



Liebe Leserin, liebe Leser,

für viele beginnt das neue Jahr mit guten Vorsätzen. Wo wir gefragt sind, tragen wir gerne und so gut wir können für deren Gelingen bei. Natürlich steht auch bei uns einiges auf der Liste, welches wir hoffen umsetzen zu können.

Selbstverständlich gehen wir den Weg der regionalen Vielfalt der angebauten und verarbeiteten Lebensmittel weiter. Am Herzen liegt uns eine kontinuierliche Versorgung des Stadtteils Riesel Feld mit qualitativ hochwertigen Produkten, die in Verantwortung für die kommende Generationen hergestellt werden. Das Wort

„Verantwortung“ werden wir dieses Jahr ins Zentrum unseres Handels stellen. Während meiner turnusgemäßen Auszeit bis Mitte Mai übernehmen meine MitarbeiterInnen die volle und selbstständige Verantwortung für alle Abläufe im Markt Laden. Ein herzliches Dankeschön von meiner ganzen Familie! In der zweiten Jahreshälfte werden wir alle Weichen dafür stellen, dass der Markt Laden für lange lange Zeit an diesem Ort bestehen bleibt. Wir werden den Mietvertrag verhandeln. Die Besitzverhältnisse für die Zukunft klären. Gemeinsame Wege mit unseren Partnern vertiefen.

An dieser Stelle möchte ich mich für Ihr zahlreiches Vertrauen bedanken. Täglich kommen Sie und 400 Mitmenschen bei uns einkaufen und geben einen Großteil ihres Lebensmittelbudget hier aus. Recht herzlichen Dank. Und Danke für die vielen Gespräche am Rande. Sie machen Mut jeden Tag einen Schritt weiter zu gehen und Verantwortung zu übernehmen.

Vielen Dank - auf ein gutes gemeinsames neues Jahr 2020.  
Ihr Marcus Hantel

## Unsere Käseempfehlung: Valleray



©ÖMA

sind, abgeholt und direkt verarbeitet. Das ist Regionalität im wahrsten Sinne des Wortes.

Unsere Verzehrempfehlung:

Sein Weißschimmelrasen lässt ihn auf der Käseplatte glänzen, auf dem Brot kann er, je nach Reifestufe, cremig-mild bis scharf-würzig sein und wem das noch nicht genügt, dem ist er, ein fantastischer Ofenkäse.

Für das Markt Laden-Team,  
Susanne Wieseler

## Inhalt

- [Unsere Käseempfehlung: Valleray](#)
- [Auf nach Berlin: Wir haben es satt!“ 2020](#)
- [Mit Grapefruit frischfruchtig-herb ins neue Jahr](#)
- [Öko statt Ego – Einkaufen für eine bessere Welt](#)
- [Von der Waisenfrucht zur Wunderpflanze?](#)
- [Unsere Buchempfehlung: "Handeln statt hoffen!"](#)



„Agrarwende anpacken, Klima schützen!“ Das ist das Motto der zehnten Großdemo [Wir haben es satt!](#) am 18. Januar anlässlich der Internationalen Grünen Woche in Berlin. 2020 fallen wichtige Entscheidungen rund um EU-Agrarreform und Klimaschutz. Weil sich in Berlin und Brüssel viel zu wenig bewegt, rennt uns allerdings die Zeit weg. Zehntausende werden in Berlin erwartet, die Druck machen für eine zukunftsorientierte Politik.

Auf dem Land gab es in letzter Zeit große Demonstrationen gegen das Agrarpaket der Bundesregierung. Dabei sind die geplanten Maßnahmen für mehr Ökologie auf dem Acker und im Stall nur halbherzig. Aber klar ist auch: Landwirtinnen und Landwirte können die Zukunftsaufgaben nicht allein meistern. Artenvielfalt, Klimaschutz, mehr Platz für die Tiere – das geht nur, wenn die Politik klare Perspektiven formuliert und auch das Geld dafür bereitstellt. Die Landwirtschaft

braucht verlässliche politische Vorgaben und faire Marktpreise. Je länger das Landwirtschaftsministerium und der Deutsche Bauernverband die notwendigen Agrarreformen auf EU-Ebene verhindern, desto mehr leiden darunter bäuerliche Betriebe und der ländliche Raum.

