



SonnengartenPost 70

Frühling 2021

Inhalt

Ausstellung

«Träumen im Wachen –
Wachen im Träumen»,
Bilder von Felix Durach

Interviews zum Thema

Ernährung und Biodiversität
mit:

- Peter Kunz
- Heinz Traub
- Angela Friebe und
Sabrina Dunkel
- Beate Knapp

Frühlingsrezepte

Porträt Jürgen Käfer

*Bild: frühe Morgenstimmung
im Sonnengarten*

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Frühlingserwachen weckt die Lebensgeister in der Natur und auch in uns. Damit dieses lebendige Erwachen möglich ist, müssen wir gesund sein. Der Gesundheit wurde in den vergangenen Monaten auf der ganzen Welt grosse Beachtung geschenkt.

Die Ernährung ist ein Grundpfeiler unseres Alltags. Sie ist ein wesentlicher Akteur unseres Wohlbefindens und verdient es, besondere Beachtung zu bekommen.

Die von Ihnen in Händen gehaltene SonnengartenPost widmet sich dem Thema Ernährung und Biodiversität.

Damit die Nahrung gesundend sein kann, muss vieles beachtet werden. Da sind zum einen die Produktionsbedingungen; angefangen bei der Bodenbeschaffenheit, der Landpflege, dem gewählten Saatgut, der Pflanzenzucht, den Naturbedingungen, dem Erntezeitpunkt, der Verarbeitung. Wenn es dann schön hergerichtet auf unserem Teller liegt und uns schmackhaft erfüllt, ist das Essen ein Genuss. Unsere Lebensgeister werden geweckt, damit sie das, was unser Körper benötigt, ihm auch zuführen können.

Im Sonnengarten isst man gut, dies habe ich schon von vielen Menschen gehört und auch selber erfahren. Die Aufmerksamkeit, die der Ernährung geschenkt wird, beginnt bei der sich an der Jahreszeit orientierenden Produktwahl und fliesst ein in die Art und Weise der Verarbeitung.

Damit das Lebensmittel Mittel zum Leben sein kann, müssen ganzheitliche Betrachtungsweisen einbezogen werden, so dass es der Gesundheit dient und unseren Organismus nicht belastet.

Es ist ein ganzer Kreislauf, der hier Berücksichtigung und Aufmerksamkeit benötigt. Selbst die Einstellung der Produzenten, der Verarbeitenden und auch unsere eigene als Konsumenten spielt in die Wirksamkeit des uns Ernährenden hinein.

Damit das Lebensmittel Mittel zum Leben sein kann, müssen ganzheitliche Betrachtungsweisen einbezogen werden, so dass es der Gesundheit dient und unseren Organismus nicht belastet.

Was ist uns ein Lebensmittel wert? Wo kaufen wir ein? Wieviel Sorgfalt lassen wir walten, da, wo wir einen Beitrag leisten können? Diese Fragen bezieht der Sonnengarten in seine Prozesse ein, im Wissen um gesunde Voraussetzungen.

Aktuell sind Fragen der Nachhaltigkeit und der Umwelt hoch im Trend. Viele Menschen machen sich Gedanken und achten auf eine Qualität, die

diese Grundsätze berücksichtigen. Womit ich mich umgebe, was ich zu mir nehme, hat eine neue Aufmerksamkeit bekommen. Hoffen wir, dass dieses Wertebewusstsein anhält.

Ernähren tut uns jedoch auch die Begegnung und das menschliche Miteinander. Hier haben wir grossen Nachholbedarf, was sich hoffentlich bald ändern wird. Doch es ist wie bei den Sinnen, wenn ein Sinn weniger Möglichkeiten hat, so springt ein anderer ein und kompensiert das Fehlende.

Das gemeinsame Essen ist Ernährung und Begegnung zugleich. Wenn dann noch wertvolle Gespräche geführt werden können, ist die Distanz überbrückt und unsere Gesundheit unterstützt.

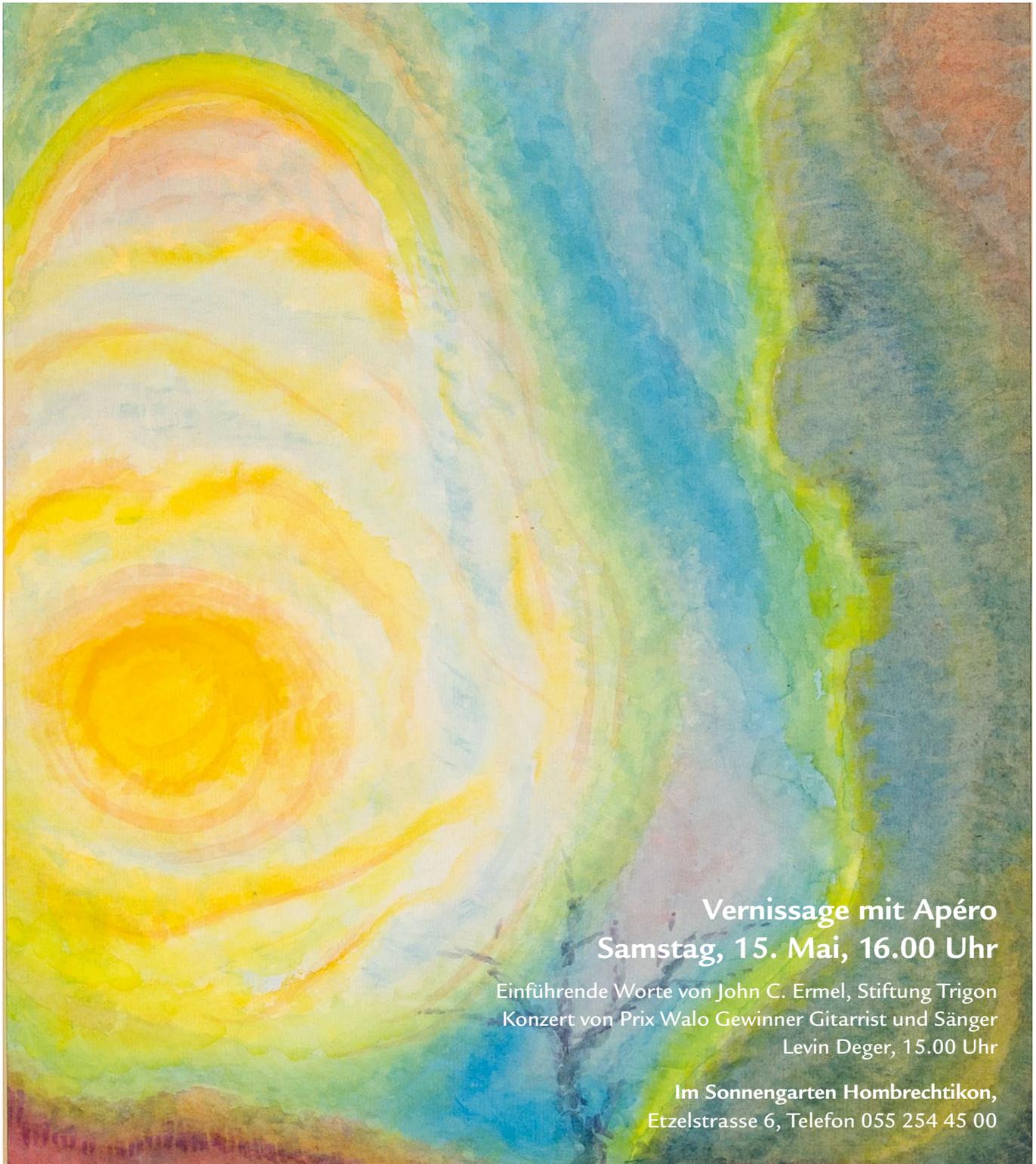
Ein Bild kann über das Auge unsere Seele nähren, ein Buch unseren Geist, eine Berührung unser Herz und die Freundschaft unser Leben.

Ich wünsche Ihnen eine anregende und inspirierende Lektüre und einen schönen Frühling. Mit der Hoffnung, dass bald wieder eine Begegnung an einem kulturellen Anlass im Sonnengarten möglich sein kann, grüsse ich Sie sehr herzlich

Helen Baumann

Träumen im Wachen – Wachen im Träumen

Bilder von Lyrischen Farb-Erzählungen des Architekten und Malers Felix Durach (1893–1963)



Vernissage mit Apéro
Samstag, 15. Mai, 16.00 Uhr

Einführende Worte von John C. Ermel, Stiftung Trigon
Konzert von Prix Walo Gewinner Gitarrist und Sänger
Levin Deger, 15.00 Uhr

Im Sonnengarten Hombrechtikon,
Etzelstrasse 6, Telefon 055 254 45 00

Träumen im Wachen – Wachen im Träumen

Felix Durach (*9.8.1893 Biberach/Riss, †20.11.1963 Lörrach)



Die Grundschule besuchte Felix Durach in Biberach (Baden-Württemberg), das Abitur bestand er in Ravensburg.

Nach dem Ersten Weltkrieg folgte eine Lehre beim Landesvermessungsamt Biberach.

1920 wurde er durch Carl Unger in Stuttgart in die anthroposophische Gesellschaft aufgenommen und war Teilnehmer der Eröffnungstagung des ersten Goetheanum.

1921/22 arbeitete er ein Jahr bei den Architekten von Mutach und Bay und

hörte Vorträge Rudolf Steiners über den Goetheanum-Bau. 1923 erhielt er sein Architektur-Diplom an der TH Stuttgart und promovierte 1928. Bis 1939 hatte er in Stuttgart ein Architekturbüro.

