

demeter

Journal

Verstehen

Fein schmecken
entdecken

Vor Ort

Reifeprüfung
am Käsekessel

Genießen

Entspannt kochen
wie auf dem Nikolaihof

Gesund leben

Durch HNC entstressen



Foto: Siegfried Schenk

INHALT 04/10

Seit über 100 Jahren schaffen wir aus Holz etwas Besonderes.



Was 1896 als traditionelle Schreinerei begann, ist heute eines der innovativsten und zukunftsweisenden Holzhaus-Unternehmen Europas. Denn seit Jahrzehnten arbeitet unsere Forschungs- und Entwicklungsabteilung an unserer wohngesunden Naturbauweise und perfektionierten Holzbaukunst ‚made in Germany‘. Zum Beispiel unsere spezielle, atmungsaktive Voll-Werte-Wand: sie sorgt für spürbares Frischluftklima und besten Wärmeschutz im Sommer und Winter. Baufritz-Häuser bieten einen einzigartigen Gesundheitskomfort und sind äußerst sparsam beim Energieverbrauch, der deutlich unter den geforderten Werten der Energieeinspar-Verordnung (EnEV) liegt. So zählt sich unsere große Erfahrung eines ganzen Jahrhunderts heute für Sie aus.

Lassen Sie sich von unserem umfassenden kostenlosen Stilwelten-Katalog inspirieren und von den Baufritz-Innovationen für gesundes Wohnen überzeugen unter Telefon 0 83 36 - 9000, www.baufritz-dj.de



Ausgezeichnet mit dem Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2009



genießen verstehen

Ein Demeter Journal zum Thema „fein schmecken“ zu machen heißt ja fast schon Eulen nach Athen tragen. Selbstverständlich steht biodynamische Qualität auch und gerade für guten Geschmack. Authentisch – echt und unverfälscht, wie es sich für Lebensmittel mit Charakter gehört. Und weil 30 Seiten zwischen Titelbild und Rückseite uns begrenzen, liefert Ihnen das neue DJ lauter Appetithappen zum Themenschwerpunkt. Können wir Sie zum Naschen animieren? Lassen Sie sich manchen neuen Aspekt auf der Zunge zergehen. Vielleicht gelingt es ja, die bevorstehende Weihnachtszeit und das Silvesterfest einmal bewusst anders anzugehen und der sonst weitverbreiteten Völlerei auszuweichen? Dann dürfen Ihre Sinne feiern und sich einstimmen auf ein richtig gutes neues Jahr. Das wünschen wir Ihnen sehr. Und dazu natürlich Zufriedenheit und Entwicklung und eine wunderbare Zeit.

Renée Herrnkind



Renée Herrnkind
renee.herrnkind@demeter.de
 Telefon 06155 846950

PS: Die Telefonaktion mit den beiden anthroposophischen Ärzten haben zahlreiche Leserinnen und Leser genutzt, sich über Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Hauterkrankungen bei Kindern, Stärkung des Immunsystems und Impfungen zu informieren.

Inspiration
 Warum ein gutes Vollkornbrot den Lebensstil verändern kann? 5

Verstehen
 Fein schmecken: eine Entdeckungsreise 6

Vor Ort
 Bei der Reifeprüfung zum Schöpfer werden 8
 Plantagen-Kaffee erzählt vom mexikanischen Hochland 10
 Sonja Moor besucht ihren Rinderschinken in der Räucherammer 12

Nachgefragt
 Was macht der Winzer im späten Herbst? 14

Gesund leben
 Durch HNC entstressen 18

Hintergrund
 Wie schmeckt Umami? 19

Genießen
 Fein schmecken wie auf dem Nikolaihof 20

Begegnen
 Schenken Sie ein Buch 26

Kennenlernen
 Molkerei Schrozberg: täglich 40 000 Liter Demeter-Milch 27

Produkte
 Wählen Sie das Produkt des Jahres 28

Rubriken		
Editorial	3	Rätsel 25
Aktuell	16	Vorschau 30
Zahlensalat	25	Impressum 30



100 % Natur

100 % Qualität

100 % Genuss



Sunval-Babykost

Demeter-Qualität von Anfang an.



Sunval stellt seit über 50 Jahren ökologische Babykost her. Mit dieser Erfahrung haben wir ein komplettes Produktprogramm auf die einzelnen Entwicklungsstufen Ihres Kindes ab dem 5. Monat abgestimmt. Durch eine lückenlose Qualitätskontrolle vom zertifizierten Bauern bis zum fertigen Produkt ist eine kontinuierliche Transparenz gesichert.

Servicetelefon: 072 54/93 45 19
 Sunval Nahrungsmittel GmbH
 D-68753 Waghäusel
www.sunval.de • info@sunval.de

Warum ein gutes Vollkornbrot den Lebensstil verändern kann?
 An Wissen mangelt es nicht.
 Aber Wissen braucht immer einen Gebrauchskontext,
 sonst bleibt es passiv und damit nutzlos.
 Neue Lebensstile funktionieren auch ohne Verzicht,
 sie bringen im Gegenteil ein Mehr an Lebensqualität.

Aus einem Gespräch von Volker Laengenfelder mit dem Sozialpsychologen Harald Welzer vom Kulturwissenschaftlichen Institut Essen für den Bundesverband Naturkost Naturwaren Herstellung und Handel (www.n-bnn.de) stammen diese Zitate. Vielleicht genau die passenden Impulse für das Umsetzen guter Vorsätze im Jahr 2011? Und die passende Anregung, fein schmecken zu entdecken? Buchtipp dazu: „Das Ende der Welt, wie wir sie kannten – Klima, Zukunft und die Chancen der Demokratie“ von Claus Leggewie, Harald Welzer im S. Fischer Verlag



Zwei Klassiker in Demeter Qualität

So macht der Winter Spaß: Im Handumdrehen eine feine Dinkel Quiche zaubern und dann einen duftenden Dinkel Apfelmuchen in den Ofen schieben. Beide Klassiker in Demeter Qualität gelingen kinderleicht - auch ohne Milch und Ei.

Bauck GmbH & Co. KG
 Duhenweitz 4 · D-29571 Rosche · info@bauckhof.de

Fein schmecken, eine Entdeckungsreise

Sind Sie ein Normal-, Super- oder Nichtschmecker? In diese Kategorien stecken uns Forscher, die sich mit der Sensibilität für die Wahrnehmung von Geschmacksreizen beschäftigen. Sie ist genetisch bedingt. Auch wenn Menschen sich durch die Zahl ihrer Geschmackszellen unterscheiden – 11 bis 1000 Geschmacksknospen pro Quadratzentimeter Zunge –, hat doch jeder die Chance, das feine Schmecken zu entdecken.



Gerade an den Festtagen wollen wir meist so richtig genießen. Im Alltag steht beim Essen eher die Versorgung mit Energie und Nährstoffen im Vordergrund. Wir wollen satt werden und gestärkt sein für die bevorstehenden Aufgaben. Wer nun für die hoffentlich entspannte Zeit ab 24. Dezember bis in den Januar hinein fein schmecken entdecken möchte, sollte den Verführungen zu Völlerei und Exotischem ausweichen. Denn am besten lassen sich die Sinne schulen, wenn Purismus Vorrang bekommt, Nahrung so ursprünglich wie möglich und handwerklich schonend verarbeitet ist. Längst wissen wir: Auch die Liebe, die den Prozess von Er-

zeugung und Herstellung getragen hat, ist im Lebensmittel erfahrbar. Bewusst genießen und urteilsfähig einkaufen sind Voraussetzungen dafür, eine verantwortungsvolle, zukunftsfähige Landwirtschaft und Lebensmittelherstellung zu erhalten und Vielfalt vom Acker in die Tischkultur zu transportieren. An den Feiertagen könnte Zeit dafür sein, sich sinnlich damit zu beschäftigen. Das Demeter Journal bietet dafür Denkanstöße, Informationen und Impulse in den diversen Rubriken wie Vor-Ort-Reporten (ab Seite 8), Nachgefragt (Seite 14), Hintergrund (Seite 19, Wie schmeckt Umami?) und Porträts (Seite 27, Molkerei Schrozberg).

Die Sinne melden, was gleich zu verdauen ist



Dr. Petra Kühne ist Ernährungswissenschaftlerin. Sie leitet den Arbeitskreis für Ernährungsforschung (www.ak-ernaehrung.de), der vor 40 Jahren vom Mediziner Udo Renzenbrink gegründet wurde.

Eine Ihrer Empfehlungen lauter, bewusst zu essen. Was verstehen Sie darunter?

Beim Essen selbst hat der Kopf eigentlich nichts zu melden. Gedanken sollte man sich vorher machen: Welche Qualität ist mir wichtig, passt die Zutat in die Jahreszeit, stammt sie aus der Region, warum brauche ich jetzt was Süßes? Beim Essen an sich geht es dann ja darum, zu genießen. Also mit Freude essen, langsam essen. Dann können die Sinne das Essen in aller Ruhe und ohne Bewertungen durch den Kopf erkennen. Sie melden dem unterbewussten Stoffwechselsystem, was es gleich zu bearbeiten, aufzuschließen, zu verdauen hat. Das ist ja bereits eine Stimulation für Verdauungsenzyme. Ich bin überzeugt davon, dass die Sinne künstliche

Zutaten wie Süßstoffe gar nicht erkennen und zuordnen können. Das kann dann zu Störungen führen. Wir erleben bei unseren Verkostungen in Arbeitsgruppen zum Beispiel, dass künstlich aromatisierte Speisen dazu führen, dass die Sinne wie belegt sind.

In den Verkostungen wollen Sie die Sinne schulen. Wie machen Sie das?

Da hilft wirklich das gemeinsame Tun: nur mal beschreiben, was die Sinne melden, wenn vier unbekannte Säfte verkostet werden. Wie sieht er aus, wie riecht er, wie fühlt er sich am Gaumen an, welche Geschmackskomponenten erkenne ich, gibt es fremden Beigeschmack, Süße, Schärfe, bittere Anteile oder muffige? Mit der Zeit wird der Mensch dabei bewusster und durch Vergleiche auch urteilsfähiger. Einen Schritt weiter gehen wir, wenn wir ausdrücken, wie wir uns mit dem Produkt fühlen. Das kann man durchaus auch mal im Freundeskreis oder in der Familie mit Kindern selbst ausprobieren.



Gemüse-Genuss in biodynamischer Qualität



Die Gemüse-Ideen von Natural Cool können Sie mit einem guten Gefühl genießen. Denn in ihnen verbergen sich wertvolle Vitamine und Nährstoffe. Genau dafür sorgen unsere Demeter-Landwirte – konsequent nach biodynamischen Prinzipien. In der Verarbeitung geht es konsequent weiter. Durch schonende und werterhaltende Verarbeitung werden nicht nur Vitamine und Mineralstoffe bewahrt, sondern auch die wichtigen sekundären Pflanzenstoffe und die Vitalqualität.

So lässt es sich lecker und natürlich genießen!

Bei der Reifeprüfung zum Schöpfer werden

Wie kommt eigentlich der Geschmack in die Demeter-Lebensmittel? Auch wenn Verbraucher wissen, dass für biodynamische Qualität nicht mit Geschmacksverstärkern aus dem Labor experimentiert wird, ist den meisten wohl nicht richtig klar, wie das Aroma von würzigem Käse, kräftigem Rinderschinken oder feinem Kaffee wirklich entsteht.