Mehr als zehn Jahre Stillstand im Landwirtschaftsministerium - das haben wir gehörig satt! Schnell noch startklar machen zur Teilnahme an der Demo oder spenden für die aufwändige Organisation oder eine Trecker-Patenschaft übernehmen – alle Informationen gibt es auf der Website [„Wir haben es satt!“](#), auf [Instagram](#), [Facebook](#) und [Twitter](#).

Zum [Trägerkreis](#) des Bündnisses „Meine Landwirtschaft“ gehören unter anderem Bioland, Demeter, Slowfood, Oxfam, Misereor, Brot für die Welt, zahlreiche Umwelt- und Naturschutzverbände, der Bundesverband Naturkost Naturwaren und zu den Förderern zählen viele Bio-Fachgeschäfte und Bio-Hersteller.

## Mit Grapefruit frischfruchtig-herb ins neue Jahr



Mit Power ins Frühjahr: Grapefruits, reich an Vitamin C und B

Grapefruit nur gelöffelt? Rühren Sie doch mal ein Dressing an und mixen Sie die Vitamin-C-reiche Zitrusfrucht in einen knackigen Salat! Gute Begleiter sind zum Beispiel Endivien oder Chicorée, dazu Granatapfelkerne, geröstete Walnüsse und Gorgonzola und eine Salatsauce mit Honig, Senf und einem hochwertigen Öl – fertig ist der Frischekick für Wintertage. Ein Grapefruitsaft-Dressing mit Honig, Senf und Olivenöl passt zu einem Mix aus Roter Bete, Feldsalat, Ziegenkäse, roter Zwiebel und gehackten Nüssen.

Für alle, die auf die Säure von Zitrusfrüchten empfindlich reagieren, könnte eine Frühstücks-Polenta mit Grapefruit interessant sein: Geköchelt mit Mandelmilch, Vanille und Kardamom wird der Maisgrieß samtig-würzig. Die filetierten

Grapefruitspalten erwärmt man mit etwas Ingwer und Honig oder Sirup. Pistazien und Kokoschips sorgen für crunchigen Biss. Eine einfache Variante: das klein geschnittene Fruchtfleisch mit Hüttenkäse und Agavendicksaft vermengen und wieder in die Fruchthälften füllen. An richtig kalten Tagen verfeinert die Zitrusfrucht auch Suppen: Zu einer Möhrencremesuppe passen zum Beispiel Grapefruitsaft und einige Grapefruit-Stückchen mit Joghurt und Dill als Einlage.

Die Grapefruit ist wahrscheinlich vor rund 300 Jahren in der Karibik aus einer spontanen Kreuzung aus Orange und Pampelmuse entstanden. Wie alle Zitrusfrüchte ist sie reich an C- und B-Vitaminen. Die Farbe der Pink Grapefruits stammt vom Pflanzenfarbstoff Lycopin, der auch Tomaten rot färbt. Er kann freie Radikale blocken und so die Körperzellen schützen. Einige Inhaltsstoffe der Grapefruit können allerdings Wechselwirkungen mit bestimmten Arzneimitteln eingehen, daher vor dem Genuss immer den Beipackzettel durchlesen, falls Sie Medikamente einnehmen.

## Öko statt Ego – Einkaufen für eine bessere Welt



Beste Adresse für nachhaltigen Konsum:  
der Bio-Fachhandel

der Region, Unverpackt-Stationen und viele Mehrweg-Produkte. Und dies aus besten Händen: Mitarbeiter\*innen in Bio-Läden wissen wo ihre Bioprodukte herkommen, wie sie hergestellt werden und was sie auszeichnet.