Später wurde er im württembergischen Innenministerium Oberbau- rat und Oberregierungsrat. Er organisierte zahlreiche Architektentagungen, leitete Bauarbeiten, war Vortragsredner, schrieb Aufsätze, malte und zeichnete.

Sein künstlerischer Nachlass befand sich zuerst bei Frau Anne Heckt und seit 1996 im Archiv für Goetheanistische Baukunst, welches 2008 in

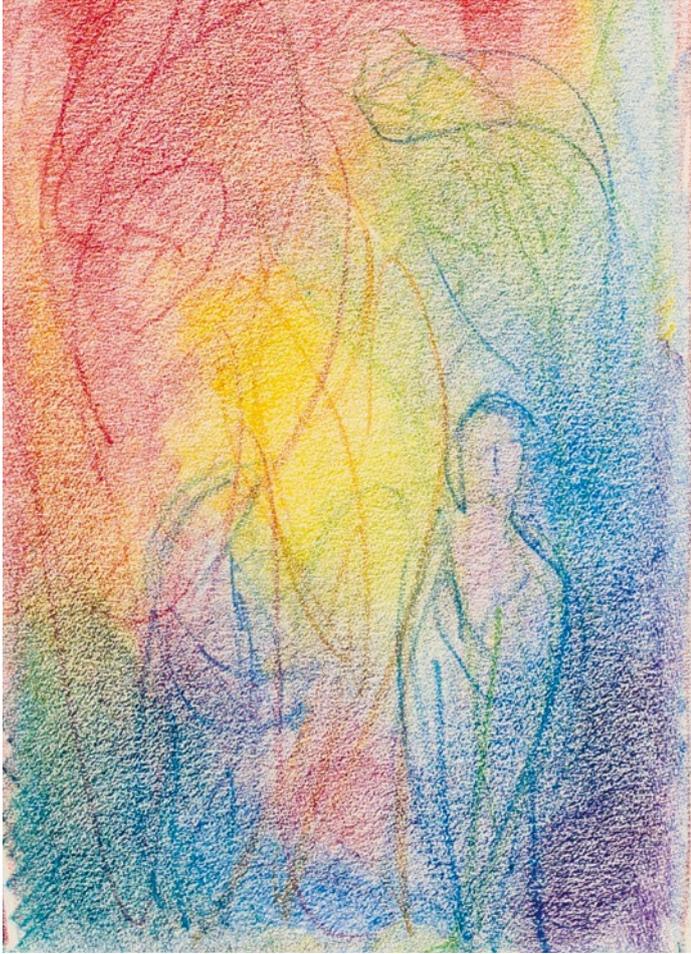
die Stiftung TRIGON eingebracht wurde.

Felix Durachs Wesen war gesegnet von Güte, Klarheit und innerer Wahrhaftigkeit. Diese Tugenden sind Mitschaffende bei seinen Malereien. Klar und mit architektonischer Kraft sind die Formen gesetzt, nie vergessend ein Miteinander-Wegeneinander, die Farben gereinigt, pflanzenartig duftend im Ausdruck – beide, Form und Farbe sind gestimmt in ein Erzählendes, was der Hervorbringer selbst auf der Seelenwanderung nach innen erlebt hat.

Die Bilder zeugen von seiner Fähigkeit, feine Nuancen und Stimmungen, Ahnungen und Geschehnisse im Inneren malerisch und zeichnerisch zu ergreifen und auf Papier festzuhalten.

So werden in dieser Ausstellung kleine Fenster geöffnet in das Bilderströmen, das in uns allen wirksam ist, aber meistens hinter der Schwelle zum Unbewussten verborgen bleibt.





Liebe Leserinnen und Leser

Die Natur hält sich an keine Pandemie – seit Wochen spriesst und blüht es im Garten und Park des Sonnengarten – der Frühling hält pünktlich Einzug und unsere Bewohnerinnen und Bewohner verbringen wieder mehr Zeit draussen an der Sonne.

Die sozialen Einschränkungen mit Abstandhalten und Maske tragen werden im Sonnengarten bis auf weiteres bestehen bleiben. Wir sind aber glücklich darüber, dass wir die letzten doch sehr herausfordernden Monate zusammen sehr gut gemeistert haben.

Ich bedanke mich ganz herzlich bei unseren Bewohnenden, unseren Mitarbeitenden, Angehörigen und Freunden für ihre gelebte Eigenverantwortung, Disziplin und positive Einstellung. Wir setzen weiterhin darauf, und die Zeit wird es weisen.

Im Volksmund heisst es: der Mensch ist, was er isst. Darum ist es sicher keine allzu steile These zu behaupten, dass die Ernährung im Sonnengarten, die hauptsächlich auf bio-dynamischen und biologischen Produkten basiert, nachweislich zur Stärkung des Immunsystems unserer Bewohnenden und Mitarbeitenden beitragen können.

Konstanze Brefin Alt und ich haben dazu – zum Thema Ernährung und Biodiversität – spannende Persönlichkeiten im und um den Sonnengarten interviewt. Ihnen gebührt mein Dank für ihre Zeit und ihr Wissen, dass sie mit uns teilen. Frau Brefin Alt hat die Interviews zu tollen Texten in dieser Frühlingausgabe verarbeitet, und ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen.

Ich freue mich sehr, Ihnen schon heute einen kleinen Ausblick auf unsere Herbstausgabe der SonnengartenPost zu geben:

Wir werden Ihnen das Projekt 'Music Circles' vorstellen, an dem der Sonnengarten ab Mai 2021 teilnehmen wird.

«Music Circles» führt Menschen mit Demenz, Mitarbeitende der betreffenden Alters- und Pflegeinstitutionen und professionelle MusikerInnen zum gemeinsamen Musizieren durch Improvisation zusammen. Es lehnt sich an ein Modell an, das von «Wigmore Hall» in London seit vielen Jahren erfolgreich praktiziert wird, und das jetzt in der Schweiz adaptiert, getestet und realisiert werden soll. Das Projekt «Music Circles» wird vom Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich begleitet und evaluiert (Dr. Sandra Oppikofer, Andreas Huber).

«Music Circles» wird einen Beitrag zur Inklusion von Menschen mit Demenz leisten können; es soll die Mitarbeitenden in ihrer Arbeit stärken; ebenso kann es wichtige Impulse für den Kultur- und Sozialbereich geben. Das Projekt wird mit Stiftungs- und Förderbeiträgen finanziert.

Wir freuen uns, im Mai 2021 mit «Music Circles» im Sonnengarten zu starten.

Franz-Josef Oggier



«Die Verdauung beginnt auf dem Acker!»

Interview mit Peter Kunz

Peter Kunz (*1954), seit zehn Jahren im Vorstand des Gemeinnützigen Vereins Sonnengarten, seit Jahrzehnten befasst mit Pflanzenzüchtung. Sein Vater war Neueinsteiger in der Landwirtschaft; damit war der Alltag nicht ein seit Jahrhunderten eingeübtes «Hand»werk und «ich hatte immer ein wenig ein Distanzverhältnis, machte gleichwohl eine landwirtschaftliche Ausbildung. Aber bereits mit zehn, elf Jahren war für mich die Schule im Vergleich zur Pflanzenzüchtung langweilig – die Literatur meines Vaters zur Maiszüchtung beherrschte ich auswendig.»

Nach dem Studium der Agrarwissenschaft arbeitete Peter Kunz in der Forschung zur Unkrautbekämpfung und wirkte mit an der Unverträglichkeitsprüfung der Pestizide.

«Damals sind die ersten hochwirksamen Pyrethroide und Nikotinoide auf den Markt gekommen. Offiziell sah das Nikotin damals harmlos aus, es wurde so verdünnt auf den Acker appliziert, dass es nicht mehr nachweisbar war, aber es war wirksam und gab doch keine Rückstände. Heute weiss man, welch enormen Schaden das bei den Insekten anrichtet.»

Neben anderem waren es die Erkenntnisse aus dieser Tätigkeit, die Peter Kunz dazu bewogen, im Frühling 1981 das Studienjahr bei Jochen Bockemühl in Dornach zu absolvieren. «Ich wollte eigentlich am Thema «Pestizide» weiterarbeiten, als mich Georg Meier fragte, ob es nicht etwas Einfacheres gäbe... Dann hörte ich mich sagen: «Ja, ich hab was: Ich will eine neue Art von Pflanzenzüchtung

aufbauen!» Es gibt schliesslich Situationen, in denen einem irgendetwas sagen muss, was man zu tun hat...» Peter Kunz lacht. Das, was er damals begonnen hat, übergab er vor zwei Jahren mit dem gemeinnützigen Verein gzpk Getreidezüchtung Peter Kunz (www.gzpk.ch) in jüngere Hände und hat sich ganz daraus zurückgezogen. Dass die Arbeit erfolgreich weitergeht, freut ihn sehr.

