaghaft sein, tastend, Halt suchend. Wir fühlen uns noch unsicher, verletzlich gar. Doch mit jedem Schritt ist es uns wohler. Und welch ein Spaß, welch ein Rausch fast, wenn wir merken: Die knarrende Eisschicht ist dick genug, das Vertrauen trägt!



# Vertrauen wächst aus der Begegnung

Mitten in der Stadt und doch ganz nah zu den Feldern liegt der Reyerhof in Stuttgart. Demeter-Landwirtin Anna Laura Hübner erfährt hier täglich, wie stark ihr Wirken daran hängt, dass sie vertraut: den Menschen, den Tieren und Pflanzen, aber auch sich selbst.

Im dritten Jahr lebe und arbeite ich nun auf dem Reyerhof, den ich mit meinem Kollegen Lukas Dreyer leite. Wir teilen uns die Verantwortung für alle Bereiche, doch ich kümmere mich vor allem um die Tiere und um die Milchverarbeitung. Ich bin selbst auf einem Demeterhof bei Pforzheim aufgewachsen. Demeter-Landwirtin zu sein, bedeutet für mich auch, dass ich mit meiner Arbeit versuche, die Welt ein kleines bisschen besser zu machen.

Unser Hof wird nach dem Prinzip der Solidarischen Landwirtschaft (SoLaWi) von einer Gemeinschaft getragen, daher spielt Vertrauen für uns eine zentrale Rolle. Wir arbeiten und wirtschaften sehr transparent und sind ansprechbar für alle, die Fragen zu unserem Hofgeschehen haben. Jeden November bekommen die SoLaWi-Mitglieder Einblick in unsere Geschäftszahlen, wenn wir uns über das vergangene Jahr und über unsere Erwartungen und Bedürfnisse für das neue Jahr austauschen. Diese Offenheit schafft gegenseitiges Vertrauen und Verständnis. Etwa wenn die Möhrenernte weniger gut war und wir davon weniger verteilen können. Vielleicht waren die Kartoffeln besser im Ertrag, und davon gibt es dann mehr. Vertrauen, anders als das Glauben an etwas, wächst: Es entsteht aus der Begegnung mit Menschen, Tieren, Pflanzen und dem Boden.

Für mich ist Vertrauen untrennbar mit Erfahrung und Optimismus verbunden. Habe ich mit einem Mitarbeiter gute Erfahrungen gemacht, bringe ich ihm beim nächsten Mal mehr Vertrauen entgegen. Dieses Grundvertrauen wächst, je besser wir uns kennenlernen. So erfahre ich es auch mit mir selbst: Mit der wachsenden Erfahrung sowie der Auseinandersetzung mit mir und der Reflexion meiner selbst steigt mein Vertrauen in mich und meine Fähigkeiten. Das ist gerade das Schöne am Bauersein, dass man nie ausgelernt hat und jedes Jahr vor neuen Herausforderungen steht, in denen man seine Erfahrung einsetzen und Vertrauen haben muss, dass man die richtigen Entscheidungen trifft, denn kein Jahr gleicht dem anderen.



# HAND IN HAND

Der eine produziert Birnen, Äpfel, Möhren und Rote Beten. Der andere macht daraus Saft und sorgt dafür, dass er die Menschen erreicht, die dessen besondere Qualität schätzen. Ein Besuch bei zweien, die verbunden sind durch eine gemeinsame Geschichte und eine große Idee.



S anfte Hügel, alte, knorrige Obstbäume, kleine Kätzchen, die auf ihrer Mutter und miteinander herumtollen – und mittendrin mit leuchtenden Augen die jüngste Schneider-Tochter Naja. Auf diese Szene, die direkt aus einem Bilderbuch stammen könnte, trifft Matthias Maier, der etwas mehr als eine Stunde aus Weinstadt ins Kraichgau gefahren ist, um hier mit Thomas Schneider durch die Gemüseäcker und Streuobstwiesen zu streifen. Sie schauen gemeinsam kurz vor der Ernte, wie sich in diesem Jahr die Möhren entwickelt haben, die Birnen, Äpfel und Roten Beten. Seit 74 Jahren gibt es den Demeterhof Schneider, und fast genauso lang stellt die Beutelsbacher Fruchtsaftkellerei im Remstal aus Schneider-Obst und -Gemüse Demeter-Säfte her. „Seit ich mich erinnern kann, verarbeiten wir Äpfel und Birnen von hier“, erzählt Matthias, der seit seiner Jugend im Betrieb des Vaters mitgearbeitet hat.

### EINE LANGE GESCHICHTE

Die Geschäftsbeziehungen zwischen den Beutelsbachern und den Schneiders sind alt. Einst lag der Demeterhof Schneider noch im rund 90 Kilometer südlich gelegenen Stuttgart, ganz nah an der damaligen Fruchtsaftkellerei.

Dort führte Thomas' Vater zu Beginn noch einen konventionellen Hof, den er dann aus innerster Überzeugung 1956 auf Demeter umstellte: „Der Vater meines Vaters war sehr krank. So hat sich die Familie stark mit der anthroposophischen Medizin und auch mit der biodynamischen Landwirtschaft beschäftigt. Diese Art und Weise, Landwirtschaft ganzheitlich zu denken und zu betreiben, hat meinen Vater so überzeugt und ihm eine solche innere Kraft gegeben, dass es für ihn keine Alternative gab, als Demeter-Bauer zu werden. Obwohl alle, die ohne Kunstdünger und Pflanzenschutzmittel ihr Land bewirtschafteten, als Spinner, Träumer oder Rückwärtsgewandte galten – ‚bio‘ war damals noch kein wirklich geläufiger Begriff.“ Auch Matthias weiß um die Herausforderungen der Demeter-Pioniere: „So ein



„Dass auf meinem Hof alles in einen Gesamtbetriebskreislauf eingebettet ist, daraus schöpfe ich Vertrauen. Wenn ich mal ein schlechtes Jahr habe, komme ich damit klar, denn ich weiß: Es kommen auch wieder gute.“

Thomas Schneider, Demeterhof Schneider

Außenseiter war auch mein Großvater Christian in der frommen, dörflichen Gemeinschaft, die den modernen Spritzmitteln und dem Kunstdünger frönte.“ Doch beide ließen sich nicht abbringen von der anthroposophischen ganzheitlichen Herangehensweise. Der eine, Christian Maier, bewirtschaftete bereits ab 1951 biodynamische Obstanlagen und stellte aus dem Obst – Johannisbeeren, Sauerkirschen, Äpfel – Säfte her. Und Phillip Schneider begann 20 Jahre später, seine Äcker biodynamisch zu bewirtschaften, seine Tiere anders zu halten und seinen Hof so umzustellen, dass er dem Ideal der Kreislaufwirtschaft am besten entsprach. „Er hat sich damals im Demeter-Landesverband Baden-Württemberg eingebracht und dort Aufbauarbeit geleistet“, erzählt Thomas. Auch er selbst ist

heute einer der Delegierten des Demeter-Verbands, der über Strategie und Regelwerk mit abstimmt. Weil es in Stuttgart durch die zunehmende Industrie immer enger und schwieriger wurde, Landwirtschaft zu betreiben, hat der Vater den Schneiderhof 1972 ins Kraichgau verlegt; damals war Thomas gerade ein halbes Jahr alt. Heute lebt er auf der damals neu errichteten Hofstelle mit seiner Frau Katja und den beiden Töchtern Lilly und Naja, außerhalb des Dorfs Adersbach bei Sinsheim in einer artenreichen Hügellandschaft, durchzogen von Streuobstwiesen und kleinen Wäldchen. Seine Schwester lebt mit ihrer Familie auf dem Nachbarhof. Milch, Getreide, Gemüse und Obst – Thomas' Betrieb ist vielseitig. Insgesamt hat der Demeter-Bauer 60 Milchkühe – „das sind rund 180 Tiere mit Stier und





„Vertrauen ist essenziell für mich: Einerseits vertraue ich der Demeter-Gemeinschaft, zum anderen freue ich mich über das Vertrauen, das uns und unseren Säften die Verbraucherinnen und Verbraucher schenken.“

Matthias Maier, Beutelsbacher Fruchtsaftkellerei



Nachzucht, inklusive der Bullenkälber“. Letztere zieht er seit jeher auf dem Hof auf – eine Ausnahme auf Bio- und selbst Demeterhöfen. Die Vielseitigkeit gibt ihm Sicherheit und Zuversicht: „Ich denke in einem Gesamtkreislauf: Der wertvolle Mist meiner Tiere sorgt auf den Gemüse- und Getreideäckern für fruchtbaren, lebendigen Boden. Dort baue ich unter anderem wiederum Futtergetreide für die Tiere an. Was mir bei all meiner Arbeit wichtig ist, sind vertrauensvolle, langfristige Beziehungen zu den Abnehmern meiner Demeter-Erzeugnisse. Verarbeiter, die um die Qualität und Arbeit wissen und die sie schätzen. So liefere ich – wie bereits mein Vater – Getreide wie Dinkel und Hafer an die Spielberger Mühle und die Birnen und Äpfel der alten Streuobstwiesen sowie Rote Beten und Möhren an die Beutelsbacher Fruchtsaftkellerei in Weinstadt.“

Wie Thomas auf dem elterlichen Hof von Kindesbeinen an mitgeholfen hat und in die Arbeit eingebunden war, wuchs auch Matthias mit dem väterlichen Familienbetrieb auf. Seit 1991 führt er die Beutelsbacher Fruchtsaftkellerei gemeinsam mit seinem Bruder. Matthias Maier und Thomas Schneider verlieren nicht viele Worte bei Verhandlungen um Preise und Mengen. „Ich habe volles Vertrauen in die Art und Weise, wie Thommy wirtschaftet und wie er das Gemüse und Obst anbaut, das wir verarbeiten“, sagt Matthias. „Manchmal vergeht ein Dreivierteljahr, ohne dass wir uns sprechen, aber klar, in schwierigen Zeiten – wenn es etwa viel zu viele oder viel zu wenige Möhren gibt – ist der Gesprächsbedarf höher.“

