

demeter

Journal

BEGEISTERUNG WIRKT – VON DER KUNST, GUTE LEBENSMITTEL ZU MACHEN

ZUM MITNEHMEN 02 | 2019

DAS GROSSE SUMMEN

EIN BESUCH BEIM DEMETER-IMKER

REGIONAL ESSEN,
GLOBAL DENKEN

IM GESPRÄCH
MIT VALENTIN THURN

DRAUSSEN
GENIESSEN

LECKERE RAUSZEIT-REZEPTE

demeter – biodynamisch seit 1924

INHALT

TITEL

DAS GROSSE SUMMEN

Wesensgemäße Bienenhaltung: ein Besuch bei Jasper Heilmann und Hanna Schirm bei Frankfurt/Oder **04**

VERSTEHEN

12 Lesetipps: Bücher von Demeter-Imkern

13 Politik: Wir brauchen mehr Artenschutz!

29 Nah & fern

VOR ORT

16 Willkommen auf dem Obsthof Maxin im Alten Land! Karoline erzählt von ihrem Zuhause

IM GESPRÄCH

REGIONAL ESSEN, GLOBAL DENKEN

Filmmacher Valentin Thurn im Gespräch mit Antje Kölling über globale Zusammenhänge unserer Ernährung und über neue Essens-Beziehungen zwischen Stadt und Land **18**

GENIESSEN

26 Sommerliche Genießer-Tipps

DRAUSSEN SCHMECKT'S AM BESTEN!

Leckere „Rauszeit-Rezepte“ von Markus Sämmer **30**



DIE KLASSIKER

02 Editorial

03 Denkraum: nah & fern

24 Demeter-Mythos: Die Biostreber

38 Impressum

39 Rätsel und Gewinnspiel

SELBST GEMACHT

36 Ein Upcycling-Blumenübertopf aus Beton

EDITORIAL



Liebe Leserin, lieber Leser,

alles ist verfügbar. Immer. Daran sind wir gewöhnt. Erdbeeren im Winter und Kürbis im Sommer liegen ganz selbstverständlich in den Ladenregalen. Und werden konsumiert, natürlich. Dass diese Köstlichkeiten gerade keine Saison und weite Transportwege um die halbe

Welt hinter sich haben, schmecken wir aber, wenn wir ehrlich sind. Denn was ist so lecker, wie eine frisch geerntete Erdbeere vom nahen Bauernhof, die wir vom Marktstand, im Bio- oder Hofladen kaufen – oder gar gleich vom Feld ernten? Glücklicherweise schätzen jedoch auch immer mehr Menschen wieder das, was in ihrer Nähe produziert wird. „Regional ist das neue Bio“, heißt es. Es müsste eigentlich heißen: „Das Allerbeste ist regionales Bio.“ Das findet auch Filmmacher Valentin Thurn, mit dem wir – passend zu unserer Sommerausgabe, die sich dem Thema „nah & fern“ widmet, – darüber gesprochen haben, welche Auswirkungen die Art und Weise unserer Ernährung hat.

Dann geht es in dieser Ausgabe noch um die Biene, die in ihrem Leben unglaubliche Entfernungen zurücklegt. Für unsere große Reportage besuchten wir Imker Jasper Heilmann und Hanna Schirm bei Frankfurt/Oder. Dass ich dort meine aus Kindertagen stammende Angst vor den Bienen und ihren Stichen in eine große Begeisterung für das große Wunder des Bienenstocks eingetauscht habe, freut mich nun täglich. Genießen Sie den Sommer, die Erdbeeren und das Summen der Bienen!

Herzlich Ihre

Susanne Kiebler

Susanne Kiebler
info@demeter.de



Demeter-Imker Jasper Heilmann erklärt die wesensgemäße Bienenhaltung.

DENKRAUM

nah & fern

über viele Jahre
unter großen Kosten
reiste ich durch viele Länder
sah die hohen Berge
die Ozeane
nur was ich nicht sah
war der glitzernde Tautropfen
im Gras
gleich vor meiner Tür

Rabindranath Tagore (1861–1941), bengalischer Dichter und Nobelpreisträger



WESENSGEMÄSSE BIENENHALTUNG

DAS GROSSE SUMMEN

Im Grenzland zu Polen wagt ein junger Demeter-Imker, seine Leidenschaft zum Erwerb zu machen: Eine Geschichte über die Kunst und das Abenteuer, Bienen zu halten, und über harte handwerkliche Arbeit, die im „Honig mit Charakter“ steckt.

Ein Blick auf den liebevoll gestalteten Schulbienengarten vor dem Haus reicht aus, um zu wissen: Das Ziel „Imkerei Heilmann“ ist erreicht, auch wenn das Navigationsgerät noch sucht, im Lebuser Ortsteil Wulkow, rund 80 Kilometer östlich von Berlin, im Grenzland zu Polen, nur vier Kilometer von der Oder entfernt. Inmitten der leicht hügeligen Landschaft der Oderhänge leben und arbeiten Hanna Schirm (33) und Jasper Heilmann (31) mit ihrem Sohn Florin im sogenannten „Ökodorf“ in einem Bauernhaus aus roten Klinkersteinen. Bis Kriegsende war hier die alte Brennerei des Gutshofs untergebracht und bis vor einigen Jahren der Kindergarten des Dorfes. Im Schaubienengarten treffen ihre Berufungen aufeinander: Es ist das gemeinsame Projekt eines leidenschaftlichen Imkers und einer nicht weniger leidenschaftlichen Pädagogin, die nicht nur als Grundschullehrerin arbeitet, sondern sich auch als Bauernhofpädagogin fortgebildet hat. „Hier im Schulbienengarten machen wir Workshops für interessierte Neu-Imkerinnen und -Imker und Führungen für Kinder, in denen sie lernen, wie Bienen leben und was sie brauchen“, erklärt Hanna. Sohn Florin jedenfalls ist begeistert von allem, was summt und brummt – weiß jedoch bereits, dass Bienen auch stechen können, und warnt fürsorglich alle Besucher, die den Bienen Garten besuchen.

Im Bann der Bienen

Doch wo sind die Bienen? Die insgesamt 150 Bienenvölker stehen nicht alle am Haus, sondern auf den Flächen mehrerer Biobetriebe in Märkisch-Oderland. In seinem weißen Transporter zeigt Jasper den Weg zu jenen Völkern, die auf einer Waldlichtung in Wüste Kunersdorf stehen, nur wenige Kilometer entfernt, dafür aufgrund des fast unbefahrten Waldweges lange Fahrtzeit in Anspruch nehmend. Akazien, Eichen, Eschen und Ahorn umrahmen die Lichtung, eine Streuobstwiese mit Apfel- und Kirsch-

bäumen, auf der an jenem heißen Sommertag eine Mutterkuhherde faul den Schatten und das trotz Trockenheit saftige Gras genießt. Sie gehört zum Demeter-Betrieb Wulkower Hof. „Meine Kollegen“, grüßt sie der Imker, „ich freue mich immer über ihre Neugierde und Gesellschaft, wenn ich mich um die eingezäunten Beuten kümmerge.“ Um seine Bienen zu beruhigen, nähert er sich mit dem Blechblasebalg, dem Smoker, in dem er ein wenig Stroh angezündet hat, das nun qualmt. Die Bienen bleiben ruhig, ein paar kundschaften aus, wer sich der Beute nähert, doch die Eindringlinge werden nicht als Gefahr eingestuft. Bald schon beruhigt sich das anfangs etwas aufgeregte Summen und Surren. Allmählich ist dann nichts mehr als kühle, feuchte Waldluft an einem sonst drückend schwülen Tag zu spüren – und das mediative, tausendfache „Sssssssss“, das in Kreisen über den Köpfen schwebt und sich um unsere Körper hüllt. Jaspers blaue Augen leuchten; er ist in seinem Element, beobachtet die Fluglöcher der verschiedenen Beuten, durch die die fleißigen Tierchen unablässig aus- und einfliegen.

Immer der Tracht hinterher

Die Honigsorten richten sich nach dem Nektarangebot für die Bienen – nach der Tracht. „Das Honigjahr beginnt mit der Rapsblüte“, erklärt Jasper, „an einigen Plätzen ernten wir fast reinen Raps Honig; an anderen eine Mischung aus Obst, Raps und Akazie (Frühjahrsblüte). Anschließend blüht die Akazie (Robinie), die in guten Jahren unsere Haupthonigernte ist.“ Manche Völker bleiben den Sommer über dann rund um Wulkow oder im nahen Libbenichen zur Kornblumenblüte oder wandern über Nacht zur Buchweizenblüte oder an den Stadtrand von Berlin zur Lindenblüte. „Durch das kontinentale Klima hier kommen die Bienen spät aus dem Winter; während etwa im milderen Rheinland Kirschblütenhonig möglich ist, verbrauchen unsere Bienen das meiste



IMKEREI HEILMANN

Die Demeter-Imkerei liegt im brandenburgischen Ökodorf Wulkow, etwa 80 Kilometer östlich von Berlin in der Nähe der polnischen Grenze. Die Bienenvölker von Jasper Heilmann stehen auf Flächen verschiedener Demeter- und Biobetriebe in Märkisch Oderland. Zur Lindenblüte reist er mit ihnen bis zum Berliner Stadtrand.

www.imkerei-heilmann.de



„Die Geburt eines Bienenvolkes hat etwas Magisches und ist ein wundervolles Erlebnis!“

Hanna Schirm

der Menge, die sie an Obstblütenhonig produzieren, selbst“, erklärt Jasper und erzählt von der Verlockung der Rapsblüten, für die seine Bienen unglaublich weit fliegen – bis zu viereinhalb Kilometer weit oder noch weiter. Doch manchmal gibt es Überraschungen – und die schmecken besonders gut! „Letztes Jahr bin ich mit einigen Völkern in den Spreewald zum Demeter-Landgut Pretschen zur Phazalie gewandert. Doch in diesem trockenen Sommer konnten die Phazeliapflanzen wegen Trockenstress keinen Nektar produzieren. Die Bienen sind trotzdem ausgeschwärmt – in den angrenzenden Wald. So konnte ich unseren ersten, malzig-herben Waldhonig ernten. Das Besondere an Waldhonig ist, dass die Bienen im Wald keine Blüten suchen, sondern den sogenannten Honigtau an Eichen und Nadelbäumen.“ Ob es diesen Sommer wieder Waldhonig geben wird, kann er nicht versprechen – „Aber das ist ja das Schöne: Das bestimmen die Bienen selbst!“

Wie kann ein Honig Bio sein?

Er selbst als Imker kann nicht bestimmen, wo die Bienen hinfliegen, obwohl er sicherstellt, dass die Bienen immer auf Bioflächen stehen. Wie kann ein Honig da „Bio“ sein, wenn die Blüten auf dem pestizidbelasteten Feld eines konventionellen Landwirts verlockender sind als die auf dem Demeter-Feld, wo die Bienen stehen? „Die Bienen haben normalerweise einen Radius von etwa drei Kilometern. So kann ich es natürlich nicht ausschließen, dass auch Nicht-Bioblüten angeflogen werden. Aber Bio ist für sie eindeutig attraktiver.“ Den Unterschied zeigt Jasper an einem anderen Standort: einem lebendigen, im vorgewittrigen Sturm blau wogenden Meer. Das Dinkelfeld eines befreundeten Demeter-Bauern in Libbenichen ist von Kornblumen durchzogen. Über ihm fliegen aufgeregt Bienen, Schmetterlinge und Vögel, die der ferne Donner in Aufruhr versetzt. Der Kontrast zum Feld nebenan ist enorm: Beim konventionell wirtschaftenden Nachbarn stehen wegen des hohen Dünge- und Spritzmitteleinsatzes vereinzelt ein paar wenige blaue Blüten am Wegesrand, dahinter reiht sich Ähre an Ähre, kein Leben, nirgends. „Da ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass der sortenreine Kornblumenhonig hauptsächlich von den Bio- und biodynamischen Feldern stammt“, erklärt Jasper. Rückstände aus der konventionellen Landwirtschaft – die in geringsten

Mengen auch in Biohonig leider nicht auszuschließen sind – sind vor allem bei Raps Honig zu erwarten, denn Biorapsfelder sind äußerst selten.