Als wir am 30. März mit ihm das Gespräch führen, ist er auf dem Sprung nach Sekem, Ägypten, weil er dort mit der Heliopolis-Universität ein Saatgut-Projekt aufbauen will und zunächst einen Ausbildungskurs für Studenten gibt. Nötig ist das, «weil im ganzen Mittelmeerraum kein anderes Saatgut, als das von Syngenta und Monsanto zur Verfügung steht,



Peter Kunz, Pflanzenzüchter, *1954

- aufgewachsen auf einem Bauernhof im Zürcher Oberland, Landwirtschaftliche Ausbildung und Praxis im Betriebshelferdienst, Studium an der SIL, heute HAFL – Fachhochschule Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften.
- Naturwissenschaftliches Studium am Goetheanum Dornach, Ausbildung zum Oberstufenlehrer an Waldorfschulen, Mitarbeit am Forschungsinstitut am Goetheanum
- Aufbau einer eigenständigen biodynamischen Getreidezüchtung, Gründung der gemeinnützigen Getreidezüchtung Peter Kunz, Mitgründung der Sativa Rheinau AG, Gründung des Fonds für Kulturpflanzenentwicklung
- Ausbau der Zuchtstation in Feldbach/ZH, Gründung der Getreidezüchtung Peter Kunz Deutschland gGmbH mit Catherine Cuendet
- 2019: Ausscheiden aus der Geschäftsführung der GZPK, Konzentration der Tätigkeit auf Aus- und Weiterbildung bzw. Know how – Transfer. Ausbilder für biodynamische Landwirtschaft an der Heliopolis Universität Kairo. Mitbegründung der Fondazione Seminare il Futuro als Basis für biodynamische Getreide- und Gemüsezüchtung in Italien.



auch für den Demeter-Anbau – und von dort importieren wir unser Wintergemüse!»

Für Peter Kunz war es der Weizen, der es ihm besonders angetan hatte, weil er als Grundnahrungsmittel für Milliarden von Menschen die wohl wichtigste Kulturpflanze ist. Deshalb war es für ihn klar: Wenn biodynamische Pflanzenzüchtung etwas bringen soll, «dann muss mit dem Weizen begonnen werden. Dann kam auch der Dinkel dazu und schliesslich der Triticale – eine Kreuzung von Hartweizen und Roggen, extrem robust und vital –, der ursprünglich eine Futterpflanze war, heute Dank langer Züchtungsarbeit jedoch ein ausgesprochen fertiles und vollwertiges Brotgetreide geworden ist. So könnte ich das Portfolio meines Arbeitslebens zusammenfassen: dass ich mich um die Weiterentwicklung einer traditionellen, einer vergessenen und einer zukünftigen Kulturpflanze gekümmert habe.»

Vieles in der Biodynamie hat sich Peter Kunz über den Landwirtschaftlichen Kurs von Rudolf Steiner selbst erarbeitet. «Damals hab ich ihn gelesen und vieles war wie selbstverständlich. Wenn ich heute wieder darin lese, merke ich, wie viel da vertieft werden muss. Was vom ersten Satz im Landwirtschaftlichen Kurs

an durchschimmert, durchträgt, ist das Gesamtkonzept – denn ohne Gesamtkonzept lässt sich biodynamischer Landbau nicht realisieren. Man kann nicht Landwirtschaft betreiben, ohne den Menschen zu berücksichtigen, ohne ein Menschenbild, das den Menschen in seinen ganzen Dimensionen anschaut. Es lässt sich einfach nicht ein Sektor bearbeiten, ohne dass alle anderen Bereiche mitbetroffen sind. Nach allen Richtungen hin steht der Mensch, auch man selber als der Handelnde mitten drin. Mit diesen Überlegungen habe ich versucht, die Pflanzenzüchtung verwirklichen.»

Das Grundproblem bei Saatgutentwicklung: Am Anfang stehen unübersehbar viele Anforderungen. «Beim Weizen sind es locker über hundert Kriterien, die die Pflanze erfüllen muss, damit sie überhaupt eine Zulassung erhält, die Müller, die Bäcker, die Konsumenten zufrieden sind. Bei der Auslese – einer Pflanze aus 10000 – muss ich wissen, wie sie gestaltet sein muss, welche Architektur sie braucht, wie ihre Entwicklungsdynamik beschaffen sein muss, wie die Verwurzelung sein soll, welche Art von Fruchtbildung stattfinden soll, wie sie ausreift. Für die Entscheidung habe ich nur meine Sinne, ich

muss darauf vertrauen, dass ich sehe, welches die richtige Pflanze ist... Also der Blick des Züchters ist das, was die Qualität der Pflanze bestimmt. Eine Pflanze orientiert sich im Laufe ihrer Entwicklungsphasen immer wieder völlig anders: Wenn man im Oktober Weizen aussät, macht er bis Weihnachten bis zu 40 cm Wurzeln; oben sieht man fast nichts. Diese Kraft, die die Pflanze aufbringt, sich mit dem Unorganischen, dem Unlebendigen der Erde zu verbinden, es auflöst, sich zu eigen macht und dann eine eigene Gestalt, Stängel, Blattetagen, eine nach der anderen, bis hin zur Ähre, aufbaut, ist die Kraft, die – wenn die Ährenbildung abgeschlossen ist und die Pflanze auf dem Feld steht –, aus den Blättern, den Wurzeln zusammengezogen und im Korn konzentriert wird. Wenn ich es nun als Züchter schaffe, diesen Fruchtbildungs- und Reifungsprozess zu intensivieren, dann hat die Pflanze eine Kraft, die andere Pflanzen nicht haben.»

Das Saatgut von Peter Kunz zeichnete sich gerade in diesen zum Teil sehr nassen, dann wieder extrem trockenen letzten Jahren aus durch seine Robustheit, Qualität und den Ertrag. «Wichtig ist beim Blick des Züchters die Frage, was die Pflanze zwischen Himmel und Erde macht, dass sie verbindet, und dass es nicht einfach abstrakt um den Kg-Ertrag oder die Prozente an Protein oder Mineralstoffen geht, sondern darum, dass die Pflanze als Ganzes harmonisch wächst, gesund bleibt und gut ausgebildete Körner bildet. Und tatsächlich sieht man, welche Körner von Feldbach kommen und welche nicht.»

Im Grunde geht es um einen salutogenetischen Ansatz, denn «wenn eine Pflanze diese Resilienz hat, dann kann sie das auch als Nahrung weitervermitteln. Aber wie sich dieser Ansatz ausgestaltet, muss man sich bei jeder Pflanze erarbeiten – und das braucht jeweils ein paar Vegetationsperioden,

auch um sich das richtige Sensorium auszubilden. Und da wird jede Züchtergeneration ihren je eigenen Beitrag leisten – und selbstverständlich kann man sich auch darin unterstützen, zu lernen, worauf zu achten ist und wie sich das umsetzen lässt und ob das Auffällige, das eine Pflanze auszeichnet, das ist, was man halten kann oder halten möchte, denn sie soll ja stabil werden.»

Und dann gibt es da noch die Probleme der Haltbarkeit: «Wenn ich eine wirklich gute Tomate züchte, dann hält die niemals drei Monate. Eine gute Tomate wird sofort matschig. Viele Gemüsesorten sind heute so gezüchtet, dass man sie einen oder zwei Monate in den Kühler stellen kann und es passiert nichts. Oft hat man auch entsprechende Techniken, sodass sie auch ziemlich lange schmackhaft sind.»

Der Faktor Zeit spielt eine grosse Rolle: So wie das Brot bekömmlicher wird, wenn man den Teig lange genug bei der richtigen Temperatur führt, so ist auch die Frage, wie weit die Entwicklungsdynamik auf dem Feld sich entfalten kann, wichtig, «damit der Weizen die nötigen Entwicklungsschritte tatsächlich durchmacht, er überhaupt zu einer Reifung kommt. Getreide, und Weizen erst recht, ist ein hockkonzentriertes Nahrungsmittel. Damit es bekömmlich wird, muss es erst geschrotet und gemahlen werden. Dann muss es für die Verdauung wieder aufgeschlossen werden. Der beste Aufschliessungsprozess ist der, der zur Keimung führt. Durch Feuchtigkeit wird es dazu gebracht, die eigenen Enzyme zu aktivieren, Eiweiss und Stärke abzubauen, Mineralstoffe verfügbar zu machen, Vitamine und wertvolle Aminosäuren zu bilden – eben das, was das Korn für den Keimling macht. Für die Ernährung brauchen wir das Ähnliche, was der Keimling braucht. Wenn wir für Weissmehl die Schale entfernen, dann verzich-

ten wir zusammen mit der Keimkraft auf die verdauungsunterstützenden Enzyme. Und lässt man diese Keimprozesse zu, braucht es Zeit – wie bei der Teigführung: Der Teig muss aufquellen, die Enzyme werden aktiviert und helfen, das Korn als Nahrungsmittel überhaupt verfügbar zu machen. Denn die Enzyme müssen gebildet werden auf der Basis des Kornes selber, weil das Korn alles an Kraft zur Verfügung stellen kann, um das Korn aufzuschliessen. Das Getreide wird dann Substanz für menschliche Aktivität, wenn es nichts Spezifisches ausbildet, sondern eine allgemeine Grundlage für das, was der Mensch daraus machen möchte.»

