

**Von:** Marktladen Rieselfeld GmbH  
**An:** [newsletter@marktladen-rieselfeld.de](mailto:newsletter@marktladen-rieselfeld.de)  
**Betreff:** Neues von Ihrem Bio-Fachgeschäft: Marktladen Rieselfeld GmbH  
**Datum:** Dienstag, 17. April 2018 23:45:15



Liebe Leserin und lieber Leser,  
eigentlich wollte ich an dieser Stelle über das Erzeugertreffen bei Rinklin Naturkost berichten. Nachdem ich aber am Anfang der letzten Woche in der Zeitung lesen musste, dass Bomben wieder "smart und sexy" sind, fehlen mir einfach die nötigen Worte um mit dem Alltag einfach so weiter zu fahren. Daher möchte ich jetzt auf eine weitere Einleitung verzichten und Ihnen trotzdem viel Freude beim Lesen der von uns vorbereiteten Texte rund um Biothemen wünschen. Den Bericht werde ich dann im nächsten Newsletter selbstverständlich nachreichen.  
Ihr Marcus Hantel

## Inhalt

- Erdbeer- und Spargelzeit beginnt
- Über Setzlinge und Jungpflanzen
- Kaiserstühler Wein trifft auf Käse - kulinarische Exkursion am 16.03.2018
- Unsere Käseempfehlung: L'Edel de Cleron
- Wilde Blüten für wilde Bienen
- Eltern unterschätzen Zucker in Lebensmitteln
- Kurkuma bringt Sonne auf den Teller
- Frühjahrsputz - ökologisch!

## Erdbeer- und Spargelzeit beginnt

Ab der kommenden Woche beginnt bei uns wieder die Erdbeer und Spargelsaison. Am Anfang haben wir nur kleine Menge, die sich aber in den kommenden Wochen steigern werden. In der Zeit durchlaufen wir sechs verschiedene Sorten von Erdbeeren. Geliefert wird diese vom Obsthof Siegel in Mengen. Der Spargel kommt vom Demeterhof Kiechle. Wenns klappt bekommen wir auch schon geschälten Spargel von Landmann aus Opfingen. Zur Vereinfachung werden wir ein und dieselben Preise über die ganze Zeit haben.



©Siegel

Wer sich über dieses Foto zur Erdbeersaison wundert, den dürfen wir auf einen [BZ Artikel](#) aufmerksam machen. Ohne diesen „Nebeldrachen“ hätten wir jetzt noch keine Erdbeeren!

Neues vom Obsthof Siegel haben wir wieder als PDF angefügt:



## Infopost Obsthof Siegel, Mengen

[Datei herunterladen »](#)

## Über Setzlinge und Jungpflanzen



Fotolia

Uhr statt. Wir wünschen allen ein gutes Gartenjahr und viel Erfolg.

Marcus Hantel

Nach langem Warten auf wärmeres Wetter startet die Gartenzeit nun voll durch. Wie gewohnt möchten wir sie mit Kräutern, Blumen, Setzlingen und Jungpflanzen aus der Demeter Gärtnerei [Piluweri](#) aus Müllheim unterstützen. Die erste Runde mit Salat, Kohlrabi und Broccoli Setzlingen sind fast durch. Alle sechs Wochen erhalten wir dann neue Salatsetzlinge. Kohlrabi und Broccoli erwarten wir dann nochmal in der zweiten Pflanzperiode. Die wird ca. Juli beginnen. Mit Tomaten-, Gurken-, Paprika und einiges mehr starten wir dann, wenn wirklich keine Fröste mehr zu erwarten sind. Traditionell wird dies Ende April sein. Die Kräuter- und Blumentöpfe erhalten wir solange von Piluweri, wie ihre Gewächshäuser nicht für ihre Gemüsekulturen benötigt werden. Dann werden wir wieder zu einem Biolandbetrieb am Bodensee wechseln. Mit hoffentlich besseren Pflanzen als im letzten Jahr. An dieser Stelle möchten wir auf dem [ProSpecieRara-Setzlingsmarkt](#) im Mundenhof hinweisen. Er findet am Samstag 05. Mai 2018 von 10 bis 15

## Kaiserstühler Wein trifft auf Käse - kulinarische Exkursion am 16.03.2018



Schon zum zweiten Mal lud das Marktladen-Team zu einer Käse- und Weinverkostung ins Bio-Weingut Helde in Jechtingen ein. Per car-sharing-Fahrzeugen war schon der Hinweg durch die Weinberge ein Augenschmaus. Der Winzer Norbert Helde und seine Frau Bernadette begrüßten die Gruppe herzlich mit Grauburgunder Winzersekt und einem Rieselfelder Gugelhupf. Zuerst erzählte Norbert Helde bei einem Rundgang die Geschichte des Weinguts, das schon in der dritten Generation familiengeführt ist und seit 1991 Wein, Sekt, Edelbrände, Säfte, Feinkost und Kräutertee in Bioqualität anbaut. Nach der Theorie kam die Praxis: Erlesene Bio-Käse-Spezialitäten aus dem Marktladen Rieselfeld, der seit kurzem

