

demeter

Ausgabe 04

NAH.DRAN.

Im Auftrag der Demeter-Bauern

REZEPTE: Backen-
genussvoll durch
den Winter

S.10

Zu Besuch
bei Maria

S.3 Harmer

S.18

DEMETER-
Basics

Kinder

S.20

Ähren- SACHE

Ein GRATIS-
MAGAZIN

von
Campo Verde

Beständigkeit im Wandel

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir wissen es doch eigentlich alle: Mutter Natur und ihre Phänomene beeinflussen unser Wohlbefinden. Was sagt mir der anbrechende Herbst? Diese „goldene“ Jahreszeit, die geprägt ist von der Fülle der Ernte, den mannigfaltigen Farben der Blätter und späten Blüten, die aber auch von Rückzug und Vergänglichkeit zeugt, bringt mich alljährlich ebenso sanft wie eindringlich dazu anzunehmen, dass alles in Veränderung begriffen ist.

Entsprechend der herbstlichen Wetterlage löst die dritte Jahreszeit bei mir jedes Mal aufs Neue ambivalente Gefühle aus. Sie lässt mich schwanken zwischen Wehmut über den Verlust des Sommers und der Vorfreude auf die Gemütlichkeit am heimischen Kaminofen. Der Herbst scheint das komplette Spektrum des Daseins wie in einem Kaleidoskop zu offenbaren. Er präsentiert sich in goldgleisendem Licht und schickt kräftige Herbststürme, immer wieder verschwindet das leuchtend bunte Blätterwerk in neblig-feuchten Tagen, denen stahlblauer Himmel folgt, unter dem tiefviolette Trauben zum Naschen verführen. Alles erscheint stärker und intensiver, nahezu ekstatisch, bevor mit zunehmender Kälte und abnehmendem Licht die Ruhe des Winters Einkehr hält und der augenscheinliche Verfall einsetzt, der zugleich den Neubeginn verheißt.

Vielleicht kennst du diese widerstreitenden Gefühle, die das Vergehen der Wärme und die Aussicht auf die kürzer werdenden Tage mit sich bringen oder sehnst nach der sommerlichen Hitze schon die ruhige und besinnlicher Zeit im Kreise der Familie herbei?

So wie die Pflanzen im Herbst ihre Kraft aus den Blättern und Stängeln nehmen und ihre Energie auf das Wurzelwerk konzentrieren, haben auch wir die Möglichkeit, die Perspektive auf unser Leben vom Außen ins Innere zu lenken. Kannst du diese Jahreszeit nutzen, um aufzutanken, Ruhe zu finden, nachzuspüren, was wichtig ist?

Erlauben wir uns in dieser Übergangszeit bewusst Momente des Rückzugs – mit einem guten Buch und einer Tasse Tee, einem Spieleabend mit den Kindern oder bei einem erbaulichen Gespräch mit Freunden. Damit du nicht nur der Seele Gutes tust, lass dich von unseren leckeren Herbst-Rezepten überraschen und genieße in diesem Herbst viele – auch kulinarische – Auszeiten. Zeit ist schließlich das, was wir daraus machen.

deine Hannah

Geschäftsleitung Campo Verde



Der Oberkulmer überzeugt

Glaubt man den Erzählungen, so verdanken wir den Erhalt des UrDinkels unter anderem drei ausdauernden Saatgutzüchtern aus dem schweizerischen Oberkulm im Kanton Aargau. Sie sollen 1910 das sogenannte Oberkulmer-Rotkorn entwickelt haben. Durch konsequente Selektion gelang es ihnen, die Qualität zu verbessern und den Ertrag zu steigern. Aufgrund seiner rötlichen Färbung bekam das so gezüchtete Saatgut seinen Namen. Die Anstrengungen haben sich gelohnt, das Oberkulmer-Rotkorn hat sich durchgesetzt und steht an der Spitze der offiziellen Saatgutliste. Kein Wunder, zeichnet es sich doch bei schonender Verarbeitung durch gute Backeigenschaften und ein einzigartiges Aroma aus. Heutzutage erfährt das „rote Urkorn“ dank seiner guten Bekömmlichkeit und dem Bedürfnis der Verbraucher nach einem ursprünglichen Getreide einen immensen Aufschwung. Auch für unsere Mehle und Teigwaren verwenden wir nach Möglichkeit dieses geschichtsträchtige Getreide.



*Zu Besuch auf dem
Hofgut Alt-Prerau*

**WO DINKEL, HIRSE UND
WEIZEN MIT LIEBE GEDEIHEN**



„Was mir besonders gut gefällt an meinem Beruf? Ich kann jeden Tag mit der Natur arbeiten, ihren Kreislauf unmittelbar spüren. Der Mensch gibt dem Tier, das Tier gibt der Pflanze, die Pflanze gibt dem Tier und umgekehrt.“

Maria Harmer



Ebenso geschichtsträchtig wie zukunftsorientiert präsentiert sich das Demeter-Hofgut Alt-Prerau an der Grenze zwischen Österreich und Tschechien.

Im idyllischen Weinviertel reift biodynamisches Getreide in sommerlicher Hitze bestens. Und weil die ausgewählten Sorten und eine auf die Bodentypen abgestimmte Fruchtfolge an die Bedingungen dieses schönen Fleckchens Erde optimal angepasst sind, macht dem Campo Verde -Weizen, -Dinkel und der Hirse auch die große Trockenheit nichts aus.