Manchmal ist man in der Züchtung so auf ein Ziel fixiert, dass man den Blick für das Ganze verliert: «In den 1970er-Jahren ist eine beliebte Weizensorte – die Ursprungsorte war 1,4 m lang – durch die Intensivierung

des Landbaus krank geworden. Deshalb wurde für die Schweizer Züchter 0,8 m Länge zum Massstab. Also wurde nun im Zuchtgarten mit der Heckenschere alles weggeschnitten, was höher als 0,8 m gewachsen war... Dabei konnten keine guten Pflanzen herauskommen. Ich habe die gleichen Kreuzungen gemacht und festgestellt, die Pflanzen sind architektonisch und physiologisch im Gleichgewicht in einem Bereich von 1,05 bis 1,20 m. Als ich sie in die Anmeldung gab, hiess es zunächst, «So lange Sorten, das geht gar nicht!». Ich wusste aber, im biologischen Anbau geht das. Heute ist klar, die Feldbacher Sorten sind immer etwas länger als die konventionellen, aber sie sind stabiler, weil sie sich in ihrer Entwicklungsdynamik ausleben können. Verkürzt man eine Pflanze, nimmt man ihr ihre Vitalität. Das hat man mit ganz vielem gemacht, mit Kartoffeln,





Karotten, indem man das Kraut weggezüchtet hat, und wunderte sich, dass sie anfällig wurden. Schon Paracelsus wusste, dass eine Pflanze von unten nach oben, zum Licht hin, süß wird. Verhindert man diese Entwicklung, indem man sie genetisch kurz züchtet, wird der ganze Stoffwechsel der Pflanze gestört. Zum «Ausgleich» schiebt man dann mit der Stickstoffdüngung wieder eine Art von Vitalität rein.»

Eine solche Vitalisierung geht jedoch nicht durch die Blattmetamorphose in die Verfeinerung. «Die Pflanze bildet Kohlenhydrate in den Unterblättern, wo gemäss Paracelsus das Grobe wirkt. Beim Getreide hat man nun die Ähren hinunter in den Bereich der Blätter geholt, die für die Raufutterverwerter gedacht sind, also für Kühe, die es durch Wiederkäuen aufschliessen. Das kann der Mensch nicht. Deshalb braucht er eine aufgeschlossene Nahrung. Und dieser Aufschluss beginnt auf dem Feld, durch die Art und Weise, wie die Pflanze das für die Fruchtbildung macht. Und die Zubereitung des Nahrungsmittels ist die Fortsetzung dieser Aufschliessung. Die Verdauung beginnt auf dem Acker!»

Was denn ganz grundsätzlich falsch laufe in der Schweizer Landwirtschaft respektive in der Nahrungs-

mittelindustrie, möchte Franz-Josef Oggier an dieser Stelle wissen. Peter Kunz holt aus: «Früher bildete sich die Landwirtschaft um ein Dorf, oder man hatte einen Garten; gewisse Dinge konnte man anbauen, gewisse nicht, vieles war von aussen bestimmt. Dann wurde die Landwirtschaft industrialisiert, es haben sich Sektoren und damit Spezialisierung gebildet. Dadurch wurde ein Potenzial freigesetzt, weil jeder in seinem Sektor effizienter werden wollte. Was natürlich Sinn macht. Schwierig wird es nur, wenn dann die Landwirtschaft nicht mehr als Ganzes gedacht wird. Im Grund ist für diese Entwicklung die Landwirtschaft nur das Musterbeispiel, aber es gilt für die ganze Wirtschaft: Man kann nicht an einem Ort sich spezialisieren und unglaublich gut sein, ohne dass dies Auswirkungen auf das Ganze hat. Und das ist das, was wir heute daran sind, zu lernen. Und weil letztlich wirklich alles mit allem zusammenhängt, kann die Landwirtschaft ihre Probleme nicht lösen, wenn nicht die verarbeitende Industrie, wenn nicht die Konsumenten und die Vermarktung mitmachen. Wir haben verschiedenste Projekte mit Firmen, auch mit grossen, aufgegleist, wo sich die Bauern, die Müller und Bäcker einig waren, aber diejenigen, die

für die Vermarktung verantwortlich sind, sich nicht dafür interessierten... So kommt nichts zustande. Dass wirklich alle Beteiligten ins Boot steigen und darin bleiben, dafür muss man kämpfen. Es steht jetzt auf ganz vielen Ebenen an, sich zusammenzusetzen, um einen gemeinsamen ersten Schritt zu möglichen Lösungen zu finden.»

Welches Ziel sich Peter Kunz in diesen Fragen gesetzt habe, wollte Franz-Josef Oggiers wissen: «Als ich mit der Züchtung begann, dachte ich, ich lerne, wie man das macht. Danach galt für rund 25 Jahre meines Weges: mich nicht davon beirren lassen, was andere tun oder sagen. Dann lagen die Sorten vor, und von dem Moment an wurde mir die Zusammenarbeit mit anderen wichtig. Wobei alle voneinander wissen müssen, was in ihrem Tun und Wirken wichtig ist. Wenn ich das Problem des Bäckers nicht kenne, ist Zusammenarbeit nicht möglich; dafür muss ich die Bedürfnisse, Anliegen, Probleme und Stärken des Partners wissen, nur dann entsteht etwas Neues, wie zum Beispiel Sekem – ein Paradebeispiel: Ursprünglich war einer, der das mitten in der Wüste gedacht und realisiert hat – eine Innovation, wie das noch niemand gedacht hat –, und der im rechten Moment verstand, dass er andere für die Weiterentwicklung braucht. Deshalb ist Sekem heute offen für das Zusammenwirken vieler.»

Letztlich gilt für Peter Kunz bis in die Personalführung dieses Prinzip des inneren Feuers: «Ich vertraue darauf, dass die Menschen mit einer Aufgabe ins Leben kommen. Deshalb schaue ich auch, wenn jemand mit mir arbeiten will, ob er für sein inneres Ziel bei mir richtig ist. Und wenn das passt, bleibt dieser Mensch auch dabei oder zieht weiter und macht das, was ihm wirklich wichtig ist.»

Konstanze Brefin Alt

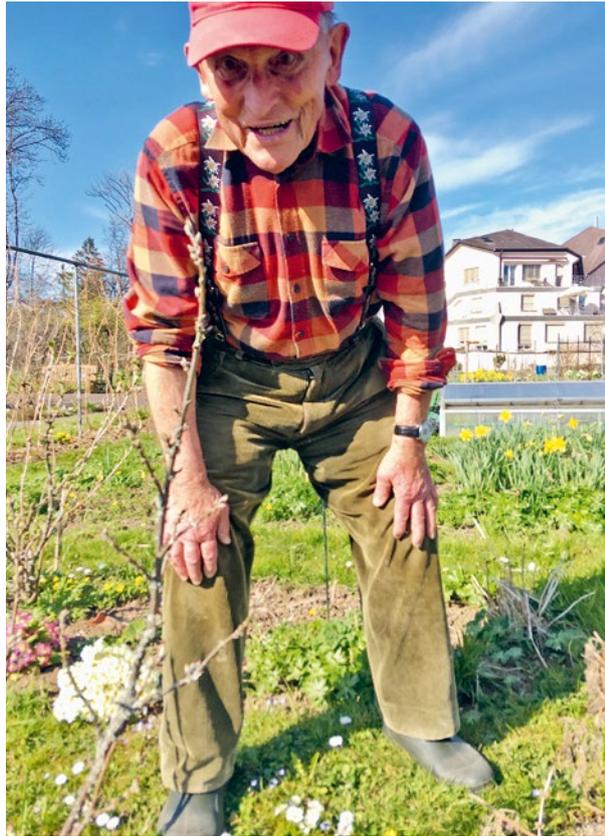
«Man darf niemals einfach stillstehen»

Interview mit Heinz Traub

Heinz Traub (*1934) arbeitete zuerst in einer Camphill-Gemeinschaft in England mit, Anfang der 1970er-Jahre auf dem Weilerhof in Gross-Ostheim (Darmstadt) und ab 1981 im Institut St. Michael in Adetswil, bevor er vor 17 Jahren mit seiner Frau, der Berlinerin Regine Wuppermann, in den Sonnengarten zog. «Man darf niemals stillstehen, so wie ich das auf dem Weilerhof mit seinen 60 ha kennen gelernt habe. Da habe ich mich mit Enthusiasmus in die Arbeit gestürzt. Und wenn ich das Präparat 500 (Horn-Mist) mit dem Beselchen ausbrachte, sagten sie immer: «Du bist ja ein Priester, der das Land segnet.»»

Es schlich sich jedoch mit der Zeit Routine ein, der Umgang mit den Präparaten wurde zum Rezept: «Die Pflanze braucht in dem oder diesem Moment das oder jenes. Und wenn ich dann gefragt wurde, ob das eine Wirkung hat oder wie sich dies beweisen liesse, konnte ich das nie erklären, bis Marcus Schneider mal in einem Vortrag Rudolf Steiners Sicht auf diese Frage beleuchtete: «Der Boden ist besser zu begreifen, wenn man versteht, es kommt nichts so heraus, wie ich es hineingebe, sondern ich breche diese Wirkung für etwas Drittes auf, das ein Lebensprinzip unmittelbar ist. Und das inspiriert, ermutigt doch vielmehr, als wenn man beweisen möchte, dass die Präparate wirken.»»