© G. Obi

über eine hochmoderne bestens ausgestattete Käsetheke verfügt, wurden aufgetischt und erklärt. Jede Käsesorte mit dem passenden regionalen Wein dazu. Ein absolut kulinarisches Highlight! Nach einem wunderschönen Abend in netter Gesellschaft mit vielen neuen Eindrücken, neuem Wissen und bester Laune wurden die Teilnehmer zurück ins Rieselfeld chauffiert. Es bleibt zu hoffen, dass auch im nächsten Frühling solch eine leckere Exkursion wieder angeboten wird - also ich wäre dabei!

Gabi Obi (**BiZ Rieselfeld**)

Als Anregung haben wir wieder die Abendkarte gefügt. Für Fragen rund um einen schönen Abend mit Wein und Käse steht Ihnen unsere Mitarbeiterin Frau Wieseler gerne mit Rat zur Seite. Wer möchte kann die Weine vom Weingut Norbert Helde am 16.05.2018 während der **Blue hour tour** bei uns im Laden probieren. Norbert wird uns einen einschenken... Er ist ab 17:30 Uhr da.



## Abendkarte Käse&Wein gestaltet von Familie Wieseler

Datei herunterladen »

### Unsere Käseempfehlung: L'Edel de Cleron



Vallée Verte

Der L'Edel de Cleron (Edelweiß aus Cleron) ist traditionell mit einem Fichtenring ummantelt. Hierbei handelt es sich um eine sehr alte Tradition bzw. um einen aussterbenden Beruf, welcher typisch für das Jura ist. Die Sammler „Les Sangliers“ (dt. Wildschweine) verstehen sich auf die Kunst, die dünnen Fichtenringe auf traditionelle Art und Weise in Form von Riemen von den Nadelbäumen zu schneiden. Der Name „Sangliers“ verweist auf die Baumschäden, welche durch Wildschweine verursacht werden. Unter der Baumrinde befindet sich eine weiße Rindenschicht, die in dünnen Bändern mit dem typischen Werkzeug, der „la poussette“, wie mit einem Löffel herausgeschnitten wird. Diese frischen Fichtenringe werden anschließend getrocknet und in Salzwasser gelagert bevor sie dem Käse umgelegt werden. Der Käse reift mit dem Fichtenholzring für mind. 14 Tage in den hauseigenen Reiferäumen.

#### Rezeptvorschlag:

Aufgrund seiner zart-schmelzenden Textur hat der L'Edel de Cleron eine Vielzahl an Verwendungsmöglichkeiten. Pur genießt man ihn idealerweise zusammen mit rustikalem Brot zu einem Glas fruchtigen Rotwein oder lieblichem Weißwein. In feine Häppchen geschnitten kann er Gemüsesuppen, sowie Quiches, als auch Saucen jeglicher Art mit einer außergewöhnlichen Note bereichern.

Susanne Wieseler und Maria Bender

In diesem Monat haben wir für Sie einen französischen Weichkäse im Angebot, der nach traditioneller Art mit einem Fichtenring ummantelt wird. Er hat einen süßen, frischen Milchgeschmack mit holzigen Noten und einem Aroma nach Vanille, Pilzen und Waldluft

#### Allgemeines:

Im Loue-Tal, am Fuße des französischen Juras, liegt das pittoreske Dörfchen Cléron mit seinem eindrucksvollen Schloss. In dieser romantisch-grünen Umgebung legte der Käsemeister Jean Perrin vor über 40 Jahren den Grundstein für die nach ihm benannte Käserei. Die Milch stammt aus der drei Kilometer entfernten Gemeinde Amondans. Die Besonderheit der Weideflächen ist zum einen die reichhaltige Vegetation und zum anderen die natürliche Umrandung durch dicht bewachsene Wälder.

#### Besonderheiten:

### Wilde Blüten für wilde Bienen

Wenn in Ihrem Garten ab Ende April eine besonders große Biene mit markanten ockergelben Querstreifen brummt: Keine Angst! Es könnte die **Gelbbindige Furchenbiene** sein, die 2018 den Titel „**Wildbiene des Jahres**“ trägt und sich seit einigen Jahren immer weiter nach Norden ausbreitet.