### GEMEINSAM FÜR RODELIKA UND ROBUSCHKA

Was die beiden eint, ist einerseits die gemeinsame Arbeit für die Demeter-Idee, ihr Wirken in der Demeter-Gemeinschaft. Wenn er jemanden vom Biodynamischen

überzeugen möchte, lässt Matthias zum einen dessen Qualität schmecken, verweist aber auch auf eine wissenschaftliche Langzeit-Studie: „Dass die Landbewirtschaftung nach Demeter-Richtlinien die einzige ist, bei der die Bodenfruchtbarkeit hoch bleibt – und sogar noch zunimmt –, zeigt der DOK-Versuch, der seit über vierzig Jahren in der Schweiz läuft.“ Zum anderen ist es ihre Begeisterung für biodynamische, samenfeste Gemüsesorten. Die Beutelsbacher waren die ersten Hersteller, die ausschließlich Gemüsesäfte aus samenfesten Sorten herstellten: „Samenfeste Sorten sind nicht nur ein politisches Statement gegen die großen Saatgutkonzerne und die Abhängigkeit von ihnen. Sie schmecken auch besonderer, haben mehr Charakter und einfach – so empfinde ich das – eine stärkere Kraft und Vitalität.“ Am liebsten ist ihm, wenn Regionalität,

biodynamischer Anbau und Verarbeitung und samenfeste Sorten zusammenkommen. Genau da kommt Thomas ins Spiel oder besser gesagt, die Möhre Rodelika und die Rote Bete Robuschka, deren Wuchs die beiden heute auf dem Feld untersuchen. Mit wenigen Spatenhieben gräbt Thomas ein paar Exemplare der Möhre aus und schüttelt vorsichtig Erdklümpchen ab. Die langen Rüben sind am Ende noch nicht ganz abgerundet, das heißt, sie müssen noch etwas im Boden bleiben. Die beiden sind zufrieden. Kein Landwirt in Baden-Württemberg baut mehr samenfeste Möhren der Sorte Rodelika an als Thomas. „Das ist die bekannteste biodynamisch gezüchtete Möhrensorte, mit deren Vorgängerin ‚Rothild‘ mein Vater bereits in Stuttgart gearbeitet hat“, erzählt der Demeter-Landwirt. Der Anbau der Rodelika ist wirtschaftlich risikoreicher als der von Hybridsorten, da



## DEMETER: NACHHALTIGSTE MARKE DEUTSCHLANDS

Die Demeter-Gemeinschaft freut sich über das große Vertrauen, das Menschen in die Marke Demeter setzen. Die repräsentative Studie „Grüne Marken des Jahres“ hat das unabhängige internationale Forschungsinstitut YouGov im Auftrag des Magazins „Stern“ durchgeführt und in zwei Schritten zuerst 12.300 und später nochmals 20.400 Verbraucher\*innen befragt. In allen abgefragten Kategorien – Wichtigkeit, Engagement, Klimaschutz, Ressourcenschonung, Regionalität, Fairness und Nachhaltigkeit – bekam Demeter jeweils die Höchstnote. Damit erreichte Demeter über alle zehn untersuchten Branchen hinweg auch insgesamt den absolut besten Wert.



Das Ergebnis ist die Frucht der Arbeit einer großen Gemeinschaft: Unsere Mitglieder – von der Landwirtin über den Hersteller bis hin zum Händler – sind dankbar, dass ihre Arbeit und ihr Wirken bei den Verbraucherinnen und Verbrauchern so große Anerkennung finden. Wir sind eine Entwicklungsgemeinschaft und immer auf dem Weg, noch besser zu werden. Dass Verbraucherinnen und Verbraucher uns zur „Nachhaltigsten Marke Deutschlands“ gewählt haben, bestätigt uns nicht nur, sondern ist auch Verpflichtung, diesen Weg weiterzugehen.

Alexander Gerber, Demeter-Vorstand

sie nicht wie Letztere hauptsächlich auf Ertrag gezüchtet wurde. Doch in Beutelsbacher Säften werden die Rodelika und die Rote Bete Robuschka als Saft aus samenfesten Sorten und mit dem Label „aus Baden-Württemberg“ so vermarktet, dass diese besondere Qualität auch im Preis gewürdigt werden kann. „Wenn man den Saft trinkt, merkt man, dass dieser besonders schmeckt“, erklärt Matthias und schenkt sich und Thomas zwei Gläser mit mitgebrachtem Rodelikasaft ein. Sie stoßen damit auf die Ernte an – und die Zukunft. Mit Blick ins Rautal mit seinen Wiesen, den alten Birnen- und Apfelbäumen, an denen gelb, grün und rot die Früchte leuchten, wird Thomas nachdenklich und zieht Parallelen zum ersten Schneiderhof seines Vaters in Stuttgart: „Auch hier wird es immer enger und voller, seit SAP und andere, zuliefernde Großfirmen sich in und um das nahe gelegene Walldorf angesiedelt haben und der Kraichgau bei Pendlern immer beliebter wird.“ Doch er weiß auch: Er bleibt hier. Und, es muss nicht ausgesprochen werden, dass die Beziehung zu den „Beutelsbachern“ mindestens noch eine weitere Generation lang trägt.



### Säfte mit Tradition

Beutelsbacher Fruchtsäfte wurde 1936 in Weinstadt-Beutelsbach von den Brüdern Christian und Wilhelm Maier gegründet, die aus einer Wein- und Obstbauernfamilie stammten und die Demeter-Gemeinschaft mit aufgebaut und geprägt haben. Die Beutelsbacher Fruchtsaftkellerei gehörte 1954 zu den Gründungsmitgliedern des Demeter Bundes nach dem Krieg. Seit den 1990er-Jahren führen die Brüder Thomas und Matthias Maier die Geschäfte. Als Bio- und Demeter-Pionier gestartet, ist das Familienunternehmen heute ein mittelständisches Unternehmen mit 50 Mitarbeiter\*innen. Das Sortiment umfasst heute 125 Bio- und Demeter-Produkte, darunter Fruchtsäfte und Gemüsesäfte aus samenfestem Saatgut.

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

Anzeige

Anzeige



# Fein aromatisch.



Es braucht viel Erfahrung, um unsere Kaffeebohnen in einer der ältesten Bio-Röstereien Deutschlands so meisterlich zu veredeln. Gönnen Sie sich die Zeit, um das volle Aroma dieses naturmilden Kaffees zu genießen.

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

Mehr zu unseren Tees, Kaffees und Gewürzen finden Sie auf [www.lebensbaum.de](http://www.lebensbaum.de).

BIO SEIT 1979



DE-ÖKO-001



Anzeige

## HELFER AUS DER LUFT

Bäuerinnen und Bauern lieben den Turmfalke. Denn er jagt schädliche Nagetiere, die sich an Korn und Feldfrüchten bedienen. Der Turmfalke jagt auf offenem Feld, im Grünland und auf Streuobstwiesen insbesondere Mäuse und wird aufgrund seines charakteristischen Flugstils auch „Rüttelfalke“ genannt. Besonders gern brütet er in der Höhe, etwa auf Kirchtürmen – daher sein Name. Meistens lässt er sich im Horst anderer Vögel nieder. Um den Nützlichling und Mäusejäger anzusiedeln, stellen einige Landwirt\*innen extra Nisthilfen auf.





# Transparente und regionale Strukturen stärken!

Nähe schafft Vertrauen. Die Corona-Krise hat den Trend zum regionalen Einkaufen bestärkt: Verbraucher\*innen schätzen kurze Wege und eine regionale Wertschöpfung vor Ort. Das Problem: Kleine und mittelständische Schlachtereien, Molkereien und Mühlen sterben immer mehr aus.

Obwohl die Lebensmittelversorgung zu keiner Zeit gefährdet war, hat uns die Corona-Krise mit kurzfristig leeren Regalen und Krankheitsausbrüchen in Großschlachtereien bewusst gemacht, wie sehr wir auf funktionierende Wertschöpfungsketten angewiesen sind. Auch die Strukturen hinter unseren Lieferketten wurden sichtbar – ebenso wie der gefährliche Trend, dass sich in der Lebensmittelwirtschaft immer mehr auf wenige große, oft multinational ausgerichtete Unternehmen konzentriert. Gleichzeitig hat die Zeit, in der viele Menschen im Homeoffice gearbeitet haben, aber auch gezeigt: Selbst kochen ist gesund und gar nicht so schwer – und das ist

besonders lecker mit hochwertigen, regionalen Bio-Produkten. Mehr Menschen als sonst haben in der letzten Zeit in Hofläden eingekauft, sich ein Biokisten-Abo bestellt und gemerkt: Das Gute liegt so nah.