Abenteuer Bienenstock

Nach wie vor ist Jasper fasziniert davon, wie einfach es ist, mit dem Imkern zu beginnen. „Jeder kann einfach loslegen: ohne eigenes oder gepachtetes Land.“ Bevor er eine Saison in einer Berufsimkerei arbeitete und insgesamt fünf Jahre als Hobbyimker mit stetig wachsender Völkerzahl seiner Leidenschaft folgte, belegte er ein Semester Bienenkunde während des Ökolandbau-Studiums in Eberswalde. Da war Jasper so begeistert, dass er plante, mit einem Freund einen Bienenstock zu erwerben. Doch der Freund verabschiedete sich bald nach Neuseeland – „und so fand ich mich selbst wieder, mit einem Bienenvolk, das ich einem Imker abgekauft und dann in unseren Garten gestellt habe“. Erstaunlicherweise war die Ernte im ersten Jahr bereits groß und die



Jasper zeigt die Waben eines „Biens“: Im Naturwabenbau baut das Bienenvolk nach seinen individuellen Bedürfnissen.



Bei Demeter-Imkerinnen und -Imkern bewegt sich die Königin im eigenen Volk frei, sie lebt mit dem Volk, in dem sie geboren wurde. Ihre Flügel werden nicht beschnitten und sie wird nicht künstlich befruchtet.

Leidenschaft kannte keine Grenzen. „In jenem Sommer habe ich dann noch drei weitere Schwärme eingefangen, die in Bäumen hingen, das war ein richtiges Abenteuer!“, erzählt er. Wie das geht? „Dazu habe ich eine Schwarmfangkiste unter den Ast mit dem Schwarm gehalten. Dann habe ich das Volk in die Kiste ‚eingeschlagen‘, soll heißen, ich habe den Ast geschüttelt, bis die Schwarmtraube, in deren Mitte sich die Königin befindet, wie ein Teig in die Kiste fiel. Dann befestigte ich einen Deckel mit Öffnung auf der Kiste – und dann kam die Stunde der Entscheidung: Ist die Königin mit drin, bleiben die Bienen bei ihr. Ich hatte Glück: Nach etwa einer Stunde machte ich dann das Loch zu – und hatte ein neues Bienenvolk in meiner Obhut.“

Die wundersame Geburt eines Bienenvolkes

Auch Hanna ist fasziniert von diesem besonderen Moment und erklärt, was weiter geschieht, wenn die Bienen nach Hause gebracht werden: „Das anschließende Umsiedeln des neuen Volkes aus der Schwarmkiste in den neuen Bienenstock hat etwas Magisches. Hier bietet man den Bienen ein neues Zuhause an. Über eine Art Rampe, für die wir ein weißes Stofftuch von der Schwarmkiste gespannt haben, wandern alle Bienen nach und nach zur Beute, also in die

Holzboxe, in der sie fortan leben sollen.“ Beide schwärmen vom ganz besonderen Duft, den die Bienen dabei verströmen. „Das riecht herrlich, wie Mürbeteig mit Zitrone“, meint Hanna, wobei Jasper auch bananenähnliche Duftnoten bei einigen Bienenvölkern wahrnimmt. Wichtig bei der Wanderung ins neue Heim ist natürlich auch hier: Die Königin muss einziehen. Wenn alles klappt, ist das ein wundervolles Erlebnis, ist das Paar überzeugt.

Das Bewusstsein für bienenfreundliche Landwirtschaft wächst – langsam

„Das Schicksal der Landwirtschaft ist eng mit den Bienen verwoben“, sagt Jasper, „sie brauchen einander.“ Das Bewusstsein für diese Tatsache wächst, das freut ihn. Er ist jemand, der behutsam im persönlichen Gespräch Landwirte sensibilisiert, die nicht biologisch oder gar biodynamisch wirtschaften. Dafür, dass Bienen auf Blühstreifen Nahrung finden, etwa. Aber er bittet auch darum, dass die Bäuerinnen und Bauern nicht tagsüber und in die Blüte ihre Pestizide spritzen – das bedeutet den Tod vieler seiner Bienen. „Die, die etwas abbekommen von den Neonicotinoiden, etwa in der Rapsblütenspritzung oder vom Glyphosat, haben eine verkürzte Lebensdauer, sammeln weniger und verlieren ihre Orientierung.“ Schlimm: Erst letzten De-



„Die große Herausforderung ist es, aus dieser Leidenschaft, die ich für die Demeter-Bienenhaltung habe, einen Erwerbsbetrieb zu machen, von dem die Familie leben kann.“

Jasper Heilmann

zember stimmte Deutschland in Brüssel in einer nicht öffentlichen Sitzung für eine Zulassungsverlängerung des Neonicotinoïds Thiacloprid, das im Verdacht steht, bienenschädlich zu sein – Frankreich und Schweden stimmten deshalb auch dagegen. Aber selbst der Zeitpunkt der Mahd spielt eine große Rolle für den Lebensraum der Bienen: Viele Wiesen werden noch vor der Blütezeit abgemäht – dann bleibt für die Bienen nur noch eine grüne Wüste zurück, in der sie keine Nahrung finden können. „Wenn ich mit Bäuerinnen und Bauern spreche, bitte ich sie auch darum, wenn möglich nicht um die Mittagszeit zu mähen, wenn die Bienen besonders aktiv sind“, sagt Jasper. Schwierig wird es, wenn die Flächen den großen Agrar-genossenschaften gehören, da fehlen die direkten Ansprechpartner, die wirklich darüber bestimmen, wann und wie das Land bearbeitet wird.

Honig mit Charakter

„Die Bienen erschaffen mit dem Honig ein Abbild der Landschaft und der Art und Weise, wie sie gehalten werden. Die besondere biologisch-dynamische Qualität erhalten wir, indem wir den Honig sehr schonend ernten und in Handarbeit verarbeiten“, erklärt Hanna die Philosophie dahinter, als wir zum Abendbrot in der Stube sitzen, bevor Jasper gleich wieder in den Schleuderraum verschwindet. Es gibt Stoßzeiten im Jahr, wie jetzt im Sommer, da brauchen sie zusätzliche Hilfe, um die viele Arbeit zu schaffen, obwohl Jasper von frühmorgens bis spät in der Nacht beschäftigt ist. Daran sind auch die strengen Demeter-Richtlinien zur Honigverarbeitung verantwortlich: Der geerntete Honig muss gleich vor dem ersten Festwerden cremig gerührt, abgefüllt und darf nicht erwärmt werden.



Der Plan ist, dass die Familie vom Einkommen aus der Imkerei leben kann. Auch Sohn Florin interessiert sich bereits für die Bienen.

Darin unterscheiden sich die Demeter-Richtlinien von den Vorgaben anderer Bioverbände. Als „roh“ gilt ein (Bio-) Honig, der auf nicht mehr als 42 Grad Celsius erhitzt wurde. Doch „selbst das ist zu viel“, ist Jasper überzeugt, der dafür lieber die Mehrarbeit zu den unpassendsten Zeiten auf sich nimmt. Er erklärt die Hintergründe: „Schon moderates Erwärmen zersetzt Vitamine, Enzyme und Peptide, die ‚wertgebenden‘ Inhaltsstoffe des Honigs.“ Er empfiehlt, den Honig also am besten kalt zu essen – und ihn schon gar nicht in heißen Tee rühren, dann verliert er die Eigenschaften, die ihn so gesund machen. „Ich kann das schmecken, ob der Honig nochmals erhitzt wurde oder nicht“, sagt Jasper, „geschmacklich wird er dann flacher.“ Ganz im Gegensatz zu seinem Charakterhonig, den immer mehr Verbraucher*innen nachfragen. Doch das direkte Abfüllen macht gerade dann viel Arbeit, wenn auch an-

dere Aufgaben anstehen: Das Honig-schleudern oder die Bienen zu „wandern“. „Da haben es Kollegen etwas einfacher, die Mitglied bei anderen Bioverbänden sind: Sie können den Honig erst einmal nach dem Schleudern aufbewahren und füllen ihn dann im Winter nach einem leichten Erwärmen bis auf 40° Celsius ab, sobald sie dafür Zeit haben – meist im Winter, wenn die Bienen zur Ruhe gekommen sind.“

Oft müssen er oder Hanna auf Märkten den Kundinnen und Kunden erklären, warum der Demeter-Honig etwas mehr kostet als Biohonig im Supermarkt. „Ich habe deutlich höhere Kosten, etwa für Demeter-Zucker, mit dem ich meine Völker zufüttere, und dabei schlicht und einfach rund 30 Prozent weniger Ertrag als meine Imker-Kollegen aus anderen Bioverbänden.“ Ein anderes Problem, das auch diese Kollegen kennen: Der Preis für Honig ist durch Hobbyimker dominiert,



IMKEREI HEILMANN:



• Rund 150 Bienenvölker



• Seit 2018 Erwerbsbetrieb



• Standorte der Bienenvölker auf Bio- und biodynamischen Flächen in Märkisch-Oderland



• Acht bis zehn Sorten Honig



• Verkauf in rund 30 Filialen der Bio Company in Berlin, auf Märkten und übers Internet:

🌐 www.imkerei-heilmann.de

BAOBAB hält die Füße auf Trab



MARTINA GEBHARDT
NATURKOSMETIK

Mit gutem Gewissen kaufen:



IHTN Betriebsnr. H 501 099

OHNE Alkohol, Glycerin. Mit reinen Pflanzen-Auszügen. Opalglas statt Kunststoff.