Wildbiene des Jahres: die Gelbbindige Furchenbiene

Besonders gern besucht sie die Blüten von Korbblütlern wie Flockenblume, Wegwarte und Distel, um Pollen und Nektar zu sammeln.

Die „Wildbiene des Jahres“ soll daran erinnern: Biene heißt nicht immer Honigbiene! In Deutschland gibt es knapp 600 verschiedene Wildbienen, weltweit sind es über 20.000. Sie tragen in hohem Maße zur Bestäubung von Pflanzen bei –

gerade auch in Obstgärten. Doch über die Hälfte der Wildbienenarten in Deutschland ist mehr oder weniger stark gefährdet. Sie alle brauchen ein vielfältiges Angebot an Nahrungspflanzen, daher leiden sie unter dem Schwund an Blüten in der Agrarlandschaft und in Hausgärten. Jeder kann helfen mit dem Verzicht auf Steinschotter, gefüllte Blüten und exotische Balkonpflanzen - vor allem aber mit der Aussaat von heimischen Wildpflanzen. Tipps gibt es zum Beispiel bei Bioland: „[Wie der Garten zum Bienenwohzimmer wird](#)“.

Ökologisch zertifiziertes Saatgut gibt es im Naturkostfachgeschäft. Es ist samenfest, so dass man – anders als bei Hybridsorten - im Herbst Samen sammeln und im nächsten Jahr erfolgreich wieder aussäen kann. Bio-Saatgut, zum Beispiel von [Bingenheimer Saatgut](#), bedeutet auch: Bio von Anfang an, keine Patente und keine Gentechnik, Erzeugung in Deutschland und in den Nachbarländern und Unterstützung der ökologischen Züchtung.

Wer keinen Garten und keinen Balkon hat, kann übrigens trotzdem aktiv werden: Mit einer [Wildbienen-Patenschaft](#) beim NABU Baden-Württemberg.

Foto ©Eileen Kumpf

## Eltern unterschätzen Zucker in Lebensmitteln



Der Zuckerkonsum beginnt schon früh / Foto@pololia

Wie viel Zucker steckt in Pizza, Müsliriegeln, Cola oder Ketchup? 74 Prozent der Väter und Mütter unterschätzen die tatsächliche Menge. Das zeigt eine [neue Studie des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung](#). Zu niedrig geschätzt wurde der Zuckergehalt besonders bei Lebensmitteln mit einem gesunden Image wie Fruchtojoghurt und Orangensaft. Die Kinder der Eltern, die den Zuckergehalt zu niedrig geschätzt hatten, waren doppelt so häufig übergewichtig.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt Erwachsenen, höchstens 25 Gramm Zucker pro Tag zu essen, weil zu viel Zucker Fettleibigkeit fördert und damit Krankheiten wie Bluthochdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt. Die

empfohlenen 25 Gramm sind etwa sechs Teelöffel. Mit einem einzigen Glas Cola ist man da schon an der Grenze. Großbritannien führt gerade eine Abgabe für Softdrinks ein, um den Zuckerkonsum zu senken. Je nach Zuckrigkeit zahlen die Hersteller umgerechnet 20 bis 30 Cent. Das Geld fließt unter anderem in Schulsportprogramme. Viele Hersteller haben im Vorfeld den Zuckeranteil knapp unter den Grenzwert gesenkt, um die Abgabe zu vermeiden, allerdings stattdessen künstliche Süßungsmittel hinzugefügt. In Deutschland ist eine „Zuckersteuer“ umstritten.

Wer die persönliche Zuckermenge senken will, sollte nicht nur Softdrinks und Süßigkeiten vermeiden, sondern auch hoch verarbeitete konventionelle Produkte, die oft reichlich versteckten Zucker, wenig Gesundes und zudem viele Zusatzstoffe enthalten. Im Bio-Fachgeschäft gibt es frische und unverarbeitete Lebensmittel wie Obst und Gemüse, Milch, Tofu, Nüsse, Getreide, Pasta und Hülsenfrüchte in großer Auswahl. Daraus lassen sich leckere, zuckerfreie und gesunde Gerichte vom Salat bis zum Auflauf zaubern. Und bei Durst waren Wasser, ungesüßte Kräutertees und Fruchtschorlen schon immer besser als süße Limo - nicht nur für Kinder.