„Frisches Gemüse kann direkt vom Feld in die Kiste, Eier vom Stall in die Box, dann in den Verkauf – bei Getreide, Fleisch und Milch geht das nicht. Hier werden regionale Handwerksbetriebe – Mühlen, Schlachtereien, Molkereien – gebraucht. Aber davon gibt es immer weniger“, bedauert Antje Kölling, politische Sprecherin von Demeter. Grund dafür: Immer mehr Bürokratie und Bestimmungen, die zum Beispiel Hygiene-Auflagen betreffen, aber auch steigender Preisdruck haben zu einem Sterben der Handwerksbetriebe geführt. Demeter fordert deswegen:



# Was kann ich tun?

- » eine Investitionsförderung für regionale Schlachthöfe, Hofschlachthöfe oder mobile Schlachthanlagen,
- » verstärkte Forschung und Entwicklung für Handwerk und Kleinbetriebe sowie den Aufbau von Beratungsstrukturen, Aus- und Fortbildungsangeboten, die dieses Wissen weitervermitteln,
- » eine Verbesserung des Wissensaustauschs zwischen lokalen Kontrollbehörden und Produzenten sowie die Einrichtung von Clearingstellen zur Lösung von Konflikten,
- » die Unterstützung kooperativer und partizipativer Organisationsformen von Produzent\*innen und Konsument\*innen bzw. Bürger\*innen.
- » Zudem unterliegen Handwerk und Direktvermarkter denselben Hygienevorgaben wie Großbetriebe, obwohl die Risiken bei Ersteren beispielsweise durch kürzere Wege oft viel geringer sind. Hier müssen angemessene Risikoabschätzungen erfolgen, sodass Zulassungsvoraussetzungen und Dokumentationspflichten angepasst werden können.

// **Nachhaltigkeit ist kein Trend, sondern eine Notwendigkeit. Wenn es um unser Essen geht, muss der Weg vom Acker und der Weide bis auf den Teller möglichst ressourcenschonend, Tierwohl-orientiert und transparent sein. Das fordern auch immer mehr Verbraucherinnen und Verbraucher, die vor allem in den Städten Ernährungsräte für mehr und bessere regionale Strukturen gründen. Diese Initiativen sind großartig – doch damit sich in der Breite etwas ändert, müssen die politischen Rahmenbedingungen entschieden verbessert werden, bevor es zu spät ist.**

Antje Kölling

Generell gilt: Zeige Wertschätzung für die Lebensmittel, die du konsumierst – und für diejenigen, die sie produzieren. Also möglichst regional, biodynamisch und biologisch produzierte Lebensmittel einkaufen, zuhören, hinschauen und mitreden, eigene Behältnisse mitbringen.

Diejenigen, die ganz nah an der Produktion dran sein wollen, können in einer **Solidarischen Landwirtschaft (SoLaWi)** mitwirken. Da kann man auch mal auf dem Acker mithelfen – oder beim Verteilen der Ernte. Die SoLaWi-Mitglieder erfahren hautnah, wie das Wetter die Ernte bestimmt und welche Kosten, Mühen und Herausforderungen mit dem Anbau verbunden sind. Direkt vor Ort, aber ohne Verpflichtungen, kann man auf vielen Höfen in **Hofläden** einkaufen oder sich durch einen **hofeigenen Lieferdienst** beliefern lassen. **Wochenmärkte** bieten oft Frischware aus der Region, teilweise direkt vom Hof. An jedem Arbeitstag geöffnet und 100 % bio, sind viele **Bioläden** darüber hinaus auch regional vernetzt und engagiert. Oft kann man Fleisch auf Bestellung bekommen – frag einfach nach! [www.demeter.de/einkaufen](http://www.demeter.de/einkaufen)

**100% BIO  
VON ANFANG  
DAS ÖKOHUHN  
DER ZUKUNFT  
ZÜCHTEN**



Die Ökotierzucht in 6 Punkten

- ZWEINUTZUNG
- OHNE KÜKENTÖTEN
- OHNE IN-OVO-SELEKTION
- OHNE KONZERNE
- OHNE KÄFIGHALTUNG
- MIT HAHNENAUFZUCHT

Produkte mit Siegel finden Sie im gut sortierten Biomarkt.



Festliche Rezepte mit Bruderhahn unter [www.das-oekohuhn.de](http://www.das-oekohuhn.de)

# „WENN CORONA EIN SPRINT IST, IST DIE KLIMAKRISE EIN MARATHON“

Die Fridays-for-Future-Bewegung hat allein in Deutschland Hunderttausende Schüler\*innen und Jugendliche für eine Wende in der Klimapolitik auf die Straße gebracht. Ein Gespräch mit den Klimaschutzaktivistinnen Clara Mayer und Lilith Rein über ihr Vertrauen in die Politik, die Menschen und in die eigene Kraft.

**Fast seit Beginn engagiert ihr euch bei Fridays for Future. Warum seid ihr Klimaaktivistinnen geworden?**

**Clara Mayer:** Ich war schon immer politisch interessiert, dabei standen vor allem Feminismus und soziale Gerechtigkeit im Vordergrund. Von einer Klassenkameradin inspiriert, habe ich mehr schlecht als recht versucht, „zero waste“ zu leben, also möglichst ohne Verpackungen, allen voran aus Plastik, auszukommen. Mir wurde schnell klar: Ich bin bei meinem Versuch, die Welt zu retten, ganz auf mich allein gestellt – umgeben von einem System, das all meine Bemühungen konterkariert. Die Klimakrise erschien mir als zu allumfassend und groß, als dass ich als einzelner Mensch hier einen Unterschied machen könnte. Damals gab es Fridays for Future noch nicht. Es ist immer wieder unglaublich, wie viele einzelne Menschen sich zu einer starken Gruppe zusammengeschlossen haben, um ihre Zukunft in die Hände zu nehmen.

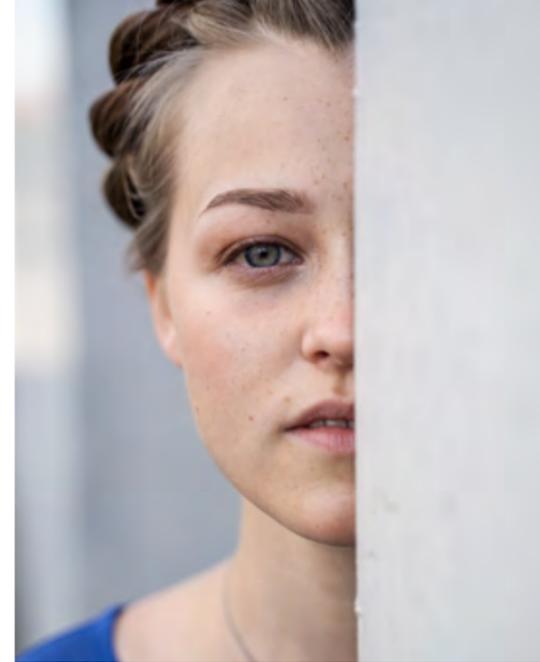
**Lilith Rein:** Ich habe mich durch ein Schulreferat mit dem Thema der Klimagerechtigkeit beschäftigt. Davor war mir nicht klar, vor welchem Abgrund wir stehen, wenn wir nicht entschieden handeln. Die Wissenschaft ist sich einig, dass wir nur mit schnellen und umfassenden Klimaschutzmaßnahmen das im Weltklimaabkommen von 2015 beschlossene 1,5-Grad-Ziel der Vereinten Nationen noch einhalten

können. Auch ich fand mich allein mit der Sorge um unsere Zukunft. Doch dann hörte ich von einem 14-jährigen Mädchen in Schweden, das begonnen hatte, jeden Freitag für das Klima zu streiken. Wie so viele junge Menschen hier in Deutschland und überall auf der Welt hat mich das dazu inspiriert, selbst aktiv mitzumachen und mich in meiner kompletten Freizeit für das Klima einzusetzen.

**Die Forderungen von Fridays for Future sind ja recht klar: Sie fordern die Bundesregierung dazu auf, alles zu tun, damit Deutschland das Pariser Klimaziel erreicht.**

**Lilith:** Doch das tun die Politiker\*innen eben nicht! Dabei ist es so, dass die Anstrengungen, je später man sie startet, umso radikaler sein müssen und ungleich viel einschneidender und teurer werden. Wir verstehen nicht, dass die Politik nicht nach den wissenschaftlichen Fakten handelt, die längst vorliegen. Und zwar jetzt sofort!

**Clara:** Dabei haben wir bei den Europawahlen gezeigt: Wer sich nicht mit der Klimakrise beschäftigt, wird politisch darunter leiden. Wir haben auch gezeigt, dass das Klima ein Thema ist, das die Bevölkerung besorgt macht und bei dem ganz viele Menschen Potenzial sehen, jetzt die Zukunft positiv zu gestalten. Doch die Politik handelt nicht und verschließt die Augen.



### Habt ihr das Vertrauen in die Politik verloren?

**Clara:** Ich sage mal so: Die Regierungsverantwortlichen müssen sich das Vertrauen erst erarbeiten. Was bisher passiert, ist bei Weitem nicht genug. Wir schreiben die Gesetze nicht, sondern tragen Klimaschutz in den Mittelpunkt. Dass Politiker\*innen nicht auf das hören, was die Massen sagen und was richtig wäre, lässt Vertrauen wanken. Doch Vertrauen in die Politik und Vertrauen in Politiker\*innen sind zweierlei.

**Lilith:** Wenn eine Viertelmillion Schüler\*innen, Eltern und Großeltern allein in Berlin für mehr Klimaschutz auf die Straße gehen und wenn sich dann anschließend nichts tut und die Bundesregierung zu Jahresbeginn ein Klimapaket verabschiedet, das den Namen nicht verdient, dann sind sie und wir zu Recht enttäuscht. Natürlich haben wir kein Vertrauen in Politiker\*innen, die um die Dringlichkeit wissen, aber keine unbequemen Entscheidungen treffen.