ALLE unsere Produkte sind Demeter-zertifiziert.

die ihn oft zum Selbstkostenpreis verkaufen. „Da komme ich nicht drum herum, den preislichen Abstand unseres Honigs zu erklären. Doch das Verständnis ist da, wenn ich von dem Zusatzaufwand erzähle, den wir etwa durch die natürliche Vermehrung ohne künstliche Königinnenzucht oder den Naturwabenbau haben.“

Von der Leidenschaft zum Erwerb

Demeter-zertifizierte Erwerbsimkereien gibt es dementsprechend nur wenige. Bei Jasper war es ein langsamer Übergang von der Hobby- zur Erwerbsimkerei, die parallel zum autodidaktisch erworbenen Wissen und seinen Erfahrungen wuchs; dabei war für ihn immer der intensive Austausch mit Kolleg*innen wichtig. Im Moment kann er bereits ein Einkommen für sich aus der

DEMETER-BIENENHALTUNG:

Jasper Heilmann erklärt die wesensgemäße Demeter-Bienenhaltung: „Seit der Gründung 2016 sind wir Mitglied im Demeter-Verband. Unsere Leidenschaft gilt den Bienen und dem Wunsch, einen eigenen biologisch-dynamischen Betrieb zu gestalten. Jedes Bienenvolk mit all seinen Arbeiterinnen, Drohnen und der Königin stellt in seiner Gesamtheit einen Organismus dar. Dessen Integrität zu bewahren, ist unser Ziel als Demeter-Imker. Deshalb verzichten wir auf viele Manipulationen zur Ertragsmaximierung, die heute auch in der Bioimkerei üblich sind, etwa das Wegbrechen von Schwarmzellen, die keine Arbeiterinnen beherbergen, sondern Königinnen. Unsere Bienen ziehen ihre Königinnen selbst auf, bauen ihre Waben selbst und dürfen sich über den natürlichen Schwarmtrieb vermehren. Die Bienen behalten einen wesentlichen Teil des Honigs für die Überwinterung, das heißt, auch hier verzichten wir bewusst und gerne auf mehr Ertrag.“

[Mehr zur Bienenhaltung bei Demeter-Imker*innen unter www.demeter.de/honig](http://www.demeter.de/honig)

Imkerei erwirtschaften. „Meine große Herausforderung ist es, trotz der strengen Demeter-Richtlinien eine Imkerei zu führen, von der die ganze Familie leben kann“, sagt Jasper – „und das durch eine Art der Bie-

nenhaltung, die die Bienen in ihrem Wesen und als Organismus zutiefst respektiert“. Ein wichtiger Schritt in diese Richtung ist jedenfalls getan: Seit Herbst 2018 vermarktet die Imkerei Heilmann sortenreinen

Honig in über 30 Filialen der Bio Company in Berlin. Der kommt dort so gut an, dass Jasper mit der Produktion fast nicht mehr hinterherkommt: „Die Nähe zur Hauptstadt ist für uns eine große Chance, denn vor allem hier finden wir Kundinnen und Kunden, die bereit sind, einen angemessenen Preis für das Glas Honig zu bezahlen.“ Zuvor haben Jasper und Hanna den Honig nur über den direkten Verkauf auf Märkten, vor allem auf Adventsmärkten, vermarktet. Hanna blickt zurück: „Da haben wir manchmal ganz schön gebibbert – nicht nur vor Kälte, sondern auch im Unwissen darüber, wie der Markt aufgrund äußerer Einflüsse – Matschwetter, eisiger Wind, starker Schneefall – besucht sein würde. Trotz allem: Es hat sehr viel Spaß gemacht – und auf ausgewählte Adventsmärkte werden wir deswegen auch dieses Jahr wieder gehen.“ Doch erstmal steht der arbeitsintensive Sommer vor der Tür. Von der Arbeit erschöpft, aber dennoch voller Energie blicken sie auf das, was kommen mag und kommen soll: ihr gemeinsamer Wunsch, richtig durchzustarten, gerne auch mit neuen Mitstreiter*innen, die sich für wesensgemäße Bienenhaltung und biodynamisches Imkern genauso begeistern wie sie selbst. Und dadurch auch Zeit zu gewinnen, für sich als Familie, aber auch um ihre beiden Berufsfelder – das Imkern als landwirtschaftliches Handwerk und die Pädagogik – in Zukunft noch stärker zu vereinen.



Einige Beuten stehen auf dem mit Kornblumen durchzogenen Dinkelfeld eines befreundeten Demeter-Bauern.

ANZEIGE



Nachhaltiges Wirtschaften Studieren an der Alanus Hochschule

Bei uns studieren Sie Wirtschaft mit einem Schwerpunkt auf Nachhaltigkeit. Durch die Integration der Fächer Kunst und Philosophie entwickeln Sie sich in Ihrer Persönlichkeit und erlernen innovatives Denken.

- **BWL – Wirtschaft neu denken** (Bachelor of Arts)
- **Nachhaltiges Wirtschaften** (Bachelor of Arts)
- **Wirtschaft, Gesellschaft, Innovation** (Bachelor of Arts)*

Jetzt per Mail für einen Schnuppertag anmelden!

✉ wirtschaft@alanus.edu



→ www.alanus.edu/studium-bwl

*in Akkreditierung

ANZEIGE

demeter

Wir lassen die Sau raus
Schwäbisch-Hällische Schweine leben artgerecht auf der Weide oder in großen, luftigen Ställen auf Stroh.

BÄUERLICHE ERZEUGERGEMEINSCHAFT SCHWÄBISCH HALL

ANZEIGE

Entdecke neue körperliche und geistige Horizonte in dir.

Mit dem YOGA-AKTUELL-Flexible-Abo



profitierst du von folgenden Vorteilen:

- jederzeit zur nächsten Ausgabe kündbar
- keine Mindestlaufzeit
- du bezahlst pro Ausgabe per Bankeinzug
- du verpasst keine Ausgabe
- versandkostenfreie Lieferung

Nur €6,90 pro Ausgabe.



YOGA AKTUELL im Abo

Infos + Abo: Tel: 08370-92175-0 – www.yoga-aktuell.de

LESETIPPS: BÜCHER VON DEMETER-IMKERN



Tobias Miltenberger (links), David Gerstmeier (oben), Hannah Götte: Ein Jahr mit den Bienen, Kosmos Verlag



Olaf Nils Dube: „Bienen und Menschen – Eine Freundschaft“, Suhrkamp / Insel Verlag

Ein Jahr mit den Bienen

Demeter-Imker David Gerstmeier und Tobias Miltenberger von der Imkerei „Summtgart“ in Stuttgart erzeugen Demeter-Honig, bieten Imkerseminare an und halten Vorträge. Ihr erstes Buch „Ökologische Bienenhaltung“ (Kosmos Verlag) bietet für Imker*innen wertvolles Wissen und ist gleichzeitig ein Plädoyer für das Miteinander von Mensch und Biene. „Ein Jahr mit den Bienen“ haben die beiden gemeinsam mit Hannah Götte verfasst. Es richtet sich an Kinder und geht den Fragen nach: Was machen Bienen im Winter? Wie finden sie den Nektar? Und warum hätten wir ohne Bienen nicht genug zu essen? Dieses Buch beschreibt das Leben des Schwarms im Jahreslauf und erklärt, wie man ökologisch imkert.

Außerdem gibt es jede Menge Tipps für Aktivitäten: Mit den beiliegenden Samen kann eine bunte Wiese für Bienen und andere Insekten angelegt werden. Es gibt nützliche Infos, wie man Futter und Behausungen für Wildbienen selbst macht, wie Honigbienen aus der Nähe beobachtet werden können und vieles mehr. Das erste Alleswisser-Bienenbuch für Kinder – mit Samentütchen für ein Bienenparadies im eigenen Garten oder auf dem Balkon. Für kleine und große Bienenfreunde ab sechs Jahren!

www.kosmos.de | www.summtgart.de

Bienen und Menschen – Eine Freundschaft

Was tun, wenn man vom einfachen Leben träumt, während einen die Last des Karrieremachens beinahe erdrückt? In der falschen Version der eigenen Existenz zu stecken; dieses Gefühl verfolgte Olaf Nils Dube jahrelang. Als er Mitte Dreißig wurde, nahm er seinen Mut zusammen, schmiss seinen verantwortungsvollen Posten und zog von der Etagenwohnung im Prenzlauer Berg in einen Zirkuswagen. Er begann mit der Imkerei; wie heutzutage übrigens immer mehr jüngere Leute. Damals bekam er von allen Seiten zu hören: „Davon kann man doch nicht leben!“ Doch genau das gelang Dube, mithilfe seiner Bienen. Denn die sind, nach zehn Millionen Jahren Evolutionsgeschichte, schließlich ebenfalls echte Überlebenskünstler!

In seinem Buch erzählt Demeter-Imker Olaf Nils Dube, was er von ihnen lernen konnte, worauf es beim Imkern ankommt, was es mit dem Bienensterben auf sich hat und warum Bienenstöcke wahre Schatztruhen sind. Vor allem aber beschreibt er die berührende Geschichte unserer jahrtausendealten Freundschaft zu einer Art, die uns Menschen noch nie brauchte, während wir ohne sie zugrunde gehen würden.

www.suhrkamp.de | www.imkerei-dube.de

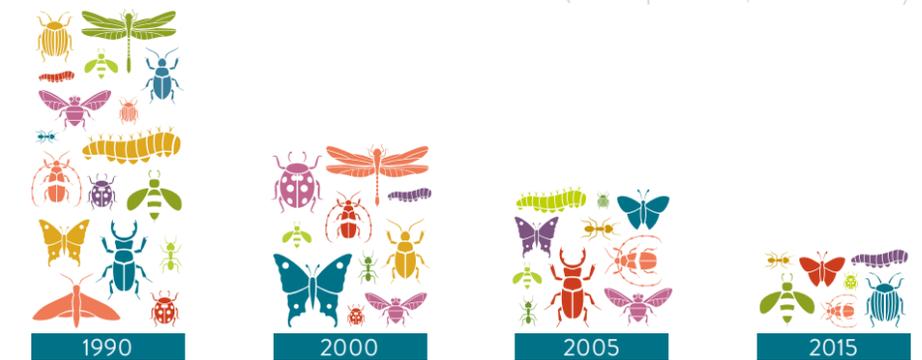
DAMIT ES WIEDER SUMMT UND BRUMMT

Ohne Insekten gibt es nur wenig Obst und Gemüse – aber viele Arten sind durch die intensive Landwirtschaft bedroht. Um das Insektensterben zu stoppen, müssen wir jetzt handeln.

Von Antje Kölling und Alexander Gerber

ÜBER 75% RÜCKGANG AN INSEKTEN IN DEN LETZTEN 25 JAHREN

Quelle: Caspar Hallmann, Radbound University



Saubere Windschutzscheiben nach einer Fahrt übers Land, nur wenige Schmetterlinge über den Wiesen? Wir merken es alle selbst: Die Zahl der Insekten hat deutlich abgenommen. Studien untermauern diese Wahrnehmung: Heute schwirren um die 75 Prozent weniger Fluginsekten als 1990 in Deutschland durch die Luft. Dies ist nah wie fern dasselbe Problem, denn der Trend ist leider auch ein globaler: Auch in Kalifornien oder Puerto Rico nimmt die Zahl der Insekten ab. Der Verlust an Insekten kann weitreichende Folgen haben. Unser Speiseplan sähe ohne sie anders aus – viele Sorten Obst und Gemüse kämen nicht mehr auf unsere Teller, denn zwei Drittel unserer Nahrungspflanzen sind auf Bestäubung durch Insekten angewiesen, um Früchte zu bilden.

Heimat für Insekten

Biohöfe setzen keine chemisch-synthetischen Pestizide ein. Das ist womöglich der Grund dafür, dass sich Insekten dort lieber tummeln – auf Bioflächen gibt es 25 Prozent mehr blütenbesuchende Insektenarten als auf konventionellen, wie das Thünen-Institut jüngst nachgewiesen hat. Weltweit achtet zusätzlich jeder Demeter-Hof bei zehn Prozent seiner Fläche ganz besonders darauf, die biologische Vielfalt zu fördern – und muss dies auch nachweisen.

Demeter fordert: Damit der Negativtrend gestoppt wird, müssen Bund und Länder dringend Schritte einleiten, um zumindest

das in der Nachhaltigkeitsstrategie festgeschriebene Ziel von 20 Prozent Ökolandbau bis 2030 zu erreichen, damit Bienen und andere Insekten auf den umgestellten Flächen wieder mehr Nahrung und Raum finden. Die „Zukunftsstrategie ökologischer Landbau“ ist längst ausgearbeitet, doch jetzt müssen Taten folgen. Gemeinsam mit anderen Bio- und Umweltverbänden fordern wir ein Insektenschutz-Aktionsprogramm.

Das beinhaltet unter anderem: weniger Pestizide, strengere Zulassungskriterien für Pflanzenschutz, mehr Vielfalt in der Agrarlandschaft und weniger Nährstoffeinträge in unsere Umwelt. Auch in der Stadt und auf dem Dorf muss etwas für die Insektenvielfalt getan werden; hier sind Bildungsprogramme der erste Schritt.