Ein Abend auf dem Dottenfelderhof lässt ganz sinnlich erleben, wie Käse entsteht. Selbst in Herzförmchen kann der Käsebruch geschöpft werden.

Stolz stellen sich 25 Frauen und Männer im Saal des Dottenfelderhofs in Bad Vilbel auf. Feierlich wird es, denn Käser Sigi Baßner verleiht ihnen die Urkunden zur bestandenen Reifeprüfung. Ein Abend hat Neugierigen und Genießern die Kunst des KäSENS nahegebracht. „Käse wird nicht gemacht, Käse entsteht“, verrät der Meister gleich zu Beginn. Dennoch, der Mensch ist beteiligt, wenn aus dem Rohstoff Milch durch Säuerung, Gerinnung, Trennen von Molke und Bruch, sorgsam Rühren und feines Würzen etwas ganz Neues wird. Dozzarella verde ist angesagt, denn die

knapp vier Stunden reichen gerade mal, um diesen ungeriebenen Weichkäse in der Art eines Mozzarellas entstehen zu lassen. Vier Liter warme Milch bekommen die Zweier-Grüppchen auf ihren kleinen Brennern. Dazu eine gehörige Portion Theorie über PH-Werte, rechts- und linksdrehende Milchsäure oder Plus-Ionen. Dann werden die Verwandlungsprozesse gemanagt, entwickeln ihre Eigendynamik. Auch wenn alle die gleichen Rohstoffe und die gleichen In-formationen bekommen, unterscheiden sich die vier Käse hier von denen der Nachbarn da doch deutlich. Lebens-

prozesse kann man eben nicht uniform steuern. Allein schon die Entscheidung, wie klein der Bruch – die geronnene Käsemasse – geschnitten wird, offenbart Unterschiede. Häufig sogar zwischen Mann und Frau. Sigi Baßner beobachtet, dass der „weibliche Bruch“ meist die gröbere Ausprägung hat, während die Männer im Bemühen um Symmetrie kleiner teilen. „Jetzt wird hier jeder zum Schöpfer, zur Schöpferin“, leitet Baßner in seiner feinsinnig-humorvollen Art dazu an, den Käsebruch in die bereitstehenden Förmchen zu schöpfen. Die Masse sackt zusammen, immer mehr Molke läuft ab,

der Käse formt sich, Eiweißbausteine bilden stabile Brücken. Das Ergebnis nach weiteren zwei Stunden: vier Käse à 150 Gramm.

Lebensprozesse sind Aroma-Abdrücke

Zwischendrin gibt es Käse des seit über 40 Jahre biodynamisch bewirtschafteten Dottenfelderhofs zum Probieren. Dazu Brot aus der eigenen Holzofenbäckerei, Wein und Saft von Demeter-Kollegen. Eifrig wird ausgetauscht, ob der Gouda besser mundet oder der Emmentaler ohne Oberflächenreifung, was bei der Chevrette die Zunge kitzelt oder wie sich Münster und Rousseaux unterscheiden. Sigi Baßner, seit 25 Jahren auf dem Dottenfelderhof verantwortlich für das Käsen, steuert Anekdoten und Fotos von seinen Senn-Erlebnissen bei.

Jeden Sommer ist er wenigstens ein paar Wochen auf Almen zum Käsen. „Zwischen einem Schweizer Emmentaler und einem Dottenfelder Bergkäse liegen Welten – auch wenn sich bei Milch, Kultur und Vorgehensweise keine Unterschiede ergeben. Da wirken dann die spezifischen Reifemilieus mit individueller Luftfeuchte und Kleinklima. Die meisten wissen ja fast nix über den Prozess von der Milch zum Käse, wundern sich, wie Aroma entsteht, und denken insgeheim, da gäbe es doch irgendwo Kanister mit Emmentaler-Essenz oder Camembert-Flavour. Aber es sind die Lebensprozesse, die Aroma-Abdrücke

bewirken. War das Futter kräuterreich, gab es üppiges Klee gras, war der Käser mit Liebe bei der Sache?“ Auf dem Dottenfelderhof werden im Jahr 400 000 Liter Milch von den eigenen Kühen in der modernen Hofkäserei verarbeitet. In Marktwagen und im Käseladen des Hofes werden die Spezialitäten präsentiert, gemeinsam mit denen der Kollegen des Großhandelsverbands „FuchsHöfe“ – kleine handwerkliche Käsereien aus Hessen. Der Blick in die üppig gefüllte Theke, die auch Käse aus aller Welt bietet, wandelt sich bei denen, die die Reifeprüfung abgelegt haben. Für sie wird der Genuss „laibhaftig“.

Erlebniskultur auf dem Dottenfelderhof

Die Angebote in der Kategorie „Erlebniskultur“ auf dem Dottenfelderhof in Bad Vilbel sind begehrt. Es gibt Wartelisten für die Reifeprüfung und für Fabula Montana auch. Am Kupferkessel wird da in der Blauen Stunde auf offenem Feuer gekäst, untermalt durch Märchenerzählungen. www.dottenfelderhof.de



Voelkel

Naturkostsäfte

seit 1936



NEU



Merlot Traubensaft, rot und Chardonnay Traubensaft, weiß

Wir freuen uns, Ihnen mit der neuen Ernte 2010, unseren beliebten Traubensaft, weiß als sortenreinen Saft anbieten zu können.

Ab November 2010 ist der Chardonnay Traubensaft erhältlich. Zusätzlich bieten wir Ihnen einen zweiten sortenreinen Traubensaft aus der erstklassigen Merlot-Traube. Zart fruchtig mit mild samtigen Aroma.

Die Trauben für beide Demeter-Säfte werden im Ursprungsland Italien erntefrisch und werterhaltend gekeltert – 100 % Direktsaft.



Unser Anbaupartner Orsogna in Italien

Karin Carl von Voelkel zu Besuch bei der Cooperative „Olearia Wine Orsogna“ in Italien, unserem Anbaupartner für Demeter-Weintrauben. Der regelmäßige Austausch und Besuche bei den Anbauern schaffen Vertrauen in der Zusammenarbeit. So überzeugen wir uns direkt vor Ort von der hervorragenden Beschaffenheit der Rohwaren für unsere sortenreinen Merlot- und Chardonnay-Traubensäfte.

Lebensbaum Plantagen Kaffee erzählt von Mexikos Hochland

Im Hochland Südmexikos auf der Finca Irlanda wachsen die Bohnen für den Lebensbaum Plantagen Kaffee in Demeter-Qualität. Kenner schätzen das besonders mild-würzige Aroma und die außergewöhnlich gute Verträglichkeit dieses Arabica-Kaffees – Ergebnis eines feinen und anspruchsvollen Zusammenspiels von Herkunft, Ernte, Aufbereitung, Selektion und Röstung. In rund 1200 Metern über dem Meeresspiegel auf fruchtbaren Urwaldböden und im ausgeglichenen mild-warmen Höhen-Klima sind die Bedingungen ideal für richtig guten Arabica. Nur komplett ausgereifte und gesunde Kaffeekirschen werden gepflückt und verarbeitet. Im Nassverfahren werden zunächst im Pulper die Bohnen vom Fruchtfleisch weitestgehend abgetrennt und für bis zu zwei Tage in einem Wasserbecken einer kurzen Gärung unterzogen. Von den dann frisch gewaschenen Kaffeebohnen werden wiederum nur die besten ausgesucht. Frischgrün, prall und groß müssen sie sein.

Sonne, Wind und Regen haben die Entwicklung der Kirschen und die Zusammensetzung ihrer Inhaltsstoffe über Wochen geprägt. Jeder Kaffee-Jahrgang hat sein individuelles Aroma – genau wie ein guter Wein. Die Röstung soll nun das vorhandene einzigartige Geschmacksprofil des Plantagen Kaffees in seiner Ausdrucksstärke unterstützen. Dafür wird er besonders schonend im Langzeitverfahren bei niedrigen Temperaturen geröstet – absolut gleichmäßig und komplett durchgeröstet lautet die Zielsetzung. Keine Bohne darf verbrannt werden, keine darf ungeröstet zurückbleiben. Bitter- und Gerbstoff-

fe werden beim Rösten weitestgehend entfernt. Das unterstützt das naturmilde runde Aroma und sorgt für eine besonders gute Verträglichkeit.

Jeder Kaffeejahrgang hat sein individuelles Aroma

Für jede einzelne Partie wird der passende Röstgrad festgelegt. Der Röstmeister definiert den genauen Farbwert für die Bohnen, der durch die engmaschig kontrollierte Röstung erreicht werden soll. Zusätzlich wird im Tassenaufguss sensorisch überprüft. „Auch wenn die Pflanzen in ihrer Aromavielfalt natürlichen Schwankungen unterliegen, sind damit keine Qualitätsminderungen verbunden. Sie sind vielmehr der Beweis für die Reaktionsfähigkeit auf Wind und Wetter und damit Ausdruck für die Vitalität der Pflanzen“, betont Rosi Fritz, Leiterin des Qualitäts- und Umweltmanagements bei Lebensbaum. Das auf Tee, Kaffee, Kräuter und Gewürze spezialisierte Unternehmen in Diepholz

hat für alle Produkte einen sogenannten „Geschmacksstandard“ – ein Rohstoff-Muster, das den von Lebensbaum geforderten Geschmack und Geruch aufweist. Er ist charakteristisch für die jeweilige Sorte, intensiv und hat darüber hinaus die typische Farbe. Immer wenn neue Rohwaren angeliefert werden, werden sie unter anderem auf ihre sensorischen Eigenschaften überprüft. Geruch und Geschmack werden mit dem Standard verglichen. Ausschließlich besonders erfahrene Lebensbaum-Sensorikexperten können das. Sie haben nicht nur ein ausgeprägtes und zusätzlich geschultes Gespür für die Gesamtheit an Sinnesindrücken, die Lebensmittel hinterlassen. Sie kennen sich darüber hinaus außergewöhnlich gut mit den betreffenden Rohwaren aus.

Die Geschmacksstandards bieten eine sensorische Leitlinie. Kunden erleben dadurch eine Kontinuität, jedoch keine Uniformität. Bei jeder Tasse Demeter-Plantagen-Kaffee können sie das genießen und sich in das mexikanische Hochland träumen. www.lebensbaum.de



Bei der Röstung kommt es auf Genauigkeit an, jede Bohne muss den richtigen Röstungsgrad erreichen (Foto oben). Langsam verfärben sich die Kaffeekirschen am Strauch und reifen aus (Foto rechts).



Sonja Moor besucht ihren Rinderschinken regelmäßig in der Räucherherde



Für Sonja Moor ist die gute Beziehung zu ihren Tieren genauso wichtig wie die würdige Tötungszeremonie und die achtsame Entwicklung von Fleisch und Wurst zum wohlschmeckenden Lebensmittel. „Das gehört doch zusammen“, sagt sie aus vollster Überzeugung.