### Wem vertraut ihr?

**Clara:** Ich vertraue vor allem den Menschen in Deutschland. Ich bin in den letzten Wochen viel mit dem Zug gereist und habe mich mit vielen Menschen auseinandergesetzt – aus verschiedensten sozialen Schichten und Hintergründen. Was alle gemein hatten, ist die Sorge vor Klimawandelfolgen für sich und ihre Familien. Aber auch, dass sie gewillt sind, selbst etwas zu tun, um das Klima zu schützen. Ich sehe auch eine Aufgabe für uns als Bewegung, dass wir ihnen auf vielen Wegen – zum Beispiel über YouTube oder Social Media – zeigen können, was sie selbst für eine sozial gerechte, gute Zukunft tun und wie sie sich dafür engagieren können.

**Lilith:** Zu wissen, dass man selbst etwas bewegen kann, um mit anderen gemeinsam einen Wandel herbeizuführen, gibt angesichts der Bedrohung durch den Klimawandel Sicherheit und Vertrauen. Es ist doch so: Keine von uns möchte auf das verzichten, was wir haben. Alle möchten weiter gut leben auf diesem grünen Planeten.

### Euer Vertrauen in die eigene Kraft, etwas verändern zu können, beeindruckt viele. Woher nehmt ihr das?

**Lilith:** Mir macht Mut, dass ein einzelner Mensch wirklich etwas ändern kann: Greta hat sich einfach auf die Straße

gesetzt und demonstriert. Eine 14-Jährige hat damit eine Jugendbewegung ins Rollen gebracht, die es in dieser Größe noch nie vorher gegeben hat. Ich vertraue in die Zukunft, weil wir inzwischen so viele sind, die all unsere Willenskraft für das Klima einsetzen.

### Wie sieht es aus mit der eigenen Verantwortung, möglichst ethisch korrekt und nachhaltig zu konsumieren?

**Clara:** Es ist keine Frage, dass bestimmte Verhaltensweisen klimafreundlicher sind als andere. Ein geringerer Fleischkonsum etwa führt zu einem geringeren CO<sub>2</sub>-Ausstoß. Doch es ist problematisch, wenn wir beim Konsumverhalten bei dir und mir ansetzen. Die Klimakrise wird weltweit zu über 70 Prozent von etwa hundert Großkonzernen verursacht. Wenn wir dieses Problem auf einzelne Menschen herunterbrechen und einzelne Menschen damit belasten, kommen wir erstens nicht weit. Zweitens fallen wir dann genau den Kampagnen der Großkonzerne zum Opfer, die uns weismachen wollen, dass sie absolut nichts an ihrem Verhalten ändern müssen. Es gibt einen Grund, warum Shell auf seiner Website lange Zeit eine Liste hatte, wie man „zero waste“ lebt, inklusive Bambuszahnbürste und festem Shampoo! Weil es so wundervoll davon ablenkt, was Shell für klimatischen Murks macht! Es gibt im falschen System kein

richtiges Verhalten. Es ist unmöglich, in einem System, wo alles in Plastik verpackt ist und die meisten Produkte durch Ausbeutung produziert wurden, komplett klimaneutral und fair zu leben. Es zu versuchen, ist ehrenwert, aber wir müssen am System selbst und bei den Konzernen ansetzen. Wenn die Badewanne überläuft, dann nimmt man nicht sofort den Wischmopp, man dreht erst mal den Hahn zu. Wir müssen an der Wurzel des Problems anfangen.

**Lilith:** Außerdem ist es auch eine soziale Frage: Nicht jeder kann es sich leisten, sich im Bioladen die ökologische, klimafreundliche, unverpackte Gurke zu kaufen. Es ist praktisch unmöglich, sich zu hundert Prozent klimafreundlich zu verhalten.

**Clara:** Um ethisch korrekt und nachhaltig konsumieren zu können, brauchst du neben dem nötigen Geld auch viel Zeit für stundenlanges Recherchieren. Das nächste Problem ist der Zugang zu den Geschäften, die solche Produkte überhaupt anbieten. Das Geld und die Zeit haben viele Menschen in ihrem Alltag nicht. Deswegen darf die große Last, die Welt retten zu müssen, nicht auf ihren Schultern abgeladen werden. Die Verantwortlichen für die Klimakrise sind die Großkonzerne und die Chefs der Großkonzerne. Um hier einen Wandel einzuleiten, brauchen wir Gesetze.

### Es sind also doch wieder die Politikerinnen und Politiker gefragt ...

**Clara:** Natürlich. Sie wurden gewählt, unsere Interessen zu vertreten und dafür zu sorgen, dass die Menschen und die kommenden Generationen eine gute Zukunft in diesem Land haben. Dieser Verantwortung kommen sie grundlegend nicht nach, wenn sie jetzt nicht handeln. Sie riskieren das Wohlergehen der Menschen hier in Deutschland und global. Gerade hat uns Corona gezeigt, dass entschiedenes Handeln möglich ist. Warum also nicht auch beim Klima?

### Durch Corona wurde die Klimakrise jedoch stark aus der öffentlichen Wahrnehmung gedrängt – und auch Fridays for Future sind nicht mehr so präsent in den Medien und auf der Straße wie vor der Pandemie.

**Clara:** Und dennoch birgt sie eine Chance! Denn sie hat allen gezeigt, dass es möglich ist, angesichts einer Bedrohung entschieden und umfassend zu handeln. Dass finanzielle Mittel in ungekannter Größenordnung dafür bereitgestellt und schnell Gesetze und Verordnungen verabschiedet wurden, die alle möglichen Lebensbereiche betreffen. Durch Corona sitzen wir momentan direkt am Schalthebel für eine bessere, sozial gerechtere Zukunft.

**Lilith:** Die Politik muss die Klimakrise genauso ernst nehmen wie die Corona-Krise. Beide sind wissenschaftlich bewiesen – und bei der Reaktion auf die Letztere wurde auf die Wissenschaft gehört.

**Clara:** Wenn die Corona-Krise ein Sprint ist, ist die Klimakrise ein Marathon.

### Zum Schluss würde ich gerne wissen, warum die Menschen in Deutschland so viel Vertrauen in Fridays for Future haben.

**Clara:** Wir lassen uns nicht kaufen! Wir sind in gewisser Weise aus der Gesellschaft heraus geboren. Wir sind nicht perfekt, doch wir wollen alle mitnehmen und begeistern. Wir sind authentisch und spiegeln einen Zeitgeist wider!

**Lilith:** Nur weil die Menschen uns vertrauen, tragen sie die Begeisterung für die Klimabewegung weiter und engagieren sich dafür in ihrem Job oder in Schulen. Es gibt so viele Möglichkeiten, aktiv zu werden – und dazu laden wir alle ein! Man kann auf die Straße gehen oder gleich in die Politik. Die Klimakrise ist vielschichtig, aber die Lösungsansätze sind es zum Glück auch.



**Clara Mayer**, 19, ist eine der Sprecher\*innen der Fridays-for-Future-Bewegung und arbeitet an der Mobilisierung für Großstreiks mit. Bekannt wurde sie 2019 durch ihre Rede bei der VW-Aktionärshauptversammlung.

**Lilith Rein**, 16, koordiniert für die Berliner Ortsgruppe Social Media und leitet bundesweite Messeauftritte. Sie arbeitet außerdem im Orga- und Presse-Team mit.

Die Klimabewegung Fridays for Future fordert, die auf dem Pariser Klimagipfel Ende 2015 gesetzten Ziele zur weltweiten Reduktion von CO<sub>2</sub>-Emissionen einzuhalten, um die Erderwärmung auf einen Anstieg von maximal 1,5 Grad gegenüber der vorindustriellen Zeit zu beschränken.

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



#### Buchtipps

Das „Handbuch Klimaschutz. Wie Deutschland das 1,5-Grad-Ziel einhalten kann: Basiswissen, Fakten, Maßnahmen“ präsentiert die Fakten aus über 300 aktuellen Studien: Ist das Ziel des Pariser Klimaschutzabkommens überhaupt noch erreichbar? Und welche Maßnahmen sind nötig, um es umzusetzen? Herausgegeben von Mehr Demokratie e. V. und BürgerBegehren Klimaschutz, Oekom Verlag.

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

## #FarmersForFuture für eine klimafreundliche Landwirtschaft!

Gemeinsam mit Demeter hat Demeter-Landwirt Jakob Scherertz die Farmers for Future ins Leben gerufen. Sie fordern generell eine Besteuerung des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes, haben aber auch ganz konkrete Forderungen für die Landwirtschaft: Neben der Förderung der CO<sub>2</sub>-Bindung durch Humusaufbau in landwirtschaftlichen Böden ist das vor allem eine gerechtere Verteilung der EU-Agrargelder, die auf eine klima- und umweltschonende sowie tiergerechte Landwirtschaft ausgerichtet sind, mehr Bio in der Gemeinschaftsverpflegung und eine Steigerung der bundesweiten Bio-Anbaufläche auf 20 Prozent. Zudem verlangen sie, dass die tierverschuldeten Emissionen reduziert werden: Es sollen nur noch so viele Tiere gehalten werden, wie der Hof ernähren kann.