Mehr Informationen unter www.demeter.de/insektenschutz

FÜR DIE BIENEN UNTERSCHREIBEN

Der Demeter-Verband ist der erste Unterstützer des „Volksbegehrens zur Rettung der Artenvielfalt in Baden-Württemberg“ von „proBiene“. Dessen Hauptforderungen sollen mit einer Festschreibung im Naturschutzgesetz erreicht werden: „proBiene“ fordert darin Maßnahmen, die der Biene und den Insekten wieder einen Lebensraum geben, darunter deutlich mehr Ökolandbau, deutlich weniger Pestizideinsatz, größere Biotopverbünde, aber auch ein Monitoring mit einem jährlichen Bericht zur Artenvielfalt.

Unterstützer*innen mit Wohnsitz in Baden-Württemberg sind aufgerufen, dafür zu unterschreiben. www.volksbegehren-artenschutz.de

Voll aus Korn

Die Flocken und Mehle der Spielberger Mühle stecken voller Lebenskraft. Dass das so ist, liegt auch am handwerklichen Können der Müller.

EIN „ECHTES“ PRODUKT

Es gibt kaum eine bessere Zutat für ein abwechslungsreiches, vollwertiges Frühstück als Haferflocken. Gerade weil das Produkt so pur ist, kommt es auf die Auswahl des Korns an. Die Müller der Spielberger Mühle wissen das und verarbeiten dafür nur Getreide aus biodynamischer Landwirtschaft. Damit das Korn zu einem Spitzenprodukt wird, setzt Spielberger auf sorgfältige handwerkliche Verarbeitung mit viel Fingerspitzengefühl.

ALLES AUS PAPIER

Die Spielberger Mühle hat die Verpackung aller Flocken vor zwei Jahren zu 100 Prozent auf Papier umgestellt. Inklusive Sichtfenster aus Pergaminpapier. Damit ist sie vollständig mineralölfrei und kann im Altpapier entsorgt werden.

VON DEMETER-BAUERN

Seit 1959 wird in der Mühle biodynamisch angebautes Getreide verarbeitet. Bereits zu diesem Zeitpunkt wusste man die besondere Philosophie der biodynamischen Landwirtschaft zu schätzen. Bis heute setzt sich die Spielberger Mühle für den Ausbau der biodynamischen Landwirtschaft ein. Demeter-Bauern widmen sich vor allem dem Boden und sorgen dafür, dass dieser fruchtbar und belebt ist. Sie wirtschaften in Kreisläufen. Aus diesem Grund leben auf ihren Betrieben immer auch Tiere.



Mit Leidenschaft fürs Handwerk

Nur wenn Getreide schonend und werterhaltend verarbeitet wird, kann man die in ihm wohnende Kraft erhalten. Davon ist die Spielberger Mühle überzeugt. Deshalb legen die Müller dort seit drei Generationen besondere Sorgfalt und Fingerspitzengefühl an den Tag. Das Sortiment der Mühle umfasst heute neben Mehlen und Flocken auch Reis, Nudeln, Saaten, Müslis und eine ganze Reihe glutenfreier Produkte. Abgesehen von der hohen Produktqualität gibt es aber noch etwas anderes, das das Unternehmen auszeichnet: seine enge Verbundenheit zu den Getreidelieferanten. Wichtige Partner sind vor allem die Demeter-Landwirte in der Region rund um den Firmensitz im württembergischen Brackenheim. Sie bauen auf ihren Betrieben teilweise bereits seit Jahrzehnten Dinkel, Weizen und Hafer für die Spielberger Mühle an. Eine offene und transparente Partnerschaft auf Augenhöhe!

MIT KRÄFTIGEM GESCHMACK

Hafer ist reich an wertvollen Fetten. Sie müssen durch Wärme einwirkung stabilisiert werden, damit sie später nicht oxidieren und den Geschmack der Flocken beeinträchtigen. Die sogenannte Darre verläuft bei Spielberger besonders und über lange Zeit. Andere Betriebe stabilisieren die Fette in wenigen Minuten, was die Vitalität des Korns beeinträchtigt. Spielberger-Flocken sind dank des aufwändigen Verfahrens nicht nur besonders nussig, sondern auch sehr verträglich.

DIE ROHHAFER-DARRE

Als einzige deutsche Flockenmühle setzt Spielberger auf das aufwändige Darren, das dem Aroma zugute kommt.

SPIELBERGER
Mühle



2. Stock



1. Stock



In der Darre wird der ungeschälte Hafer über 1,5 Std. erwärmt. Die Schale des Hafers schützt die empfindlichen Kerne und positiven Inhaltsstoffe wie beispielsweise Vitamin E. Der Geschmack der Schale geht ins Korn über und verleiht dem Produkt ein kräftiges Aroma. Nach der Darre wird der Hafer geschält und zu Flocken verarbeitet.





WILLKOMMEN AUF DEM OBSTHOF MAXIN!

Karoline (6) berichtet, wie es ist, mit ihrem kleinen Bruder Richard (2) auf dem Demeter-Obsthof Maxin in Jork im Alten Land aufzuwachsen. Im Mai summen und brummen die Wildbienen zwischen den Obstbäumen. Am liebsten mag Karoline die Birnensorte „Köstliche von Charneux“, die an den alten Bäumen auf dem Hof wächst.

Wer wohnt alles auf dem Obsthof Maxin?

Karoline: Bei uns auf dem Obsthof wohnen alte und junge Obstbäume, dazu viele Tiere wie Rehe und Hasen in den Obstanlagen, Wildbienen in einer alten Hofmauer, Hofkatzen und natürlich wir: Mama und Papa, mein Bruder Richard und ich. In dem alten Bauernhaus nebenan wohnt Oma und da-

neben unsere beiden Mitarbeiter Constan-tin und sein Bruder Gigi.

Auf eurem Hof gibt es viele alte Apfel- und Birnenbäume. Hast du einen Lieblingsbaum?

Karoline: Wir haben im Garten einen alten Mirabellenbaum, das ist mein Lieblingsbaum. Wenn die Mirabellen im Sommer

reif sind, schmecken sie richtig lecker.

Ihr habt auch viele alte Sorten. Welche schmeckt dir am besten?

Karoline: Wir haben eine alte Birnenallee. Es sind große, alte Bäume. Papa sagt, die sind deutlich älter als Oma. Diese Birnen der Sorte „Köstliche von Charneux“ schmecken mir am besten.

Was magst du lieber? Hausgemachten Altländer Apfelkuchen oder Ap-felpunsch?

Karoline: Ich mag am liebsten Altländer Apfelkuchen von Mama gebacken. Mama sagt: „Der Apfel Boskoop ist der beste zum Kuchen backen.“

Dein Onkel züchtet auf dem Obst-hof Wildbienen. Was machen die so?

Karoline: Die Wildbienen kommen Ende März oder Anfang April aus ihrem Winter-quartier heraus. Dann fliegen sie los und suchen erste Pflanzen, die blühen, um Pol-len zu sammeln. Wenn die Obstbäume dann Anfang Mai blühen, ist nur noch ein lautes Gesumme im Obsthof zu hören.

Was ist im Sommer besonders schön auf dem Obsthof?

Karoline: Dass ich im Sommer Geburtstag habe, finde ich ganz schön. Dann kann ich mit meinen Freunden auf dem Hof spielen.

Hilfst du bei der Ernte im Herbst mit?

Karoline: Manchmal fahre ich mit meinem Papa die leeren Erntezüge in die Obsthöfe und hole die vollen Erntezüge ab, aber viel mehr helfe ich noch nicht. Ich bin ja erst 6 Jahre alt.

Weißt du, wofür die Biodynamischen Präparate benutzt werden?

Karoline: Nein, das weiß ich nicht. Mein Papa sagt aber, dass von den Präparaten der Boden besser wird und die Äpfel und Bir-nen besser schmecken, wenn man die Prä-parate einsetzt.

mein Papa



mein Bruder Richard ♥



alle helfen bei der Ernte mit

DEMETER-HOF

Der Demeter-Obsthof Maxin liegt in Jork im Alten Land, dem größten norddeutschen Obstanbaugebiet vor den Toren Hamburgs. Das Zusammen-spiel der fruchtbaren Elbschwemmlandböden mit dem milden Klima bieten ideale Voraussetzungen für den ökologischen Obstbau. Auf dem Obsthof Maxin wird seit über 100 Jahren Obst angebaut. Bereits ab 1993 werden hauptsächlich Äpfel und Birnen in Bioqualität produziert, zunächst nach Bioland- und seit 2008 nach Demeter-Richtlinien. Der 37-jährige Alexander Maxin führt den Hof heute mit seiner Frau Margarita Beer in fünfter Ge-neration. Auf einer Fläche von 31 Hektar werden viele verschiedene Apfel- und Birnensorten als Tafelobst angebaut. Hauptapfelsorten sind Elstar, Jo-nagold, Ingrid-Marie, Holsteiner-Cox, Topaz, Boskoop und Gravensteiner. „Eine Besonderheit unseres Obsthofes sind alte Hoch-stammanlagen, die auch im ökologischen Obstbau nicht mehr häufig zu finden sind. Aus der Anfangszeit der obstbaulichen Tradition des Hofes ist unter anderem eine mehr als 100-jährige Birnenanlage erhalten“, erklärt Alexander Maxin. Eine weitere Besonderheit sind die Demeter-Apfelsäfte, die zum großen Teil sortenrein sind und auch im hofeigenen Online-Shop verkauft werden.



🌐 www.biomax-obst.de

REGIONAL ESSEN, GLOBAL DENKEN

Filmmacher Valentin Thurn traf sich mit Antje Kölling, politische Sprecherin von Demeter, in der Kreuzberger Markthalle Neun. Zwischen Marktständen mit regionalen Köstlichkeiten diskutierten sie über neue, demokratische Essens-Beziehungen zwischen Stadt und Land.

Moderation: Susanne Kiebler

„10 Milliarden – wie werden wir alle satt?“ lautet der Titel Ihres letzten Filmprojekts. Haben Sie die Antwort auf diese Frage gefunden?

Valentin Thurn: Eine pauschale Antwort darauf habe ich nicht gefunden. Die Quintessenz des Films war, dass alle, die uns globale Lösungen vorschlugen, das Gegenteil bewirken. Auf keinen Fall wird der Weltmarkt das Problem lösen, alle Menschen auf der Erde satt zu bekommen. Wenn wir unser heutiges Agrarsystem exportieren, dann führt das nicht zu weniger, sondern zu mehr Hunger auf der Welt. Ein Beispiel dafür sind die Monokultur-Plantagen in Indien oder Afrika: Dadurch verlieren die Kleinbauern nicht nur ihr Land, sondern auch den Zugang zu Trinkwasser. Sie haben am Ende nichts – außer ein paar wenige, schlecht bezahlte und prekäre Landarbeiter-Jobs, die aber keine Grundlage für ein auskömmliches Leben bieten. Die Gewinne streichen Kapitalanleger in den Hauptstädten oder gar im Ausland ein. Das ist irrsinnig. Die eigentlichen Lösungen sind nicht global, sondern immer lokal: Jedes Land, jede Region ist eigentlich in der Lage, sich selbst zu ernähren. Die Grundversorgung sollte aus der eigenen Region kommen. Und zwar auch ganz schlicht und einfach, um Krisen abzufedern. Der Weltmarkt funktioniert – für uns! – momentan noch wunderbar. Für Länder, die knapp bei Kasse sind, funktioniert er aber überhaupt nicht, weil die extrem großen Preisschwankungen dort

Existenzen kosten. Jedes Mal, wenn an der Börse der Getreidepreis boomt, hungern Hunderte von Millionen Menschen. Und wenn der Getreidepreis in den Keller rutscht, leiden Bäuerinnen und Bauern auch bei uns unter den schlechten Preisen.