## Kurkuma bringt Sonne auf den Teller

„Gewürz mit Superpower“, „Die heilende Kraft der goldenen



Gelbe Power - nicht nur in der indischen Küche gefragt

Knolle“ – Kurkuma wird viel Gutes nachgesagt. Seit einiger Zeit ist das goldgelbe Gewürz auch in Mitteleuropa besser bekannt. In Indien wird es dagegen schon seit mindestens 4.000 Jahren in der Küche verwendet und auch in der ayurvedischen Heilkunst sehr geschätzt. Tatsächlich kann Kurkuma entzündungshemmend, antibakteriell und verdauungsfördernd wirken, wie aktuelle Studien zeigen.

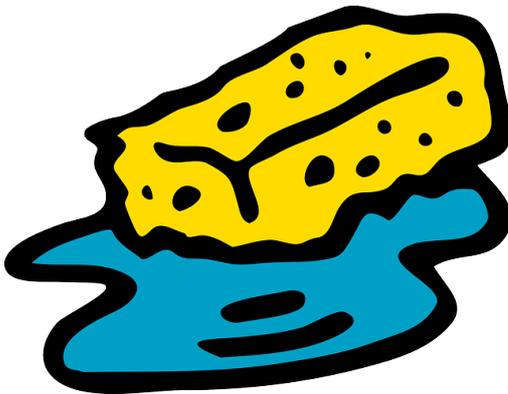
Viele Bio-Fachgeschäfte bieten Kurkuma nicht nur als Gewürzpulver, sondern auch als frische Wurzelknolle an. Die „Gelbwurz“ ähnelt dem Ingwer, ist aber milder. Frische Kurkuma enthält naturgemäß mehr Vitamine und Mineralstoffe

als Pulver und schmeckt intensiver, vor allem dank reichlich ätherischer Öle. Geraspelt oder gerieben passt das Gewürz natürlich besonders gut zu Curries, im Frühjahr zum Beispiel mit Blumenkohl, grünem Spargel, Cashewkernen und Frühlingszwiebel, aber auch zu Suppen, Fisch- und Geflügelgerichten wie einer asiatischen Möhren-Nudelpfanne mit Hähnchen und Spinat. Achtung: Kurkuma färbt nicht nur Speisen gelb, sondern auch die Hände – also besser mit Handschuhen arbeiten.

Wie mit Ingwer, lässt sich auch mit frischer Kurkumawurzel Tee zubereiten: Dünne Scheiben mit kochendem Wasser übergießen, eventuell kombiniert mit Ingwer und etwas Pfeffer, nach Wunsch süßen, Zitronensaft hinzufügen, fertig ist der wärmende Immunbooster. Eine erfrischende Alternative ist Mango-Lassi mit Kurkuma. Und aktuell besonders beliebt und im Trend: „Goldene Milch“. Von **Sonnenor** gibt es „Kurkuma Latte“ sogar als Gewürzmischung, je nach Geschmack mit Vanille oder Ingwer.

Foto (c) Tatiana Bralnina

## Frühjahrsputz - ökologisch!



Die Frühjahrssonne bringt es an den Tag: Schmutzige Fenster, klebrige Schranktüren in der Küche, Staub auf den Möbeln. Wer Glanz in die Wohnung bringen will, bewaffnet sich aber besser nicht mit einem Arsenal an Mitteln aus dem Drogeriemarkt. Denn die meisten Reinigungsmittel, selbst solche, die als „grün“ beworben werden, sind nicht nur überflüssig, sondern laut **Umweltbundesamt oft schädlich für Gesundheit und Umwelt**. Antibakterielle Putzmittel sind besonders tückisch, denn sie verschärfen das Problem der gefährlichen Antibiotika-Resistenzen.

Die besten Alternativen bietet seit jeher der Bio-Fachhandel. In den Regalen stehen die Produkte der Pioniere fürs nachhaltige Waschen und Putzen. Hersteller wie Sodasan, Sonett und AlmaWin verzichten auf gentechnisch erzeugte Inhaltsstoffe,

chlororganische und phosphathaltige Verbindungen, schädliche Schwermetalle und Phthalat-Weichmacher, aber auch auf Mikroplastik und Nanopartikel. Für Allergiker gibt es spezielle Produkte ohne Duftstoffe, zum Beispiel von AlmaWin unter dem Namen „Klar“ oder von Sonett aus der Serie „sensitiv“. Essig- oder Allzweckreiniger entfernen den meisten Schmutz, Scheuermilch oder ein Putzschwamm helfen bei hartnäckigerem Dreck. Aber auch Bad-, WC- und Glasreiniger gibt es in ökologischer Qualität. Wer nach dem Putzen gern eine Extraportion Frühlingsfrischeduft möchte, findet im Bio-Fachhandel eine große Auswahl an natürlichen Düften, von zitronig-spritzig bis entspannend-lavendelig.

Herzlichst Ihr

Marcus Hantel