„Wir müssen etwas tun, ein ‚Weiter so‘ ist keine Option! Die Jugendlichen von Fridays for Future treten dafür ein, dass unsere Wirtschaftspolitik zu einer Klimapolitik wird. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler unterstützen ihre Forderungen mit Fakten. Bereits heute setzen wir Bio-Bäuerinnen und -Bauern uns auf den Höfen fürs Klima ein – und wollen dabei noch besser werden. Jetzt ist es an der Zeit, dass wir uns solidarisieren! Wir rufen alle Bio-Bäuerinnen und -Bauern dazu auf, ihr eigenes Arbeiten zu überdenken: Was können wir Winzer, Gärtner, Bauern und Imker ganz konkret tun, um etwa noch mehr Kohlenstoff in unseren Böden zu speichern? Wie können wir unsere Fruchtfolgen noch besser gestalten, zum Beispiel mit noch mehr Untersaaten und Zwischenfrüchten? Wie können wir Dauergrünland erhalten – oder Acker dahin gehend umwandeln? Wie können wir Tiere klimaschonender halten? Agroforstsysteme etablieren? Fossile Betriebsmittel reduzieren? Lasst uns unser Wissen teilen. Denn nur, wenn wir voneinander lernen und uns vernetzen, können wir große Schritte gehen. Und große Schritte sind jetzt absolut notwendig.“



**Jakob Scherertz**,  
Demeter-Landwirt, Geschäftsführer des  
BaukhofStützens und Gründer der Farmers for Future

- [www.farmers-for-future.de](http://www.farmers-for-future.de)
- [www.facebook.com/farmerforfuture](https://www.facebook.com/farmerforfuture)
- [www.instagram.de/farmersforfuture](https://www.instagram.de/farmersforfuture)
- [www.twitter.com/farmerforfuture](https://www.twitter.com/farmerforfuture)  
#farmersforfuture



NEU

### MEHR ALS SCHOKOLADE

Entdecken Sie die neue **Dunkle Vollmilch** mit 50 % Kakaoanteil. Der hochwertige Kakao stammt von der Cabruca Genossenschaft aus dem Nordosten Brasiliens. Hergestellt in der Schweiz.

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



# WELEDA

Seit 1921

GESTATTEN:  
BIODYNAMISCH

## SO KOMMST DU GUT DURCH DEN WINTER!

6-fach  
WIRKSTOFF  
KOMBIKATION



### SEI STÄRKER ALS DIE ERKÄLTUNG.

### Infludoron®

NATÜRLICH WIRKSAM BEI  
ERKÄLTUNG

- ✓ In allen Phasen einer Erkältung, schon bei ersten Anzeichen
- ✓ Bewährt für die ganze Familie - ab dem Säuglingsalter
- ✓ Unterstützt die Selbstheilungskräfte

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

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

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

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd

Anzeige

### 24 DEMETER- TÜRCHEN!

Auf Instagram und Facebook gibt es beim großen Demeter-Adventskalender jeden Tag ganz wundervolle Demeter-Produkte zu gewinnen! Mach mit:

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



### HERZHAFTES SOULFOOD

So schnell steht das Essen auf dem Tisch: In ein paar Minuten vom Herd auf dem Teller, ist das „Schlachtekraut mit geräuchertem Kasseler“ von Schweizer Naturkost ein perfektes Soulfood in der kalten Jahreszeit; dabei sorgt das Weißkraut für einen kräftigen Vitaminschub. Mit feiner Räuchernote!

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



### GLÜCK IM BEUTEL

Erstmals gibt es die ayurvedischen leckeren Tees von Nepali Gardens auch im praktischen Pyramidenbeutel – in den neuen Sorten „Inner Power“, „Inner Peace“ und „Inner Joy“. Mit dem Anbau der Himalaya-Kräuter wird in Nepal die lokale Kleinbauernkultur gefördert. Rund 600 Familien einer Kooperative haben so eine Perspektive und bessere Arbeits- und Lebensbedingungen.

[WWW.NEPALIGARDENS.COM](http://WWW.NEPALIGARDENS.COM)



### GÖNN DIR EINE KAFFEEPAUSE

Mit einer Vanille, Nuss- sowie Honig-Note bereichert der säurearme Kaffee und Espresso „Martermühle Demeter Camocim“ die Kaffee-Auszeit. Der handgepflückte Arabica-Kaffee wird in Brasilien auf der Camocim-Plantage, die im Regenwald auf 1.200 Metern liegt, sorgfältig von Hand gerntet und behutsam in der oberbayerischen Kaffeerösterei Martermühle geröstet.

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



# journal



### NUSSIGER PORRIDGE-GENUSS

Porridge wird als warmes Frühstück immer beliebter. Ein ganz besonderer Genuss sind die „Hafer Erdmandel Porridgeflocken“ von Spielberger. Erdmandeln sind auch bekannt als Tigernuss. Sie sind besonders ballaststoffreich und schmecken nussig. Die Flocken kurz mit Wasser aufkochen, ziehen lassen, ganz nach Geschmack verfeinern, fertig!

[WWW.SPIELBERGER-MUEHLE.DE](http://WWW.SPIELBERGER-MUEHLE.DE)



### SO HYGCELIG WIRD DER WINTER

Ganz ohne Alkohol, dafür mit winterlichen Gewürzen wärmen die Hygge-Punsche in den Sorten „Apfel Ingwer“ und „Mandarine“ von Voelkel. Die Naturkostsafterei im Wendland hat den Saft aus köstlichen Äpfeln und Mandarinen zu einer fruchtigen Version kombiniert und für Ingwer-Fans eine etwas schärfere Rezeptur entwickelt. Zündet für das absolute Hygge-Gefühl ein paar Kerzen an und kuschelt euch in eure Lieblingsdecke!

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



demeter



BALDINI  
BY TAOASIS

Neu

# Buddha duft

In der Ruhe liegt die Kraft

[www.taoasis.com](http://www.taoasis.com)

Anzeige

# Cooler Korn!

Die für ihre stilbildenden Bilder bekannten Foodblogger\*innen von „KrautKopf“ haben für Demeter einfache, leckere Rezepte aus gesundem Korn kreiert und in Szene gesetzt: Hier spielen Grünkern, Graupen und Einkorn einmal die Hauptrolle.

Sie stehen zusammen am Kochtopf und hinter der Kamera: Susann Probst und Yannic Schon vom Foodblog „KrautKopf“. Das Paar lebt auf dem Land in Mecklenburg-Vorpommern in einem alten Siedlerhaus, das sie selbst liebevoll umgebaut haben. Dort hegen und pflegen die beiden ihren Gemüsegarten und verarbeiten – und genießen – die eigene Ernte. Auf den Tisch kommen bei Susann und Yannic ursprüngliche und am liebsten saisonale wie regionale Produkte – „Essen, das nicht nur sättigt, sondern uns gut tut und glücklich macht“.



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

[www.instagram.com/kraut\\_kopf](https://www.instagram.com/kraut_kopf)



Susann Probst & Yannic Schon:  
**„KrautKopf – Vegetarisch  
 Kochen und Genießen“**,  
 240 Seiten, Coppenrath Verlag:  
 Wir verlosen je eines von drei  
 Exemplaren des Kochbuchs von  
 KrautKopf auf Social Media!

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

[www.facebook.com/demeter.de](https://www.facebook.com/demeter.de)



Alle Rezepte für  
vier Personen

## Graupen-Rote- Bete-Risotto

# Möhren-Sanddorn-Suppe mit Einkorn



Feine Demeter-Zutaten  
findest du im Bioladen!



# Grünkernbratlinge auf Grünkohl



### Zutaten

600 g gekochte Rote Beten • 2 EL Rotweinessig • 1 Handvoll Haselnüsse • 2 TL Honig • Salz • 800 ml Gemüsebrühe • 700 ml Haselnussmilch (oder Milch nach Wahl) • 1 Zwiebel • 2 EL Butter • 400 g Gerstengraupen • 100 ml Weißwein • 60 g Parmesan • 4 Zweige Thymian • Rote-Bete-Chips

## Graupen-Rote-Bete-Risotto

**Zubereitung** ca. 35 Minuten

Die Roten Beten würfeln, in einer Schüssel mit dem Rotweinessig vermischen und ziehen lassen. Die Haselnüsse grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Öl rösten, den Honig hinzugeben, etwas karamellisieren lassen und mit etwas Salz bestreuen. Die Nüsse auf einem Backpapier abkühlen lassen. Die Gemüsebrühe mit der Haselnussmilch in einem Topf erhitzen und warmhalten. Die Zwiebel fein hacken. Den Thymian von den Stielen zupfen. In einem zweiten Topf die Butter schmelzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Die Graupen unterrühren und mit dem Weißwein ablöschen. So viel Gemüsebrühe auffüllen, dass die Graupen gerade bedeckt sind. Das Risotto unter Rühren ca. 25 Minuten köcheln und nach und nach mit der restlichen Gemüsebrühe und Haselnussmilch aufgießen. Gegen Ende der Kochzeit die Roten Beten einrühren, den Parmesan ins Risotto reiben und mit Salz abschmecken. Mit den kandierten Haselnüssen, den Thymianblättchen und Rote-Bete-Chips anrichten.



### Zutaten

250 g Einkorn • 750 g Möhren • natives Sonnenblumenöl • 2 Zehen Knoblauch • 1 Zwiebel • Salz • 1/2 TL gemahlener Chili • 200 ml Gemüsebrühe • 340 ml Sahne • 60 ml Sanddornsaft (Direktsaft)

## Möhren-Sanddorn-Suppe mit Einkorn

**Zubereitung** ca. 35 Minuten

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen. Den Einkorn in einem Topf mit 500 ml Wasser aufkochen, den Herd auf die niedrigste Hitzestufe stellen und das Getreide ca. 30 Minuten bei geschlossenem Deckel gar köcheln. In der Zwischenzeit die Möhren in grobe Stücke schneiden, auf einem Backblech verteilen, mit etwas Sonnenblumenöl beträufeln und im Ofen auf oberer Schiene ca. 20 Minuten backen, bis sie gar sind. Knoblauch und Zwiebel hacken und in einem großen Topf in etwas Sonnenblumenöl glasig anschwitzen. Ein paar Möhren als Einlage aufbewahren, den Rest mit dem gemahlenden Chili in den Topf geben, mit Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Die Suppe fein pürieren und die Sahne unterrühren. Zum Schluss mit Sanddornsaft und Salz abschmecken. Den Einkorn mit Salz abschmecken, in Schalen verteilen, mit der Suppe aufgießen und mit Möhrenstücken garnieren.