Ramses hängt am Haken. 269 Kilogramm Fleisch und Knochen. Sonja Moor und ihre Freundin, Köchin und Kochbuchautorin Sabine Schneider, Metzger Lutz Lehmann und Moor-Gatte Dieter stehen um den Wasserbüffel-Bullen herum. Sie fachsimpeln – Abenteuerreise durch die Anatomie des Tieres. Wo steckt der Bürgermeisterbraten? Wie nennen die Österreicher (Sonja), Bayern (Sabine), Schweizer (Dieter) und Brandenburger (Lutz) dieses Stück Fleisch und jenes? Liebevoll spricht Sonja Moor über das tote Tier und die Lebensmittel, die daraus entstehen werden. Genauso liebevoll begleitet sie in Hirschfelde in der Mark Brandenburg ihre 80 Galloway-Rinder, Wasserbüffel und 50 Schafe. Die 52-jährige ist Quer-

einsteigerin. Längst hat die ehemalige TV-Produzentin die Anerkennung der Bauern-Kollegen im Dorf und darüber hinaus erworben. Noch bevor das erste Tier 2004 auf den Hof kam, wollte die energische Frau den Befähigungsnachweis für das Schlachten machen. „Mir war von Anfang an wichtig, dass unsere Tiere, die hier ein gutes Leben haben, zum Sterben nicht erst noch durch die Gegend gekarrt werden müssen“, betont sie. Fasziniert vom Inneren eines Rindes, schwärmt sie vom Pansen als Universum für sich, vom Blättermagen als ästhetischem Kunstwerk. Entschlossen wühlt sie in der Schlachtonne und inspiziert den Darm. „Der sagt mir alles – war das Futter artgerecht, das Leben wesensgemäß.“

Ihre Herden haben Tag und Nacht, Winter und Sommer Weidegang und einen trockenen Unterstand. Sie kennen weder Silage noch Kraftfutter. Knurpseln kräuterreiches Grün und eigenes Heu. Leben in der Herde, souverän geführt vom neunjährigen Leitbull, der auch dem temperamentvollen Jungvolk erklärt, wie die Ordnung funktioniert. So sozialisiert durch die Elterntiere, hat es Sonja Moor leicht, ihre Herde zu führen. Das Alphanthier nehmen ihr alle ab.

Kein Wunder also, dass sie die Behörden überzeugen konnte und per Kugelschuss das Töten auf der Weide praktizieren darf. Ramses hat seinen Lebenszyklus gelebt, mit allem, was für ein Tier in 2,5 bis drei Jahren dazu-

gehört. Erst tot und ausgeblutet wird er zum Metzger gefahren. Der eigens dafür entwickelte Anhänger macht's möglich. Sein Fleisch erzählt bewussten Genießern schließlich die Geschichte seines Lebens.

Was uns schmeckt,
machen wir weiter

Alles wird verwendet, damit der Tod Sinn macht: Aus den Knochen wird Leim für Restauratoren gekocht. Häute werden zu Leder, die Hörner bleiben auf dem Hof für das biodynamische Hornmist-Präparat, das den Boden fruchtbar und die Pflanzen vital macht. Basiswissen hat Sonja Moor die landwirtschaftliche Ausbildung, „mein sechstes Berufsdiplom – und das mit Mitte 40!“, vermittelt. Innere Einstellung, Überzeugung und Verve beim Durchsetzen hat die Wienerin schon mitgebracht. Als Genießerin ist Qualität ihre oberste Maxime. Für bestes Fleisch gehört bei ihr das Abhängen dazu. Vier Wochen bleiben die Tiere am Stück hängen, da lässt Sonja Moor nicht mit sich diskutieren. Die Begeisterung ihrer Kunden bis hin zum Koch des Bundespräsidenten gibt ihr recht. Jahrzehntlang hatte die Neubrandenburgerin Bratwurst verweigert. Mit Lutz Lehmann hat sie lang getüftelt, bis beide Hirschfelde-Varianten ihrem Gaumen zusagt: In die eine kommt Sonnenblumenöl, in die andere Fett vom eigenen Schwein. Beide sind perfekt. Kräuter aus dem eigenen Garten, eine Spur Kartoffeln – das passt. Jetzt zum Anfang des Winters wird zum ersten Mal der lang ersehnte eigene Rinderschinken reif sein. Im Sommer wurde Ramses' Keule nur mit Tiefensalz – „das hat seine eigene Magie“ – eingelegt und in die Räucherherde verfrachtet. Schweizer-brandenburgisch-österreichisches Know-How wurde dafür zusammengeführt: „Wir haben uns rangetastet, hatten so eine Art Bündner Fleisch auf der Zunge.“ Acht Kilo Keule verwandeln sich. Sonja Moor kommt regelmäßig, um ihren Schinken zu besuchen. Wenn sie in diesen Tagen beim ersten Probieren vom Geschmack überzeugt wird, beginnt die Veredelung in größerem Stil. Die Kunden dürfen sich freuen, denn bei Sonja Moor heißt es immer: Was uns schmeckt, machen wir weiter. www.modelldorf-hirschfelde.de, www.afz-netz.de, www.hirschfelder-genossenschaft.de

Tempofrei Kochen

So heißt das Kochbuch von Sabine Schneider und Dieter Moor, gerade im Kindler Verlag erschienen. Neben Tipps, wie man gutes Fleisch erkennt und die Angebote entlang der Jahreszeiten nutzt, bietet es Rezepte, die ganz einfach sind und dennoch – oder besser vielleicht genau deshalb – richtig fein schmecken.

NATURATA
BIOKULT SEIT 1976

Die Natur ist stark,
sie braucht keine Verstärker.



Neu!
Erste Crema
di Balsamico
in demeter-
Qualität!

Neu im Naturata Sortiment und mit 60%-Anteil des beliebten demeter Aceto Balsamico di Modena IGP von Naturata.

Die Glazé eignet sich perfekt zum Dekorieren und Verfeinern von herzhaften Speisen wie Fisch, Fleisch und Käse und begleitet auch wunderbar helle Eissorten sowie saisonale Fruchtgerichte.

Mehr Informationen zur Crema di Balsamico gibts auf www.naturata.de.

Naturata Newsletter
Anmelden unter
www.naturata.de

www.naturata.de
Naturata AG · D-71711 Murr

Der Winzer, das unbekannte Wesen

In Baden-Württemberg werden durchschnittlich sieben „Viertel“ Wein pro Kopf monatlich getrunken. Trotzdem wissen auch hier viele Menschen besser darüber Bescheid, was in der Werkstatt mit ihrem Auto gemacht wird, als darüber, wie Wein hergestellt wird. Was macht der Demeter-Winzer eigentlich jetzt, im späten Herbst?



Bodenpflege durch üppigen Bewuchs, Ernte der Trauben in Handarbeit und ein vielfältiges Mikroklima dank unterschiedlicher Bepflanzung

prägen die Weinberge von Manfred und Karin Siglinger

„Wein ist Poesie in Flaschen“, meinte schon der Schriftsteller Robert Louis Stevenson (1850 – 1897) und Winzer Manfred Siglinger vom Weingut Siglinger in Weinstadt-Großheppach kann das nur bestätigen. Gemeinsam mit seiner Frau Karin kümmert er sich seit 20 Jahren ganz biologisch um die Rebstöcke. Vor zwei Jahren hat das Paar außerdem auf biodynamische Wirtschaftsweise umgestellt. „Wir sind glücklich, diesen zusätzlichen Schritt nach langer Planung und Auseinandersetzung getan zu haben“, betonen die Siglingers. „Der Dreh- und Angelpunkt für biodynamischen Weinanbau ist sicherlich der vielfältige Unterwuchs“, sagt Karin Siglinger und meint damit Kräuter, Malven, Luzernen, Klee und Wicken, die zwischen der Laubwand wachsen und im Frühsommer den Weinberg farbig leuchten lassen. „Der Unterwuchs hilft, den Boden zu lockern und zu beleben. Auch die Fauna im Weinberg wird dadurch gefördert, was an den Nützlingen schön zu beobachten ist.“ Darüber hi-

naus unterstützen die biodynamischen Präparate die Belebung der Erde, wozu im Frühjahr das Hornmist- und das Fladenpräparat ausgebracht werden. Zur Förderung der Traubenreife wird zwei bis drei Wochen vor der Weinlese das Hornkieselpräparat fein versprüht und später im Herbst helfen die Kompostpräparate, das gefallene Laub in Dünger umzuwandeln. „Wir sind sehr gespannt, feine Veränderungen durch die Präparate an Boden und Rebstock wahrzunehmen“, verraten die Winzer.

Auch im Weinkeller ist weniger mehr

Sie benötigen einen genauen und zugleich ganzheitlichen Blick auf die Natur, sonst würden sie zum Beispiel die Chance verpassen, durch eine bestimmte Bepflanzung des Weinbergs Nützlinge anzulocken, die wiederum helfen, Schädlinge fernzuhalten. Trotzdem muss der Rebstock durch pflanzliche Mittel

zusätzlich geschützt werden. Für Manfred Siglinger ist die schönste Arbeit des Jahres im Herbst bei der Weinlese. Doch woran erkennt der Winzer, wann die Trauben reif sind? Probieren allein reicht nicht. Die Farbe der Kerne und der Traube sowie ihre Konsistenz verraten die Reife. Sind zum Beispiel die roten Trauben schon intensiv und voll in der Farbe, die Kerne aber noch grün, müssen die Winzer Geduld haben, bis auch die Kerne die physiologische Reife erreicht haben, sich braun färben und die Trauben bereit für die Kellerwirtschaft sind. „Manchmal muss man aber auch Kompromisse eingehen und grünliche Kerne in Kauf nehmen, um die Reife der ganzen Traube nicht überzustrapazieren“, sagt Karin Siglinger und Manfred Siglinger bestätigt: „Der Zeitpunkt der Weinlese ist eine Gratwanderung.“ Ist es dann so weit, laden die Siglingers Freunde und Bekannte ein, um gemeinsam in den frühen Morgenstunden Wein zu lesen. Mit der Hand werden die Trauben sorgsam gepflückt und schlechte Früchte sofort

aussortiert. Die niedrigen Temperaturen am Morgen werden genutzt, da die kühlen Trauben nicht so leicht verletzt werden. Innerhalb von drei bis vier Wochen werden so nach und nach die verschiedenen Traubensorten wie Cabernet blanc, Chardonnay, Gewürztraminer, Riesling, Dornfelder, Spätburgunder, Trollinger, Muskat-Trollinger und Zweigelt in den Weinkeller gebracht und dort noch am selben Tag weiterverarbeitet.

„Die Kunst im Weinkeller ist es, so wenig wie möglich zu tun“, verrät Manfred Siglinger. „Aber das dann bitte gründlich und rechtzeitig.“ Das heißt zum Beispiel, den Rotweinen Zeit lassen, sich selbst zu klären, anstatt sie mit viel Energie zu filtrieren. „Wir möchten Wein herstellen, der Entwicklungspotenzial hat“, formuliert Karin Siglinger ihren Anspruch an ein lebendiges und vielschichtiges Trinkerlebnis. Dass der Wein vom Weingut Siglinger diesem Anspruch gerecht wird, zeigen nicht nur ein 1. Preis und 2. Preis bei der diesjährigen deutschlandweiten Prämierung der besten Ökoweine (in den Kategorien „leichte Rotweine“ und „Rotweine aus dem Barrique“) und weitere Auszeichnungen, sondern bestätigen auch begeisterte Kunden.



Die Autorin

Anna Magdalena Claus ist 18 Jahre alt und 12. Klässlerin der Freien Waldorfschule Uhlandshöhe in Stuttgart. Sie sagt: Der Besuch auf dem Weingut Siglinger war für mich ein interessantes Erlebnis. Vor allem die Unterschiede zwischen den verschiedenen Rebsorten haben mich überrascht.