Auf der Kampagnen-Webseite [www.ökostattego.de](http://www.ökostattego.de), den Social Media Kanälen [Facebook](#), [Instagram](#) und [Twitter](#) sowie im Newsletter erzählt „Öko statt Ego“ spannende Hintergrund-Geschichten aus den Bio-Unternehmen, erklärt nachhaltigen Konsum und gibt praktische Tipps.

Schauen Sie sich um und folgen Sie „Öko statt Ego“ – denn nur gemeinsam können wir wirklich was bewegen!

Öko statt Ego. Gutes Einkaufen für eine bessere Welt. - Vielleicht ist Ihnen dieser Slogan schon bei uns, in den Bio-Magazinen oder bei Instagram und Facebook aufgefallen. Hinter der [Aktion](#) stehen Bioläden, Bio-Hersteller und Bio-Großhändler, die gemeinsam zeigen wollen: Wo und was wir einkaufen, hat direkten Einfluss auf die Welt von heute und morgen.

Die Bio-Pioniere und Akteure von *Öko statt Ego* leben Nachhaltigkeit vom Acker bis zum Teller, setzen sich für respektvolle Handelsbeziehungen ein und übernehmen Verantwortung für Menschen, Tiere, Pflanzen, Umwelt und Klima. **Wer wirklich nachhaltig einkaufen möchte, ist deshalb im Bio-Laden an der richtigen Stelle.** Hier sind nicht nur alle Produkte, vom Apfel bis zur Zahnpasta, 100 Prozent Bio. Hier finden Sie auch Produkte von Höfen aus

## Von der Waisenfrucht zur Wunderpflanze?



Früchte des Baobab-Baums -  
Eine der standortangepassten Nutzpflanzen mit Zukunft

Anbaustatistik liegen sie aber weit hinter den „Big Four“ Weizen, Mais, Reis und Soja, die es zusammen auf mehr als 700 Millionen Hektar bringen. „Waisenpflanzen“ gelten als Nutzpflanzen der Zukunft, denn sie sind lokal und regional oft besonders gut ans Kleinklima und die Böden angepasst, widerstandsfähig gegen Krankheiten und tragen zu einem stabilen Agrar-Ökosystem bei. Außerdem sind sie oft reich an gesunden Inhaltsstoffen, wie viele grüne Blattgemüse in Afrika und Asien oder die kalziumreichen Blätter und Früchte des Baobab-Baums. So wirken Waisenpflanzen gerade im globalen Süden dem „versteckten Hunger“ durch Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen entgegen.

Rund 30.000 essbare Pflanzenarten gibt es weltweit, aber wir nutzen nur etwa 30 regelmäßig. Wenn man ausschließlich die Versorgung mit Proteinen und Energie betrachtet, dann sorgen allein Mais, Weizen und Reis für die Hälfte des weltweiten Bedarfs. Entsprechend geht die Vielfalt auf Äckern und Feldern besorgniserregend zurück. In Mitteleuropa sind große Maismonokulturen ein sichtbares Zeichen dafür, in Südamerika endlose Sojaplantagen.

Zum Glück werden seit einigen Jahren die „Orphan Crops“ wiederentdeckt, von Wissenschaft und Züchtung vernachlässigte „Waisenpflanzen“ wie die Zwerghirse Teff aus Äthiopien, Afrikanische Yambohne oder Indische Jujube. Einige haben es mittlerweile bis in unsere Küchen geschafft, zum Beispiel Süßkartoffeln, Okraschoten und Quinoa. In der

Allerdings ist mehr Forschung und Züchtung notwendig, damit künftig weltweit eine größere Auswahl an nährstoff- und ertragreichen Sorten zur Verfügung steht - auch in Europa: So kümmern sich an der [Hochschule für nachhaltige Entwicklung Eberswalde](#) Forscher\*innen um die „Runde Gelbe“, den „Zarten Gelben Butter“ und den „Riesen-Säbel“ – alte Sorten fürs künftige Gemüsesortiment. Die Radieschensorte, der Sommerwirsing und die Zuckerbirne sollen in diesem Jahr testweise in Berliner Bio-Supermärkten angeboten werden. Verbraucher\*innen entscheiden also mit, ob alte, nicht mehr auf dem Saatgutmarkt verfügbare Gemüsesorten zurück in den Produktionsprozess geholt werden.