### Zutaten

400 g Grünkernschrot • 600 ml Gemüsebrühe • 400 g Grünkohl • 2 Zehen Knoblauch • 1 Schalotte • natives Sonnenblumenöl • Salz • 2 EL Dijon-Senf • 2 Eier (Größe M) • 1 Apfel • 80 ml Apflessig • 2 EL Honig • 80 ml Sonnenblumenöl

## Grünkernbratlinge auf Grünkohl

**Zubereitung** ca. 40 Minuten

Den Grünkernschrot in der Gemüsebrühe aufkochen, vom Herd nehmen und zugedeckt 15 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit den Grünkohl von den Stielen zupfen. 150 Gramm grob hacken, den übrigen Grünkohl in mundgerechte Stücke zupfen. Knoblauch und Schalotte fein hacken und in einer großen Pfanne in etwas Sonnenblumenöl glasig anschwitzen. Den gehackten Grünkohl hinzugeben und dünsten, bis er zusammenfällt. Mit Salz würzen. Den Grünkern mit dem gedünsteten Kohl vermischen und etwas abkühlen lassen. 80 Milliliter Sonnenblumenöl mit dem Apflessig und Honig vermischen und mit Salz abschmecken. Den übrigen Grünkohl mit der Marinade vermischen und gut durchkneten. Den Senf und die Eier unter die Grünkernmasse mischen und mit Salz würzen. In einer großen Pfanne reichlich Sonnenblumenöl erhitzen. Mit feuchten Händen aus der Masse etwa 16 Bratlinge formen und von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten goldbraun braten. Den Apfel vom Kerngehäuse befreien und in feine Spalten schneiden. Grünkernbratlinge auf dem marinierten Grünkohl anrichten und mit dem Apfel garnieren.



Auf folgenden Kanälen werden die 10 Pakete mit 7 verschiedenen Getreidegenüssen verlost:

[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: [info@demeter.de](mailto:info@demeter.de)

per Post: Demeter e. V., Brandschneise 1, 64295 Darmstadt  
 Einsendeschluss: 15. Dezember 2020

Selbst kochen macht Spaß – und am besten schmeckt's mit guten Zutaten! Passend zu unserer Rezeptstrecke verlosen wir 10 Pakete der Spielberger Mühle mit sieben tollen Demeter-Lebensmitteln aus Getreide. Ob als Hauptgericht, im Salat oder Müsli – jeden Tag gibt's neue Körner auf den Teller: Couscous, Dinkelmehl, Hafer-Erdmandel-Porridgeflocken, Risottoreis, Kürbiskerne, Linsen und helle Dinkel-Spiralen. Rezeptideen dafür gibt's in einem beigelegten Kochbuch und Flyern.

[www.spielberger-muehle.de](http://www.spielberger-muehle.de)

Gewinne 1 Woche volle Körnerkraft!

7 Tage, 7-mal Getreidegenuss!



Anzeige

1950   
 bio · echt · fein

Bereits seit 70 Jahren wirtschaftet die Familie Tress nach den Demeter-Grundsätzen. Nun vereint Bio-Spitzenkoch Simon Tress die Fine-Dining-Küche mit Nachhaltigkeit. Bei jedem Gericht erfährt der Gast sämtliche Zutaten – von der Hauptzutat bis zum Salz – sowie deren Herkunft, inklusive der Angabe zum CO<sub>2</sub>-Ausstoß und wie viele Kilometer sie vom Erzeuger bis ins Restaurant hinter sich gebracht haben. Somit erhält jedes einzelne Produkt seine Wertschätzung. Mit dem CO<sub>2</sub>-Menü möchte Ihnen die Familie Ihren Beitrag zu einer klimafreundlicheren Welt auf dem Teller nahebringen und durch eine offene Kommunikation die nachhaltige Ernährung einfach zugänglich und schmackhaft machen.

### GEWINNSPIEL

Sie möchten einen kulinarischen Abend zu Zweit erleben und sich von dem einmaligen Konzept überzeugen? Dann gewinnen Sie jetzt ein VEGETARISCHES 5-GÄNGE MENÜ FÜR 2 PERSONEN INKLUSIVE WEINREISE im Bio-Fine-Dining-Restaurant 1950. Senden Sie uns hierfür an [gewinnspiel@tress-gastronomie.de](mailto:gewinnspiel@tress-gastronomie.de) warum genau Sie das Menü gewinnen sollen. Einsendeschluss ist der 31.01.2021. Wir wünschen Ihnen viel Glück! Unsere Teilnahmebedingungen finden Sie unter: [www.tress-gastronomie.de/teilnahmebedingungen](http://www.tress-gastronomie.de/teilnahmebedingungen)



DAS ERSTE  
 DEMETER UND BIOLAND  
 FINE-DINING-RESTAURANT  
 MIT CO<sub>2</sub>-MENÜ

Bio-Fine-Dining-Restaurant 1950 | Aichelauer Str. 6 | 72534 Hayingen-Ehestetten | [www.bio-restaurant-1950.de](http://www.bio-restaurant-1950.de)

# Die Kleberfrage

Gluten ist in Verruf geraten. Zu Recht?  
Und wie wird Glutenfreiheit sichergestellt?  
Experte Jan-Peter Bauck über strenge  
Kontrollen vom Feld bis in die Tüte.

Sich glutenfrei zu ernähren, ist genauso ein Trend wie etwa das intermittierende Fasten oder die Ernährung nach Paläo-Kriterien. Die Nachfrage nach glutenfreien Lebensmitteln hat in den letzten Jahren stark zugenommen. „Gluten, das oft auch Kleber- oder Getreideeiweiß genannt wird, ist für die Allermeisten völlig ungefährlich. Im Gegenteil, es bringt ihnen größten Genuss, denn es sorgt für die lockere Teigstruktur – also für saftiges Brot mit einer krossen Kruste und für fluffige Brötchen. Bei glutenfreien Rezepturen entwickeln wir hierzu kreativ ganz andere Lösungen“, erklärt Jan-Peter Bauck, Geschäftsführer der Bauckhof Mühle in Rosche. Hier werden seit 2007 sowohl glutenhaltige als auch glutenfreie Produkte getrennt voneinander hergestellt und inzwischen in mehr als 40 Länder exportiert. Die meisten, die zu glutenfreien Lebensmitteln greifen, wollen sich ganz einfach gesund und von möglichst wenig verarbeiteten Lebensmitteln ernähren; sie könnten problemlos auch glutenhaltige Produkte genießen. Anders sieht es aus bei

den 800.000 Menschen, die hierzulande laut der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft von einer Glutenunverträglichkeit, Zöliakie genannt, betroffen sind. Bei ihnen löst Gluten eine Autoimmunreaktion aus. Sie führt zu einer Entzündung des Darms, der mit der Zeit nicht mehr die notwendigen Nährstoffe aus der Nahrung aufnehmen kann. Dazu kommen Symptome wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Benommenheit und Müdigkeit. Unter letzteren Symptomen leiden auch viele zusätzliche Betroffene mit einer Gluten-Sensitivität. Auch sie sollten sich, wie die Zöliakie-Kranken, glutenfrei ernähren.

## VERTRAUEN UND KONTROLLE

„Glutenfreie Produkte werden sehr streng kontrolliert – vom Feld bis in die Tüte“, sagt Jan-Peter Bauck. Das beginnt bereits beim Anbau: Der glutenfreie Hafer etwa wird für die Bauck GmbH nach eigenen strengen Vorgaben von Partnerlandwirt\*innen in Norddeutschland angebaut. Durch langfristige, faire Verträge gibt es vertrauensvolle Beziehungen mit den Bäuerinnen und Bauern, und beide Seiten haben Planungssicherheit. „Bereits vor der Ernte werden die Felder von den Bauckhof-Einkäufern auf Fremdbesatz – also glutenhaltiges Getreide, das dort nicht wachsen darf – überprüft. Anschließend sorgt unser hauseigenes Mühlenlabor dafür, dass sowohl die Rohware als auch die fertigen glutenfreien Produkte sicher unter dem Grenzwert liegen. In 100 Gramm Trockenmasse dürfen nicht mehr als zwei Milligramm Gluten enthalten sein“, so der Geschäftsführer. Wichtig sind eine strenge Überwachung der Prozesse, intensive Reinigungen und teilweise separate Maschinen. Seit Kurzem steht deswegen am Standort in Rosche eine neue, rund 50 Meter hohe Bio-Mühle mit dem Schwerpunkt glutenfreier Hafer, in der genau das erfüllt wird. Sie ist in ihrem Aufbau einzigartig und eine der modernsten Mühlen Europas.

Gluten (lateinisch für „Leim“) ist ein Gemisch aus Proteinen. Es ist enthalten in Getreidesamen von Sorten wie Weizen, Gerste, Dinkel, Roggen und einigen anderen.



**Jan-Peter Bauck** ist Geschäftsführer der Bauck GmbH, die gerade eine der größten Bio-Mühlen Europas gebaut hat. „In der Produktentwicklung wird Glutenfreiheit inzwischen ganz selbstverständlich mitgedacht, die Rezepturen sind ‚nebenbei‘ auch glutenfrei und bedeuten keinen Verzicht“, so Jan-Peter Bauck.

journal

demeter

Weil wir einfach  
ganz anders  
sind.



