

Von: Marktladen Rieselfeld GmbH  
An: [newsletter@marktladen-rieselfeld.de](mailto:newsletter@marktladen-rieselfeld.de)  
Betreff: Neues von Ihrem Bio-Fachgeschäft: Marktladen Rieselfeld GmbH  
Datum: Mittwoch, 16. Mai 2018 00:53:10



Liebe Leserin und lieber Leser,

auch dieser Newsletter ist wieder randvoll mit Neuigkeiten & Zusammenhänge aus der BioWelt. Zuerst möchten wir auf die vielen Termine im Mai und Juni hinweisen. Zum **heutigen 2. Rieselfelder Kinderfest** (unsere Käsemaus steht Pate) möchten wir alle Kinder zum Schminken einladen. Anschließend freuen wir uns, wenn Sie auf ein Glas Wein zur **blauen Stunde** vorbeikommen. Ab 14 Uhr wird geschminkt und die **blaue Stunde** beginnt um 18 Uhr und endet mit Ladenschluss um 20 Uhr!

**Am So. 10.06.** ist von 11 – 18 Uhr ein **Tag der offenen Tür** in zahlreichen Freiburger Gärten. Insbesondere möchten wir Ihnen den Heilpflanzengarten **Achillea** im Zechenweg in Freiburg St. Georgen empfehlen. Neben diesen Garten stehen 50 Stöcke von unserem Imkerpaar Förster & Schade mit derzeit über 2 Mio. Bienen. Beide werden Ihnen über die Besonderheit nach ökologischen Maßstäben zu imkern persönlich erzählen können. Sicherlich wird es ein schöner Radausflug. Die Parkplätze sind nur sehr wenige vorhanden. An dieser Stelle möchten wir noch auf die neue Ausstellung „**Mensch Biene!**“ im Museum Natur und Mensch hinweisen.

**Am Samstag 23.06.** fahren wir um 15:30 Uhr vom Ladengeschäft zum **Obstparadies** nach Staufen. Johannes Geng wird uns durch seine Streuobstwiesen zu einem kulinarischen Ort führen. Ganz nebenbei erfahren wir etwas über die regionale Mekka alter Apfel-, Pflaumen-, Wildrosensorten und Walnussbäume und Haselbüsche. Die Plätze sind begrenzt. Bitte an der Theke anmelden.

Zum Vormerken: **Am 21. Julif** findet das große Sommerfest auf dem Hof der Gärtnerei **Piluwert** in Müllheim-Hügelheim statt.

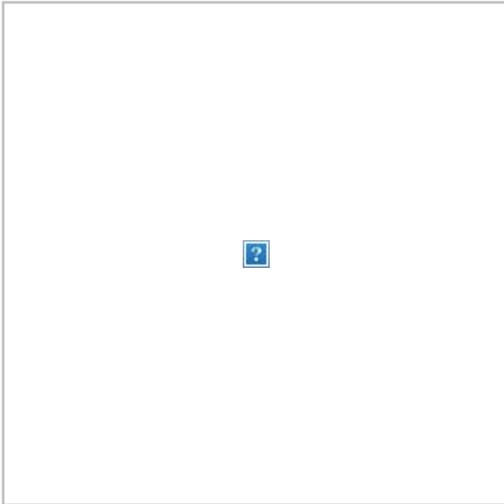
Ab dem 25. Mai gilt die neue europäische Datenschutzrichtlinie. Selbstverständlich erfüllen wir alle Auflagen. Schon lange sind unsere PC durch Firewalls und alle Dateien über mehrere Kennwörter geschützt. Ebenso besitzen wir alle Erlaubnisse zur Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten. Natürlich wird alles u.a. ssl codiert versendet. Im Laufe des Monats Juni werden unsere EC Kartengeräte ersetzt. Eine Bezahlung mit Karte wird dann nur noch mit PIN Eingabe möglich sein. In diesem Zuge werden auch alle Kassen PCs ausgetauscht und das Ladengeschäft mit WLAN ausgestattet. Dahinter steckt ein „kleines“ Projekt, dass wir Ihnen im nächsten Rundbrief