Maria Harmer ist auf dem Gut aufgewachsen und vor zwei Jahren aus tiefer Überzeugung zurückgekehrt. Ihr Studium der Bodenkultur in Wien kommt der 34-Jährigen im Führungstandem mit ihrem Vater Robert Harmer ebenso zugute wie die Erfahrungen in einem großen internationalen Getreidehandel. „Ich bin hier am richtigen Platz, ich liebe diesen Hof“, lächelt die zweifache Mutter und lässt den Blick vom Schreibtisch weit über die Felder schwei-

fen. Thomas Oehlinger ist sie im Getreidehandel begegnet. Inzwischen haben die beiden Agrarwissenschaftler eine Familie gegründet und ergänzen sich auch in der Arbeit für Alt-Prerau und Campo Verde bestens. Tankred Kauf von Campo Verde erinnert sich gern an die erste Begegnung: „Als die Inhaltsstoffe im Weizen unserer baden-württembergischen Demeter-Bauern damals witterungsbedingt nicht so optimal waren, wurde mir Robert Harmer ans Herz gelegt, um gute Getreidemischungen zu erzielen. Wie bei Campo Verde üblich, bin ich dann erst mal zu ihm gefahren. Sein absolut integrier biodynamischer Anbau hat mich begeistert. Robert und seine Tochter sind überzeugte Demeter-Partner, die mit Leidenschaft und Fleiß Top-Getreide produzieren – und zudem sehr angenehme, sympathische Menschen. Die Chemie muss schließlich auch stimmen.“

Aus dieser Lieferanten-Kundenbeziehung ist längst eine enge Partnerschaft entstanden. Robert ist mittlerweile zusammen mit mir Gesellschafter der Campo Verde Österreich GmbH.“ Auch Robert und Maria betonen: „Wir sind froh mit Campo Verde einen Partner zu haben, der die nötige Erfahrung im Bereich Vermarktung mit einbringt. Wir versuchen gemeinsam auch den österreichischen Markt mit Demeter-Produkten zu fördern.“

In unendlicher Weite thront das Herrenhaus

Knapp 100 Kilometer nordöstlich von Wien geht es von der neu gebauten Autobahn zur tschechischen Grenze über Landstraßen durch kleine Dörfer nach Alt-Prerau. Nahezu unendliche Weite erlaubt schon aus der Ferne einen Blick auf das majestätische Gebäude-Ensemble. In der charakteristischen Form der Meierhöfe öffnet sich das Viereck zu einer breiten Einfahrt. Gleich nebenan thront das Herrenhaus und mutet fast wie ein Schloss an. Marias Großvater Robert hat das Hofgut 1943 von Julius Meinl II. erworben. Früher lebten und arbeiteten hier in einer lebendigen Dorfgemeinschaft bis zu 300 Menschen. Kantine, Gärtnerei, Tischlerei, Schlosserei werden weiter genutzt und auch der Spiritusbrennerei sind die Besitzer treu geblieben. Ihr Demeter-Alkohol ist international gefragt.

Dipl.-Ing. Robert Harmer folgte schon 1984 seinem Pioniergeist und stellte das landwirtschaftliche Gut auf biologischen Anbau um. Nach dem Fall des „eisernen Vorhangs“ kamen zu den rund 500 Hektar Fläche auf österreichischer Seite mehr als das Doppelte auf der tschechischen dazu. Die Felder liegen arrondiert um das Gut – eine biodynamische Insel mitten in Niederösterreich, denn 2005 wechselten die Harmers zur Biodynamischen Wirtschaftsweise und bekamen die begehrte Demeter-Anerkennung. „Wir sehen uns hier als geschlossene Einheit mit einem individuellen Hoforganismus. Diese Geisteshaltung prägt unser Tun“, erklärt Maria.

Biodynamisch gepflegt, entfaltet der Boden seine Kraft

Die junge Bäuerin kann die positiven Wirkungen der Demeter-Arbeit sehen. „Sie setzt, wie die Akupunktur beim Menschen, Impulse in den Organismus Erde, der so seine Lebenskräfte voll entfalten kann.“ Aus dem ganzheitlichen Ansatz und der individuellen Produktion von Lebensmitteln ergibt sich der Mehrwert von Demeter-Produkten: vielfältige Fruchtfolgen, Biodiversität am gesamten Betrieb, Rinder und deren Mist ergeben eine Verlebendigung, die am ganzen Hof und in den Produkten spürbar sind. „Wir sind dankbar, mit den benachbarten Betrieben der BOA Farm ➤