Auch habe ich mich langsam abgewendet vom Säen und Pflanzen von «Nutzpflanzen». Wildblumen sind für mich wichtiger geworden, z.B.



der «Schmetterlings-Garten», wo die dünnen Stängel erst im Frühling abgeschnitten werden. Es war in der Zeit, als Heinz Traub im Heim St. Michael arbeitete, dass ihm im Zusammenhang mit des Menschen Aufgabe und der Erde Ziel und Sinn die Biodiversität wichtig wurde. Angestossen wurde dies durch den Umgang mit den Schnecken: «Die tötet man! Mir wurde immer klarer, das muss anders angegangen werden. Dann habe ich als Erstes «Frieden mit den Schnecken gemacht» und sie den Salat ein wenig abfressen lassen und gönnte ihnen auch etwas... Danach haben sie viel weniger Salatköpfe angefressen. Deutlich wurde mir die Aufgabe

der Schnecken auch bei den Sonnenblumen: Im Frühling frisch gepflanzt, stürzten sich die Schnecken natürlich auf die jungen Pflanzen. Die Schnecken vernichten, was zu schwach ist, was nicht richtig gedeihen will. Hatte ich aber Sonnenblumen, die ich schon im Herbst gesät hatte, interessierten sie sich nicht dafür.»

Ein anderes Problem sind die Werren (Maulwurfgrillen). «Da brauchte es etwas Zeit, bis ich realisierte, dass es mit dem Wiedehopf einen Vogel gibt, der die gerne isst. Er hat sogar einen speziell langen Schnabel, damit er sie in den Gängen im Erdreich erwischen kann. Grade vor kurzem habe ich erfahren, dass der Ornithologische



Der Wiedehopf

Da die Biene ursprünglich im Wald lebte, sollte man sie auch dem entsprechend halten, auch höher vom Boden... Es ist eben alles miteinander in Verbindung und gehört zusammen. – Ich bin überzeugt, dass Corona genau auf diesen Punkt weist, dass der Mensch diese Verbindung nicht sehen will, sondern lieber in Gutes und Böses unterteilt, das sich bekämpft. Der Mensch hat den Ausgleich zu finden! Mir ist jetzt in dieser Zeit der Menschheitsrepräsentant im Goetheanum wichtig geworden. Neben dem Menschen, der sich in der Mitte hält, ist oben links noch ein Felsenwesen mit Flügel, das für den Humor steht. Und das gehört auch zum Leben!»

Konstanze Brefin Alt

Verein sich gegen die Abstellgeise wehrt, die die SBB in der schönsten Ecke von Feldbach, einem Naherholungsgebiet, bauen wollen; der Ornithologische Verein hofft, dort den Wiedehopf wieder ansiedeln zu können. Und das gehört für mich zur Biodiversität, dass eben nicht das eine gut und das andere schlecht ist. Der Mensch hat die Aufgabe, das Gleichgewicht zu finden...»

Treuer Begleiter in Heinz Traubs Leben waren die Bienen. «Ich betreute schon in England 25 Völker. Am liebsten hätte ich einfach nur mit Bienen gearbeitet. Und am An-

fang hatte ich es noch gar nicht mit der Varoa-Milbe zu tun. Mein erstes Volk starb im Winter an Ruhr ... Mit solchen Ereignissen lernt man dann immer. Später in Deutschland und in der Schweiz habe ich zwischendurch anderen Imkern geholfen. Und um wieder auf die Artenvielfalt zu kommen – heute weiss man, dass man die Varoa-Milbe auch anders als mit Gift bekämpfen kann: Der sogenannte Bücherskorpion – eine Spinne – lebt in Bibliotheken von Bücherstaub und -milben. Setzt man ihn bei einem Bienenvolk ein, frisst er die Varoa-Milben. Rolf Arni macht damit Versuche.

«Unsere Küche ist eigentlich eine Traumwelt»

Interview: Angela Friebe, Betriebsleiterin Hotellerie und Sabrina Dunkel, Küchenchefin

Sabrina Dunkel (*1990), die Küchenchefin, gab mit dem Interview quasi ihren Abschied als Teamleiterin Küche; wenn diese Ausgabe der SonnengartenPost erscheint, wird sie gerade Mutter geworden sein. – Für sie ist das Ernährungskonzept im Sonnengarten deshalb speziell, «weil rund 80 Prozent der Lebensmittel in Demeter- oder Bio-Qualität sind; und was auch anders ist als in anderen Alters- und Pflegeheimen: Unsere Bewohner können sich aus den sieben bis neun Komponenten unserer Menüs den Teller selbst zusammenstellen. Beim Vollwert-Menü wird mittags zweimal in der Woche eine Alternative mit Fleisch und einmal mit Fisch angeboten, und zum «Café complet» am Sonntagabend kann man Aufschnitt haben. Das Schonkost-Menü besteht jeweils aus zwei bis drei verschiedenen Gemüsen und einer Getreidebeilage.»

Dieses vielfältige Angebot führt deshalb nicht zu Chaos, weil «wir natürlich auch Erfahrungswerte haben, wer in etwa was essen möchte. Natürlich gibt es bei so einer grossen Auswahl auch mal Reste – die wir verwenden für Suppen, je nachdem auch mal für einen Salat, etwa einen Getreidesalat. Und es scheint, dass die meisten Bewohner das sehr schätzen und die gesunde Kost und die Getreideküche seit Jahren gewohnt sind.»

In der Küche arbeiten sechs gelernte Köche, die Menüpläne werden drei Wochen im Voraus erstellt, «weil wir neben dem Sonnengarten noch eine Kinderkrippe und den Betrieb des Gemüsebauern Käfer bekochen und diese Mengen mitberücksichtigen müssen.



Sabrina Dunkel

Zudem beteiligen sich die Bewohner am Menüplan, dafür haben wir dreimal im Jahr das «Feinschmecker-Stündli» eingerichtet, wo sie mitreden und auch «meckern» können, das ist ja Teil von «Feinschmecker». – Und dadurch, dass wir so gut im Austausch mit dem Gemüsegärtner sind, kann es auch vorkommen, dass er uns zum Beispiel anruft, weil er gerade zu viel reifen Wirz hat... Dann können wir unser Menü anpassen und dafür haben die meisten Bewohner Verständnis.

Angela Friebe (*1973) ist seit dem 1. März 2020 Bereichsleiterin Hotellerie; dazu gehören die Küche, die Restauration, der Speisesaal, die Reinigung und die Wäscherei. «Die Restauration im Sonnengarten ist vielschichtig: In den Pavillons für Menschen mit Demenz haben wir einen Familientisch, dort stellen wir jeweils Speisen-Ausgabewagen bereit, das Pflegeteam serviert und setzt sich mit den Bewohnern an den grossen Tisch und hilft beim Essen. – Speziell ist jedoch, wie viele Bewoh-



Angela Friebe

ner in all den anderen Abteilungen in ihrer Wohnung oder im Wohnbereich, «im Stübli» das Essen serviert erhalten. Auch hier können sie sich das Menü nach eigenem Gusto zusammenstellen, das gilt selbst fürs Frühstücksbuffet: Fast alles, was im Speisesaal fürs Zmorge angeboten wird, steht auch dem Wohnbereich und dem Zimmerservice zur Verfügung, dazu kommen drei Brotsorten und Knäckebrot sowie Zwieback. Für die Küche ist das eine Herausforderung, weil das alles genau so hergerichtet werden muss, wie es bestellt wird. Die Auswahlfreiheit, die es hier gibt, habe ich in noch keinem anderen Alters- und Pflegeheim gesehen. Dazu kommt dann noch, was die Wohnbereiche während dem Tag – Tee, Znüni, Zvieri – für die Bewohner bereitstellen.»

Für Franz-Josef Oggier ist augenfällig, wie «gut beieinander» die Bewohner vom Sonnengarten wirken, was er auch mit der Ernährung verbindet. Angela Friebe führt aus: «Sie achten sehr

auf gesunde Ernährung, sie sind vitaminbewusst – mancher und manche vermisst die Kost aus dem je eigenen Garten. Wir geben alles, die Lebensmittel so zeitnah wie möglich auf den Teller zu bekommen. Wir kaufen so viel Regionales als möglich, auch bei kleineren Anbietern...»

«... soweit das wirtschaftlich vertretbar ist», ergänzt Sabrina Dunkel und weist darauf hin, dass «Bananen zum Beispiel nie im Angebot fehlen dürfen, obwohl sie aus der Dominikanischen Republik stammen und nicht von hier um die Ecke. Man muss immer Kompromisse eingehen.»

Bio-Fleisch zum Beispiel ist organisatorisch herausfordernd, wie Angela Friebe erklärt: «Es gibt oft nicht die Mengen in der hohen Qualität, die wir benötigen.»

Sabrina Dunkel bestätigt: «Die Bio-Küche schränkt schon ein. Vor kurzem hatte eine Kollegin mal den Wunsch, Kalbsbäckchen zu kochen. Ich empfahl ihr, den Metzger zu fragen, ob er ihr «KAG-Freiland»-Qualität (höchstes Schweizer Label für tiergerechte Haltung) liefern kann. Sie erhielt die Auskunft: Zwei Kalbsbäckchen pro Monat!» Sie lacht: «Deshalb müssen wir uns von vorneherein die Menüs gut überlegen.»

Angela Friebe fügt an: «Was wir auch erwähnen müssen, ist das Lammfleisch. Jürgen Käfer arbeitet ja mit Cornelia Eugster zusammen, die Schafe züchtet. Die weiden jedes Jahr auch eine gewisse Zeit bei uns im Garten.»

«Manche Bewohner mögen dann kein Lamm essen, weil sie die Lämmer im Frühling noch gestreichelt haben. Andererseits, man kanns fast nicht schöner haben, weil man weiss, das Tier hat es gut gehabt», so Sabrina Dunkel.

«Wir haben noch gar nicht von der guten Patisserie gesprochen, die hier gemacht wird oder die Kuchen», wirft Franz-Josef Oggier ein.