## Inhalt

- **Unsere Käseempfehlung: Saint Paulin**
- **Raritätenhonig – von den Rieselfelder Streuobstwiesen**
- **Spielberger Mühle und Rapunzel ersetzen Davert Produkte**
- **Gastbeitrag: „Unsere Kühe tragen Hörner“**
- **Bio live erleben: 240 Bauernhöfe laden ein**
- **Aktion Insektensommer: Was summt denn da?**
- **Ganz schön scharf: Bio-Senf**
- **Internationaler Umwelttag: Gegen den Plastikwahnsinn**
- **Schnell, gesund und aromatisch: Grüner Spargel**

vorstellen werden. Nun viel Spaß beim Lesen:

## Unsere Käseempfehlung: Saint Paulin



©Vallée Verte

In diesem Monat haben wir für Sie einen Käse im Angebot, welcher sich sehr gut zum Überbacken, zum Beispiel als Raclette zu Kartoffeln eignet. Dieser Käse sollte unbedingt bei Raumtemperatur verzehrt werden, dann ist er besonders weich und kann sein ganzes Aroma voll entfalten.

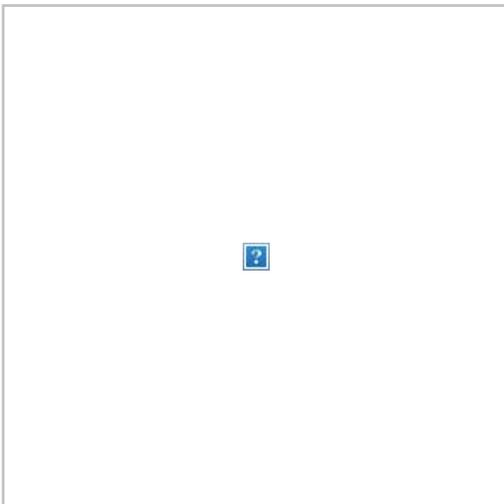
Mit diesem Käse werden alte Käsetraditionen durch eine kleine landwirtschaftliche Genossenschaft von 40 Bio-Milch-Produzenten wiederbelebt. Es geht um 200 Jahre Käsegeschichte in Entrammes, einer französischen Gemeinde im Département Mayenne, in der Region Pays de la Loire. Zu Beginn des 19. Jahrhunderts erfanden dort die Mönche der Abtei von Port-du-Salut, den Vorfahren von Saint Paulin, den Käse Port-Salut. Dieser wurde allerdings seit 1909 außerhalb der Klostermauern und des Ursprungsgebietes nachgeahmt. Da der Käse-Name Port-Salut seit 1867 gesetzlich geschützt war, erhoben die Mönche 1936 Einspruch. Diesem Einspruch wurde 1946 stattgegeben. Da nunmehr der Käse neu benannt werden musste, wählte man den Namen Saint-Paulin

entsprechend dem Vornamen von Paul Mazé, dessen grundlegende Arbeit zur industriellen Herstellung des Käses geführt hat. Den Namen Saint Paulin trägt dieser Käse seit 1946.

Das Käsegeschäft der Mönche hörte in den 60er Jahren auf, als die Käserei der Abtei an die Käseindustrie abgetreten wurde, die den Standort von Entrammes Ende der 90er Jahre schloss. Im Jahr 2010 beschloss eine kleine landwirtschaftliche Genossenschaft von 40 Bio-Milch-Produzenten, die wunderbare Käse-Tradition des Ortes wiederzubeleben. Die Mönche waren von diesem Projekt angetan und verkauften ein Stück Agrarland der Abtei, auf dem die Käserei gebaut wurde. So wird seitdem ein echt traditioneller Käse aus Rohmilch mit sehr hoher Qualität hergestellt. Dies ist dank der hochwertigen Milch möglich, deren Kühe von Weidegras und Heu, ohne Silage, ernährt werden.