Fein schmecken

Wer beim Weintrinken immer mehr Nuancen entdecken möchte, dem empfiehlt Manfred Siglinger von Jancis Robinson „Das Hallwag-Handbuch Wein“, Verlag Hallwag, 25 Euro, 384 Seiten.



RAPUNZEL

Bio-Pionier seit 1974

Sonnige Schätze aus der Türkei

Süße Früchte & knackige Nüsse

RAPUNZEL Trockenfrüchte und Nüsse aus dem Türkei Projekt werden von der mediterranen Sonne verwöhnt. Sie sind eine wahre Schatzkammer an wertvollen Inhaltsstoffen und vollem Aroma – ins Müsli, zum Backen oder zum Knabbern. Entdecken Sie Ihre Lieblingsprodukte.

Mehr unter www.rapunzel.de

Erhältlich in Ihrem Bio-Fachgeschäft



Wir machen Bio aus Liebe.

Mild, cremig,
lecker –
Unsere Sorten im
500g Glas!



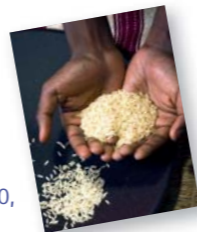
DLG-Bundesehrenpreis 2009
für Milchprodukte aus Schrozberg

Beste Demeter-Qualität seit 1974.

Molkereigenossenschaft Hohenlohe-Franken eG · Schrozberg
www.molkerei-schrozberg.de · info@molkerei-schrozberg.de

Lebendige Erde: Eine Welt ohne Hunger

Was fordert der Weltagrарbericht von Politik und Forschung? Kann der Ökolandbau die Welt ernähren? Was bedeutet das Recht auf Nahrung? Diese Fragen beantwortet die Novemberausgabe der Zeitschrift „Lebendige Erde“, die außerdem Berichte von erfolgreichen Projekten bietet. Kostenloses Probeheft Telefon 06155 84690, Fax: 846911 oder www.LebendigeErde.de



2011: 150 JAHRE RUDOLF STEINER
Unter www.rudolf-steiner-2011.com sind alle für 2011 geplanten Veranstaltungen zum Jubiläumsjahr „150 Jahre Rudolf Steiner“ zu finden. Diese Plattform wird vom Rudolf-Steiner-Archiv am Goetheanum (Dornach/CH) zur Verfügung gestellt.

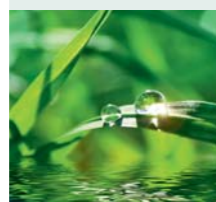
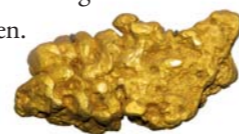
Einführungskurs

Im Januar 2011 findet im Rhein-Main-Gebiet der einwöchige Kompaktkurs „Einführung in die Biodynamische Wirtschaftsweise“ für Neugierige und Suchende statt. Grundlagen und Praxis dieser ältesten und erfolgreichsten Bio-Anbaumethode werden kompetent und praxisnah vermittelt. Referenten aus Forschung, Lehre und Praxis geben Einblick in die Anthroposophie, vermitteln Kenntnisse zu Bodenpflege, Düngung, Pflanzenzüchtung, Pflanzenbau und Tierhaltung, stellen die Biologisch-Dynamischen Präparate vor und beleuchten Fragen der Qualität. Eine Exkursion rundet das Programm ab. Mehr unter www.demeter.de

Fairtrade-Gold aus Kolumbien

Das erste zertifizierte Fairtrade-Gold kommt aus Kolumbien. Das Siegel garantiert die Einhaltung sozialer Standards. Die Organisation Oro Verde (Grünes Gold) wurde mit dem Fairtrade-Siegel ausgezeichnet. Sie zahlt für das Edelmetall zwei Prozent mehr als der Marktwert. 13 Prozent aus dem Goldverkauf gehen in Entwicklungsprojekte vor Ort. Fast 200 Familien im Departement Choco im Westen Kolumbiens profitieren bereits davon. Auch Umweltstandards wurden eingeführt. Weder giftiges Quecksilber darf verwendet noch Fische oder andere Wassertiere bei der Goldwäsche getötet werden. Die Böden müssen nach Grabungen wiederhergestellt und bepflanzt werden.

www.greengold-oroverde.org



Das Klimaspärbuch

Brot aus Bio-Korn, Strom sparende Geräte, vegetarisches Mittagessen – nachhaltiger Konsum schützt das Klima. Dafür, dass mehr Menschen als bisher ihr Konsumverhalten verändern, will das „Klimaspärbuch“ sorgen. Es kombiniert Ratgeber mit Gutscheinbuch. Das Klimaspärbuch 2011 gibt es in München, Frankfurt und Bremen, weitere Städte folgen. www.klimaspärbuch.net

KarmaKonsum: Gründer ausgezeichnet

Bei der 4. KarmaKonsum Konferenz in Frankfurt hatten über 700 Vordenker aus den verschiedensten Branchen Gelegenheit, über neue Impulse zu den Themen nachhaltige Lebensstile und neues Wirtschaften zu diskutieren. Als Gewinnerin des mit knapp 30.000 Euro dotierten Gründer-awards wurde Sina Trinkwalder (32), die Gründerin des Augsburger Eco-Fashion-Unternehmens c^o (www.manomama.de), geehrt. In Heimarbeit nähen Mütter Mode und arbeiten dabei nach dem internationalen GOTS-Standard konsequent ökologisch und fair. Konferenzveranstalter sind die Inhaber des Öko-Lifestyle-Portals www.KarmaKonsum.de

Demeter fordert Behörden: Schutz vor Agro-Gentechnik sichern

Demeter fordert die zuständigen Behörden auf, organisatorische Vorbereitungen zu treffen, um 2011 unverzüglich darauf zu reagieren, wenn wie 2010 Mais mit Verunreinigungen durch gentechnisch verändertes Saatgut entdeckt wird. Die Bundesländer hatten sich verpflichtet, spätestens bis zum 31. März des Jahres Mais auf Verunreinigungen mit nicht zugelassenen, gentechnisch veränderten Organismen zu prüfen, um unreinigtes Saatgut vor der Aussaat zurückzurufen. Im Frühjahr 2010 wurden entsprechende Funde zu spät kommuniziert und bundesweit auf rund 2 000 Hektar Fläche Mais mit GVO-Verunreinigungen gesät. Danach dauerte es Wochen, bis entschieden wurde, die Maispflanzen unterzupflügen.



Mode von Grüne Erde

Nachhaltige Produkte zeichnen sich auch dadurch aus, dass sie zeitlos schön sind. Für Mode zeigt jetzt „Grüne Erde“, der Produzent von Naturholzmöbeln, Wohntextilien und -accessoires, Matratzen und Naturkosmetik, mit „Grüne Erde Organic Fashion“ eine eigene Modelinie – green und stylish: zeitgemäß, aber nicht der letzte Trend, alltagstauglich, aber nicht alltäglich, ökosozial gefertigt. www.grueneerde.com

Fast Food als ADHS-Risiko

Kinder mit westlichen Ernährungsgewohnheiten und reichlich Fast Food haben ein zweifach erhöhtes Risiko, an Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) zu erkranken. Das belegt die Raine Study aus Perth in Australien. Demnach sorgt die Vorliebe für Süßwaren, Imbiss-Essen, frittierte Nahrungsmittel und tiefgekühlte Fertigprodukte für einen Mangel an Omega-3-Fettsäuren und Mikronährstoffen. Genau die sind jedoch für die Entwicklung des Gehirns notwendig. Auch Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffe wirken sich demnach negativ aus. Die Studie ist kostenpflichtig zu bekommen unter <http://jad.sagepub.com/content/early/2010/07/12/1087054710365990>.

Die natürlichste
Naturkosmetik
100% unserer Produkte sind jetzt
Demeter-zertifiziert!

...weil wir einfach
ganz anders sind!



HAPPY AGING-Line
Systemcare: Cream, Tonic, Lotion, Cleanser
Die Schönheit der Reife entfalten



MARTINA GEBHARDT
NATURKOSMETIK

Wünschen Sie Infos?
Telefon 08194-9321-17 oder -18
www.martina-gebhardt-naturkosmetik.de



REINKULTUR

SCHÄTZE DER NATUR
UND TRADITIONELLE
PARFÜMEURSKUNST
VERSCHMELZEN ZU
SEIFEN NATÜRLICHER
REINHEIT.
HISTORISCHE DUFT-
KOMPOSITIONEN
VERLEIHEN UNSEREN
PRODUKTEN INDIVI-
DUELLEN CHARAKTER.

MEHR REINKULTUR
UNTER
WWW.SANFLORIANO.DE



San Floriano
REINKULTUR

HNC-Anwenderinnen wie
Eva Wollweber regen den Körper
mit gezielter Stimulation
bestimmter Akupunkturpunkte,
Muskeln, Reflexzonen oder
Knochen zur Heilung an



Durch HNC entstressen

Mit Scharfsinn und Muskeltest alten Störungen
im Körper auf die Spur kommen

Kriminalistischer Scharfsinn ist gefragt, wenn Eva Wollweber herauszufinden versucht, warum Schulterschmerzen oder Migräne ihre Patientin schon seit Jahren plagen und nicht enden wollen. Die Heilpraktikerin aus dem Schwarzwald arbeitet mit der noch weitgehend unbekanntem HNC-Methode.

HNC geht auf den amerikanischen Chiropraktiker Dr. Carl Ferreri zurück. Er entwickelte in den letzten 30 Jahren die Neural Organisation Technique (N.O.T.). Zwei seiner Schüler, die deutschen Heilpraktiker Ruth Schwarz und Clemens Künstner, erweiterten das Konzept und nannten es Human Neuro Cybrainetics (HNC). Mithilfe des kinesiologischen Muskeltests wird zunächst der Körper befragt: Schief stehende Knochen, verkrampfte Muskeln, gedehnte Bänder, unzureichend arbeitende Organe, schlecht funktionierende Regulationssysteme können so entdeckt werden. Jetzt geht es darum, zu korrigieren, bis

Methode kommt
ohne Medikamente aus

die Schwäche beseitigt ist. Dafür werden keine Medikamente eingesetzt. Eva Wollweber und ihre HNC-Kollegen arbeiten ausschließlich am Körper mit der gezielten Stimulation bestimmter Akupunkturpunkte, Muskeln, Reflexzonen oder Knochen.

Für Ferreri war Dauerstress ein zentraler Aspekt seiner Arbeit. Sein Ziel war, den Patienten auf zum Teil alte Traumata hin zu entstressen. „Diese Verletzungen an Körper und Seele sind im Körper im Laufe des Lebens gespeichert worden“, erklärt Wollweber. Wer immer noch damit beschäftigt ist, seine „alten Geschichten“ zu verarbeiten, hat weniger Potenzial, wenn neue Schwierigkeiten dazukommen. Die Heilpraktikerin hört genau zu, was Patienten berichten. Der ganz nebenbei erwähnte Sturz aufs Steißbein, der Hinweis auf die Trennung von der Mutter mit fünf Jahren wegen der lebensgefährlichen Lungenentzündung, die vor Jahren eingenommenen Medikamente können Mosaiksteinchen sein, die der Wahl-Südschwarzwälderin helfen, das körperliche „Krimi-Rätsel“ zu lösen. Wichtig für nachhaltige Heilung und Vorsorge ist Eva Wollweber, so wenig Gifte wie möglich aufzunehmen. So empfiehlt die Fachfrau mit dem ganzheitlichen Ansatz ihren Patienten, Bio-Produkte zu bevorzugen und auch im Winter das Immunsystem mit Bewegung auf Trab zu halten. Der schöne Schwarzwald bietet sich dafür an. Und im Haus Sonne, in dem Eva Wollwebers Praxis untergebracht ist, werden Gäste biologisch-vegetarisch bestens versorgt.