Sabrina Dunkel nimmt den Faden auf: «Ja, wir stellen natürlich viel sel-

ber her und würden auch gerne noch mehr machen. Wenn es etwa «Hausbrot» heisst, dann deswegen, weil wir es selbst gemacht haben; und auch das glutenfreie Spezialbrot backen wir selbst.»

Küche und Diätküche sind nicht getrennt, Franz-Josef Oggier erklärt: «Die ursprünglich kompakte Küche ist nicht gleichermassen mit den wachsenden Bedürfnissen gewachsen. Es ist eine ziemlich logistische Herausforderung, in diesen verwinkelten Räumen zu arbeiten. Flächenmässig ist die Küche gross genug, aber dadurch, dass immer wieder «angebaut» wurde, ist die Küchenkonfiguration nicht sehr effizient und es hat unglaublich viele Ecken...»

Angela Friebe übernimmt: «Bio-Obst z.B. kommt auch «schmutziger» in der Küche an, weshalb wir eigentlich eine Rüstküche bräuchten.»

«Was wir aber haben, was man sonst in keiner Küche sieht, ist diese wunderbar grosse Fensterfront. Das gibt dann auch wieder Liebe ins Essen!», ist Sabrina Dunkel überzeugt.

Damit weist sie auf die Auswirkungen hin, die die Arbeitsatmosphäre in der Küche auf den Sonnengarten insgesamt hat. Auf die Frage, wie sie persönliche Befindlichkeiten in der Enge dieser Küche meistern, meint Sabrina Dunkel: «Zunächst merken wir es im Team, wenn es jemandem nicht so gut geht. Da müssen wir manchmal auch Sachen voneinander auffangen. Der Trick ist: Im richtigen Moment einander zu spüren und dann das Richtige zu sagen. Ein Beispiel: Gestern hatte ich im Lager für alle Mitarbeiter Osternestli versteckt, weil ich ja bald aufhöre – und tatsächlich kamen alle wohl wegen der Zeitumstellung ein wenig müde am Morgen an. Das änderte sich sofort, nachdem sie die Osternestli entdeckt hatten. Ich dachte nur: Uff, das war der richtige Moment.»

In den anderen Abteilungen sieht das ein wenig anders aus, wie Angela Friebe

schildert: «In der Reinigung sind die Mitarbeiterinnen oft den ganzen Tag alleine, arbeiten eigentlich selbstständig, dafür treffen sie sich in der Pause, wobei Corona zwingt, die Pausen separater zu machen... In der Wäscherei – eher eine «Mannschaft» wieder – ist es dann ähnlich wie in der Küche.» Und Corona hat das Zusammenarbeiten verkompliziert: «Wir müssen natürlich alle mit Mundschutz arbeiten, in den Pausen sitzen alle auseinander, wir mussten auf alle Mitarbeiter-Teamevents verzichten. Früher gab es manchmal einen Pizzatag, an dem Mitarbeiter und Bewohner Pizza zusammen assen, auch das geht nicht mehr. Das Miteinander ist leider auf der Strecke geblieben.»

Ausgewirkt habe sich auch, wirft Franz-Josef Oggier ein, «dass man seit dem letzten Sommer leider die Cafeteria schliessen musste und keine externen Besucher und Gäste bewirten konnte. Für die Wohnsiedlung wurde während dem Lockdown im Frühling 2020 ein Take-away-Service organisiert. Und das Reinigungsteam muss seit einem Jahr auch viel mehr Kontaktpunkte desinfizieren. Dass Angela Friebe dies nicht speziell erwähnt, bedeutet nur: Das ist heute schon völlig normal und integriert.»

Es wird und wurde auch viel mehr Flexibilität vom Einzelnen verlangt, ergänzt Sabrina Dunkel: «Als wir z. B. im letzten Frühling das Buffet im Speisesaal umstellen und plötzlich alles in kleinen Portionen einkaufen und bereitstellen mussten, etwa Joghurts, Konfitüre, usw. und dann auch noch alles abpacken mussten. Das gab dann auch viel mehr Abfall – gerade für uns, die wir darauf schauen, ökologisch zu arbeiten –, wir mussten dann auch den Bewohnern sehr genau erklären, warum das jetzt im Moment leider so ist.»

Zudem gab es auch viele Lieferengpässe, wirft Angela Friebe ein, «weisse Nitril-Handschuhe können wir immer noch nicht bestellen.» «Und bei Hirse,

das hat mir gerade mein Lieferant berichtet, gibt's einen Engpass, anscheinend haben die Leute Hirse gehamstert», ergänzt Sabrina Dunkel, «und Weizenmehl in der hohen Qualität, die wir verlangen, erhalten wir auch nicht, nur Dinkel. – Man wird ja auch tatsächlich etwas flexibler, wenn man die ganze Zeit mit Änderungen und Einschränkungen klarkommen muss, sowohl die Mitarbeiter wie die Bewohner.

Franz-Josef Oggier möchte von Sabrina Dunkel wissen, was ihre Idealvorstellung für die Küche des Sonnengarten wäre, sie lacht: «Eigentlich haben wir ja schon eine Traumwelt hier verglichen mit anderen Küchen, weil unter den Mitarbeitern und für die Mitarbeiter viel gemacht wird. Die Küche müsste einfach strukturell an die gewachsenen Aufgaben angepasst werden. Vor dreissig Jahren haben ja die Bewoh-

ner selbst gekocht, und nur ein paar Mitarbeiter haben geholfen. Als ich vor zehn Jahren im Sonnengarten angefangen habe, waren wir drei Köche. Schön finde ich hier den Hintergrund: Wenn man im Haus ein wenig hinhört, merkt man schnell, dass jeder – auch die Nicht-Anthroposophen – hinter der Anthroposophie stehen, denn sie ist menschlich.»

Konstanze Brefin Alt

Das Tagesteam vom 20. April hat diese tollen Gerichte gezaubert. Die Rezepte finden Sie auf der folgenden Seite.



1



3



2



4

Rezepte für 4 Personen

1 Geröstete Maissuppe mit Paprika-Öl

- 1 EL Bio Butter
- 40 g Bio Schalotten
- 1 Stk Bio Knoblauchzehe
- 45 g Bio Maisgriess fein
- 0.5 dl Weisswein
- 1 l selbstgemachte Gemüsebrühe
- 0.8 dl Bio Vollrahm
Abschmecken mit Meersalz,
Pfeffer, Lorbeerblatt,
Muskatnuss
- 0.5 dl Hochwertiges Olivenöl
- 25 g Paprikapulver edelsüss
- 1 kleiner frischer Thymianzweig

Maisgriess in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze ohne Fettstoff rösten, Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken, Vollrahm zu $\frac{2}{3}$ steif schlagen.

Für das Paprika-Öl: Öl in einer Pfanne auf ca. 40 °C erhitzen, Paprika und Thymian begeben und vom Herd nehmen. Nach ca. 5 Min. Thymian herausnehmen und nochmals ca. 10 Min. ziehen lassen. Öl durch einen Kaffeefilter passieren und verschlossen beiseitestellen.

Schalotten und Knoblauch in Butter andünsten, Maisgriess begeben und mitdünsten, mit Weisswein ablöschen und einreduzieren bis er fast vollständig verdunstet ist. Mit Gemüsefond auffüllen und aufkochen. Lorbeerblatt dazugeben und ca. 30 Min. sieden, Lorbeerblatt herausnehmen, Suppe mit dem Pürierstab mixen, Vollrahm dazugeben, umrühren und abschmecken. Mit einem Teelöffel wenig Paprika-Öl über das Süppchen träufeln.

2 Selleriepüree (vegan)

- 400 g Bio Knollensellerie
- 150 g Bio Stangensellerie
- 4 dl Reismilch
- 0.5 dl Olivenöl
Abschmecken mit Meersalz,
Pfeffer aus der Mühle,
Muskatnuss

Knollensellerie und Stangensellerie in Würfel schneiden und ca. 20 Min. weich dämpfen. In einer Pfanne Reismilch und Olivenöl erhitzen und würzig abschmecken. Den gegarten Sellerie zur heissen Reismilch geben und mit dem Pürierstab fein mixen. Nochmals abschmecken und zugedeckt servierbereit halten.

3 Glasierter Kalbsbraten an Rotweinsauce

- 1 kg KAGfreiland* Kalbsschulter
- Marinade:
- $\frac{1}{2}$ TL Meersalz
- 1 kleiner gezupfter Rosmarinzweig
- 1 kleine Bio Knoblauchzehe wenig Paprikapulver und Pfeffer aus der Mühle mit
- 1 EL Sonnenblumenöl
in einem Mörser zu einer Marinade verarbeiten.
- 1 EL Bio Tomatenpüree
- 50 g Bio Zwiebel
- 100 g Bio Knollensellerie
- 150 g Bio Karotten
- 4 dl Rotwein
- 4 dl Fleischbrühe
Lorbeerblatt und Gewürznelke
wenig Bio Maizena

Die Kalbsschulter mit der Marinade sorgfältig einreiben und ca. $\frac{1}{2}$ Stunde bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Zwischenzeitlich das Gemüse waschen, rüsten und in Würfelchen schneiden. In einem Bräter nun das Fleisch von allen Seiten anbraten.