und dem Biohof Hamal wertvolle Kooperationspartner:innen zu haben, die ihre Rinder bei uns weiden lassen und uns mit deren Mist versorgen.“ Immer nach dem letzten Schnitt im August kommt der biodynamisch präparierte Kompost auf die Felder. Wie das Hornkiesel-Präparat, das fein dynamisiert auf das reifende Korn gesprüht wird, sorgt er für harmonisches Wachstum. All diese günstigen Produktionsbedingungen sorgen dafür, dass von Alt-Prerau spezialisierte Rohstoffe für Baby- oder Diätahrung nach Deutschland und die Schweiz geliefert werden können. Apropos günstige Produktionsbedingungen. Die drei Bodentypen der 1700 Hektar Ackerfläche spielen dabei eine zentrale Rolle. Abgestimmt auf Schwarzerde/Tschernosem, sandigen und lehmigen Boden hat die Harmer-Familie ihre eigenen Fruchtfolgemodule entwickelt. Der achtjährige Zyklus startet immer mit dem zweijährigen Luzerneanbau. „Dieses pflanzliche Kraftwerk mit den schönen blauen Blüten sorgt für die Bodenfruchtbarkeit. Als Leguminosen stellen sie genügend Nährstoffe für die darauffolgenden Kulturen zur Verfügung“, unterstreicht Maria nicht zuletzt die ganz natürliche und wichtige Kohlenstoffversorgung des Bodenlebewesens. Der so versorgte Ackerboden dehnt sich in der südmährischen Tiefebene, eingebettet zwischen den Kleinen Karpaten, den Pollauer Bergen und dem Grenzfluss Thaya, aus. Im Herbst wird Weizen, Roggen, Dinkel und Gerste gesät. Hirse und Hafer folgen im Frühjahr. Außerdem kultiviert das Team um den 71-jährigen Chef und seine engagierte Tochter mit den 18 ständigen Mitarbeiter:innen Reis, Kartoffeln, Karotten, Grießmais, Linsen und Futtererbsen.

Dank Drohne Unkraut gezielt entfernen

Die Hirse als uralte, überaus genügsame Kulturpflanze ist wie geschaffen für die Bedingungen des pannonischen Klimas, selbst in Zeiten des auch hier spürbaren

menschengemachten Klimawandels. Sie braucht wenig Wasser und kann optimal in der trockenen Region gedeihen. Die Hirse steht immer am Ende der Fruchtfolge von Alt-Prerau und bringt selbst sechs Jahre nach der Luzerne-Startdosis stets mehr als zufriedenstellende Erträge. Die kleinen Körner werden im Spätsommer gedroschen, am Betrieb geputzt, vom Partner-Betrieb im Nachbardorf getrocknet und dann im Spezial-Silo für glutenfreie Ware bei Maria eingelagert. Den großen Maschinenpark nutzen der österreichische und der tschechische Betrieb gemeinsam. Wenn die Ernte ab Juli ansteht, rollen die Mähdröser eines beauftragten Lohnunternehmers fast Tag und Nacht über die Flächen.

Ganz innovativ lässt Thomas Oehlinger zusammen mit einem Freund rechtzeitig vor der Hirse-Ernte eine Drohne aufsteigen. Sie findet das gefährliche Stechapfel-Unkraut in jedem Hirse-Feld. „Dadurch können wir dieses Unkraut gezielt entfernen und verbrennen. Nun müssen wir nicht mehr zeitaufwändig mit vielen Mitarbeiter:innen durch die Felder streifen, um es zu entdecken.“ Das Projekt hat inzwischen sogar öffentliches Interesse geweckt und soll in Alt-Prerau wissenschaftlich begleitet werden.

Jetzt im Herbst sind die Läger auf dem Hofgut gefüllt. Die glutenfreie Ware füllt mit 800 Tonnen den hohen Silo-Turm. Weizen, Hafer, Roggen, Dinkel und Gerste liegen in den Siloboxen. 5000 Tonnen bestes biodynamisches Getreide hat insgesamt an beiden Standorten Platz. Jede Partie wurde im Labor sorgfältig analysiert und kann von den Abnehmern wie Campo Verde termingenaue abgerufen werden. „Dann kommt der LKW und nimmt 25 Tonnen Weizen oder Hirse mit, damit ihr in Deutschland daraus was Gutes kochen und backen könnt“, schmunzelt Maria. Und weil die Geschäftsbeziehungen stabil, das Vertrauen in die Fähigkeiten des Partners groß sind und die Verträge mit verbindlichen Konditionen für das ganze Jahr vereinbart werden, lassen sich die Turbulenzen des vom Ukraine-Krieg gebeutelten Getreidemarktes gemeinsam gut ausbalancieren. ■





Hier baut Maria
ihre Goldhirse für
Campo Verde an.



” Die Landwirtschaft liegt mir im Blut. Bereits 1855 wurde die Harmer'sche Gutsinhabung von Leopold Harmer in Spillern, nördlich von Wien, begründet. Seitdem ist die Familie Harmer über Generationen als Bäuer:innen, Brauer:innen und Grundbesitzer:innen tätig. “

Maria Harmer

Resilienz

ANPASSUNGSFÄHIG?

In natürlicher Balance aller Kräfte wächst die Resilienz.

Das Wort ist mehr als ein Modebegriff: Resilienz. Allerdings hat die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen (wie der Duden die Bedeutung erklärt), Hochkonjunktur. Pandemie, Krieg und Klimakatastrophe fordern jede und jeden Einzelnen von uns in der psychischen Widerstandskraft. Stress-Situationen, die wir gerade in Dauerschleife und Hochpotenz durchleben, stellen unsere Anpassungsfähigkeit auf eine harte Probe. Aber längst nicht nur die humanen Ressourcen für dieses Talent stehen im Fokus, auch ganze Systeme werden auf ihre Resilienz hin angeschaut. Lieferketten, Lebensmittelsicherheit und Preisentwicklungen bei Grundnahrungsmitteln und Energie sind da die durchaus dramatischen Stichwortgeber. Höchste Zeit also, dem resilienten Modell des Ökolandbaus inklusive der Transformation der Wirtschaft, für die die

Bio-Szene vor 40 Jahren angetreten ist, mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Die Pionier:innen der Biodynamischen Wirtschaftsweise, weltweit vernetzt unter dem Demeter-Markenzeichen, können dabei Vorbildliches vorweisen und zum Fixstern des Wandels werden.