Weitere Infos www.haussonne.com/wollweber, www.cybrainetics.de

Wie schmeckt Umami?

Wahrscheinlich können Sie sich nicht mehr daran erinnern, aber wissenschaftlich belegt ist es: Das erste Geschmackserlebnis jedes Menschen ist – Fruchtwasser. Als nächster geschmacklicher Sinneseindruck folgt dann meist die Muttermilch. Da die leicht süßlich schmeckt, wird hier schon die Vorliebe für Süßes bestärkt. Und für Umami. Gleich an zweiter Stelle rangiert diese Geschmacksqualität.



Zu den bekannten Geschmacksrichtungen süß und salzig, bitter und sauer gesellt sich Umami als Ausdruck für etwas Herzhaft-Wohlschmeckendes

Was klingt wie der Name eines neuen Ikea-Regals, ist die Entdeckung eines Japaners schon 1908, der Umami neben die bis dahin bekannten Grundqualitäten des Geschmacks – süß und salzig, bitter und sauer – stellte. Der Begriff bedeutet herzhaft, fleischig, wohlschmeckend und wird vor allem von proteinreicher Nahrung (auch Muttermilch) erfüllt, die die Aminosäure Glutaminsäure mitliefert. Als sechste Geschmacksqualität wurde vor wenigen Jahren fettig dazu aufgenommen. Damals wurden die entsprechenden Geschmacksrezeptoren auf der Zunge entdeckt.

Wie funktioniert das Schmecken? Erst das komplexe Zusammenspiel von Ge-

schmacks- und Geruchssinn sowie Tast- und Temperaturinformationen in der Mundhöhle führt zum Gesamtkunstwerk. Dabei spielt die Nase mit 80 Prozent Beteiligung am Prozess die wichtigste Rolle. 20 Prozent entstehen dann auf der Zunge. Das lässt sich leicht selbst erleben. Wenn Kandidaten mit verbundenen Augen heißes Wasser aus Tassen trinken, während Kaffeeduft durch den Raum zieht, sind alle felsenfest davon überzeugt, gerade Kaffee zu trinken. Verarbeitet werden die Reize in der Großhirnrinde und zu einem Geschmackseindruck umgewandelt.

Jeder Bereich der Zunge nimmt alle Geschmacksqualitäten wahr, allerdings

unterschiedlich intensiv. Süß wird am stärksten an der Zungenspitze wahrgenommen, Saures und Salziges an den Zungenrändern und Bitteres hinten. Optimal ist die Reizaufnahme bei Temperaturen zwischen 22 und 32 Grad. Übrigens: Wenn wir sagen, „das schmeckt aber scharf“, handelt es sich eigentlich um eine Schmerzempfindung auf der Zunge durch reizende Substanzen wie Capsaicinoide, ähnlich wie beim Verbrennen der Zunge bei zu heißen Speisen. Wie wunderbar doch unser Körper reagiert, denn auf den Schmerz schüttet er sofort Endorphine aus, die wiederum angenehme Gefühle auslösen. Pepper-High wird das genannt.

Stressfrei kochen und fein schmecken

Sie möchten an den Feiertagen in aller Ruhe genießen und entspannt fein schmecken? Ganz einfach, wenn Sie die Menü-Ideen von Christine Saahs vom Nikolaihof Wachau und die vegetarische Variante von LifeFood aufgreifen. Die Österreicherin vom biodynamischen Weingut Nikolaihof kocht für ihr Leben gern. Ihre ehrliche Küche inspiriert zum Ausprobieren und ermöglicht Gelassenheit beim Zubereiten. Demeter-Partner Life Food/Taifun ist auf Tofu spezialisiert. Für ein außergewöhnliches Menü komponiert das Freiburger Unternehmen drei interessante vegetarische und vegane Rezepte.

Alle Zutaten für vier Personen



Rezept Ente mit Rotweinzwiebeln und Semmelknödel siehe Seite 22

Fotografie Siggie Schenk · Foodstyling Armin Wiedmann

Rohkost mit gesalzenen Walnüssen

250 g Sellerie
250 g Karotten
250 g Äpfel
div. Blattsalate
1 Stange Lauch
50 g Walnüsse
1/8 l Sahne
1 Zitrone für Saft
Essig, Salz, Prise Zucker

Gemüse schälen und fein reiben bzw. in Ringe schneiden. Die Walnüsse kurz rösten und mit Salz bestreuen. Gemüse mit Marinade aus Sahne, Zitronensaft, Essig, Salz, Zucker vermischen. Pro Teller ein großes Salatblatt auflegen und mit der Rohkost füllen. Mit Walnüssen bestreuen.



Karotten-Äpfelsuppe

1 mittlere Zwiebel
300 g Karotten
300 g süße Äpfel
1 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt
Ingwer
Pfefferkörner, Salz, Petersilie
1,5 l Wasser

Karotten und Äpfel waschen, schälen und Kerngehäuse entfernen. Zwiebel schälen. Aus „Abfällen“ und dem Lorbeerblatt einen Gemüsesud mit Wasser kochen. Zwiebel fein schneiden und im Olivenöl glasig dünsten. Würfelig geschnittene Karotten und Äpfel dazugeben, noch einmal durchrösten. Mit dem Gemüsesud aufgießen und kochen, bis die Karotten weich sind. Pürieren, frisch geriebenen Ingwer nach Geschmack dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie garnieren. Oder mit einer in Butter gebratenen Apfelscheibe und einem Klecks geschlagener Sahne dekorieren.

Weintipp

Festlich anstoßen mit Jubiläumssekt

Der Crémant Brut vom Demeter-Wein- und Sektgut Harteneck wurde extra zum Jubiläum 50 Jahre Demeter Baden-Württemberg abgefüllt. Ausgezeichnet als bester Badischer Bio-Sekt, 2010 ist er elegant und lebendig. Aus traditionellen Markgräfler Traubensorten wird er im klassischen Champagnerverfahren hergestellt.
www.weingut-harteneck.de



Eingelegte Ente

Vier Wochen vor dem Festessen zubereiten

1 Ente, in acht Stücke geteilt
 Alternative: Gänsefleisch
 2 kg frischer roher Schweinespeck, fein gewürfelt
 150 g Meersalz + 2 g schwarzer Pfeffer (pro kg Fleisch)
 Salz + Pfeffer aus der Mühle

Entenstücke mit der Mischung aus Salz und Pfeffer gut einreiben. Kühl ein bis zwei Tage ziehen lassen. Salz abreiben. In großem, breitem Topf den Speck mit fingerhohem Wasser zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren auslassen. Die Fleischstücke einlegen und bei schwacher Hitze garen, bis kein Blut mehr austritt, wenn man einsticht. Fettschicht auf Schenkeln und Brust soll auf etwa 5 mm eingeschmolzen sein. Stücke in Steingutgefäße oder Einmachgläser geben. Mit dem Schmalz auffüllen, sodass alles gut bedeckt ist.



Rotweinzwiebeln

3 EL Olivenöl
 1 TL Butter
 1 EL Rohrohrzucker
 1/2 l Rotwein
 400 g kleine Zwiebeln
 Salz, Pfeffer, evtl. Thymian

Olivenöl mit Butter erhitzen, Zucker leicht karamellisieren, mit Rotwein aufgießen und kochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Geschälte ganze Zwiebeln dazugeben, würzen, bissfest dünsten. Sud dicklich einkochen. Lauwarm servieren mit frischem Thymian.

Einmachgläser 20 Minuten bei 90 Grad im Wasserbad sterilisieren. Im Tontopf hält das Entenconfit bis zu einem Jahr. Das Confit bis zum Verzehr mindestens vier Wochen lagern und zum Essen im eigenen Fett nochmals anbraten.

Rieslingmousse

8 Blatt Gelatine
 3 EL Rum
 3 Eidotter
 3 Eiweiß als Eischnee
 200 g Zucker
 4 EL Orangensaft
 2 EL Zitronensaft
 1/4 l Riesling
 1 Zitrone, Schale zum Abreiben
 3/8 l Schlagsahne

Semmelknödel

6 Semmeln oder 250 g Semmelwürfel
 40g Butter, Olivenöl oder Butterschmalz/Ghee
 1 EL Petersiliengrün, fein gehackt
 40g Mehl
 knapp 1/4 l Milch
 3 Eier
 Salz
 Muskatnuss, frisch gerieben

Semmelwürfel in Fett mit Petersilie leicht anrösten, in Schüssel geben, Mehl untermengen. Milch, Eier, Salz und Muskatnuss dazu, gut durchmischen, aber nicht „zergatschen“, 30 Minuten ziehen lassen. Mit nassen Händen Knödel formen, in viel Salzwasser 12 Minuten offen, leicht wallend kochen lassen. Ideal ist, einen kleinen Probeknödel zu kochen. Ist die Masse zu weiß, Knödel in Mehl wälzen und neu formen.

Gelatine 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und im warmen Rum auflösen. Dotter und Zucker mit dem Mixer schaumig rühren. Säfte, Wein, Zitronenschale und Gelatine beimischen und kalt stellen. Wenn die Creme dicklich wird, Eischnee und geschlagene Sahne leicht einrühren. In Gläser füllen, kalt stellen. Mit Sahne garniert servieren.

Weintipp

Der 2008er Nikolaihof im Weingebirge Grüner Veltliner Smaragd passt besonders gut zu diesem Menü. Grün-gelb in der Farbe, mit fein strukturiertem, pfeffrig würzigem Bouquet. Leicht würziger, vollmundiger Geschmack mit langem Abgang.