Fleisch aus dem Bräter nehmen und das überschüssige Öl abgiessen. Bei mittlerer Hitze nun das Gemüse reingeben. Leichte Bräunung geben. Das Tomatenpüree begeben und mitdünsten. Mit dem Rotwein ablöschen bis sich der Bratensatz gelöst hat. Brühe, Lorbeerblatt und Gewürznelke dazugeben und aufkochen. Vorsichtig das Fleisch dazulegen und im 170 °C vorgeheizten Ofen garen. Nach vollenden der Garzeit das Fleisch herausnehmen und warmstellen.

Bratensauce durch ein Sieb passieren. Wenig Maizena in kaltem Wasser verrühren und damit der Sauce die gewünschte Bindung geben. Nach Belieben abschmecken. Kalbsbraten in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

4 Rote Grütze

- 300 g Bio Waldbeeren
z.B. Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren
- 3 dl Bio Traubensaft
- 3 dl Bio Beerensaft
- 30 g Bio Akazienhonig
- 15 g Bio Ahornsirup
- 15 g Bio Rohrzucker
- $\frac{1}{2}$ Stk Bio Zitrone, Saft und Raspel
- $\frac{1}{4}$ ausgekratzte Vanillestange
- 1.5 Blatt Gelatine

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Beeren verlesen, zupfen, waschen und in einen Kochtopf geben. Alle Zutaten bis auf die Gelatine zu den Beeren geben und unter gelegentlichem Rühren aufkochen. Mindestens 5 Min. kochen lassen. Die Pfanne vom Herd ziehen und die ausgedrückte Gelatine dazugeben. Gut umrühren, bis sich die Gelatine vollständig aufgelöst hat. Die Grütze in Dessertschalen abfüllen und kühlen stellen. Nach Belieben garnieren und servieren.

*höchstes Schweizer Qualitäts-Label für tiergerechte Haltung

«Es geht nichts verloren»

Interview mit Beate Knapp

Auf eine Reise in anverwandte Themengebiete des biodynamischen Landbaus führte das Gespräch mit Beate Knapp (*1942). Sie wurde in Königsberg (Ostpreussen, heutiges Kaliningrad) geboren, musste am Ende des Kriegs mit ihrer Mutter, Grosseltern und den Geschwistern nach Ostfriesland flüchten, dort bebaute ihre Mutter ein Feld, um ihre Familie ernähren zu können. Beate Knapp studierte Medizin, später Traditionelle Chinesische Medizin, hatte aber keine Neigung zu praktizieren. Erst mit der Homöopathie und der Anthroposophischen Medizin – bei Dr. med. Kaspar Appenzeller hatte sie sich vertieft in das Thema Herzauskultation eingearbeitet –, fand sie ihren Weg in die ärztliche Praxis und das sogar für zwei Jahre in Lappland. Die letzten fünfzehn Jahre lebte sie in Scuol und Guarda. Eine schwere Gürtelrose als Spätfolge einer Nordsee-Blaualgengiftung war der Grund, der die Ärztin vor kurzem in den Sonnengarten brachte.

Beate Knapp erlebt ihren eigenen Zustand und Corona als Spiegelung: «Mit der Gürtelrose sind meine Ätherkräfte reduziert. Auch auf die Ätherkräfte, die Basis zum Leben, Denken und Erinnern sind, zielen die Einschränkungen durch die Pandemie und vor allem die Angst vor dem, was man nicht sehen kann. Das Zusammenwirken überfordert mich grade etwas, gleichzeitig freue ich mich sehr darüber, wenn zwischendurch das Denken ganz klar ist...»

Als junge Ärztin wirkte Beate Knapp in der Casa Andrea Cristoforo,



Ascona, und erhielt die Möglichkeit, ein Feld selbst zu bewirtschaften. Für sie war dies eine wunderbare Gelegenheit, den gelben Pflanzkalender, Maria Thuns «Aussaattage», zu prüfen: «Im Bioladen habe ich Samen gekauft und dann auf die Minute genau angesät, gehäckerlet und gemerntet. Meine Erfolge waren so überraschend, dass die Frauen im Dorf wissen wollten, wie ich das mache, und schon kurze Zeit später sah man sie alle mit dem Pflanzkalender in der Hand herumlaufen. Ich hatte so

viel Spinat, Bohnen, Erbsen, Salat, Lauch, Zwiebeln, vor allem Karotten, auch Beeren, dass ich von Tür zu Tür ging und fragte, wer etwas von meiner Ernte haben möchte. Ich lebte mit meinem Mann und meinem Sohn in einem 2,5-Personen-Haushalt, das konnten wir auf keinen Fall alles essen, und einfrieren kam nicht in Frage – ich trocknete damals vieles. Ich war überwältigt und glücklich, dass das Berücksichtigen der Einflüsse und Rhythmen der Natur eine solche Wirkung zeigt. Ich glaube,

das Entscheidende ist, dass wir uns der Natur zuwenden und sie nicht einfach ausnutzen. Ich denke auch, diese Landfrauen im Tessin haben das unmittelbar so positiv aufgenommen, weil sie das spürten. – Und ich galt natürlich als Hexe... Wobei die Frauen dann einfach insgeheim zu mir als Ärztin kamen.»

«Die Frage, wo man wohnt oder herkommt, ist wichtiger, als man gemeinhin annimmt.»

Was Beate Knapp im Tessin stark auffiel, war ein geomedizinischer Aspekt: «Die Frage, wo man wohnt oder herkommt, ist wichtiger, als man gemeinhin annimmt. Es geht darum, ob man auf Kalk oder auf Granit geboren wurde; lebt man auf dem anderen Stoff als dem, auf dem man geboren wurde, führt das zu Störungen. Es sind natürlich nicht alle gleich empfindlich, je nach Konstellation, selbstverständlich auch Geburtskonstellation, ist das unterschiedlich. Ich konnte aber gerade in Ascona gut beobachten: Wenn jemand lange auf dem Tessiner Granit lebte, der ursprünglich von einem Kalkboden kam, gab es zumeist Probleme; weshalb viele dann wieder auf ihren kalkigen Heimatboden zurückgingen.» In Bezug auf Geburtszeichen ist ihr klargeworden, dass die damit verbundenen Organe nicht als dominant, sondern eher als Aufgabe

für das aktuelle Leben angesehen werden müssen.

Unvermittelt fügt Beate Knapp an: «Weil die Bilder von meiner Zeit in Ascona sich so klar einstellten, ist mir in meiner jetzigen Verfassung deutlich geworden: Es geht nichts verloren! Es ist wichtig, dass man das Bewusstsein für diese Vorgänge im Hintergrund entwickelt und lebt – auch als eine Art Widerstandskraft in dem, was wir gerade mit der Pandemie erleben.»

Beate Knapp lokalisiert auch den Ort, an dem man so schöpfen kann, dass nichts verloren geht – sie weist auf ihr Herz: «Hier – wenn aus dem Herzdenken gearbeitet wird, stimmt es.» All die Entscheidungen an den Weggabelungen in ihrem Leben fielen ihr leicht, weil sie einfach wusste,

hier geht es weiter... «Diese Wahrnehmungsfähigkeit ist mir geschenkt worden, ich wusste aber auch immer,

«Hier – wenn aus dem Herzdenken gearbeitet wird, stimmt es.»

wenn sich dieses Gefühl in meinem Herzen regte: Das musst du jetzt auch tun. Dieses Herzdenken erkennen – denn haben tut es jeder, davon bin ich überzeugt – und ihm Raum geben, das ist für mich Anthroposophie, gelebte Anthroposophie.»

Konstanze Brefin Alt

«Demeter – das ist eigentlich für die Umgebung, auch die weitere»

Porträt Jürgen Käfer

Jürgen Käfer (*1974) leitet die Gärtnerei «Demeterhof», von der vorzugsweise das Gemüse des Alters- und Pflegeheims Sonnengarten stammt. «Begonnen hat meine Arbeit in Hombrechtikon damit, dass ich auf dem Hof Stämpfi, der Milchkühe hatte und etwas Gemüse produzierte, für den Gemüsebau angestellt wurde. Aus diesem Hof hat sich mein jetziger Betrieb entwickelt, er ist organisch gewachsen: Der Gemüseanbau auf dem Hof wurde erweitert und grösser. Es kamen Mitarbeiter dazu. Dann habe ich mich mit einem Gemeinschaftsvertrag mit dem Bauer selbstständig gemacht, konnte später einen Marktstand von einem Kollegen übernehmen. Vor sechs Jahren wurde mein Betrieb ganz herausgelöst und ist nun Teil des Hofes Breiten – das war früher auch ein Demeter-Landwirtschaftsbetrieb. Er gehört dem Drechsler Thomas Meier, der dort seine Werkstatt hat. Daneben gibt es Wohnungen und landwirtschaftliche Räume, Land gibt es nur noch rudimentär: eine grosse Wiese und Obstbäume. Dort haben wir den Hofladen, das Lager und den Rüstraum und leben auch dort.»

Das heisst, Jürgen Käfers Betrieb arbeitet ohne Reservesubstanz, worüber er lächeln muss, ist doch «unsere Substanz das Wohlwollen der Kunden».

In seinem Betrieb arbeiten heute 16 Mitarbeitende, was insgesamt 6 Vollzeitstellen entspricht. «Wir vermarkten unsere Produkte über den Hofladen, zwei Wochenmärkte, über einen Lieferservice und den Sonnen-



Jürgen Käfer in einem seiner Folientunnel in Schirmsee, Gemeinde Feldbach.