Wie verletzlich zeigen sich Land- und Ernährungswirtschaft, wie regenerationsfähig müssten sie werden, um Hunger und soziale Verwerfungen zu minimieren? Die Öko-Branche nimmt für sich durchaus selbstbewusst in Anspruch, auf diese wichtige Frage schon passende Antworten zu haben. Initiativen wie das Bündnis Enkeltaugliche Land-

wirtschaft und bedeutende Spitzenverbände wie der Bundesverband Ökologische Lebensmittelwirtschaft (BÖLW) warnen: die Notlage in der Ukraine wird von der Agrarindustrie ausgenutzt, um ein rückständiges Geschäftsmodell zu verteidigen, das auf Massenproduktion, umweltschädlichen chemisch-synthetischen Pestiziden und künstlichen Düngemitteln basiert. Wenn Politiker:innen fordern, die

EU-Nachhaltigkeitsziele aufgrund des Krieges aufzuschieben, klingt das, als wäre Umwelt- und Klimaschutz etwas, das man sich nur in guten Zeiten leisten kann. Dabei ist das Gegenteil der Fall. Gerade menschengemachter Klimawandel und kriegerische Aggression mitten in Europa schreien nach einem resilienten, zukunftsfähigen Ernährungssystem.

Die flächengebundene Tierhaltung auf den Demeter-Höfen, wo genau so viele Tiere leben, wie vom eigenen Acker und Wiese wesensgemäß ernährt werden können, muss Vorbild sein für eine sofortige Reduzierung von Tierbeständen und Fleischproduktion. Dann geht nicht mehr fast die Hälfte der Getreide-Ernte in den Futtertrog, sondern dient

der menschlichen Ernährung. Weniger Lebensmittelverschwendung und die Reduktion chemisch-synthetischer Pestizide und Dünger wären die nächsten entscheidenden Schaltstellen zur Resilienz der Lebensmittelwirtschaft inklusive einer zukunftsfähigen Agrarkultur. Wer den Mist seiner Tiere zu wertvollem Dünger veredelt, schon nicht nur die Umwelt, sondern nutzt auch der Energiebilanz und dem Klima. Erforscht ist zudem, wie wichtig Vielfalt für ein stabiles System ist. Auch da punktet biodynamisch gegenüber der Monokultur der Agrarindustrie. Um diese Faktoren für eine resiliente Lebensmittelversorgung zu fördern,



müssen alle an einem Strang ziehen: Politik, Industrie, Bäuer:innen und Verbraucher:innen.

Etwa seit der Jahrtausendwende wird der Resilienzbezug auch für Organisationen und Unternehmen angewandt. Bei Campo Verde wird die Frage nach Stabilität in Krisensituationen vorausschauend behandelt. Die Firmen-Philosophie steht nicht nur im prägnanten Claim „Im Auftrag der Demeter-Bauern“, sondern wird tagtäglich gelebt. Lebendige Beziehungen zu den Erzeugerinnen und Erzeugern der Rohstoffe in vielen Teilen der Welt schaffen Nähe und sichern Begegnungen auf Augenhöhe. So wächst gegenseitiges Verständnis für die Bedürfnisse des anderen. Und weil alle Beteiligten den Sinn ihrer Arbeit spüren, engagieren sie sich für das gemeinsame Ziel. Dabei gilt es, die Balance zwischen Begeisterung und Einsatz und bewussten Pausen und Entspannungsphasen im Blick zu halten. Nicht zu vergessen die Rolle, die gutes Essen spielt. Wer sich biodynamisch ernährt, füllt eben nicht nur den Magen, sondern nährt Körper, Geist und Seele. ■



Resilienz entwickelt sich zu einem zentralen Stabilitätskonzept in der Ökologie, der Ökosystemtheorie und der Umweltforschung. Sie bezieht sich zunehmend auf sozioökologische Systeme. Und nachdem wir alle spätestens seit Corona wissen, dass „vulnerabel“ für verwundbar steht, kennen wir auch den Gegensatz von Resilienz allzu gut und schauen bewusster auf den Schutz dieser individuellen und systemischen Verletzlichkeit.



Dinkel(-Vollkorn)
WALNUSBRÖTCHEN

Rezept auf S. 15

*Genussvoll
durch den
Winter*

GEWINNSPIEL: 5 x 1 KOCHBOX



Gewinne eine von fünf Kochboxen!

Die Kochbox enthält alle Campo Verde Produkte, die du für die Zubereitung der leckeren Rezepte dieser Ausgabe brauchst. **So kannst du teilnehmen:**

- 1 Verrate uns, was du am liebsten aus unseren Demeter-Mehlen zauberst. Du kannst uns entweder eine E-Mail an nahdran@campo-verde.de schreiben – Betreff „Gewinnspiel Kochbox“ – oder du postest ein Bild bei **Instagram** und/oder **Facebook** mit dem Hashtag **#nahdran_rezepte**.
- 2 Folge uns bei **Instagram** und/oder **Facebook** ➤ **@campoverdegmbh**

Die Rezepte der Gewinner:innen werden wir auf unseren Social-Media-Kanälen veröffentlichen. **Wir freuen uns auf deine Rezeptidee!**

Teilnahmeschluss ist Sonntag, der 04.12.2022.