MARTINA GEBHARDT  
NATURKOSMETIK



HAPPY AGING  
Die Schönheit  
der Reife entfalten

Mit gutem Gewissen kaufen:



ITIN Betriebsnr. H 501 099

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

Martina Gebhardt Naturkosmetik GmbH, Klosterhof 4, D-82405 Wessobrunn  
[www.martina-gebhardt-naturkosmetik.de](http://www.martina-gebhardt-naturkosmetik.de)  
Infos & Probenset 5,00 €. Haben Sie Fragen? Tel. 0049 (0) 8809-82899-0

# SELBST GEMACHTE VOGEL-LECKERLIS

Die selbst gemachten Meisenknödel gefallen nicht nur den Vögeln, sondern sind eine tolle Adventskalender-Füllung oder Mitbringsel – oder aber einfach nur wunderschöner Baumschmuck für Laubbäume und Tannen im Garten.



Auch vor dem ersten Schnee wird für viele Vögel bereits das Futter knapp – da freuen sie sich umso mehr über kleine Snacks an Baum, Balkon und Fensterbrett. Die Leckerlis sehen nicht nur nett aus und erinnern an weihnachtlichen Baumschmuck, sondern sind auch ganz schnell und einfach gemacht.

## DAS BRAUCHST DU:

- Fett (entweder Kokosfett oder Schweine- oder Rindertalg)
- Körnermischung aus Hanfsamen, Haferflocken, Sonnenblumenkernen, getrocknete Beeren oder Rosinen, Erdnüsse (oder andere Nusssorten, dann ganz grob gehackt), Müslimischungen, die übrig sind, die keiner mehr essen will – oder fertige Wildvögel-Futtermischungen
- eine Schnur, Kordel oder ein Geschenkband, pro Knödel ca. 30 cm lang
- Muffin-Blech (dann mit Muffin-Papierförmchen) oder Silikonform

**Wie viel Körner und Fett?** Generell kommt es bei den gewählten Zutaten darauf an, wie das Verhältnis von Fett zu Futtermischung aussieht. Versuche es einmal mit 300 Gramm Fett und 300 Gramm Körnerfuttermischung.

## SO GEHT'S:

1. Mische die Körner-Frucht-Mischung in einer Schüssel.
2. Schmelze das Fett in einem Wasserbad und gib es zur Mischung in die Schüssel. Gut unterrühren; die Masse muss fest sein. Bei Bedarf noch Haferflocken oder kleine Körner unterheben, sodass der Boden der Schüssel kaum von flüssigem Fett bedeckt ist.
3. Gib die Körner-Fett-Masse vorsichtig in die Muffin-Förmchen; falls du ein Blech benutzt, die Papierförmchen vorher in die Aussparungen geben, ansonsten direkt in die Silikonform.
4. Knote die Schnur/Kordel/das Geschenkband jeweils an den Enden zusammen und lege den Knoten mitten in das obere Drittel der Förmchen. Bedecke den in der Form befindlichen Teil der Schnur samt Knoten mit weiterer warmer Futter-Fett-Mischung.
5. Stelle nun die Muffinform an einen kalten Ort (Kühlschrank, Fensterbrett), bis die Masse ausgehärtet ist.
6. Nach ein paar Stunden kannst du die selbst gemachten Meisenknödel vorsichtig aus den Förmchen pulen. Fertig!

# WENN WIR UNS TRAUEN, ZU VERTRAUEN

Eine Gedankenreise in eine Welt, in der wir Kontrolle durch Vertrauen ersetzen.

Es war heiß geworden in den letzten Tagen des Anthropozäns. Das Weltalter, das vom Menschen bestimmt war, kam brennend zu Ende: Heiß war es in den Regenwäldern des Amazonas, heiß war es in den Wüsten der Subtropen, heiß in den steinernen Städten des Nordens, aber heiß lief auch das Denken der Menschheit. Der Menschheit als Ganzer, als der Summe ihrer acht Milliarden Individuen. Denn die Zeit, in der klug genannte Köpfe ihren Geist blitzen ließen, gefolgt von Taten, die angeblich Bahnen brachen, war zum Glück vorbei. Das Zeitalter zerstörerischer Geisteseliten war überwunden.

Es folgte das Zeitalter des Vertrauens. Ganz ohne Maße und ohne Gewichte, ohne Definitionen und Patente, ohne Forschung und ohne Meilensteine und, ganz wichtig: ohne Kontrolle. Die Menschen lebten fortan in gegenseitigem Schwarmvertrauen. „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser“, hatte es jahrhundertlang geheißt, mit allen bekannten, desaströsen Folgen: vom Abschmelzen der Gletscher bis zum Sterben der Bienen. Was jahrelang übersehen worden war: Erst im totalen Wegfall jeder Kontrolle konnte sich das Vertrauen entwickeln. Denn es war scheu und ein wenig diffizil, das Vertrauen, wie eine seltene Pflanzenart.

Im verstörend warmen und trockenen Winter des Jahres 2020 gingen die Menschen auf die Straßen und begannen das, was Historiker\*innen später als nichts Geringeres einschätzten als die Rettung unseres Planeten – besser bekannt als: die große Vertrauensrevolution. Mit dem Wegfall jeder Kontrolle fanden auch Zirkel und Metermaße ihr Ende, Füllstandhöhen und Eichstriche, Dezibel-Messgeräte und Stromzähler. Mit der neu erkämpften, unkontrollierten Alltagsfreiheit ließen sich immer neue, immer tiefer gehende Freiheiten erwirken. Es war dieser Dominoeffekt, den spätere Historiker\*innen als charakteristisch bezeichneten: Fielen die Eichstriche, fielen auch die Gehaltszettel. Vertrauten die Kneipengäste dem Wirt, vertraute auch der seinen Angestellten. Wurde den Angestellten Vertrauen entgegengebracht, verhielten sie sich großzügiger gegenüber ihren Nachbarn, im steten Vertrauen, dass sich das Leben in Gemeinschaft fröhlicher, lustvoller, körperlicher gestalten ließ. Mit den Kontrollen der Maße und den Kontrollen der Saläre fiel zwangsläufig auch die Kontrolle der Körper, die fortan im Vertrauen auf das Beste, das in jedem Menschen steckte, weder in Schönheitsideale noch in monatlich neu zu kaufende Klamotten gezwängt wurden.

Es war die erste Revolution der Weltgeschichte, die nicht aus Wutbürgern, sondern aus Lustbürgern bestand. Bereits an Silvester des Revolutionsjahres 2020 waren sämtliche Armeen, Bundesgrenzschutzbataillone, Frontex-Einheiten, Söldnerheere und Personenschützer abgeschafft. Es lebte und reiste sich fortan in vollem Vertrauen. Da der Norden dem Süden nichts mehr stahl, verringerten sich die Flüchtlingsströme; wer dennoch kommen wollte, wurde freundlich begrüßt, im vollen Vertrauen, einer Kontrolle durch die Ausländerbehörde nicht erst zu bedürfen. Kinder meldeten sich nicht ab, kamen dafür aber überpünktlich wieder, Reiche zahlten Steuern, im Vertrauen, dass der Staat das Richtige damit anstellte, und richtig war, was das Vertrauen der Menschen stärkte: Festivals ohne Einlasskontrollen. Fußgängerzonen ohne Polizeistreifen. Einkaufsläden ohne Detektive. Die Absage an jede Kontrolle brachte ganze Industrien zum Erliegen – zum Glück: Wo nichts produziert wurde, wurden auch keine Ressourcen vernichtet. Alarmanlagen und Schießgewehre fanden keine Abnehmer\*innen mehr. Die Menschen näherten sich einander an, hatten sie doch, was jahrelang vergessen worden war, dieselben Bedürfnisse: nach Liebe, Frieden und gesellschaftlichem Zusammenhalt. Nach dem Ende aller Kontrollen, aller Verbote und Gebote, erdete nun eine ganz besondere Glaubensrichtung den Menschen von seiner selbst ernannten Schöpfungsspitze zurück in den Acker alles Seienden: das grenzenlose Vertrauen in sich selbst, die Mitmenschen und das Gute in der Welt.

*Bei „Stell dir vor“ träumen wir von einem Alltag in einer Welt, die sich besser anfühlt. Was sind deine Utopien? Bitte schicke uns deine Themenvorschläge unter [info@demeter.de](mailto:info@demeter.de)*

# Sei wie der Baum

Seine Wurzeln wahrnehmen, sich verbinden und dabei die eigene Balance finden – wie eine Pflanze, die den Stürmen standhält. „Sei wie der Baum!“, empfiehlt Dana Wohnhas von Provida ihre liebste Yoga-Übung, um sich zu erden und Kraft aus dem Urvertrauen zu schöpfen.

„Der Baum zieht seine Kraft aus der Erde. Tief verwurzelt ist er biegsam und flexibel in der Krone. Bei der Übung lernen wir, ruhig zu stehen, gewinnen innere Ruhe und kommen in Balance“, erklärt Dana Wohnhas. „Yoga-Übungen wie den Baum kann man überall praktizieren. Sie helfen uns bei der Besinnung auf uns selbst und stärken unser Urvertrauen. Das Beste: Du benötigst keinerlei Hilfsmittel und nur ein paar Minuten Zeit! Besonders in hektischen und unruhigen Zeiten ist es für mich erfrischend und bestärkend, mir die Zeit zu nehmen, loszulassen und meine Aufmerksamkeit für diesen Moment ganz auf mich selbst zu richten“, erklärt die Geschäftsführerin von Provida, die großer Yoga-Fan ist.