## Unsere Buchempfehlung: "Handeln statt hoffen!"



Seenotretterin und Buchautorin Carola Rackete hat Nautik und Naturschutzmanagement studiert und war an mehreren Forschungsreisen beteiligt, u.a. in die Polargebiete.

Als Kapitänin der "Sea-Watch 3" lief Carola Rackete letzten Sommer trotz des Verbots der italienischen Behörden in den Hafen von Lampedusa ein – an Bord mehr als 40 gerettete Flüchtlinge. Rackete wurde festgenommen und mehrere Tage unter Hausarrest gestellt. Zusammen mit der Journalistin Anne Weiss hat sie nun ein Buch geschrieben, [„Handeln statt hoffen“](#), einen Aufruf an die letzte Generation, die den Kurs in Richtung ökologische Krise noch ändern kann.

Fluchtbewegungen, Wasserknappheit, Kämpfe um Ressourcen, Klimawandel, Zerstörung von fruchtbaren Böden und der Natur – für Carola Rackete sind das alles Symptome eines strukturellen, weltumspannenden Problems, das durch individuelle Veränderungen der Lebensweise allein nicht gelöst werden kann. Sie ist

überzeugt, dass in naher Zukunft immer mehr Menschen zur Flucht gezwungen sein werden, weil ein Überleben in ihrer Heimat unmöglich wird. In der Verantwortung sieht sie die Industrienationen, die durch ihren Konsum und überhöhte Ressourcennutzung Ökosysteme und das Klima zerstören. „Die größte Aufgabe, vor der unsere Generation steht, ist: das System zu verändern, das diese Krise ausgelöst hat“, stellt sie fest. „Wir müssen akzeptieren, dass sofortige wirksame Maßnahmen notwendig sind, die zwangsläufig mit starken Einschnitten für diejenigen einhergehen, die im globalen Norden leben.“

Im Buch wechseln sich Schilderungen der Seenotrettung mit der „Sea-Watch 3“ ab mit Fakten zum Klimawandel und zu den Machtstrukturen, die weltweit für ungerechte Verteilung und ungleiche Chancen der Menschen sorgen. Denn der Einsatz für Menschenrechte und der Kampf gegen den Klimawandel gehören für Carola Rackete zusammen. Die Menschheit könne nur zusammen leben und überleben mit der Einsicht, dass alle Menschen gleichwertig und Teil der Umwelt sind, von der wir abhängig sind. „Eine bessere Ökonomie muss sich am guten Leben für alle orientieren“, stellt Rackete fest und fordert zum Beispiel Gesetze, die den Ressourcenkonsum in den Wohlstandsgesellschaften bremsen, neue Definitionen für echten Fortschritt anstelle des Bruttosozialprodukts und echte Beteiligung in der Politik statt Lobbyismus: „Der zivile Gehorsam ist das Problem, nicht der zivile Ungehorsam. Lasst uns handeln, statt zu hoffen“, bilanziert die Autorin, die am Ende ihr Schiff ohne Genehmigung in den Hafen von Lampedusa steuerte.

Verlag: Droemer HC, ISBN: 978-3-426-27826-0 (gebundene Ausgabe, 16 Euro), ISBN: 978-3-426-45897-6 (E-Book, 12 Euro)

Herzlichst Ihr

Marcus Hantel

Marktladen Rieselfeld GmbH  
Carl-von-Ossietzky-Str. 1  
79111 Freiburg  
Marcus Hantel  
<http://marktladen-rieselfeld.de>