Das Gewinnspiel darf nicht vervielfältigt werden.

Softige
NUSSECKEN
> www.campo-verde.de

Süße Früchtchen

FRÜCHTEBROT
fruchtig, saftig & süß
Rezept auf S. 15

ENERGIEKUGELN
weihnachtlich-würzig

> www.campo-verde.de

Köstlich-mürbe STOLLEN-HAPPEN



Für 1 Backblech, Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten, Ruhezeit min. 6 Stunden, Gehzeit ca. 1-2 Stunden, Backzeit ca. 15 Minuten

Zutaten Für den Teig: 250g Campo Verde Weizenmehl Type 405 · 100g weiche Butter · 70g Rosinen · 60ml lauwarme Milch · 50g Puderzucker · 50g gehackte Mandeln · 35g weiches Marzipan (Rohmasse) · 20ml Rum (alternativ: Wasser mit ein paar Tropfen Rum-Aroma) · 15g Orangeat · 15g Zitronat · ½ Pck. frische Hefe · 1 TL Campo Verde Rübenzucker · 1 TL Zimt · 2 Tropfen Bittermandel-Aroma · 1 Prise Salz Für den Guss: 100g Butter · 100g Puderzucker

1. Mische die Rosinen, die Mandeln, das Orangeat, das Zitronat, den Rum und das Bittermandel-Aroma.
2. Decke die Schüssel ab und lasse die Masse min. 6 Stunden, besser noch über Nacht, durchziehen.
3. Schlage die Butter und den Puderzucker schaumig.
4. Schneide das Marzipan in kleine Stücke und rühre es unter die Butter-Puderzucker-Masse.
5. Mische das Mehl, die Hefe, den Zucker, den Zimt und das Salz und hebe es unter die Butter-Puderzucker-Masse.
6. Hebe die durchgezogene Masse ebenfalls unter und verknete alles zu einem glatten Teig.
7. Decke den Teig mit einem Baumwolltuch ab und lasse ihn an einem warmen und zugfreien Ort 1-2 Stunden ruhen.
8. Heize den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vor.
9. Teile den Teig in 3-4 Teile auf und rolle jedes Teil auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer ca. 2 cm dicken Rolle aus.
10. Schneide die Rollen in kleine Happen, lege diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und backe sie für ca. 10 Minuten auf der mittleren Schiene.
11. Schmelze die Butter in einem Topf.
12. Bepinsle die noch warmen Happen mit der geschmolzenen Butter und bestäube sie umgehend mit reichlich Puderzucker.
13. Sobald das Stollenkonfekt abgekühlt ist, solltest du es am besten luftdicht verschließen und an einem trockenen und kühlen Ort lagern.



Softige NUSSECKEN

Für 1 kleines Backblech, Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten, Backzeit ca. 30 Minuten

Zutaten Für den Teig: 150 g Campo Verde Weizenmehl Type 550 · Campo Verde Dinkelmehl Type 630 · 150 g Campo Verde Rohrzucker · 125 g weiche Butter · 2 Eier · 1 TL Backpulver

· 1 Msp. Bourbon Vanille · 1 Glas Campo Verde Fruchtaufstrich Zwetschge Für die Nusschicht: 400 g gemahlene Nüsse (Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse) · 220 g Campo Verde Rohrzucker · 200 g Butter · 20 ml Rum (alternativ: Wasser mit ein paar Tropfen Rum-Aroma) · 1 Msp. Bourbon Vanille Für die Glasur: Zartbitter Kuvertüre

1. Verknete das Weizenmehl, das Dinkelmehl, den Zucker, die Butter, die Eier, das Backpulver und die Vanille zu einem glatten Teig.
2. Streiche den Teig auf ein kleines mit Backpapier belegtes Backblech (alternativ kannst du einen Backrahmen verwenden) und verteile den Fruchtaufstrich darauf.
3. Heize den Backofen auf 180° C Ober- und Unterhitze vor.
4. Schmelze die Butter in einem Topf und rühre zuerst den Zucker, den Rum und die Vanille ein und zuletzt die Nüsse.
5. Verteile die Nussmasse auf dem Fruchtaufstrich und backe die Nussecken für ca. 30 Minuten auf der mittleren Schiene.
6. Lasse die Nussecken komplett auskühlen, ehe du sie in Form schneidest.
7. Schmelze die Kuvertüre über einem Wasserbad.
8. Tauche die Spitzen der Nussecken in die geschmolzene Kuvertüre und lasse sie auf einem Backpapier aushärten.



FRÜCHTEBROT fruchtig, saftig & süß

Für 3 kleine Brotlaibe, Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten, Ruhezeit min. 6 Stunden,
Backzeit ca. 60 Minuten

Zutaten 500 g Äpfel · 450 g Trockenfrüchte (Aprikosen, Cranberrys, Datteln, Feigen, Rosinen) · 400 g Campo Verde Weizenmehl Type 550 · 200 g Campo Verde Rohrzucker · 150 g Campo Verde Apfel-Aprikosenmark · 120 g Nüsse (Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse) · 50 ml Rum (alternativ: Wasser mit ein paar Tropfen Rum-Aroma) · 1 Pck. Backpulver · 1 TL Backkakao · 1 TL Lebkuchengewürz · 1 TL Zimt · 1 Msp. Bourbon Vanille · 1 Prise Salz