## Der „Baum“ ist auch für Yoga-Anfänger\*innen geeignet und geht so:

- Stehe mit beiden Füßen nebeneinander auf dem Boden.
  - Hebe den rechten Fuß vom Boden, das Knie zeigt 90° nach außen.
  - Führe deine Fußsohle an den inneren Oberschenkel des anderen Beins.
  - Führe die Handflächen vor der Brust zusammen und strecke sie senkrecht nach oben.
  - Halte die Übung für 5 Atemzüge.
- Stelle dir mit jedem Atemzug vor, wie durch den Fuß Wurzeln in den Boden wachsen und dich nichts aus der Balance bringen kann. Beim Einatmen konzentriere dich darauf, die Energie aus dem Boden aufzunehmen. Beim Ausatmen gibst du alles an den Boden ab, was du loswerden möchtest.



Dana Wohnhas ist seit 2017 Geschäftsführerin des Naturkosmetikunternehmens Provida Organics, das sie von ihren Eltern übernahm. Aufgewachsen ist sie auf dem ans Unternehmen angeschlossenen Demeterhof, von dem auch viele natürliche Rohstoffe stammen, die in den Natur- und Demeter-Kosmetikprodukten verarbeitet werden.  
[www.provida.de](http://www.provida.de)

Dominic Sommerfeld  
Demeterhof Tennental,  
Baden-Württemberg

Linda Lörcher  
Demeterhof Tennental,  
Baden-Württemberg

# DU ISST VERTRAUEN

you will grow

**Herausgeber**  
Demeter e. V.  
Vorstand: Dr. Alexander Gerber und  
Johannes Kamps-Bender  
Brandschneise 1  
64295 Darmstadt  
www.demeter.de  
Telefon: 06155-84690  
Fax: 06155-846911

**Leserservice**  
demeterjournal@demeter.de

**Redaktion**  
Chefredaktion: Susanne Kiebler  
Art-Direktion: Peter Baharov, Hassaan Hakim  
Mitarbeit: Eva Wolf (S. 43)

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

**Anzeigen**  
Josefa Goligowski  
josefa.goligowski@demeter.de

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

**Garantierte Mindestauflage**  
290 000 Exemplare

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

**Fotos & Illustrationen**  
Titelbild: Hassaan Hakim | S. 2: Marco Baass, YOOL |  
S. 3: Andrey Orekhov/shutterstock.com | S. 4: YOOL |  
S. 6-12: YOOL | S. 14-15: Sergej Razvodovskij/  
shutterstock.com, Nikada/istockphoto.com |  
S. 16-19: Juliane Pieper | S. 20-24: YOOL | S. 25: Eva Wolf |  
S. 26-27: Yevheniia Lytvynovych/shutterstock.com,  
Sergii Vakula/shutterstock.com, Spielberger Mühle,  
Schweizer Sauerkonserven, Elena Veselova/  
shutterstock.com, Kaffeerösterei Martermühle,  
One World ALC | S. 28-32: www.kraut-kopf.de |  
S. 33: Spielberger GmbH | S. 34-35: ifong/  
shutterstock.com | S. 36-37: Britt Farestveit/  
shutterstock.com | S. 38-39: Inga Israel | S. 40: Vera Petruk/  
shutterstock.com | S. 43: KETriKET/shutterstock.com

**Wer mehr wissen will**  
Lebendige Erde  
Zeitschrift für biologisch-dynamische  
Landwirtschaft, Ernährung und Kultur

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

**Demeter-Gartenrundbrief**  
www.gartenrundbrief.de, Telefon: 0711-902540

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

**Du möchtest Demeter-Fördermitglied werden?**  
www.demeter.de/foerdermitgliedschaft  
oder Mail an foerdermitgliedschaft@demeter.de

### DIE NÄCHSTE AUSGABE ERSCHEINT IM MÄRZ 2021

GEDRUCKT AUF 100 % RECYCLINGPAPIER.  
AUSGEZEICHNET MIT DEM BLAUEN ENGEL



[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem  
Blauen Engel zertifiziert.



# #SchenkeZeit

Weihnachten – das ist vor allem die Zeit der Liebe, Besinnlichkeit und Gemütlichkeit. Zum Beispiel zum Plätzchenbacken mit den Kindern, die dabei so viel Teig naschen, bis die Bäuche wehtun, für Brettspiele bei knisterndem Kerzenschein. Und natürlich für gutes Essen mit den Liebsten. Doch gerade dieser Weihnachtsseligkeit, die wir aus Kinderbüchern, Filmen und der Werbung kennen, steht die alljährliche Adventszeitmühle gegenüber. Je näher Weihnachten kommt, desto mehr Stress kommt auf: Geschenke! Weihnachtsbaum! Festessen! Wer nicht gut genug plant, dem drohen vorweihnachtliche Tage in voll gedrängten Innenstädten inmitten gehetzter Gesichter von Leidensgenoss\*innen.

Dieses Jahr nicht! (Wirklich nicht, ganz ehrlich!) Diesmal widmen wir die Adventszeit ganz dem Wesentlichen. Und fangen schon mal mit dem Schenken an, denn wir schenken in diesen Wochen unseren Liebsten das, was sie und wir am meisten schätzen: Zeit!

**Schenke Zeit und inspiriere andere, es dir gleichzutun!**  
Wie nutzt du die Vorweihnachtszeit und den Jahreswechsel, um Zeit mit deinen Liebsten zu verbringen? Teile deine Ideen auf Social Media und inspiriere uns und deine Freund\*innen!



Wir verlosen 6 Baldini-Buddhaduft-Sets! Der sanft beruhigende Naturduft mit Benzoe, Sandelholz und Tonka von Taoasis besteht zu hundert Prozent aus naturreinen, ätherischen Ölen und Demeter-Alkohol. Im Glasflakon mit 5 Bambus-Diffusionsstäbchen!

#### Unsere Ideen für Zeit-Geschenke:

- Backt und verziert gemeinsam ein Lebkuchenhaus.
- Wer kennt ihn noch, den berühmten „Hermann“? Starte einen „kulinarischen Kettenbrief“ mit einem Hermann-Sauerteig, der sich mit Zimt und Koriander im Ofen zu einem leckeren Weihnachtskuchen verwandelt. Schau mal, wie weit er sich verbreitet, und genieße es, darüber mal wieder mit Nachbar\*innen oder alten Bekannten in Kontakt zu kommen.
- Koche selbst und liebevoll und lade Freund\*innen oder Familie zum Essen ein.
- Veranstage eine Plätzchen-Party: Jede\*r bereitet den Teig für eine Sorte vor, die dann alle gemeinsam gebacken werden. Macht noch mehr Spaß mit selbst gemachtem Glühwein oder Kinderpunsch!
- Werde kreativ und bastle mit deinen oder Nachbarskindern Winter-Deko. Du kannst z. B. aus alten Kerzenresten neue Kerzen gießen.

#### Für was oder wen schenkst du deine Zeit?

Poste deine Ideen und Kreationen unter dem Hashtag #SchenkeZeit. Wenn du gleichzeitig den Demeter-Kanal verlinkst, kannst du ein „Buddhaduft-Raumduftset“ gewinnen. Infos & Teilnahmebedingungen unter:

[www.demeter.de/schenke-zeit](http://www.demeter.de/schenke-zeit)



Anzeige

**demeter**

# KOCH MIT HALTUNG

Für Sie bedeutet Kochen, vom Saatgut bis zum angerichteten Teller zu denken? Auf Ihrem Speiseplan gibt es auch Herz und Leber, wenn es Brust gibt? Sie verstehen sich als Teil eines Kreislaufs vom Acker bis zum Teller? Die Grundlage Ihres Tuns sind die Höfe und deren Produkte in der Region? Dann werden Sie Teil der Demeter-Gemeinschaft und werden Sie Demeter-Gastronom\*in. Alles Weitere unter [www.demeter.de/leistungen/demeter-mitgliedschaft/gastronomie](http://www.demeter.de/leistungen/demeter-mitgliedschaft/gastronomie) oder Mail an [gastronomie@demeter.de](mailto:gastronomie@demeter.de)

Anzeige

**BEUTELSBACHER**  
– Fruchtsäfte seit über 80 Jahren –

## UNSER TOMATENSAFT IST SPITZENKLASSE

**ÖKO-TEST**  
Beutelsbacher Demeter Tomatensaft 0,7l  
**sehr gut**  
ÖKO-TEST Magazin 08/2020

Öko-Test-Ergebnis „sehr gut“ für unseren fein gewürzten Tomatensaft 0,7l in Demeter-Qualität

Das Öko-Test-Magazin analysierte im August 2020 umfangreich 20 Tomatensäfte. Im Ergebnis waren 5 Tomatensäfte sehr gut, 1 gut, 9 waren befriedigend und 5 ausreichend. Unser Tomatensaft war der einzige mit „sehr gut“ in der Mehrweg-Glasflasche.

**sehr gute Demeter-Qualität**  
+ **umweltfreundliche Verpackung**  
= **Beutelsbacher Spitzenqualität!**

BEUTELSBACHER Fruchtsaftkellerei GmbH [www.beutelsbacher.de](http://www.beutelsbacher.de)



LIBANON: Im Flüchtlingslager für syrische Flüchtlinge hält unsere libanesische Hebamme Marcelle Kronbie ein Neugeborenes.

© Carmen Yahchouchi

# SPENDEN SIE ZUVERSICHT IN BANGEN MOMENTEN

**IHRE SPENDE RETTET LEBEN: 50 Euro** kostet das sterile Material für fünf Geburten. Ohne dieses erleiden Frauen häufig lebensbedrohliche Infektionen.

Private Spender\*innen ermöglichen unsere unabhängige Hilfe – jede Spende macht uns stark!



Spendenkonto:  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE72 3702 0500 0009 7097 00  
BIC: BFSWDE33XXX

[www.aerzte-ohne-grenzen.de/spenden](http://www.aerzte-ohne-grenzen.de/spenden)



**MEDECINS SANS FRONTIERES  
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.**

Träger des Friedensnobelpreises