Welche Rolle spielt der Ökolandbau? Ist es möglich, dass alle durch biologisch betriebene Landwirtschaft satt werden?

Valentin Thurn: Ich bin überzeugt: Langfristig ist der Ökolandbau sogar der einzig gangbare Weg, damit alle Menschen auf der Welt satt werden. Kurzfristig mag das nicht so sein. Doch auch heute gibt es bereits Millionen von Kleinbauern auf der Welt, die zwar nicht biozertifiziert sind, aber dennoch ohne viel Einsatz an chemisch-synthetischen Düngern oder Pflanzenschutz arbeiten. Wir brauchen in Ländern, die sich diese Biozertifizierung nicht leisten können, eigentlich etwas anderes, nämlich direkte Erzeuger-Verbraucher-Gemeinschaften. Es freut mich, dass solche weltweit entstehen, auch in sogenannten Entwicklungsländern. Hier in Europa ist die Biozertifizierung natürlich unerlässlich. Auf einem weitgehend anonymen Markt brauchen wir sie, damit die Menschen Vertrauen haben und kein Betrug stattfindet. Ich bin davon überzeugt: Wir können uns im Gros von Biolebensmitteln aus dem eigenen Land ernähren – aber natürlich sieht die Ernährung dann anders

aus, als aktuell – vor allem, was die großen Mengen an Fleisch angeht, die wir konsumieren. Doch dieses im großen Stil zu importieren, kann nicht im Sinn der Bioidee sein. Es hilft also nur, insgesamt weniger Fleisch zu essen – und wenn, dann gutes und nicht das Billighühnchen für 2,99 Euro das Kilo.

Antje Kölling: Um weniger Fleisch kommen wir nicht drum herum. Das heißt aber trotzdem, dass man sehr gut essen kann. Eine Vielfalt an hauptsächlich pflanzlichen Lebensmitteln genießen. Dazu ab und an etwas Demeter-Rindfleisch oder Bruderhahn-Fleisch. Das schmeckt nicht nur gut, sondern gehört zum großen Kreislauf dazu: Wenn wir Milchprodukte und Eier essen wollen, müssen wir auch an die „Brüder“ der Milchkuh und der Hühner denken und sie – nach einem artgerechten Leben – essen. Wir müssen mit den begrenzten Ressourcen so umgehen, dass auch nachfolgende Generationen satt werden. Eine enkelfähige Ernährungsweise muss zu Kreislaufwirtschaft und Bodenfruchtbarkeit beitragen. Die biologische und biodynamische Landwirtschaft bringt dafür die Lebensmittel hervor. Demeter-Bäuerinnen und -Bauern bauen mithilfe vielfältiger Fruchtfolgen, gutem Mist und dem Einsatz von Biodynamischen Präparaten den Humusgehalt des Bodens auf. Dass dies funktioniert, zeigt der nun seit 40 Jahren andauernde DOK-Langzeitversuch am Forschungsinstitut für biologischen Landbau in der Schweiz.



BALDINI
BY TAOASIS

Neu



1€ pro Set
geht ins BeeWild
Wildbienen
Projekt

BeeWild

Wir geben den Bienen
die Wildblumen
zurück



„Global denken, lokal handeln, gilt auch beim Essen – dabei darf der Genuss nicht zu kurz kommen!“

Antje Kölling

Wenn wir unseren Alltag anschauen: Wir trinken Kaffee, essen Schokolade und Bananen. Herr Thurn, Sie kritisieren in Ihrem Buch „Genial lokal“ den Konsum von Produkten, die von weither kommen. Sollen wir darauf verzichten?

Valentin Thurn: Vom ökologischen Fußabdruck her mag es sinnvoll sein, weniger jener Produkte zu konsumieren, die über einen langen Weg hierher transportiert werden. Doch ich will nichts verbieten und den Konsum dieser Produkte nicht verteufeln, denn die Herkunftsländer haben oft nicht sehr viel anderes zu exportieren. Die von Ihnen genannten Lebensmittel sind Luxusgüter, die nur einen ganz kleinen Teil dessen ausmachen, was wir essen. Um die geht es mir nicht. Sondern um Biokartoffeln aus Ägypten, um Bioäpfel aus China oder Argentinien, also um die Lebensmittel, die den Hauptteil unserer täglichen Ernährung ausmachen, um unsere Grundnahrungsmittel: Genau jene müssen nämlich aus der Region kommen, damit wir hier in Deutschland, aber auch global, unsere Ernährung krisensicher und nachhaltig aufstellen.

Antje Kölling: Auch bei Demeter handeln wir global, importieren Demeter-Bananen, -Kaffee und inzwischen auch -Schokolade nach Deutschland. Es muss nicht alles, was wir essen, aus der Region kommen, das geht ja auch gar nicht, weil hier weder Reis noch Bananen wachsen. Faire Handelsbeziehungen sind etwas Positives. Demeter-Produzenten, die oft Gemeinschaften von Kleinbauern sind – ob in Ägypten, Costa Rica oder Indien – sollen faire Preise für ihre Arbeit bekommen. Und zeigen mit der Biodynamischen Wirtschaftsweise Möglichkeiten für einen nachhaltigen Umgang mit den natürlichen Ressourcen in ihren Regionen auf. Auch im Bioladen müssen wir uns als Konsumenten selbst Gedanken machen: Wie viel Transport finde ich akzeptabel? Oder vielleicht gar: Auf was kann ich verzichten? Im Winter müssen es keine frischen Blaubeeren sein. 37 Forscher aus 16 Ländern haben anfangs des Jahres eine „planetary health diet“ vorgestellt – einen neuen Speiseplan, der die Menschen gesund hält und gleichzeitig die Erde rettet: Da kommen wenig Fleisch, aber viel Gemüse und Nüsse auf den Teller.

Valentin Thurn: Das Absurde ist ja, dass wir in Deutschland insgesamt 80 Prozent unseres Obstes aus dem Ausland beziehen – und die Äpfel und Birnen auf unseren Streuobstwiesen am Baum hängen bleiben. Das darf nicht sein!

Wie kommt das?

Valentin Thurn: Weil es im Ausland billiger ist. Es herrscht schlicht und einfach ein ungleicher Wettbewerb. Ein Landwirt hier in Deutschland muss – und das ist auch richtig so! – Erntehelfern mindestens den Mindestlohn bezahlen. In Übersee werden Arbeiter auf riesigen Plantagen ausgebeutet, die für agrarindustrielle Monokultur stehen, und unsere heimische Streuobstwiesen-Kulturlandschaft geht verloren. Wichtig aber ist, dass wir diese Entwicklung im Grundsatz umkehren. Indem wir Produkte von Bauern in der Region unterstützen, die nachhaltig und ethisch wirtschaften, und indem wir bei Händlern und Genossenschaften einkaufen, die diese guten, regionalen Produkte anbieten.

Antje Kölling: Wie wir essen, gestaltet letztlich auch die Landschaft um uns herum ... Kaufen wir beim Selbstvermarkter, der Streuobstwiesen pflegt, oder bei der Schäferin, die Hecken zwischen die Weiden pflanzt. Oder ist uns die Wirtschaft vor Ort egal – dann müssen wir ausgeräumte Land-



„Die Grundversorgung unserer Ernährung muss aus der Region kommen.“

Valentin Thurn

IM GESPRÄCH



Die Markthalle Neun in Berlin-Kreuzberg will starke regionale Netzwerke aufbauen, die die Stadt versorgen und das Leben im Viertel bunter machen.

schaften und Großmastställe womöglich als Folgen hinnehmen. Unsere Einkaufsliste ist ein Mittel zur demokratischen Mitbestimmung – auch wenn ich der Meinung bin, die Politik muss klare Rahmenbedingungen setzen, die ökologische Wirtschaftsweisen fördert.

Gibt es noch andere Gründe, warum wir im heimischen Supermarkt dann Äpfel aus Argentinien angeboten bekommen und keine aus der Region, in der wir leben?

Valentin Thurn: Ja, vor allem die vorhandenen logistischen Strukturen der großen Handelsketten sind dafür mitverantwortlich. Meist haben sie ein Zentrallager, das einen Radius von rund 300 Kilometern abdeckt und von dort aus die einzelnen Märkte beliefert. Das Problem ist nach wie vor: Der Transport kostet fast nichts. Die Umweltschäden, die dabei entstehen, werden von der Gesellschaft getragen. Die Reinigung des Grundwassers von Nitraten, die über die Gülle dorthin gelangen, kostet Deutschland jährlich Milliardenbeträge – hier wäre es nur fair, wenn diese Kosten

etwa auf den Fleischpreis umgelegt würden. Dann wäre Biofleisch wahrscheinlich günstiger als konventionell erzeugtes. Eigentlich werden diese Kosten von unseren Kindern getragen – und von Menschen in anderen Ländern, die unter dem Klimawandel leiden, von dem die industrielle Landwirtschaft einer der Hauptverursacher ist. Das System, in dem wir leben, ist für die großen Konzerne und Supermarktketten gemacht. Wir müssen uns überlegen, wie wir Strukturen schaffen, die das „bessere“ Konsumieren fördern.

Antje Kölling: Hier haben wir wieder die Diskrepanz zwischen den Preisen im Supermarkt und den „wahren“ Preisen, die das beinhalten würden, was die Allgemeinheit, die Natur und das Klima auf unsere billigen Supermarkt-Lebensmittel draufzahlen. Die sozialen und ökologischen Kosten fehlen am Preisschild. Da stehen wir als Verband vor der Aufgabe, einerseits alternative Strukturen zu stärken, aber auch den Supermarktketten Impulse für sozialeres und nachhaltigeres Wirtschaften zu geben.

Valentin Thurn: Ja, die industrielle Landwirtschaft ist deswegen so profitabel, weil sich ein beträchtlicher Teil der Kosten nicht

in den Preisen widerspiegelt, für die die Produkte verkauft werden. Die nächste Generation wird für die Schäden durch den Einsatz von chemisch-synthetischen Düngern und Pestiziden aufkommen, deren Produktion einen hohen Einsatz an Energie erfordern und die den Boden auslaugen sowie die Umwelt und das Klima schädigen.

Antje Kölling: Bäuerinnen und Bauern hingegen, die biologisch oder sogar biodynamisch wirtschaften, produzieren Lebensmittel auf eine Art, dass diese Kosten nicht entstehen, dass die Umwelt nicht geschädigt wird, sondern die Bodenfruchtbarkeit langfristig erhalten und sogar oft verbessert wird. Dabei entstehen für die Bauern erst einmal höhere Kosten, vor allem durch einen weitaus höheren Arbeitseinsatz sowie einen geringeren Ertrag im Vergleich zu jenen, die mithilfe von Pestiziden und Chemiedüngern arbeiten. Dieser Mehreinsatz der Biobauern schlägt sich natürlich auch auf die Produkte nieder, die dann im Laden mehr kosten, als die „konventionell“ erzeugten.

Valentin Thurn: Die konventionellen Höfe, die heute am Weltmarkt erfolgreich sind, haben sich alle stark spezialisiert – zum Beispiel auf Schweine- oder Hühnerhaltung. An einer solchen Entwicklung können wir als Gesellschaft nicht interessiert sein, denn sie zerstört nicht nur die Landschaft und Umwelt, sondern auch die Biodiversität auf und neben dem Acker. Und, das muss man sich klar machen, sie bieten weder Krisensicherheit noch Zukunftsfähigkeit, zum Beispiel was die Bodenfruchtbarkeit angeht.

Wie werten wir das Nahe auf? Wie schaffen wir es, eine Beziehung zum Essen aufzubauen?