1. Schäle die Äpfel und hoble sie.
2. Hacke die Trockenfrüchte klein.
3. Hacke die Nüsse klein und röste sie vorsichtig in einer beschichteten Pfanne an.
4. Vermenge die Äpfel, die Trockenfrüchte, den Zucker, das Apfel-Aprikosenmark, die Nüsse, den Rum, den Kakao, das Lebkuchengewürz, den Zimt, die Vanille und das Salz in einer Schüssel.
5. Decke die Schüssel ab und lasse die Masse min. 6 Stunden, besser noch über Nacht, durchziehen.
6. Heize den Backofen auf 180° C Ober- und Unterhitze vor.
7. Mische das Mehl und das Backpulver.
8. Knete das Mehl und das Backpulver in die durchgezogene Masse ein.
9. Forme 3 kleine Brotlaibe und lege sie mit etwas Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech.
10. Backe die Fruchtebrote auf der mittleren Schiene für a. 60 Minuten.
11. Lasse die Fruchtebrote auskühlen und wickle sie, um den Geschmack und die Konsistenz noch einmal zu optimieren, in Frischhaltefolie ein.
12. Lasse die Fruchtebrote einen Tag ruhen.

Dinkel- KÜRBISKUCHEN

> www.campo-verde.de



Wie bewahre ich mein Mehl auf?

Statement von Gina Teichmann, Duale Studentin bei Campo Verde

Du hast dich schon immer gefragt, wie unser hochwertiges Demeter-Mehl entsteht? Wir verraten es dir!

Direkt nach der Anlieferung wird unser Getreide in einer Wind- und Siebreinigung vorgereinigt und lagerbereit gemacht. Hierbei werden Grob- und Feinteile, wie Stroh und Steine, aber auch Bruchkorn und Sand entfernt. Anschließend wird unser Getreide, ist es feucht, getrocknet und in Lagerzellen, die es auf 13 °C herunterkühlen, abgefüllt.

Bevor unser Getreide verarbeitet wird, durchläuft es eine mehrstufige, sehr präzise Reinigungsanlage, die unter anderem über ein Kamerasystem verfügt, das nach Farben und Formen sortiert und selbst kleinste Keimverfärbungen erkennt und wird einer Intensivscheuerung inklusive Luftreinigung unterzogen, um an der Oberfläche haftende Verunreinigungen zu entfernen. Zudem wird jedes unserer Produkte während des Vermahlens (sowie bei der Entnahme aus den Mehlsilos und beim Verpacken) mehrmals über Magnete und eine Kontrollsichtung geführt und durchläuft den Entoleter, eine Art Zentrifuge. Eine mögliche Entwicklung von Mehlschädlingen wird somit verhindert.

Um der Entwicklung von Schadinsekten in unseren Lager- und Produktionsgebäuden vorzubeugen, werden Nützlinge, wie beispielsweise Schlupfwespen, die erwachsene Schädlinge oder aber ihre Brut als Beute haben, eingesetzt. (Sind keine Schadinsekten vorhanden, verschwinden auch die Nützlinge.)

Damit dein Mehl auch zu Hause möglichst lange frisch bleibt, solltest du folgende Tipps beachten: bewahre es lichtgeschützt, kühl (am besten unter 13 °C - sodass sich keine Insekten entwickeln können -, jedoch NICHT im Kühlschrank) und trocken auf.

PS: Aus den leeren Mehlütten kannst du wundervolle Windlichter basteln, die sich super verschenken lassen.



Wohlige Wärme für Körper, Geist und Seele

TARTE MIT
Wintergemüse

> www.campo-verde.de

Demeter-Basics

ÄHRENSACHE

Biodynamisch kultiviert wird das kleinste Korn wertvoll.



Prinzip Vielfalt

Für Demeter-Bauernhöfe gilt das Prinzip der Vielfalt. Spezialisierung auf einzelne Agrarbereiche widerspricht dem biodynamischen Ideal eines lebendigen Hoforganismus: Kühe liefern den Mist, mit dem der Boden nicht nur gedüngt, sondern buchstäblich genährt wird. Bestens versorgt gedeihen auf den Äckern Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel, Hafer und auch die fast vergessenen Getreide wie Emmer und Einkorn. Mit dem ausgewogenen Nährstoffmix und hoher Nährstoffdichte liefert das kleine Getreidekorn dem Menschen nicht nur Kohlenhydrate, Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine, sondern auch reichlich Energie.

Fruchtbare Sorten

Die biodynamische Pflanzenzüchtung schafft im Einklang mit der Natur fruchtbare Getreidesorten. Weil Hybridsaatgut (nicht weiter vermehrbare Hochleistungssorten aus dem Labor) dank der konsequenten Demeter-Richtlinien tabu sind, kommen Patente der Saatgut-Konzerne und gentechnische Verfahren bei Demeter garantiert nicht auf den Acker. Und die weltweite Demeter-Gemeinschaft garantiert durch eine strenge Kontrolle, dass nur zertifiziertes Saatgut aus biodynamischer Getreidezüchtung gesät wird. Viele Erzeuger:innen schwören übrigens auf ihre eigenen Hofsorten. Die sind optimal an den Standort und die Biodynamische Wirtschaftsweise angepasst.