Der Demeterhof mit Hofladen in Hombrechtikon, www.demeterhof.ch.



garten. Wir sind ein recht vielseitiger Gemüsebaubetrieb. In Feldbach, direkt am Zürichsee, wird alles angebaut, was in dieser Gegend, in diesem Klima und unseren Möglichkeiten entsprechend gepflanzt werden kann.»

Mit 2,5 ha ist die Freiland-Anbaufläche nicht gross; dazu kommen 2500 m Folientunnel, die sehr intensiv genutzt werden. Dort wachsen die ersten Salate, Radiesli, Peterli, Schnittlauch, Spinat. «Im Frühling können wir damit die Ernte verfrühen und im Herbst dann dank der drei bis vier Grad höheren Temperatur etwas hinauszögern. Die Tunnel sind im Frühjahr und Herbst voll belegt. Im Sommer haben wir genug Platz für die Tomaten, Gurken, Auberginen und Basilikum. Und können noch Gründüngung anbauen.»

Für Jürgen Käfer ist die Arbeit mit dem Boden auch eine Frage, wie gut man sich in den Fluss der Kräfte stellt, zusammen mit der Natur, dem Wetter: «Kulturen müssen gut betreut sein, das heisst, ich kämpfe nicht gegen etwas an. Die hohe Kunst im Gemüsebau ist es, im Voraus zu wissen, was es braucht. Also im Grunde

Feldbach: die 2,5ha Freiland-Anbaufläche von Jürgen Käfer am Zürichsee

zu ahnen: Am nächsten Montag regnet es. Fühle ich das nicht voraus, dann stehe ich dann da und merke, was ich alles nicht gemacht habe.» Die Zusammenarbeit mit dem Sonnengarten ist nicht nur gut eingespielt, sondern auch gegenseitig ergänzend: «Ein gutes Beispiel sind die Rüebli, die werden manchmal sehr gross, und dann kauft sie niemand mehr. Die nimmt dann der Sonnengarten gerne. Wir besprechen, was ungefähr im Lauf des Jahres wann möglich wäre. Wir wissen aber auch, was hier wann gebraucht wird, und schauen, was wir liefern können. Das Gute ist, mit dem Sonnengarten können wir wirklich im Gespräch sein: Manchmal kommt auch kurzfristig eine Nachbestellung und wir können grad liefern, oder bei uns wächst etwas viel stärker als wir gedacht haben und der Sonnengarten kann es noch im Menüplan einbauen.» Im letzten Jahr, als die politischen Massnahmen wegen der Pandemie die Wirtschaft lahmlegten, wurde der Hofladen förmlich überrannt. «Wir konnten manchmal kaum noch liefern, weil wir nichts mehr hatten. Wir sind begrenzt mit unserem Betrieb,



Neben Kohlrabi wird jetzt im Folientunnel Pak Choi, Krautstiel, Salat, Fenchel, Karotten, Spinat, Tomaten, Frühlingzwiebeln und Kräuter angebaut.



Mitarbeiterin Helene Ambühl giesst täglich Setzlinge im Gewächshaus.

die Landfläche ist in dieser Gegend sehr rar.»

Gemüse­gärtner wurde Jürgen Käfer, weil er nach dem Abitur, 20-jährig, genug hatte vom Sitzen und Lernen und endlich was vom Leben spüren wollte. Bald schon landete er bei einer Gärtnerei, «der Demeter-Gärtnerei Willmann bei Stuttgart. Ich wusste gleich: das ist meine Aufgabe, ich bin am richtigen Ort. Und ich machte dort meine Ausbildung.» Nach verschiedenen Stationen machte er ein Studienjahr über Anthroposophie und Landwirtschaft auf dem Dottenfelderhof bei Frankfurt. Später folgte noch die Meisterschule im konventionellen Gemüsebau, da es bisher keine Schule für den Biolandbau gibt. «Danach ging meine Frau in die Schweiz, um bei Peter Kunz in der Getreidezüchtung zu arbeiten; deshalb schaute auch ich, ob ich hier was finde. So kam ich auf den Hof Stämpfi in Hombrechtikon.»

Warum sich Jürgen Käfer für den biologisch-dynamischen Landbau entschieden hatte, erklärte er zum Schluss so: «Ich wollte damals unbedingt auf einen Demeter-Betrieb, weil für mich Demeter viel konsequenter war als ein Bio-Betrieb, obwohl ich später realisierte, dass ich nicht richtig wusste, was Demeter eigentlich bedeutet. Heute weiss ich, dass ich gar nicht anders arbeiten könnte. Der Umgang mit den Präparaten, mit dem Kosmos, mit der Erde, mit der Pflanze ist das Wichtigste, alles andere kommt danach. Natürlich muss ich ein Wissen haben von der Kulturführung, ein handwerkliches Wissen, ich muss vermarkten, einen Betrieb führen und mit Mitarbeitenden umgehen können. Aber das Wissen, das Demeter voraussetzt, ist eben grad nicht einfach auf uns bezogen – das merkt man, wenn man mit Präparaten arbeitet. Das mache ich nicht für mein Gärtlein, das ist eigentlich für die Umgebung, auch die weitere.»

Den Unterschied zwischen konventionellem und Demeter-Anbau erklärt Jürgen Käfer so: «Eindeutig wird es, wenn man darauf schaut, wie viel wir hacken und jäten, wie wir Präparate zubereiten und einsetzen, während sonst einmal mit dem Traktor über die Erde gefahren wird und mit einem synthetischen Spritzmittel die Flächen unkrautfrei sind.» Das hat natürlich auch einen Einfluss auf die Preisgestaltung, sie ist ein vielschichtiges Thema. Einerseits geht man auf dem Demeterhof frei damit um, man ist aber keineswegs unabhängig von den Marktpreisen, was letztlich bedeutet, dass Jürgen Käfer und seine Mitarbeiter auf das eine oder andere verzichten und einen umfassenderen Arbeitseinsatz leisten, der nicht auf den Verkaufspreis überwältigt werden kann.

Als weitere Schauplätze, an denen er mitwirkt, nennt Jürgen Käfer: «Die Arbeit am Thema «Bodenfruchtbarkeit und Humusaufbau», woran wir mit der Pächtergemeinschaft Feldbach zusammenarbeiten, wir beteiligen uns an «Zukunft säen» und wir sind ein Ausbildungsbetrieb für Gemüsegärtner und für den biodynamischen Landbau.»

Konstanze Brefin Alt



Die blühenden Pfirsichbäume haben recht gelitten in der Kälte anfangs April.

Kultur im Sonnengarten

Der Sonnengarten bietet ein reichhaltiges Kulturprogramm in Form von Konzerten, Vorträgen, Lesungen, Eurythmie- sowie Theateraufführungen und Kunstausstellungen an.

In der Regel sind diese Kulturveranstaltungen öffentlich zugänglich. Weitere Informationen zum Angebot sowie zur aktuellen Besuchersituation externer Gäste finden sie unter www.sonnengarten.ch.

Ebenso werden jahreszeitliche Feste gepflegt, die gemeinsam mit den Bewohnenden gestaltet werden.

Unsere Kurse wie Eurythmie, Sprachgestaltung, Malen, Formenzeichnen, Plastizieren und Chorsingen werden von ausgewiesenen Fachpersonen durchgeführt.

Das Kursprogramm finden Sie auf unserer Website www.sonnengarten.ch.

Alters- und Pflegeheim Sonnengarten

Etzelstrasse 6

8634 Hombrechtikon

T 055 254 45 00

F 055 254 45 01

info@sonnengarten.ch

www.sonnengarten.ch

Bankverbindung

ZKB, 8010 Zürich

IBAN: CH07 0070 0113 9001 5184 7

Führung durch den Sonnengarten

Aufgrund der aktuellen Covid-Situation finden im Sonnengarten bis auf weiteres keine Führungen statt.

Der nächstmögliche Termin wird auf unserer Website bekanntgegeben. Wir bitten Sie um Verständnis.

Gemeinnütziger Verein Sonnengarten

Vorstand

Helen Baumann, Präsidentin

Pia Baur, Mitglied

Heinz Brodbeck, Mitglied

Philip Eric Jacobsen, Mitglied

Peter Kunz, Mitglied

Gesamtleitung

Franz-Josef Oggier

Impressum SonnengartenPost

Redaktion

Franz-Josef Oggier

Konstanze Brefin Alt

Tanja Demarchi

Fotos

Franz-Josef Oggier

Angela Friebe

Produktion

Eboplan GmbH, 8634 Hombrechtikon

Ich möchte den Sonnengarten unterstützen:

Durch Freiwilligenarbeit:

Mithilfe in der Cafeteria

Besorgungen für Bewohnende

Bewohnerbesuche/Betreuung

Anderes _____

Durch den Beitritt in den Gemeinnützigen Verein Sonnengarten als:

Einzelperson (CHF 40.-/p.a.)

Ehepaar (CHF 50.-/p.a.)

Durch eine Schenkung

Durch wiederkehrende Beiträge:

monatlich

vierteljährlich

halbjährlich

jährlich

Ich interessiere mich für einen Eintritt in den Sonnengarten

Vorname/Name: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Bitte Talon senden an:

Alters- und Pflegeheim Sonnengarten, Etzelstr. 6, 8634 Hombrechtikon
oder info@sonnengarten.ch

The logo for Sonnengarten features a stylized orange sun with rays above the word "Sonnengarten" in a bold, orange, sans-serif font.

Ein Ort für persönliche
Lebensgestaltung im Alter