Valentin Thurn: Regional bedeutet erst einmal nicht, dass etwas Bio ist oder besser erzeugt, nur weil es in unmittelbarer Nähe zu mir produziert wurde. Das Fleisch aus dem Umland kann eben auch aus Massentierhaltung stammen. Die Menschen sehnen sich nach regionalem Bio.

2016 habe ich mit anderen Mitstreitern in Köln den ersten Ernährungsrat Deutschlands gegründet. Da geht es im Kern genau darum, dass sich Erzeuger und Konsumenten direkt begegnen. Im direkten Kontakt bekommen wir, die die Lebensmittel essen, einen neuen Bezug zu ihnen – und eine ganz andere Wertschätzung für die Art und Weise, wie sie produziert wurden. Beim Ernährungsrat sind Bäuerinnen und Bauern dabei, aber auch Marktverwalter, Verbraucherschützer und Mitarbeiter der Stadtverwaltung. Und diesem Beispiel folgen inzwischen andere Engagierte in über 30 weiteren Städten. Es geht um eine neue Ernährungsdemokratie, um Mitbestimmung, was in unseren Märkten angeboten wird. Aber ebenso um neue Formen des fairen und direkten Handels.

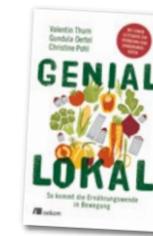
Antje Kölling: Auch viele Demeter-Höfe setzen neben der Vermarktung ihrer Produkte an Weiterverarbeiter oder an den Großhandel auf Direktvermarktung. Einige haben Solidarische Landwirtschaften gegründet. Auch besondere Orte und Initiativen wie hier die Markthalle Neun bieten einen wertschätzenden Rahmen, um frisches Obst und Gemüse, Nudeln und Getreide von Demeter-Höfen aus dem Umland zu verkaufen. Ernährungsdemokratie wird auch in unserem Verband gelebt: Die Mitglieder sind Bäuerinnen und Bauern, Vertreterinnen aus Handel, Verarbeitung, Wissenschaft und Verbraucher*innen. Damit haben wir die gesamte Wertschöpfungskette abgedeckt. Alle diese Gruppen wählen ihre Delegierten, und in den Arbeitsgruppen und Delegiertenversammlungen wird diskutiert sowie manchmal um Entscheidungen auch sprichwörtlich gerungen. Märkte differenzieren sich aus, und die Welt wird komplexer: So sind häufig Kompromisse notwendig und Entscheidungen nicht immer ganz simpel. Toll zu sehen ist, mit welcher Lebendigkeit im Verband Diskussionskultur gelebt wird. Ganz besonders gut finde ich, wie Ideen und Projekte sich auf vielen Demeter-Höfen mit Partner*innen vor Ort entwickeln – Erzeuger-Verbraucher-Genossenschaften, Solidarische Landwirtschaften oder auch Bürger-Aktiengesellschaften –

und dazu beitragen, dass Verbraucher*innen und Erzeuger*innen sich konstruktiv wieder näher zusammenbringen.

Muss ich, wenn ich eine stärkere Beziehung zum Essen bekommen möchte, nicht selbst Hand anlegen und etwa selbst gärtnern?

Valentin Thurn: Das ist das Beste, und vor allem eine ganz wichtige Erfahrung, die alle Kinder machen sollten. Natürlich ist es utopisch zu glauben, wir könnten mit Urban-Gardening-Projekten all unser Gemüse selbst produzieren, das wir in der Stadt benötigen. Doch Projekte wie „essbare Stadtviertel“, Allmenden oder eben gemeinschaftliche Stadtgärten schaffen eine ganz intensive Beziehung zum Essen und eine unglaubliche Wertschätzung für jede Tomate, jede Gurke, die wir selbst säen, versorgen und ernten.

VALENTIN THURN, GUNDULA OERTEL, CHRISTINE POHL
„Genial lokal – So kommt die Ernährungswende in Bewegung“, 288 Seiten, oekom verlag, 2018



„Bioäpfel aus Argentinien, Brotteiglinge aus Litauen, Erdbeeren aus China. Essen hat meist eine weite Reise hinter sich, ehe es auf unseren Tellern landet. Längst ist es das Produkt einer global agierenden Agrar- und Lebensmittelindustrie. Das ist ökologischer Irrsinn und es macht arm: Menschen im globalen Süden im Wortsinn; die im globalen Norden an Wahlfreiheit und Mitbestimmungschancen“, so der Klappentext des Buches von Valentin Thurn, Gundula Oertel und Christine Pohl. Sie sind der Meinung: Die Zeit ist reif für eine Ernährungswende und sie zeigen ganz praktisch auf, wie jeder von uns in seiner Region aktiv werden kann, etwa in Ernährungsräten, die sich für eine weitgehende regionale Lebensmittelversorgung einsetzen.



DOKUMENTARFILME VON VALENTIN THURN

Taste the Waste (2011)
www.tastethewaste.com

10 Milliarden – Wie werden wir alle satt? (2015)
www.10milliarden-film.de

Filme im Netz:
www.youtube.com/foodwastetv
www.thurnfilm.de/wie-schaffen-wir-die-agrarwende



Antje Kölling

Antje Kölling ist seit 2014 politische Sprecherin bei Demeter, wo sie die Abteilung Politik und Öffentlichkeitsarbeit leitet und sich für mehr „Bio“ in der Politik einsetzt. Davor war sie in Brüssel Leiterin der Abteilung Agrarpolitik der IFOAM-EU-Gruppe, wo sie für die europäischen Bioverbände die Lobbyarbeit zu Themen wie der EU-Agrarpolitik, Gentechnikfreiheit, Saatgutverkehrsrecht und Klimapolitik koordinierte.

Valentin Thurn

Valentin Thurn wurde international mit „Taste the Waste – die globale Lebensmittelverschwendung“ und „10 Milliarden – Wie werden wir alle satt?“ bekannt. In den letzten 20 Jahren realisierte er über 40 Dokumentationen für ARD, ZDF und ARTE. Darüber hinaus gründete er 2015 in Köln den ersten Ernährungsrat Deutschlands und inspirierte über 30 Städte im deutschsprachigen Raum, ebenfalls einen solchen zu gründen. www.thurnfilm.de

ANZEIGE

DAS
KATZENFUTTER
vom Bio-Bauern

Wir sind Bio-Pionier seit über 50 Jahren!

<p>100 % Bio-Fleisch aus artgerechter Tierhaltung</p>	<p>100 % Rohstoffe aus biologischem Anbau</p>
<p>100 % gentechnikfrei</p>	<p>0 % Farbstoffe und künstliche Aromen</p>

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

DEMETER-MYTHEN AUF DER SPUR

DIE BIOSTREBER



Demeter, die wollen doch immer die Besten sein, das sind doch die Biostreber aus der ersten Reihe! Davon hat ein Igel jetzt aber dann doch genug ...

Illustration: Julia Friese

Digel streckte die Pfötchen nach den ersten, frühlingverheißenden Sonnenstrahlen des Jahres aus und gähnte, bis sein Kiefernknackte. Er blinzelte einige Male mit den Äuglein und rieb sich den Schlafsand heraus. Winterschlaf adé. Aus und vorbei. Die Erkenntnis erschütterte ihn. Denn was vor ihm lag, war ein Sommerhalbjahr voll strebsamer Perfektion. Die Ringelwürmchen, die er so gern aß: 1-a-Bioqualität. Kringe-

lige, quicklebendige biodynamische Leckerbissen! Die nasse Luft, die er atmete: absolut feinstaubfrei. Sein Trinkwasser: eine garantiert phosphatfreie Pfütze. Und das urige Eichenhabitat, das ihn umgab: erschaffen ohne einen einzigen Arbeitssklaven aus Bangladesch. Alles war sauber, alles war richtig, alles war rein.

Digel hatte lange gebraucht, es sich einzugestehen, aber wenn er ehrlich zu sich war – und nichts anderes hatte Kanina, seine

hoppelnde Therapeutin, empfohlen – gestaltete sich die Perfektion ein wenig anstrengend. Denn Digel war nicht irgendein Igel, der da draußen im Eichenlaubhaufen überwintert hatte. Nein, Digel war der erste zertifizierte Demeter-Igel überhaupt, mithin der Tesla unter den Igel, das Triple A unter den Stachelsägern, ein bühnentauglicher Braunbrustigel, um nicht zu sagen: ein Igel mit Siegel. Ihm selbst war dabei viel eher nach einem kleinen Makel zumute. Nach einem Anflug von Imperfektion. Manchmal, im Herbst, zutschelte er an einer vergorenen Feige. Aber selbst das war noch der reinste Bioalkohol. Es war zum Stachelausreißen. Warum musste er immer besser als alle anderen sein? Reichte es nicht, einfach nur richtig gut zu sein?

Digel trat aus seinem Laubhaufen und verspeiste den ersten Ringelwurm des Jahres. Zum Dessert gab es eine zarte Schösslingswurzel. Er überlegte: Wenn er stets besser als die anderen Igel zu sein hatte, und die anderen Igel stets nachzogen, um auch besser zu werden, musste er seinerseits auch wieder besser werden, um überhaupt noch gut zu sein. Wo hörte das auf? Bei Gott? Dem Weltgeist? Es war teuflisch mit der Perfektion, eine existenzielle Zumutung, und vor allem: eine ewige Plackerei. Er fasste einen Plan. Er und sein Chef benötigten dringend einen Makel! Windschnittig legte Digel alle Stacheln an und eilte zum benachbarten Acker, auf dem der strebsame Biojungbauer eben mit dem Traktor die Saat ausbrachte. Heimlich, im Windschatten des Traktors, las Digel ein Weizenkorn nach dem anderen wieder auf. Körnerstreich hatten sie das in seiner Kindheit genannt. Er bunkerte die Körner in seinem Laubhaufen, der zu beachtlicher Größe anschwell. Und Digel? Kicherte sich ins Pfötchen.



Strenge Richtlinien für beste Qualität

Demeter ist der älteste Bioverband, dessen Wurzeln bis 1924 reichen, und gilt als der mit den strengsten Richtlinien für die Erzeugung und Verarbeitung. Demeter-Landwirt*innen und -Hersteller*innen leisten mit der Biodynamischen Wirtschaftsweise erheblich mehr als die EU-Bio-Verordnung vorschreibt. Die Richtlinien verlangen unter anderem eine Gesamtbetriebsumstellung und eine obligatorische Tierhaltung für landwirtschaftliche Betriebe oder zumindest eine Kooperation mit Austausch von Futter und Mist sowie den Einsatz Biologisch-Dynamischer Präparate aus Kräutern, Mineralien und Kuhmist. Als einziger Verband verbietet er ausnahmslos das schmerzhafte Enthornen der Kühe sowie das Halten von auf Hornlosigkeit gezüchteter Rassen. Als erster Bioverband hat Demeter-Richtlinien für Pflanzenzüchtung entwickelt und zertifiziert biodynamisch gezüchtete Gemüse- und Getreidesorten. Bei der Verarbeitung sind nur wenige und absolut notwendige Zusatzstoffe und Prozesshilfsstoffe in der Verarbeitung erlaubt; Jodierung, Nitritpökelsalz und sogenannte „natürliche Aromen“ sind verboten.

Mehr darüber, wie sich Demeter von EU-Bio unterscheidet, unter

www.demeter.de/bio-demeter

Demeter Fakt #15

Wir haben die strengsten Richtlinien. Alle Beteiligten in der Wertschöpfungskette werden nach Demeter-Richtlinien zertifiziert und regelmäßig kontrolliert. Die Demeter-Gemeinschaft teilt aber auch ideelle Werte: Respekt vor der Natur, den höchsten Anspruch an Qualität sowie Verantwortung gegenüber Partner*innen und der Gesellschaft.

Alle 20 Fakten unter

www.demeter.de/fakten

NATURATA
> mehr als bio

ANZEIGE

SO LÄSST SICH DER SOMMER GENIESSEN!



FERIEN IN FRANKREICH

Hier lässt es sich hervorragend Urlaub machen: Nicht ganz fern, doch auch schon nicht mehr ganz nah liegt in Atlantiknähe der „Jardin de Beaulieu“. Auf dem Anwesen, das zum Dordogne-Städtchen „Beaulieu-sur-Dordogne“ gehört, bieten Katja Kost und Friedhelm Schmid neben kulinarischen und biodynamischen Köstlichkeiten aus eigenem Demeter-Anbau absolute Ruhe und Erholung.

www.le-jardin-de-beaulieu.com



SÜSSER ENERGIESPENDER

Es muss nicht immer Eis sein – sondern man kann auch mal Demeter-Datteln aus dem Maghreb genießen, das sogenannte „Gold aus der Wüste“. Die Deglet Nour Datteln sind reich an Kalium und Ballaststoffen. Lecker!

www.narafood.de

GENIESSEN



WILLKOMMEN, SONTJE, KAMILLA, HANNI & CO!

Oh, la vache! WildeWeideKuh ist die neue Demeter-Frischkäsespezialität der Jakobsberger Milch-Handwerker. Dafür verarbeiten die Jakobsberger Kuhmilch vom Demeter-Berghof der Familie Mexner. Wie wär's mit Sesam & Chili (Sontje), Schabzigerklee & Knoblauch (Kamilla) oder Himbeer & Schoko (Hanni)? Schmeckt vorzüglich auf dem Brot, zum Dippen oder pur mit dem Löffel.

www.milchhandwerker.com



GENIESSEN



MEDITERRANER GENUSS IN DER TONSCHALE

Gesunder Ziegenkäse-Genuss für gemütliche Sommerabende: Dafür eignet sich der Demeter Grill- und Ofenkäse von Monte Ziego aus dem Schwarzwald perfekt. Dazu einen frischen Salat und einen Klacks Feigensenf oder selbst gemachtes Mango-Chutney. Das Schälchen, in dem der Käse liegt, ist aus Ton und eignet sich auch dann noch zum Überbacken oder für kleine Gerichte wie Tapas oder Desserts.

www.monteziego.bio

MIT GEMÜSE DEN BODEN RETTEN

Mit der Bodenretter-Initiative unterstützt Followfood Landwirte, die glauben, dass „EU-Bio“ nur ein Anfang ist und sich noch stärker engagieren wollen. Fünf Cent pro Packung der neuen Followfood Demeter-Tiefkühlgemüse gehen an den „Bodenretter-Fonds“. Da schmecken die Gelbe Bete, Rote Bete, Pastinake und „Pink Banana Kürbis“ gleich noch besser!

www.followfood.de



EIN HAUCH VON ÄGYPTEN

Von der Sekem-Gemeinschaft in Ägypten gibt es nun eine köstliche Demeter-Erdnussbutter. Sie besteht ausschließlich aus 90 Prozent Erdnüssen, etwas Honig und ein wenig Salz. Mehr nicht! Für ein besonderes Geschmackserlebnis sorgen die Erdnüsse in kleinen Stückchen.

<https://shop.sekem.com>



WEISSER TEE TRIFFT ALOE VERA

Abkühlung an heißen Sommertagen: Das Demeter Aloe Vera Augenserum von Provida ist ein wahrer Feuchtigkeitsspender für empfindliche und trockene Haut rund um die Augen. Aloe Vera kühlt und reduziert Schwellungen und gemeinsam mit Weißem Tee spendet sie der Haut Feuchtigkeit. Für empfindliche Haut und frei von Duftstoffen! www.provida.de

WELEDA

Seit 1921

UNSERE
Nr. 1
AUGEN-
TROPFEN*



DIE GRÜNE LÖSUNG BEI ROTEN AUGEN.

Euphrasia D3

DIE SCHNELLE HILFE AUS DER NATUR

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

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

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

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

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd

*meistverkauftes OTC-Präparat der Weleda im Segment Auge, Stand Dezember 2018

ANZEIGE

MEHR ALS MAYO

Was ist Ihr Favorit? Die harmonisch abgeschmeckte Delikatess Mayonnaise erhalten Sie in der praktisch portionierbaren Tube oder im beliebten Glas.

www.naturata.de
facebook.com/Naturata

Voelkel
Die Naturkostsafterei



ÖFFNET DIE AUGEN

... und genießt euer Leben mit Lebensmitteln aus gesunden Strukturen.

Unser harmonisch schmeckender Feldfrischer Möhrensaft schärft den Blick, denn er ist reich an Vitamin A* und wird aus regional angebauten, samenfesten Demeter-Möhren werterhaltend gepresst.

www.gemuese-erleben.de

*Vitamin A unterstützt eine normale Sehfunktion. Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig für Ihr Wohlbefinden.



VERSTEHEN

NAH & FERN

AUF DER ANDEREN SEITE DER ERDHALBKUGEL:

In Neuseeland gibt es die am weitesten von Deutschland entfernten Demeter-Höfe. Es sind **21 BETRIEBE** mit einer bewirtschafteten Fläche von 336 Hektar. In Deutschland hingegen gibt es über 1600 Demeter-Betriebe mit einer bewirtschafteten Fläche von rund 85 000 Hektar.



GANZ NAH RAN: Viele Samen von biodynamischen Kräutertee-pflanzen sind nur mit der Lupe richtig zu erkennen, etwa Salbei (2,7 mm) oder Kamille (1,3 mm). Samen anderer Pflanzen sind viel größer, zum Beispiel vom Kürbis. Kürbiskerne und Kürbiskernöl sind übrigens auch sehr gesund, sie enthalten Selen und Vitamin E. Außerdem haben sie eine antioxidative Wirkung, sollen cholesterin- und blutdrucksenkend sowie entzündungshemmend sein.



ÜBER DEN OZEAN GESEGELT:

Mit dem Segelschiff „Avontuur“ bringt Teikei (angelehnt an das japanische Konzept einer gemeinschaftsgestützten Landwirtschaft) Kaffee aus Mexiko ausschließlich mit der Kraft des Windes nach Hamburg. Als Non-Profit-Organisation erzielt Teikei keine Gewinne, sondern reinvestiert alles in zukunftsfähige Landwirtschaft und die Ausbildung der lokalen Bäuerinnen und Bauern. Für diese Aufgabe arbeitet Teikei mit der Demeter-Farm El Equimite zusammen.

www.teikeicoffee.org



VON WEIT HER:

Eine nach biodynamischen Demeter-Richtlinien produzierte Banane aus der Dominikanischen Republik legt über 7500 Kilometer zurück, Demeter-Kohlrabi oder -Mangold direkt vom Hof im besten Fall nur ein paar Kilometer – oder Meter, wenn sie im Hofladen verkauft werden.



AUS FERNER VERGANGENHEIT IM HIER UND HEUTE:

Der Maya-Mix, auch „Milpa“ genannt, ist eine jahrtausendalte Mischkultur aus Mittel- und Nordamerika. Diese ideale Kombination aus Mais, Bohnen und Kürbis bringt auch in deutschen Gärten eine gute Ernte auf kleinstem Raum und bereichert unsere Böden. Zu bekommen bei der Bingenheimer Saatgut AG:



www.bingenheimersaatgut.de

HOCH IM NORDEN, TIEF IM SÜDEN:

Der nördlichste Demeter-Wein kommt aus dem Weingut Ancre Hill Estates in Wales (51° nördliche Breite), der südlichste aus dem Quartz Reef in Neuseeland (45° südliche Breite).



GELEBTE NÄHE: In Naturkost- und Bioläden, Dorfläden oder mit einer Abokiste bekommt man bestes regionales Demeter-Obst und -Gemüse direkt aus der Region. Das ist die schönste Form des Konsums! Wollten Sie der Kuh, deren Milch Sie trinken, schon immer mal in die Augen schauen: Demeter-Betriebe in Ihrer Nähe finden Sie auf

www.demeter.de/suche



„THE GREAT OUTDOORS“

GENIALE RAUSZEIT-REZEPTE

Draußen schmeckt's am besten – ob als Stärkung bei einer anstrengenden Wanderung, bei einem entspannten Picknick am See oder bei einem Lagerfeuerabend mit Freunden. Koch und Outdoor-Experte Markus Sämmer stellt großartige Sommerrezepte zum „draußen schmausen“ vor.

Kichererbsen-Curry

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 kleine Chilischote
- 3 bis 4 reife Fleischtomaten
- 1 große Dose Kichererbsen (400 g) oder über Nacht eingeweichte und gekochte Kichererbsen
- ½ TL brauner Zucker
- je ½ TL Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Garam Masala oder alternativ
- 1 EL Ras-el-Hanout
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund Petersilie oder Koriander
- Frischer Blattspinat

Optional: gebratenes Hähnchenfleisch nach Belieben (gern Bruderhahn-Fleisch)



Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. In Topf oder großer Pfanne in Rapsöl anschwitzen. Den Ingwer schälen und fein hacken, die Chili entkernen und ebenfalls fein hacken. Beides in den Topf geben und Salz, Pfeffer, Zucker und die Gewürze hinzufügen. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden, zugeben und alles 10 Minuten einkochen. Die Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen, dann zu den Tomaten geben, kurz aufkochen und das Ganze final abschmecken. Nach Belieben mit frischen Kräutern oder Blattspinat verfeinern. Wer mag, kann Hähnchenfleisch dazugeben. Dazu passen Naan, Fladenbrot oder Reis.



Arabischer Tomaten-Gurken-Salat

Zutaten:

- 4 bis 6 Strauchtomaten | 1 Salatgurke | ½ Zwiebel, rot oder weiß oder 1 Schalotte | 1 Zitrone, alternativ 3 bis 4 EL heller Essig
- 3 bis 4 Thymianstängel, alternativ Petersilie oder Koriander
- 4 EL Olivenöl | Salz, Pfeffer

Die Tomaten vierteln und die Kerne entfernen. Die Gurke nach Belieben schälen, längs halbieren und mit einem kleinen Löffel die Kerne herausschaben. Tomaten und Gurke in etwa gleich große Stücke schneiden. Die Zwiebel fein hacken, die Zitrone auspressen und evtl. noch etwas Schale abreiben. Die Thymianblättchen abzupfen. Alle Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pur zu Fladenbrot eine tolle Zwischenmahlzeit, aber auch eine erfrischende Beilage zu Fisch, Steak und Lamm!



Spinat-Käse-Knödel

Zutaten:

1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 1 EL Butter | 250 g altbackenes Weißbrot, Semmeln oder Baguette | 1 Tasse heiße Milch | 2 bis 3 Handvoll frischer Blattspinat | 3 Eier | 150 g Bergkäse oder mittelalter Gouda | Gemahlene Muskatnuss | Salz, Pfeffer | ½ Bund Petersilie nach Belieben

In einem großen Topf Wasser mit ½ TL Salz für die Knödel erhitzen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Den Spinat waschen, putzen, grob hacken und kurz in die heiße Zwiebelbutter geben. Das Brot mit heißer Milch übergießen, etwas quellen lassen, dann die Spinatmischung zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Eier verquirlen, den Käse in Würfel schneiden und alles mit der Brotmischung vermengen. Ist die Masse zu nass, etwas Semmelbrösel hinzugeben, ist sie zu trocken, etwas Milch. Mit

feuchten Händen kleine Knödel formen und in das kochende Salzwasser geben. 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, dann die Hitze reduzieren und noch rund 10 Minuten ziehen lassen. Wenn die Knödel an die Oberfläche steigen und sich von selbst drehen, sind sie fertig. Nach Belieben mit frisch gehackter Petersilie bestreut servieren.