Nichts verschwenden

Wäre doch schade, wenn nur die Ähren am Ende des Getreidehalmes einen Wert hätten. Allzu oft wird das Stroh nach dem Dreschen als Abfall behandelt. Bei den Demeter-Bäuer:innen erfüllt es dagegen einen wichtigen Zweck. Es wird für die Einstreu der Ställe auf dem Hof verwendet. Und weil Demeter-Tiere es nicht nur kuschelig im Stall haben sollen, sondern auch wesensgemäß gehalten werden, kommt nur ganz wenig Ausschußgetreide vom eigenen Betrieb in den Futtertrog der Rinder, Schafe oder Ziegen, die ja Raufutterfresser sind und Heu bevorzugen.



Schonend verarbeiten

Die Demeter-Verarbeiter:innen – Müller:innen, Bäcker:innen, Hersteller:innen von Getreideprodukten – veredeln die ursprüngliche Qualität durch ihr Wissen und Können. Sie verzichten konsequent auf Zusatzstoffe wie Enzyme, Konservierungsstoffe oder Aromen. So entstehen vollwertige Angebote aus dem ganzen Korn und feine Backwaren. Der charakteristische Geschmack der vielfältigen Getreidesorten kommt so optimal zur Geltung.



Forschung beweist höchste Qualität

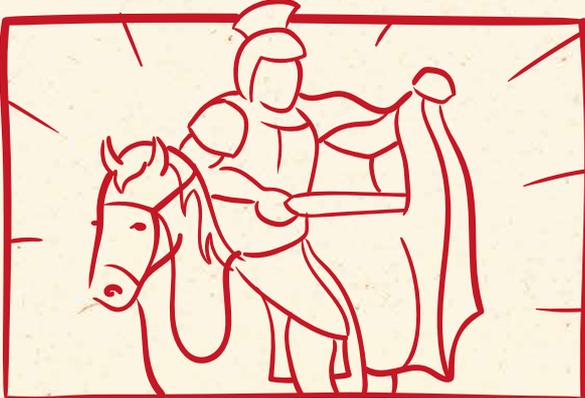
Demeter-Getreide und -Getreideprodukte erweisen sich in Blindversuchen mit bildschaffenden Methoden als besonders samen- und fruchttypisch, reif und voller Lebenskraft. Auch in der Fluoreszenz-Anregungs-Spektroskopie von Dr. Jürgen Strube (KWALIS-Qualitätsforschung) zeigt Demeter-Korn die beste Samenruhe, die für höchste Qualität steht. Geruch und Geschmack des biodynamischen Weizens wurden im Blindversuch im Vergleich zu konventionellem oder organisch-biologisch angebautem am positivsten bewertet. Bei der Beobachtung des Wachstums zeigt biodynamischer Weizen die ausgeprägteste Reifephase. Auch wenn finale Beweise ausstehen, sehen Wissenschaftler den direkten Zusammenhang zwischen diesen positiven Eigenschaften und dem Einsatz der Biodynamischen Präparate. Höchste Reife der Körner liefert natürlich auch höchste Lebenskraft im Lebensmittel.

Hilf

ST. MARTIN...



... und nimm eine Schere und Transparentpapier zur Hand und bastele dein eigenes St. Martins-Fensterbild für dein Zimmerfenster.



Gemeinsam statt einsam – begleite St. Martin auf seinem Weg und hauche dem Winter Farbe ein!



GEWINNSPIEL: 5 x 3-MONATS-VORRAT

Gewinne einen von fünf 3-Monats-Vorräten deines Lieblingsproduktes!

So kannst du teilnehmen:

- 1** Zähle die **Laternen**, die wir in dieser Ausgabe versteckt haben (inklusive dieser) und **male selbst eine Laterne**.
- 2** Du kannst uns deine Antwort und dein Bild entweder per E-Mail an nahdran@campo-verde.de schicken – **Betreff „Laternenzeit“**, oder du schickst uns einen Brief an Campo Verde GmbH, Daisendorfer Straße 6, 88690 Uhldingen-Mühlhofen.

Die Bilder der Gewinner:innen werden wir auf unseren Social-Media-Kanälen veröffentlichen.

Wir freuen uns auf dein Bild! Teilnahmeschluss ist Sonntag, der 04. Dezember 2022. Das Gewinnspiel darf nicht vervielfältigt werden.

Ruck, zuck MARTINSBRÖTCHEN



Teilen macht
Freu(n)de!



Ruck, zuck MARTINSBRÖTCHEN

Für 1 Backblech, Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten,
Backzeit ca. 15 Minuten

Zutaten 275 g Campo Verde Dinkelmehl Type 630 ·
130 g Quark · 160 g Campo Verde Rohrzucker · 130 ml
Milch · 120 ml Campo Verde Sonnenblumenöl · 1 Ei · 1 Pck.
Backpulver · 1 Prise Salz · optional: 1 Eigelb zum Bestreichen

Mit unseren kinderleichten Quark-Ölteig-Martinsbrötchen, die du nach dem Laternenumzug ideal mit deinen Freund:innen teilen kannst, zeigst du ihnen, dass sie dir wichtig sind. Das ganze Rezept findest du auf