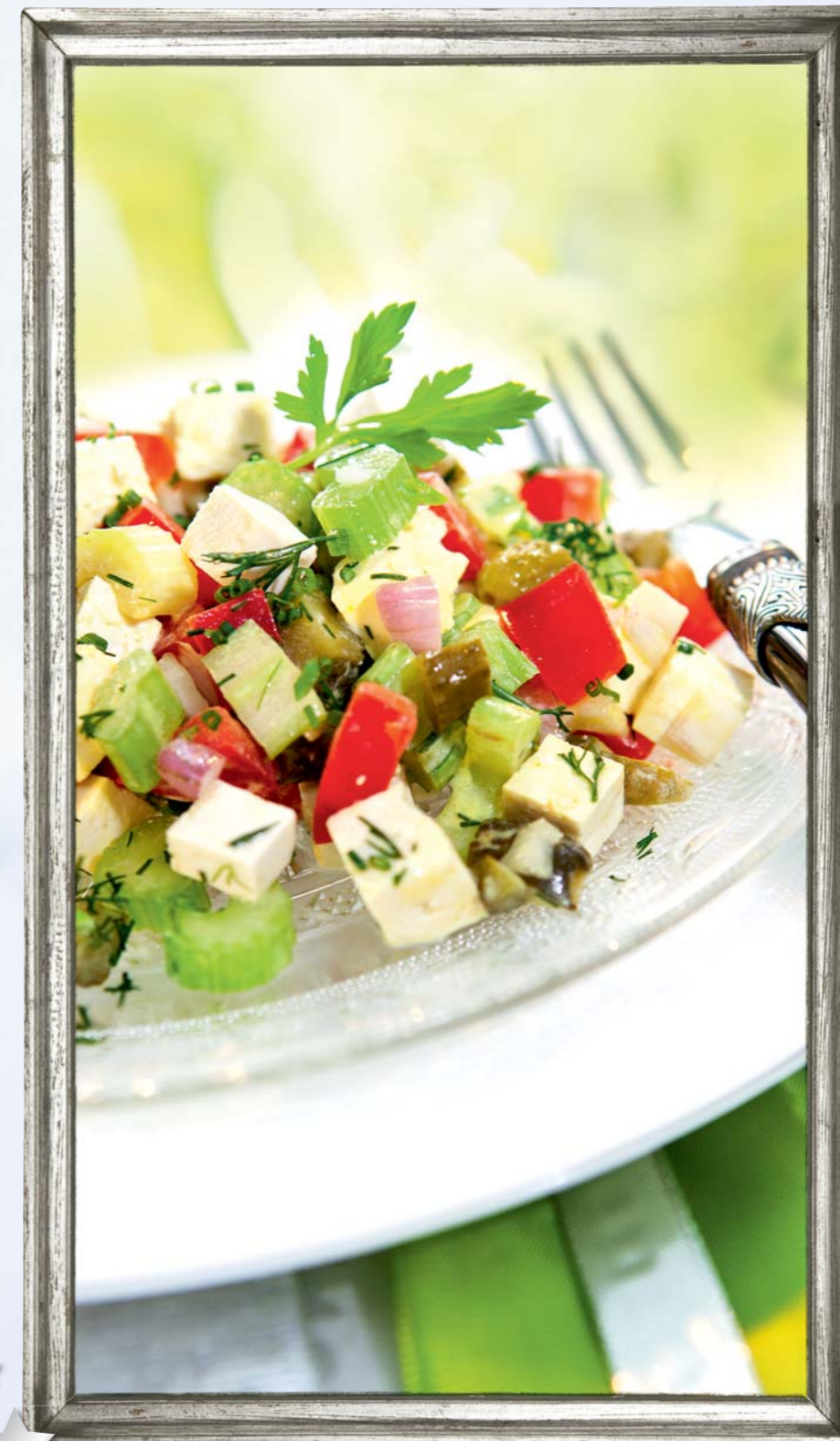
Christine Saahs - Ich koche für mein Leben gern

Ihr Credo: Wenn wir mit Liebe kochen und mit Freude essen, dann werden Körper und Seele ernährt, dann sind Lebensmittel zugleich Heilmittel. Deshalb bietet ihr Kochbuch nicht nur Einblick in den geschichtsträchtigen Nikolaihof und die beeindruckende Wachau, sondern auch Informationen zur medizinischen Bedeutung der diversen regionalen Produkte, Kräuter und Gewürze von Tochter Dr. Christine Saahs, die als Kinderärztin in Krems praktiziert. 200 Seiten, Brandstätter Verlag, www.cbv.at, über Buchhandel und Internet zu beziehen. Ein virtueller Besuch auf dem Nikolaihof, der Lust macht auf mehr, ist möglich unter www.nikolaihof.at



Das vegetarische Menü

Alle Zutaten für sechs Personen



Tofusalat mit Sojanaise

Für die Sojanaise:

200 g Tofu Natur
 80 ml Sojaöl
 1/2 TL Senf, 1/2 TL Salz
 1/2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
 1/2 EL weißer Balsamico-Essig
 1 Prise Pfeffer und etwas Cayennepfeffer
 1 Prise Curry oder Kurkuma (Gelbwurz)
 1 Messerspitze Harissa
 1/2 Zehe Knoblauch, klein

Für den Salat:

800 g Tofu Natur
 2 EL kalte Gemüsebrühe
 1 TL Sojasoße
 1/4 Bund Schnittlauch
 1/2 Bund Dill
 2 St. Stangensellerie, fein gewürfelt
 1/2 Paprika rot, gewürfelt
 2 Gewürzgurken, gewürfelt
 1/2 Zwiebel, fein gehackt

Sojanaise: Tofu ein bis zwei Minuten mit Mixer (Pürierstab) zu glatter Masse verarbeiten. Gepressten Knoblauch, Essig, Senf, Zitronensaft dazugeben. Beim Mixen nach und nach Öl einlaufen lassen, bis sich glatte Creme gebildet hat. Mit Harissa und Curry verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tofusalat: Vom Tofu Molke auffangen. Tofu würfeln. Molke und Gemüsebrühe mit Sojasoße verrühren, Tofuwürfel damit marinieren. Paprika und Sellerie waschen, putzen, Sellerie schälen. Blätter zum Dekorieren aufheben. Gemüse, Gewürzgurken würfeln, Kräuter hacken. Alles zum Tofu geben, locker mischen. Sojanaise vorsichtig untermengen. Abschmecken. Mit Sellerieblättern garnieren.

Räuchertofu-Ragout

800 g Räuchertofu
 50 g Butterfett/Ghee
 40 g Mehl
 2 EL Tomatenmark
 200 g Zwiebeln, gehackt
 Paprikapulver, edelsüß
 50 ml Sojasoße
 1 Lorbeerblatt
 125 g Sauerrahm
 20 ml Weinessig
 300 ml Gemüsebrühe
 50 ml Traubensaft
 6 Pfefferkörner
 ½ Zitrone
 1 Knoblauchzehe
 1 Paprika grün
 1 Paprika rot
 ½ TL Kümmel, ganz
 Salz

Räuchertofu in 1 cm große Würfel schneiden. Paprika waschen, putzen, würfeln. Zwiebeln hacken. Fett in Pfanne erhitzen, Tofu goldbraun anbraten, in einen Topf geben und warm stellen. Zwiebelwürfel goldbraun braten. Tomatenmark zugeben und mitdünsten. Mit Paprikapulver bestäuben, kurz weiterdünsten. Mehl einstreuen, verrühren. Mit Sojasoße und Traubensaft ablöschen, etwas einkochen lassen. Gemüsebrühe angießen, aufkochen und zum Tofu geben. Bis zum Aufkochen immer wieder rühren. Bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Zitrone waschen, Kümmel hacken, Knoblauch pressen und mit Paprikawürfeln zum Ragout geben. 5 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und mit Sauerrahm auf Teller anrichten. Dazu schmeckt Basmati-Reis.



Tiramisu mit Seidentofu

800 g Seidentofu
 350 g Margarine
 5 EL Vollrohr-Zucker
 70 ml Orangensaft
 50 ml Amaretto-Sirup
 350 g Löffelbiskuits
 350 ml Kaffee oder Espresso, kalt
 4 EL Kakaopulver

Margarine schmelzen und auf Zimmertemperatur runterkühlen. Seidentofu, Saft, Zucker und Amaretto-Sirup kräftig im Mixer pürieren. Ausgekühlte Margarine einlaufen lassen, bis eine homogene Masse entsteht. Löffelbiskuits in Kaffee tauchen, in Form legen und mit der Masse bedecken. Drei Schichten so hocharbeiten. Mit Creme als letzte Schicht abschließen. Mit Kakaopulver bestreuen und mindestens drei Stunden kalt stellen.

Infos zu LifeFood/Taifun unter www.taifun-tofu.de

Weintipp

Der 2009 BETA DELTA Chardonnay – Pinot Grigio kommt vom italienischen Weingut Lageder, das 1823 gegründet wurde und heute in fünfter Generation von Alois Lageder geführt wird. Der glänzend-strohgelbe Wein mit dem leicht grünlichen Schimmer und seinem duftigen, frisch-fruchtigen Aroma mit Nuancen von reifen Südfrüchten und einer feinen mineralischen Geruchsnote passt ideal zu Vorspeisen wie dem Tofusalat. Die Linie Tenutæ Lageder bietet authentische Weine, die aus Einzellagen der biodynamisch bewirtschafteten Weinberge stammen und im Keller nach biodynamischen Kriterien schonend ausgebaut werden. www.aloislageder.eu, Führungen durch Weinberge und Keller nach Voranmeldung.



Am 20. Januar 2009

ist eine neue europaweite Gesetzgebung für die Verwendung von Zusatzstoffen in Lebensmittel in Kraft getreten. Zugelassen sind 18 Geschmacksverstärker, fast 40 Farbstoffe, 50 Konservierungsstoffe und 60 Antioxidantien – alle zu erkennen. Bei Demeter sind in der Verarbeitung biodynamischer Lebensmittel gerade mal 13 Zusatzstoffe zugelassen. Die EU-Bio-Verordnung erlaubt 47 Zusatzstoffe für die Herstellung von Bio-Produkten. Bei Demeter-Brotprüfungen kamen von den zuletzt 86 eingereichten Broten 17 Prozent Gold, 63 Prozent Silber und 15 Prozent Bronze. Insgesamt gibt es in Deutschland über 100 Demeter-Bäckereien und 16 Demeter-Metzger. Auf 101 Demeter-Höfen wird Milch oder Getreide direkt weiterverarbeitet. Direkteinkauf ist auf 770 Höfen möglich. 44 Winzer kultivieren 300 Hektar Rebflächen. 238 Hersteller sind Vertragspartner von Demeter und arbeiten nach den konsequenten Richt-

linien für biodynamische Qualität.

Rätselhaft

Wie viel Liter Demeter-Milch verarbeitet die Molkerei Schrozberg pro Tag?

Nutzen Sie Ihre Chance. Schreiben Sie die richtige Zahl auf eine Postkarte an Demeter e.V. · Rätsel Demeter Journal · Brandschneise 1 · 64295 Darmstadt oder schicken Sie eine E-Mail mit Ihrer Lösungszahl an demeterjournal@demeter.de, Stichwort: Rätsel Demeter Journal. Einsendeschluss ist der 5. Januar 2011. Absender nicht vergessen. Fortuna entscheidet auch bei Demeter (Rechtsweg ausgeschlossen). Mitarbeiter des Demeter e.V. und ihre Angehörigen sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Verlost werden

Ein kuscheliges Plaid aus edler Yakwolle im Wert von 169 Euro in der Trendfarbe Espresso direkt von hess natur (www.hessnatur.de) für Sie.

Ein anschmiegsamer Kaschmirschal im Wert von 98,90 Euro kommt aus der allerersten Modekollektion des österreichischen Naturmöbel-Pioniers Grüne Erde (www.grueneerde.de) direkt zu Ihnen nach Hause. Bitte Wunschfarbe angeben: Schwarz, Hellgrau meliert oder Kaffee.

Karaffe Alladin von TC energy design (1,3 l Inhalt, Wert 56 Euro, www.tcgermany.de) aus schwermetallfreiem Glas entsteht in reiner Handarbeit. Das Design wird auf dem Klavier komponiert. Alle Töne werden in Abmessungen umgerechnet und lassen so eine besondere Harmonie entstehen. Das auf dem Boden der Karaffe eingeprägte goldene Natursymbol „Blume des Lebens“ unterstützt die belebende Wirkung auf den Inhalt der Karaffe – Wasser, Wein, Saft.