Susanne Wieseler und Maria Bender

## Raritätenhonig – von den Rieselfelder Streuobstwiesen



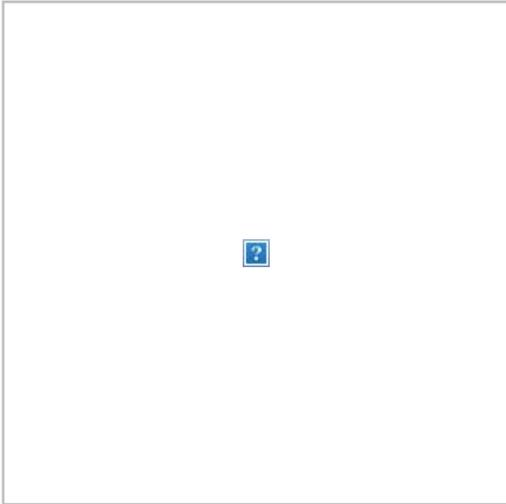
© Fotolia

Soeben erhielten wir eine Nachricht von unserem Imker Andreas Wolfangel, dass er erstmalig in seinem Leben nachweislich einen Honig aus den Blüten der Streuobstwiesen im Rieselfeld ernten konnte. Exklusiv gibt es diesen Honig nur bei uns im BioMarktladen zu erwerben. Geerntet werden konnten 50 kg Honig bzw. 100 Gläser.

Durch die erst warme und dann wieder kühle Witterung haben seine Bienen den Nektar in den oberen Bienenstock eingelagert und verkapselt. Für den Imker ist dies ein Zeichen, dass der Honig einen Wassergehalt von unter 19 % hat und somit „reif“ zum Schleudern ist. Andreas erklärte uns weiterhin, dass der Nektar am Anfang mehr als 80 % Wasser enthält. Er wird unten im Stock zuerst eingelagert und dient zur Versorgung der heranreifenden Brut. Durch wiederholtes häufiges Aufsaugen, Herumtragen und Ablagern an diversen Stellen im Stock konzentriert sich der Honig und wird zur späteren Versorgung des Volkes nach oben gebracht und mit Wachs verschlossen. Durch die einbrechende Kälte (< 8 Grad Celsius fliegen die Bienen nicht aus) und die noch kleine Brut haben die Bienen in diesem Jahr schon frühzeitig damit

begonnen, einen Vorrat anzulegen – der dann zu unserem Honig wird.  
Christina Baumecker & Marcus Hantel

## Spielberger Mühle und Rapunzel ersetzen Davert Produkte



© Davert

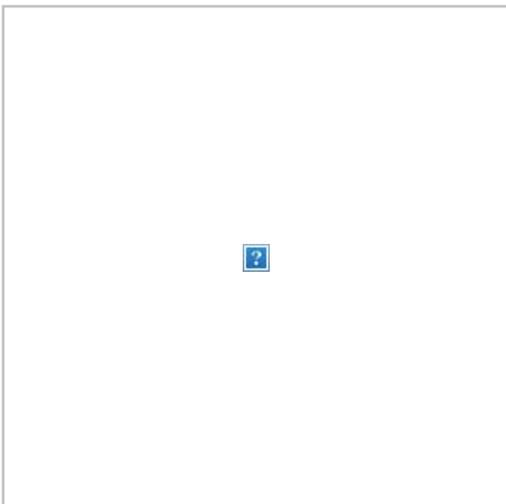
Wie Sie/Ihr sicherlich bemerkt habt, ersetzen wir gerade intensiv die Produkte von der nordrhein-westfälischen Firma Davert mit Erzeugnissen der Firmen Spielberger Mühle und Rapunzel. Auf Kundenwunsch werden wir einzelne Produkte als Aktionsware weiterführen.

Der Hintergrund ist eine mit dem Generationenwechsel begonnene Neuausrichtung von Davert. Ist noch vor zwei Jahren die Rede von der Konzentration auf europäischem und bundesdeutschem Anbau bis zur Regionalisierung der Naturprodukte gewesen, können wir heute eher die Ausrichtung zu einer europäischen Handelskette erkennen. Dagegen ist grundsätzlich nichts einzuwenden – nur von diesen Vertriebsorganisationen haben wir schon genügend. Einher damit ging dann noch die Ausweitung der Absatzwege, zuerst mit ihren Markenprodukten über dm und neuerdings über Edeka. Zuletzt erreichte uns Anfang des Monats Mai die Meldung, dass die Davert Erben ihre gesamten Anteile an eine schwedische Holding verkauft haben. Neben anderen

nordeuropäischen Biomarken hält diese Holding nun 100 % der Davert Anteile. Als Ziel gab die Holding bekannt, ihren nördlichen Markt mit Davert Produkten zu beliefern. Dies hat nun nichts mehr mit unserem Ziel einer regionalisierten und personalisierten Erzeugung und Handel zu tun.

Über verschiedene Wege haben wir uns einen Einfluss auf die Produktion der baden-württembergischen Spielberger Mühle erarbeitet. Alle Getreideprodukte kommen jetzt aus BW oder den angrenzenden bayrischen Regionen. Noch gibt es bei den feinen und zarten Haferflocken eine „bissfeste Ausrichtung“, die sich mit der kommenden Jahresproduktion ausschleichen wird. Soweit das Ergebnis unserer Nachfrage. Bis dahin werden wir die feinen Flocken von Davert als Aktionsware weiterhin anbieten.

## Gastbeitrag: „Unsere Kühe tragen Hörner“



©Hanna und Ellis vom Retzbachhof

Wir Schrozberger Milchbauern stehen zu unserem Versprechen: Alle Kühe dürfen ihre Hörner tragen. Wir sehen Hörner als wichtige Organe der Kühe an, denn sie werden stark durchblutet und tragen erheblich zur Verarbeitung des Raufutters bei. Zudem regeln sie das Sozialleben in der Herde. Und das wird in Zukunft von immer größerer Bedeutung werden, denn verschiedene Untersuchungen zeigen, dass diese Milch auch für uns Menschen gesünder ist.

In der Milchviehzucht findet aktuell ein großer Umbruch statt. Es werden vermehrt, auch in der Bio-Landwirtschaft, genetisch hornlose Zucht-Stiere eingesetzt. Solche Stiere vererben keine Hörner mehr, und diese Hornlosigkeit wird dominant vererbt. Hochrechnungen besagen, dass es in 20 Jahren zum Beispiel kaum noch hörnertragende Fleckviehkühe geben wird. Nur der Demeterverband hat diese genetisch hornlosen Stiere ausgeschlossen. Die Demeterbauern und –bäuerinnen deutschlandweit stehen nun vor der Herausforderung, ihre eigenen Zuchtlinien aufzustellen und eine eigene

Milchviehzucht zu koordinieren. Dabei geht es nicht nur um die Hörner. Es geht auch darum, Kühe mit langer Lebensleistung zu züchten und mit robuster Gesundheit.

Wir garantieren Ihnen, unseren Kundinnen und Kunden, dass auch in Zukunft auf unseren Weiden und in unseren Ställen nur Kühe mit Hörnern zu finden sein werden. Und wir freuen uns über Ihre Unterstützung. Das ermöglicht es uns, weiterzumachen. Ein herzliches Dankeschön.

*Brigitte von den Schrozberger Milchbauern*

## Bio live erleben: 240 Bauernhöfe laden ein



Bio zum Anfassen /(C)Tobias Hartkemeyer, CSA Hof Pente

Woher kommen Bio-Milch, Bio-Blumen oder alte Getreidesorten wie Dinkel und Emmer? Wie funktioniert die ökologische Hennenhaltung, wie wachsen Soja und Lupine ökologisch und was zeichnet den Bio-Weinbau aus? Unter dem Motto "Bio live erleben!" öffnen 240 Betriebe, die vom Bundeslandwirtschaftsministerium zu "**Demonstrationsbetrieben Ökologischer Landbau**" ernannt wurden, ihre Türen und Tore. Von Apfelanbau über Rosenzucht bis Ziegenhof - die Betriebe vertreten die ganze Vielfalt des Biolandbaus. Alle **aktuellen Termine** finden Sie im Portal [oekolandbau.de](http://oekolandbau.de).

Jeder zehnte Landwirtschaftsbetrieb in Deutschland ist mittlerweile ein Biohof. Die Demobetriebe stehen beispielhaft für die mehr als 27.000 Höfe, die nach ökologischen Richtlinien arbeiten. Einer davon ist die Gärtnerei Strickler in Alzey, die sich auf Wildpflanzen spezialisiert hat. Beim „Tag der offenen Gärten“ gibt es auf dem Pflanzenmarkt Kräuter, Gemüse-Jungpflanzen, Obstgehölze und Rosen – dazu Kräuter-Spundekäse mit Brezel. Auf dem Bioland-Kreihof in Oberhausen im Alpenvorland steht am 26. und 27. Mai ein Sommerfest mit Führungen zu den Rotwild-Gehegen und Verkauf von Wildprodukten auf dem Programm. Und auf dem Bioland-Geflügelhof Roth in Witzenhausen ist man während der „Aktionstage Ökolandbau Hessen“ am 16. Juni "Auf der Spur des Lebenslaufs eines Bioland-Hähnchens".

Wer erst einmal schauen möchte, welche Betriebe in der Region arbeiten, findet über eine **interaktive Deutschlandkarte** Höfe in der Nähe und kann mit einem Klick das passende Hofportrait öffnen. Auch auf **Twitter** und bei **Instagram** gibt es Neuigkeiten aus dem Netzwerk der Bio-Demonstrationsbetriebe.

## Aktion Insektensommer: Was summt denn da?



Die Schwebfliege /(c) NABU Insektensommer/ H. May

Unter dem Motto „Zählen, was zählt!“ ruft der NABU zur bundesweiten Mitmachaktion „**Insektensommer**“ auf. Denn Insekten sind nicht nur faszinierende Tiere, die in den unterschiedlichsten Farben schillern und die skurrilsten Formen annehmen können. Sie zählen auch zu den wichtigsten Pflanzenbestäubern, verwerten organische Stoffe wie Pflanzenreste und tote Tiere und tragen so zur Fruchtbarkeit des Bodens bei. Viele Insekten sind außerdem wichtige Nützlinge in der Forst- und Landwirtschaft. Im Bio-Anbau, der auf chemisch-synthetische Pestizide verzichtet, sind sie sogar entscheidend, um die Ausbreitung schädlicher Insekten einzudämmen.

Die Aktion rückt die oft übersehenen fleißigen Helfer unserer Ökosysteme ins verdiente Rampenlicht. Zählen Sie die kleinen Krabbler und Flugkünstler mit sechs Beinen und sammeln Sie auf diese Weise wichtige Daten für den Artenschutz. Jedes Insekt zählt! Sonnig-warme, trockene und windstille Tage sind optimal, um viele Käfer, Bienen, Schlupfwespen, Libellen und Schmetterlinge zu sehen. Suchen Sie sich zwischen dem 1. und 10. Juni oder zwischen dem 3. und 10. August einen schönen Platz, zum Beispiel im Garten, auf einer Wiese, im Stadtpark oder am Flussufer. Notieren Sie alle Insekten, die sie innerhalb einer Stunde entdecken. Schauen Sie dabei auch in Blumentöpfe, an Bäumen oder unter Steine. Gemeldet werden sollen auf jeden Fall 16 „Kernarten“ wie Tagpfauenauge, Florfliege, Marienkäfer und Grünes Heupferd. Weitere Infos und wichtige Hinweise zur korrekten „Insektenzählung“ gibt es beim **Naturschutzbund Deutschland** (NABU).

Weltweit gibt es mehr als eine Million verschiedene Insektenarten, und weit mehr als die Hälfte aller Tierarten sind Insekten. Doch die Insektenwelt ist in einem alarmierenden Zustand. In Deutschland sind bereits über 41 Prozent der Schmetterlinge ausgestorben oder bestandsgefährdet, bei den Wildbienen ist mehr als die Hälfte bedroht. Für den massiven Rückgang sind vor allem Pestizide, der Bau von Straßen, Siedlungen und Gewerbegebieten, der Nährstoffüberschuss durch zu hohe Stickstoff- und Phosphateinträge aus der industriellen Landwirtschaft und der Klimawandel verantwortlich.

## Ganz schön scharf: Bio-Senf



Tausendsassa Bio-Senf // ©HandmadePictures

Die Grillzeit hat begonnen, und dazu gehört scharfer, aromatischer Senf, ob zu Bio-Würstchen oder Tofuknacker. Die cremig würzige Paste startet als Körnchen auf dem Bio-Feld: Senf wird aus den kleinen Samen des Gelben, Braunen und des Schwarzen Senfs hergestellt. Die Saat wird in der Senfmühle aus ihren Schoten befreit, geschrotet und mit Wasser, Essig und Salz gemischt. Diese „Maische“ ruht einige Zeit. Dabei setzt ein senf-eigenes Enzym die aromatischen Bestandteile frei, die dem Senf erst seine Schärfe geben. Danach wird erneut vermahlen, damit der Senf cremig wird. Je nach Sorte kommen weitere Zutaten hinzu wie Feigen, Estragon oder sogar Schokolade. Im „Grill & Fondue Senf“ von Byodo stecken zum Beispiel frische rote Paprika, Zwiebel,

Tomatenmark und Knoblauch, und im Wiking-Senf von Zwergenwiese Gerstenmalz, Ingwer, Nelke, Kurkuma und Chili. Bei Dijon-Senf dürfen nur die schärferen braunen und schwarzen Senfkörner enthalten sein. Traditionell werden sie nicht entölt, um das volle Aroma zu erhalten. Im Bio-Fachgeschäft gibt es Dijonsenf zum Beispiel von Arche, Byodo und Tagwerk.

Bio-Senfanbieter setzen auf den natürlichen Geschmack der Zutaten und verwenden weder natürliche Aromen noch Süßstoffe oder Konservierungsstoffe wie in der konventionellen Produktion üblich. Senfsaat wird oft importiert, doch Bio-Anbieter versuchen, den Anbau in Mitteleuropa wieder zu etablieren. So hat **Byodo** 2015 in der Ökomodellregion Waginger See/ Rupertiwinkel mit fünf Landwirten ein Saatgutprojekt gestartet. Sie bauen Gelbsenf zusammen mit Erbsen und Bohnen an. Senfsamen sind pur typischer Bestandteil vieler indischer Gerichte. Gelbe und schwarze Senfsaat in Bio-Qualität gibt es unter anderem von der **Gewürzmühle Brecht**, von **Herbaria**, **Lebensbaum** und **Sonnentor**. Auch Senföl gibt es pur: Von **Bio Planète** aus deutschem Bio-Anbau.

Senf ist natürlich nicht nur etwas für den Grillabend. Er passt auch gut zu Fischgerichten, zum Beispiel in einer Senfsauce oder in der Kruste beim Überbacken. Manche mögen Senf als Brotaufstrich oder in Dips zu frischem Brot. Fruchtige Sorten wie Feigensenf harmonieren bestens mit würzigem Käse. Weitere Rezeptideen zum Beispiel bei **Arche Naturküche**, dort einfach nach „Senf“ suchen.

## Internationaler Umwelttag: Gegen den Plastikwahnsinn



Plastikmüll soweit das Auge reicht ... / (c) nmann77

Am **5. Juni** ist **Internationaler Umwelttag**. Das weltweite Motto lautet 2018 „**Beat Plastic Pollution**“ – „**Die Plastikverschmutzung bekämpfen**“. Denn Plastik ist mittlerweile überall und bedroht die Gesundheit von Mensch und Tier. Besonders tückisch ist das kaum sichtbare Mikroplastik, das schon in den Mägen von Schildkröten und Seevögeln und sogar im Eis der Arktis und auf dem Mount Everest gefunden wurde. Zum Glück gibt es weltweit immer mehr Initiativen, die die Flut an Plastiktüten und Einweg-Plastik eindämmen wollen - und auch gute Produkte ganz ohne Plastik wie Naturkosmetik und Sportkleidung aus Naturfasern.

Die UN stellt zum Internationalen Umwelttag engagierte Projekte aus aller Welt vor: So geht die nordamerikanische Küstenstadt Seattle unter dem Motto „**Strawless in Seattle**“ gegen die Meeresverschmutzung vor. Ab Juli 2018 sind nicht kompostierbare Strohhalme nicht mehr erlaubt. Einweg-Plastikgeschirr und Einweg-Einkaufstüten sind bereits verboten. Die Städte Malibu, California und Miami Beach und Florida planen ähnliche Verbote oder haben sie schon eingeführt. Der kleine indische Bundesstaat Sikkim im Himalaya, der zu 100 Prozent auf Bio-Landwirtschaft setzt, hat Einweg-Plastiktüten schon 1998 verbannt, und 2016 wurde Trinkwasser aus Plastikflaschen in Behörden und bei öffentlichen Veranstaltungen verboten. Nun sind auch Plastikgeschirr und -besteck aus Sikkim verbannt. Indien, ein Land mit einem gigantischen Müllproblem, ist 2018 Ausrichter des Welt-Umwelttages und plant zahlreiche Aktionen. Die Zentralregierung hat außerdem alle Bundesstaaten aufgefordert, einen Großteil der Einweg-Plastiktüten zu verbieten.

Weltweit werden laut UN jede Minute eine Million Plastiktüten verbraucht. Die meisten Biokunden setzen von jeher auf Körbe und Stofftaschen, und viele Bio-Fachgeschäfte bieten inzwischen auch Mehrwegnetze für Obst und Gemüse an. In einigen Läden gibt es sogar Mehrweglösungen an der Frischetheke oder Abfüllstationen für loses Müsli, Reis, Nüsse und Co. Das passt zum Aufruf der UN zum Umwelttag: „If you can't reuse it, refuse it“ – „Ablehnen, was man nicht wiederverwenden kann“.

Unter dem Hashtag **#BeatPlasticPollution** findet man aktuelle Meldungen und Aktionen auf Facebook und Twitter. Alle gemeldeten Aktionen werden gesammelt auf der Website des **UN-Umwelttages**.

## Schnell, gesund und aromatisch: Grüner Spargel



Ideale Kombi für die leichte Sommerküche //©Printemps

Grüner Spargel ist in Deutschland immer noch weniger bekannt und beliebt als sein weißer Namensbruder, obwohl unsere Vorfahren Spargel ausschließlich in Grün kannten. Erst Ende des 19. Jahrhunderts kam die Mode auf, Spargel „ganz in Weiß“ zu produzieren, indem man die Stangen bis zur Ernte von der Sonne fernhielt. Grüner Spargel dagegen hat Sonne getankt und dabei reichlich Chlorophyll und Aromen entwickelt, so dass Farbe und Geschmack gut zur mediterranen Küche passen. Mit Parmesan und etwas Sahne wird er zur leckeren Pasta-Sauce, alternativ auch kombiniert mit Erbsen, Kohlrabi und Schalotten. Auch ein Risotto lässt sich mit grünem Spargel zaubern, gut dazu passen Petersilie oder frisches Basilikum und Zitrone, auch paar frische Blätter Rucola.

Grüner Spargel enthält nicht nur reichlich wertvolle Inhaltsstoffe, er ist auch leichter zu verarbeiten. So muss höchstens das untere Drittel dünn geschält werden. Oft ist Schälen sogar überflüssig, zum Beispiel bei dünnen Stangen und bei Wildspargel. Die Garzeit ist mit fünf bis acht Minuten kürzer als beim weißen Spargel. Man kann grünen Spargel auch kurz in der Pfanne anbraten oder etwa zehn Minuten mit Olivenöl, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer im Ofen rösten. Im Salat harmonieren rohe oder blanchierte Spargelstückchen zum Beispiel mit Feta und Tomate oder auch sommerlich mit Erdbeeren, schwarzem Pfeffer, Zitronensaft, Honig und Balsamico.

Herzlichst Ihr

Marcus Hantel

Marktladen Rieselfeld GmbH  
79111 Freiburg  
Marcus Hantel  
<http://marktladen-rieselfeld.de>