➤ www.campo-verde.de

Arbeiten bei Campo Verde

ALLES AUS EINER HAND

Wenn das kein Dream-Team ist: Randolph Mayerbuch, bei Campo Verde für Design und Marketing zuständig, kennt den Firmengründer Tankred Kauf und seine Frau Hannah bereits aus der gemeinsamen Zeit an der Überlinger Waldorfschule. Aber nicht nur zu den „Chefs“ ist das Verhältnis freundschaftlich. Der 41-Jährige betont: „Das Arbeitsklima hier ist einfach außergewöhnlich gut.“ Und strahlt über die Entfaltungsmöglichkeiten, die das junge Unternehmen ihm bietet. Schon 2008 hat er die ersten Etiketten für die leckeren Lebensmittel entworfen. Längst liegt das gesamte Verpackungs-Design in seinen kreativen Händen, plant er die stimmungsvolle Choreografie der Messe-Auftritte, versorgt die Handelspartner mit Displays und Info-Materialien. Das Campo Verde-Kundenmagazin NAH.DRAN. ist nun sein jüngstes



„Kind“. Schon das Layout macht dem quirligen Allrounder viel Spaß – und wenn er mitfährt, wie diesmal zum Gut Prerau nach Österreich, um die stimmungsvollen Fotos für die Vor-Ort-Reportage zu machen, geht ihm das Herz ganz groß auf. Bei den liebevollen Illustrationen für die NAH.DRAN.-Seiten denkt er an die Leser:innen und deren Freude beim Betrachten. „Solch

eine Vielfalt an Aufgaben kann ich mir woanders gar nicht vorstellen. Meist läuft es doch eher spezialisierter ab“, benennt Randy, wie ihn alle nennen, die Vorzüge seines Arbeitsplatzes. Akribisch fuchst er sich in die neuen Aufgabenbereiche rein, immer wieder ermutigt von Tankred: „Der pusht mich und hat mir ganz selbstverständlich sogar die Produktion unseres TV-Spots zugetraut.“ Bei allem, was Randy tut, schwingt die tiefe Verbundenheit mit den Zielen des Demeter-Spezialisten Campo Verde mit. „Unser Einsatz für die biodynamischen Bäuerinnen und Bauern repräsentiert eben optimal, was mir schon seit Kindesbeinen vertraut und aus Überzeugung wichtig ist.“ Weil Randy der Campo Verde-Dinkel trotz sonst spürbarer Getreide-Unverträglichkeiten so gut bekommt, basiert sein One-Pot-Rezeptvorschlag auch auf Dinkelnudeln: [➤ www.campo-verde.de](http://www.campo-verde.de)

Festlich geschmückt mit handgestalteten Figuren

Du möchtest deinen Wohlfühlort in der Advents- und Weihnachtszeit mit festlichen Accessoires schmücken, um das Besondere in der Stimmung dieser Zeit zum Ausdruck zu bringen? Dann abonniere noch heute unseren Newsletter und gewinne eines von fünf Krippenfiguren-Sets von Ostheimer.

[➤ www.campo-verde.de/#newsletter](http://www.campo-verde.de/#newsletter)



Ostheimer
Holzspielzeug

Impressum

Herausgeber: Campo Verde GmbH
Tankred Kauf (Geschäftsführer)
Daisendorfer Straße 6
88690 Uhlhingen-Mühlhofen
Deutschland

Kontakt: info@campo-verde.de
www.campo-verde.de

Bildnachweis: Titelbild, S. 1, Editorial, S. 2, Hofportrait, S. 3-7, Hintergrund, S. 8-9, Rezepte, S. 10-15, Demeter-Basics, S. 18-19, Kinder, S. 20-22, Arbeiten bei CV, S. 23, Fruchtmark, S. 24: Campo Verde • Rezepte, DIY, S. 16-17: www.mrsgreenhouse.de • Kooperation, S. 23: M. Ostheimer GmbH



www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

WK9

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet

Entdecken!

FRUCHTMARK VON CAMPO VERDE

Kindheitslieblinge in vielen Geschmacksrichtungen

fuchtig
Mango
Aprikose
100% Demeter-Frucht
Pfannkuchen
Milchreis
fruchtig-süß
cremig
backen
Cranberry

AUTHENTISCHE
HERKUNFT
... BIS ZUM FELDE



Dank seiner fruchtigen Süße ergänzt unser Apfel-Aprikosenmark süße Backwaren und Grießspeisen hervorragend.

DER exotisch-aromatische Snack zum Löffeln, ob pur oder mit Joghurt!

Natürlich süß und lecker fruchtig: unser Klassiker schmeckt Groß und Klein und ist passend dazu in zwei Größen erhältlich!

Rosarot und bittersüß, eignet sich unser Apfel-Cranberrymark ideal als Ergänzung zu Süßspeisen.



Laura's Tipps:

Ideal zum Backen ohne Ei

Du hast leider kein Ei zur Hand oder möchtest bewusst auf die Zutat Ei beim Backen verzichten? Mit unseren zuckerfreien Apfelmark-Multitalenten erhältst du die perfekte Lösung, um wunderbar fluffige Muffins und saftige Kuchen auf den Kaffeetisch zu zaubern, denn durch den hohen Feuchtigkeitsgehalt des Apfelmarkes bleibt dein Gebäck länger saftig! Und das Gute dabei ist, dass sich der Ballaststoffgehalt um ein Vielfaches erhöht.

Falls ich deine Neugierde wecken konnte, verrate ich dir in unserem nächsten Newsletter (jetzt anmelden unter > www.campo-verde.de/#newsletter) gerne mein liebstes Kuchen-Rezept mit Apfelmark zum Nachbacken und viele weitere alternative Tipps zum Backen und Kochen mit pflanzlichen Zutaten.