Die Geschenkbox „Alles beginnt mit der Sehnsucht“ (Lardon Gifts, Art Books, www.lardon-media.com, 19,95 Euro) entführt in die romantische Welt der Himmelsboten. Engelsgeschichten und – märchen aus aller Welt, traumhafte Bilder samt Ausstecher und Demeter-Backmischung für Engelkekse lassen den Alltag vergessen.



Geben Sie Ihrem Kind, was es zum Leben braucht.

Durch die Verwendung von ausschließlich biologisch-dynamisch erzeugter Milch bietet Holle höchste Qualität und damit eine verlässliche Basis für eine naturgemäße Babyernährung. Demeter-Bauern berücksichtigen die artenspezifischen Eigenheiten von Pflanzen und Tieren, auf das schmerzhaft Enthornen der Kühe wird dabei konsequent verzichtet. Durch das Weiden auf biologisch-dynamisch gepflegten Wiesen bleibt das Futter unbelastet – unsere Garantie für beste Milch-Qualität der Holle Säuglingsmilchnahrungen. Biologisch, dynamisch, gesund.



Holle

Liebe, Geborgenheit und Holle

Das Buch-Geschenk mit Überraschungspäckchen

Beim Schenken begegnen wir uns auf besondere Art und Weise. Wer sich für Bücher als Geschenk entscheidet, überreicht mehr als Papier und Druckerschwärze: fremde Welten, neue Impulse, Denkanstöße, Gesprächsstoff.

1 Ein kleines Ergänzungspaket

macht die Gabe noch runder: etwa die neue elegante Demeter-Tasse oder die feine Demeter-Müslischale



(Tasse 7,40 Euro, Tasse im 6er-Karton 6,90 Euro, Müslischale 8,30 Euro bzw. ab 6 Stück 7,25 Euro – alle Preise netto zzgl. Versand über www.demeterdienste.de), die Flasche Wein, Sekt oder sortenreiner Traubensaft in biodynamischer Qualität, ein feiner Darjeeling, die Martina-Gebhardt-Kosmetik-Sets Sheabutter Cream mit Glasschale „Blume“, Calendula Cream samt Schnuckel-Bär mit Kirschkernefüllung, Rose Cream und Tonic mit Holz-Taschenklappspiegel, eine Fernweh-Gewürzmischung, das Bratapfelset vom Apfelhof Augustin (www.bioaugustin.de), das südländische Aromaöl, Kekse in Sternzeichenform oder andere Demeter-Leckereien aus Ihrem Lieblings-Fachgeschäft?

2 Unterhaltsam

Rosenwahn – ein Gourmet-Krimi mit türkischer Küche, Ella Danz, Gmeiner
Die Spucke des Teufels – historisch, kriminalistisch, humorvoll und mit einer Rolle für die Kartoffel. Ella Theiss, Grafit.
Der Stein? Nein! – Märchenhafte Geschichten von Sebastian Jüngel, Ogham-Bücherei

3 Für die Kleinen

Radieschen + Co. Rummel auf dem Biohof, Wirbel auf dem Wochenmarkt – Susanne Lütje, Fischer Schatzinsel

Auf dem Bauernhof. Filzen für die ganze Familie. Geschichten und Bastelanleitung zugleich. Rotraud Reinhard Verlag Freies Geistesleben

4 Einfach schön

Öko Wohnbuch von Designer Terence Conran. Der es u. a. Obama und Sarkozy widmet, damit die Welt besser wird. Inspirierend für den eigenen Lebensstil, auch wenn viele Ideen aus der gehobenen Preisklasse stammen. Knesbeck Verlag München

Ein Engel wie Du + Kleine Anleitung zum Glücklichsein. Büchlein im Schokoladenformat von Lardon
Kuhkalender 2011 In Oberbayern war Fotograf Thomas Plettenberg unterwegs. Seelenvolle Augen, edle Profile und meist auch Hörner zeigen seine ausdrucksvollen Schwarz-Weiß-Bilder. Bestellen unter www.kuhfoto.de für 18 Euro 95 zuzüglich 3,00 Euro Versand.

5 Informativ

Alles über Bio-Food – Wegweiser durch den Bio-Dschungel, Ulrike Bültjer, Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft

Deutschland für Eigensinnige Ein taz-Reiseführer, Edith Kresta + Christel Burghoff die tageszeitung

6 Nachdenklich

Theorie U – Von der Zukunft her führen. Öffnung des Denkens. Öffnung des Fühlens. Öffnung des Willens. Presencing als soziale Technik. C. Otto Scharmer Carl-Auer Verlag

1 000 Ideen, täglich die Welt zu verbessern. Einfach anfangen mit dem ersten Schritt – Prominente machen Mut dazu – Jan Hofer, Dieter Kronzucker, Shary Reeves, Rowohl

Mehr tun, als man muss. 19 Praxisbeispiele zum Mutmachen – Georg Sedlmaier, Interessengemeinschaft für Gesunde Lebensmittel, www.bod.de (books on demand)

12 Goldene Regeln für Stressjunkies – Steigern Sie Ihren täglichen Adrenalin-Kick. Doris Kirch, Mankau Verlag

Faktor fünf. Die Formel für nachhaltiges Wachstum. Das mittelfristige Ziel lautet: Umweltbelastung um den Faktor fünf reduzieren. Ernst Ulrich von Weizsäcker, Karlson Hargroves, Michael Smith Droemer

Erforschung des Lebendigen – An den Grenzen herkömmlicher Wissenschaft. Verlag Lebendige Erde, Herausgeber Ton Baars, Daniel Kusche, Dagmar Werren

Der Kampf ums Brot. Warum die Lebensmittel immer knapper und teurer werden. Wolfgang Hirn, S. Fischer

The Story of Stuff – Wie wir unsere Erde zumüllen – mit Hoffnung für den Weg aus der Wegwerfgesellschaft. Annie Leonard, Econ

Ernährung und Bewusstsein – über außergewöhnliche Zusammenhänge – Rudolf Steiner, Verlag Freies Geistesleben

Geld oder Leben – Was uns wirklich reich macht. Veronika Bennholdt-Thomsen, oekom, in der Reihe quer gedacht.



Molkerei Schrozberg

Täglich 40 000 Liter Demeter-Milch von 90 Höfen

1974 lieferten sechs biodynamische Landwirte 2000 Liter Milch pro Tag.

Heute kommen von rund 90 Höfen täglich 40 000 Liter.

Die Molkerei Schrozberg ist damit größte deutsche Demeter-Molkerei.



Mit moderner Technik sichert die Molkerei Schrozberg die optimale Verarbeitung. Auf das Homogenisieren wird jedoch bewusst verzichtet, denn Demeter-Milch muss so naturbelassen wie möglich bleiben.

Seit über 100 Jahren ist die Molkerei-Genossenschaft Hohenlohe-Franken in Bauernhand. 90 Bauern rund um die Flüsse Kocher und Jagst sind aktuell Besitzer der Molkerei Schrozberg. „Wir sind eine der wenigen überregional agierenden Bio-Molkereien, die das aufwendige Pfandsystem für so zahlreiche Produkte anbieten“, unterstreicht Geschäftsführer Friedemann Vogt. Auch wenn jährlich immerhin 14,6 Millionen Liter Demeter-Rohmilch durch die moderne Molkerei-Anlage strömen, zählt Schrozberg zu den mittelständischen Milchverarbeitern Deutschlands. „Für uns stehen Qualität und sorgfältige Innovation der Produktpalette im Zentrum“, betont Genossenschaftsvorstand Reiner Gansloser, Demeter-Landwirt aus Hermaringen, der auf 70 Hektar 50 Kühe hält.

Fein schmecken: Butter und Sahne

Vollkornbrot und dazu Demeter-Butter – das ist purer Genuss. Die Schrozberger Süßrahmbutter aus frischer, nicht homogenisierter Demeter-Sahne ist besonders streichhart. Das ist Butter wie frisch aus dem Butterfass. Wer sich Genuss gönnt, weiß auch die Schlagsahne von Schrozberg zu schätzen. Sie wird nicht homogenisiert und ohne Zusatzstoffe abgefüllt.

Wertvolle Milch dank Grünfütter und Verzicht auf Homogenisieren

In der Molkerei wird die Rohmilch der 2 000 Schrozberg-Kühe schonend verarbeitet. Auf das zusätzliche Homogenisieren verzichten Demeter-Partner. Schrozberg-Milch wird nur pasteurisiert. „Bei uns werden außerdem ganze Früchte verarbeitet. Künstliche, natur-identische oder sogenannte natürliche Aromen, die nichts mit der Ursprungspflanze zu tun haben, sind bei uns tabu“, erläutert Friedemann Vogt. Alle Schrozberg-Milchprodukte bekommen Zeit, um Aroma und die cremige Konsistenz entwickeln zu können. Nicht nur die Kunden wissen das zu schätzen, wenn sie Milch und Milchprodukte wie Natur- und Fruchtjoghurts, Kefir, Buttermilch, Erdbeer-, Himbeer-, Vanille fresh, Schwedenmilch, Fruchtmolke, Süßrahmbutter, Quark, Sahne, Crème fraîche oder Kakao genießen. Der Bundesehrenpreis für Milcherzeugnisse ist eindrucksvolle Anerkennung. www.molkerei-schrozberg.de

ÖLMÜHLE

Vertragsbauern gesucht!

Die traditionsreiche Grünsfelder Ölmühle wurde am 01.08.2010 in das Unternehmen Seitenbacher Naturkost integriert. Derzeit werden die Anlagen renoviert, um schon bald wieder erstklassige Öle produzieren zu können.

Das Ziel ist es, einen Großteil der produzierten Öle in die USA zu verkaufen.

Hierzu suchen wir leistungsfähige, zuverlässige und auf langfristige Zusammenarbeit ausgelegte Kontakte zu DEMETER-Landwirten, insbesondere aus der Region. Eines der Hauptanliegen von Seitenbacher war es schon immer und ist es daher auch für die Grünsfelder Ölmühle, in Deutschland angebaute Rohstoffe zu verarbeiten, um die einheimische Landwirtschaft zu unterstützen.

Kontakt Daten: Einkauf Liza Pfannenschwarz, E-Mail: mail@gruensfelder.info

Bitte teilen Sie uns mit, welche Ölsaaten Sie anbauen können, in welchen Mengen, welche Preisvorstellung Sie haben und wann Sie das erste Mal liefern könnten.

Vielen Dank!



Wählen Sie das Demeter-Produkt des Jahres und gewinnen Sie das Frühstückspaket!

Fast jeder Mensch hat ein absolutes Lieblingsprodukt. Das Demeter-Sortiment mit rund 3 000 Lebensmitteln und Kosmetika bietet da reichlich Auswahl. Gut, dass eine kompetente Jury schon eine Vorentscheidung getroffen hat, um das „Demeter-Produkt des Jahres 2011“ zu küren. Aber jetzt dürfen Sie mitentscheiden. Wählen Sie Ihr Demeter-Produkt aus diesen fünf Vorschlägen.