Übrig gebliebene Knödel kann man später super in Scheiben schneiden und in der Pfanne braten.



MARKUS SÄMMER kocht mit Kreativität, Enthusiasmus und Liebe zu seinem Beruf. Als in der Spitzengastronomie ausgebildeter Koch mit viel Auslandserfahrung kombiniert er natürliche, heimische Produkte mit moderner, internationaler Küche und schafft immer wieder von Neuem kulinarische Genüsse. Markus' Leidenschaft gilt den Bergen, dem See vor der Haustüre und den Wäldern dahinter – er angelt, sammelt Wildkräuter und Pilze, baut selbst Obst und Gemüse an. Zur Inspiration, zur Erdung, zum Experimentieren.

www.markus-saemmer.de

„THE GREAT OUTDOORS – 120 GENIALE RAUSZEIT-REZEPTE“ Nicht nur tolle Rezepte für draußen, sondern gleich ein ganzes Lebensgefühl bietet das Buch „The Great Outdoors“. In diesem hat Markus Sämmmer seine besten Tricks und Tipps sowie eine Vielzahl gesunder und unkomplizierter Rauszeit-Rezepte zusammengestellt: Ob für den Grill oder den Campingkocher, fürs Frühstück, eine gelungene Powermahlzeit zwischendurch oder ein gediegenes Abendessen, ob Burger, Eintopf oder Curry, ob Durstlöcher oder Dessert – in diesem Buch zeigt sich die ganze kulinarische Vielfalt, die ein Leben unterwegs bieten kann. Inklusive Empfehlungen für die optimale Vorbereitung zu Hause sowie praxiserprobte Tipps zum Leben mit und in der Natur.

Markus Sämmmer: „The Great Outdoors – 120 geniale Rauszeit-Rezepte“, Umschau Verlag

www.the-great-outdoors.de



Mediterraner Hähnchenschmortopf

Zutaten:

1 Paprika
1 Zucchini
2 große Hähnchenkeulen
1 rote oder weiße Zwiebel
1 milde Pepperoni, alternativ ½ TL Chilipulver
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
4 vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 Dose gehackte Tomaten
100 ml Wein nach Belieben
Safranpulver oder Kurkuma
1 kleine Dose Oliven (100 g Abtropfgewicht)
1 Handvoll frische Kräuter, vorzugsweise Rosmarin, Thymian und Petersilie
Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Paprika und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden. Die Hähnchenkeulen mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Peperoni und Knoblauch fein hacken. Im vorgeheizten Dutch Oven (Feuertopf aus Gusseisen) oder in einem großen Topf die Keulen rundum im Olivenöl anbraten, dann aus dem Topf nehmen. Nun Zwiebel, Knoblauch und Chili in dem gleichen Öl andünsten und die Gemüsestücke zugeben. Die Kartoffeln schälen und vierteln. Die Tomaten und den Wein, falls verwendet, angießen, Gewürze zugeben, gut umrühren. Die Hähnchenkeulen mit den Kartoffeln in den Topf

geben und bei aufliegendem Deckel am Rand des Feuers oder auf kleiner Flamme einmal aufkochen und dann ca. 45 Minuten schmoren (die Flüssigkeit sollte minimal sprudeln). 15 Minuten vor Ende der Garzeit die abgetropften Oliven zugeben. Die Kräuter hacken und 2 Minuten vor Ende der Garzeit einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu Baguette und Wein reichen.

Die Reste ergeben übrigens einen sehr leckeren Nudel-Sugo. Dafür Hähnchenfleisch vom Knochen lösen, klein schneiden oder zupfen und wieder in die Sauce geben.



Green apple Lemonade

Zutaten:

- 1 kleiner grüner Apfel
- 2 Limetten
- 4 Zweige Zitronenmelisse, alternativ Minze
- 1 Flasche Tonic Water
- Eiswürfel, falls verfügbar

Den Apfel entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Limetten halbieren. Eine halbe Limette in dünne Scheiben schneiden, den Rest auspressen. Melissenblättchen von den Stängeln zupfen. Alle Zutaten in einem Glaskrug mischen und servieren – möglichst auf Eis.



Stockbrot

Zutaten für 6–8 Stockbrote:

- 150 g Quark
- 3 EL Milch
- 5 EL Rapsöl
- 1 Ei
- 3 TL Backpulver
- 300 g (ca. 2 Tassen) Mehl
- gehackter Rosmarin

Zuerst die feuchten Zutaten Quark, Milch, Öl und Ei gut verrühren, dann Mehl, Backpulver und Salz einrühren und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Nach Belieben Rosmarin in den Teig kneten. Er hält sich gekühlt mehrere Tage.

So geht's am Feuer: Ein Stückchen Teig zwischen den Fingern zu einer langen Wurst ziehen und rollen, und dann spiralförmig um das obere Ende eines Stocks wickeln. Vorsichtig am Rand des Lagerfeuers oder über der Glut backen und dabei den Stock langsam drehen, bis es goldbraun ist. Pur oder zu gegrilltem Essen, evtl. mit Pesto bestreichen.



DIY

SELBST GEMACHT

UPCYCLING-ÜBERTOPF AUS BETON



Ein Übertopf aus Beton gibt einer Pflanze nicht nur ein stabiles neues Zuhause, sondern ist schick und macht was her. Dabei ist er ganz einfach hergestellt!

Von Karen Rose

Ich liebe Nachhaltigkeit und für mich hat Nachhaltigkeit auch viel mit Selbermachen zu tun: Dinge, die man selbst hergestellt hat, werden mehr geschätzt und sind meiner Meinung nach schon allein deswegen nachhaltiger als die meisten Konsumgüter. Schon seit ich denken kann, versuche ich, aus dem, was mich umgibt, Neues zu schaffen. Upcycling ist für mich also eher eine Lebenseinstellung als ein Trend.

In meinen Workshops zeige ich meinen Teilnehmern auf kreative Art und Weise, was man aus Müll alles noch so machen kann. In dem Beton-Workshop führe ich den Menschen ein wenig vor Augen, wie sehr wir daran gewöhnt sind, etwas wie eine Verpackung für ein Lebensmittel nach dem Aufessen einfach wegzuerwerfen. Dabei haben viele dieser Verpackungen tolle Formen, die man nutzen kann – zum Beispiel für einen tollen Übertopf aus Beton!



Karen Rose, geboren in Berlin, gibt Workshops zu kreativ-nachhaltigen Themen. Auch Naturkosmetik kann man bei ihr herstellen.

www.blog.karen-rose.com

Sie brauchen:

zwei unterschiedlich große Joghurtbecher aus Kunststoff, Schnellzement, etwas Speiseöl, ein geeignetes Mischgefäß (kann auch ein alter Joghurtbecher sein) und einen ausgerangierten Löffel

So geht's:

Joghurtbecher, dort wo Sie mit Beton in Berührung kommen, mit einem Speiseöl dünn einpinseln.



2 Gewünschte Menge Beton mit Wasser anmischen, bis eine dickflüssige Masse entsteht.

Beton in den größeren Becher gießen.



3



Den zweiten Becher an der gewünschten Position eindrücken (etwa 1 cm Platz zum äußeren Becher lassen).

5 Die äußere Form einmal rundherum abklopfen, sodass die Oberfläche glatt wird.

6 Alles festhalten, bis der Beton beginnt, fest zu werden (das dauert insgesamt je nach Beton etwa 5 Min.).

7 Alles mindestens eine Stunde in Ruhe aushärten lassen.

8



Aus der Form lösen und 24 Std. durchtrocknen lassen.

ANZEIGE

demeter

Vielfalt auf dem Acker



Demeter
Fakt
#05

Auf Demeter-Äckern ist vieles zuhause. Gentechnik und Glyphosat garantiert nicht. Für Vielfalt und Artenreichtum.

Alle 20 Fakten unter demeter.de/fakten

IMPRESSUM – AUSGABE 42

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: Katja Aßmann
Mitarbeit: Antje Kölling, Alexander Gerber,
Nicolas Weisensel, Karen Rose

GRAFIK

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

FOTOS

Titel: Getty Images
S. 2: Eva Müller; Peter Greppmayr;
Antonios Mitsopoulos
S. 4-11: Antonios Mitsopoulos
S. 12: proBiene; OND
S. 13: Illustrationen: Getty Images
S. 16-17: Obsthof Maxin; Uta Maxin und
Alexander Maxin
S. 18-23: Marco Baass
S. 24-25: Illustrationen: Julia Friese
S. 26-27: Branca Jukic; Getty Images,
Followfood (b.lateral); Friedhelm Schmid
S. 29: Illustrationen: Getty Images

S. 30-35: Steffen Schulte Lippert /
www.studio-steve.de; Peter Greppmayr
S. 36-37: Karen Rose; shutterstock
S. 38: Getty Images
S. 39: Antonios Mitsopoulos; Peter
Greppmayr

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

Konradin Druck GmbH, Leinfelden-Echterdingen
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

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

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



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem
Blauen Engel ausgezeichnet



**Das nächste Journal er-
scheint im September 2019**

alt & neu – Was bleibt und was wird gut? Wir berichten über alte
Gemüsesorten und neue biodynamische Züchtungen, über historische Tier-
rassen und Ökotiere der Zukunft. Und über Verpackungs-Alternativen
von früher und von morgen.

ANZEIGE

#FARMERSFORFUTURE

**Mitmachen –
für eine klimafreundliche
Landwirtschaft**



Bio-Bäuerinnen und -Bauern für eine lebenswerte Zukunft!

Wir rufen alle Demeter- und Bio-Bäuer*innen, Imker*innen,
Winzer*innen auf, sich mit ihrer Stimme für mehr Klimaschutz
stark zu machen: www.farmers-for-future.de/unterzeichnen



RÄTSEL

RÄTSELN & GEWINNEN

**GEWINNEN SIE EIN BUCH ÜBER BIENEN ZUSAMMEN MIT EINEM
BIENEN-ENTDECKER-SET FÜR KINDER ODER EIN KOCHBUCH!**

Folgende drei Bildausschnitte stammen aus dieser Ausgabe des Demeter Journals.



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 Kinderbüchern „Ein Jahr mit den Bienen“ (siehe Seite 12) mit je
einem Bienen-Entdecker-Set (Kosmos): Im kleinen Wildbienen-Heim finden
Wildbienen ein Zuhause und mit dem transparenten Röhrchen kann sogar deren
Brut beobachtet werden. In der Pflanzstation können Kinder eine eigene
Blumenwiese säen und beobachten, wie Bienen Nektar sammeln und dabei
Pollen einfangen. Ab 7 Jahren.



oder

☛ eines von drei Kochbüchern „The Great Outdoors“ mit 120 leckeren „Rauszeit-
Rezepten“ von Markus Sämmer, erschienen im Umschau Verlag, vorgestellt in unserer
Rezeptstrecke (Seite 30 bis 35). Mit einem herausnehmbaren Booklet für unterwegs.



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. August 2019. 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 Gewinnspieldienste sind von der Teilnahme ausgeschlossen.
Eine gewerbliche oder durch Dritte vermittelte Teilnahme ist ebenfalls nicht zulässig. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Lass dich immer wieder neu inspirieren

Jetzt eine
Ausgabe gratis
testen



Das Magazin für dein gutes Leben

Werde ist das Magazin für mehr Sinn, Natürlichkeit und Resonanz im Leben. Mit Gespür für Ästhetik, Gelassenheit, Ökologie und Substanz.



Jetzt eine Ausgabe gratis testen!
werde-magazin.de/probeheft