1 Rose Tonic MARTINA
GEBHARDT NATURKOSMETIK ist multikulturell: Rosen aus dem Taubertal, Getreide für den unvergällten Alkohol aus Österreich und Hibiskusblüten aus Afrika. Alles wird biodynamisch kultiviert und ist Demeter-zertifiziert, schließlich ist Martina Gebhardt der einzige Naturkosmetik-Hersteller der Welt, der ausschließlich Demeter-Kosmetika anbietet. In der schönen Opalglasflasche ist Rose Tonic auch noch ein echter Hingucker im Badregal. Dank der spagyrischen Essenzen aus eigener Herstellung erfrischt, durchfeuchtet und beruhigt Rose Tonic. Und der Duft spricht schon allein für das Verwöhnprogramm.
www.martina-gebhardt-naturkosmetik.de



2 Emmerflocken
SPIELBERGER MÜHLE sind Beitrag zum Genuss und zur Artenvielfalt gleichermaßen. Der Getreidespezialist aus Baden-Württemberg unterstützt den Anbau der alten Sorten dieses aromatischen Urkorns in der Region. Verbraucher finden vertiefende Informationen auf jeder Packung. Der knackig-knusprige Biss der Flocken und ihre vielseitigen Einsatzmöglichkeiten in Müsli oder Getreidebratlingen, als Suppeneinlage oder im Dessert sind weitere Pluspunkte. Das ganze Korn wird nur schonend gedämpft und gewalzt. So bleiben die wichtigen Aminosäuren, Mineralstoffe und Vitamine erhalten.
www.spielberger.de



3 Jogurt
Holunderblüte ANDECHSER NATUR verbindet innovative Rezeptur mit Regionalität, denn dafür wird wertvolle Demeter-Milch mit heimischen Holunderblüten verfeinert. Seine schonende Verarbeitung lässt die wertvollen Rohstoffe möglichst naturbelassen. Dank des extra hohen Fruchtanteils benötigt der Jogurt weniger Zucker und erfüllt – nicht zuletzt auch weil er natürlich ohne Aromen hergestellt wird – die ernährungsphysiologischen Kriterien an ein hochwertiges biodynamisches Lebensmittel.
www.andechser-molkerei.de

4 Dinkel-Pizza Minis Spinaci
NATURAL COOL/DEMETER FELDERZEUGNISSE



Dinkel-Pizza Minis Spinaci ist für alle, die natürlichen Pizzagenuss suchen und bewusst leben möchten. Deshalb verwendet Demeter-Felderzeugnisse bei der Herstellung nur beste biodynamische Zutaten. Käse, Getreide, Gemüse und Öle werden von regionalen Erzeugern geliefert, zu denen

ein direkter Kontakt gepflegt wird. Die Herstellung erfolgt in handwerklicher Bäckertradition in einem kleinen Familienbetrieb. Das Besondere dabei: Der Pizzaboden wird zu 100 Prozent aus Dinkelvollkornmehl gebacken – absolut einmalig bei Pizza. Dieser Qualitätsanspruch wird mit einem besonderen Produkt belohnt: Knuspriger Dinkelboden, viele Ballaststoffe, feiner Spinat, fruchtige Tomaten und raffiniert-würziger Ziegenkäse sorgen für einen leichten und zugleich vollmundigen Geschmack. Pizza bedeutet hier: bewusst leben und genießen.
www.felderzeugnisse.de



5 Amaranth DAVERT punktet mit regionalem Anbau in Deutschland. In Weikersheim in Baden-Württemberg gelingt es den innovativen Demeter-Bauern zum ersten Mal, biodynamischen Amaranth zu kultivieren. Das gehaltvolle Inka-Korn ist also vor der Haustür der Verbraucher angekommen. Es ist dank Lysin ernährungsphysiologisch wertvoll, für Allergiker geeignet, weil von Natur aus glutenfrei, und vielseitig in der modernen Küche zu nutzen: als Beilage, in Aufläufen oder als Mehl. www.davert.de

Wer die Wahl hat ...

Insgesamt standen 16 Lebensmittel und ein Kosmetikprodukt zur Vorauswahl zum Demeter-Produkt des Jahres 2011. Neben den sechs von der Jury auserkorenen hatten sich außerdem beworben: Lebensbaum Ulrich Walter mit Darjeeling-Tee, Härdtner Spezialitäten mit Holzofen-Dinkelbaguette, Gläserne Molkerei mit Münchehofer Heumilchkäse, Ökodorf Brodowin mit Bio-Ziegenlammsalami, Bäckerei Herzberger mit Roggenbrot Firmament, Haflingerhof Seraphin mit Vorzugsmilch Bio-Stutenmilch, Wein- und Sektgut Harteneck mit Sonnenfänger Weißwein, Naturata mit Crema di Balsamico, ÖMA Beer mit Allgäuer Bergkäse, Biback Sommer & Co.KG mit Dinkelzwieback und das Kurgestüt Hoher Odenwald mit Bio-Stutenmilch.

Sonderpreis für ErdmannHAUSER TAU
Durch die umstrittene EU-Richtlinie zur Zwangsvitaminisierung von Babybrei hat sich Demeter-Pionier ErdmannHAUSER nicht einschüchtern lassen. Mit Kreativität und Fantasie behauptet sich TAU seitdem als „Getreideprodukt für besondere Lebenssituationen“ und fällt so nicht unter die Babynahrungs-Vorschriften. Der Dinkel für TAU wächst in der Region. Er wird durch thermische Behandlung aufgeschlossen, damit die Verdaubarkeit auch für die Kleinsten oder für Rekonvaleszenten optimal gewährleistet ist. Mit der Ak-

tivierung zur Keimung, dem schonenden Darren und Mahlen bleibt die harmonisierende Wirkung des Dinkels erhalten. Jede Packung TAU informiert ausführlich über den Landwirt, von dem der Dinkel stammt, über die biodynamische Wirtschaftsweise und die ernährungsphysiologischen Vorzüge. Das außergewöhnliche Engagement von ErdmannHAUSER, mit diesem Nischenprodukt im Markt standhaft vertreten zu bleiben und aufgeklärten Verbrauchern eine anspruchsvolle Alternative zu bieten, wird mit einem Sonderpreis der Jury gewürdigt. www.erdmannhauser.de

Das Ergebnis der Wahl lesen Sie im Demeter Journal Nr. 9, das im Februar 2011 erscheint – und natürlich unter www.demeter.de · Einsendeschluss für Ihr Votum ist der 15. Dezember 2010

COUPON: Ich wähle

Name des Produkts als Demeter-Produkt des Jahres 2011.

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

E-Mail-Adresse

Schicken Sie Ihr Votum bis spätestens 15. Dezember per Post an Demeter e.V. Produkt des Jahres Brandschneise 1 64295 Darmstadt oder per Fax an 06155 846911 oder per E-Mail an demeterjournal@demeter.de

Unter allen Einsendungen verlosen wir zehn Demeter-Frühstückspakete. Freuen Sie sich zum Start in den Tag über biodynamische Lebensmittel (Tee, Kaffee, Saft, Müsli, Marmelade, Honig usw.) und genießen Sie Ihr Frühstück aus styli-scher Tasse, Müslischale oder Glas im dezenten Demeter-Design. (Rechtsweg ausgeschlossen)

Wohlfühlen mit demeter



Bestellen unter www.demeter-dienste.de
Hier finden Sie auch weitere Textilien und Angebote.

VORSCHAU

Das nächste Demeter Journal erscheint im Februar.

Verstehen

Darf ich vorstellen: die Biodynamikerin, der Biodynamiker. Menschen gestalten die Demeter-Gemeinschaft in all ihrer spannenden Vielfalt. Was bewegt sie, an welchen Zielen arbeiten sie?



Genießen

Ein Topf Suppe – wer kann da schon widerstehen? Das Beste daran: Es gibt so viele Rezepte, dass wirklich jeden Tag eine andere Köstlichkeit auf den Tisch kommen kann.

Nachgefragt

Wie lebt es sich als Kind auf einem Demeter-Hof? Was sind prägende Erlebnisse und Eindrücke? Davon erzählt unter anderem die erfolgreiche Biathletin mit Handicap, Verena Bentele, die mit einer Sehbehinderung auf die Welt kam.



Impressum

Herausgeber
Demeter e. V.
Vorstand Klemens Fischer
Brandschneise 1
64295 Darmstadt
www.demeter.de
Telefon 06155-84690
Fax 06155-846911

Leserservice
demeterjournal@demeter.de

Redaktion Renée Herrnkind
Journalistenbüro Schwarz auf Weiss
Wetzlar

Grafik Eberle GmbH Werbeagentur
GWA, Schwäbisch Gmünd

Fotos Fotostudio Viscom, Sigg
Schenk (Titel, S. 5, 20–26 und 28),
fotolia (S. 16–18 und 30),
f1 online (S. 6), getty images
(S. 7 und 19)

Anzeigen diana.hahn@demeter.de

Vertrieb Naturkosthandel
andreas.schmidt@demeter.de,
Vertrieb über Demeter-Hofläden,
Demeter-Aktiv-Partner-Läden

(DAP), Naturkostfachgeschäfte,
Bio-Supermärkte, Reformhäuser

Druck
Auflage: 150.000 Exemplare
Konradin Druck GmbH,
Leinfelden-Echterdingen

Wer mehr wissen will:
Lebendige Erde, Zeitschrift für
biologisch-dynamische Landwirt-
schaft, Ernährung und Kultur –
kostenloses Probeexemplar:
Lebendige Erde, Brandschneise 1,
64295 Darmstadt, 06155 84690,
www.LebendigeErde.de
Demeter-Gartenrundbrief:
www.gartenrundbrief.de,
0711 902540

Demeter-Infos per E-Mail?
Einfach E-Mail an info@demeter.de

**Arbeiten und lernen im Bio-
dynamischen?** Auskunftsstelle:
06155 846940, www.demeter.de

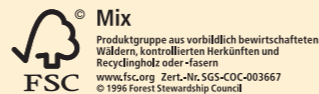


Foto: Quelle PHOTOCASE



Jetzt mit
Geld was
bewegen!

Ist der Wert eines Tages Geld?

Geld allein bewegt nichts. Um etwas zu bewegen, braucht es Menschen. Sie zum Beispiel. Und es braucht eine Bank wie die Triodos Bank: Wir finanzieren ausschließlich ökologische, kulturelle und soziale Projekte oder Unternehmen, die für eine gesunde und lebenswerte Zukunft arbeiten. Wir finden, es ist an der Zeit, dass Geld neu an Wert gewinnt. Sie auch? Dann lassen Sie uns etwas bewegen – gemeinsam. Ihre Triodos Bank. Europas führende Nachhaltigkeitsbank.

Alles über uns und Ihr neues Konto:
www.triodos.de oder ☎ 069 7171 9191.

Nachhaltig seit 1980.



BEUTELSBACHER

– Fruchtsäfte seit über 70 Jahren –

HEISSE SÄFTE FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

in Demeter-Qualität

Früchte-Glühpunsch
- fein gewürzt
- ohne Zuckerzusatz
Zutaten aus biologisch-dynamischem Anbau von Trauben, Holunder, Apfel und Orangen.

Apfel-Holunder
Bekannter und beliebter Direktsaft für kalte Tage.

Apfel-Ingwer
Mit Ingwer fein gewürzter Apfelsaft.

BEUTELSBACHER Fruchtsaftkellerei GmbH · Postfach 2166 · D-71370 Weinstadt

www.beutelsbacher.de

demeter

ANDECHSER NATUR

Die Demeter Jogurts mit Herkunftsgarantie



Natürliches natürlich belassen.

Andechser Molkerei Scheitz GmbH · Biomilchstraße 1 · D-82346 Andechs · Telefon +49 (0) 81 52 / 379-0 · www.andechser-molkerei.de

Überreicht durch: