



Liebe Leserin, lieber Leser,

heute darf ich Sie zum Lesen unser 25. Newsletter Ausgabe begrüßen! Kurz das wichtigste vorweg: Am kommenden Samstag haben wir bis 16 Uhr geöffnet! Wir werden genug Waren vorrätig haben, um entspannt einkaufen zu können! Am Montag den 24. bzw. 31. haben wir wie gewohnt bis 13 Uhr geöffnet.

Bald ist es geschafft und hoffentlich entspannte Tage liegen vor uns. Das Jahr 2018 verabschiedet sich. Zeit für Rückblicke. Zeit um vorzuschauen.

Zum 31. Dezember verabschieden wir uns von unserer ehemaligen Auszubildenden Lioba Zürcher und wünschen Ihr einen guten Start in Hessen. Ebenso können wir zwei von vier neuen Gesichtern im Laden nicht halten. So wird es im kommenden Jahr wieder verstärkt um Teambildung gehen. Ein durchgehend großes Thema kündigt sich auch an: [Bio Saatgut](#). Und zurzeit nimmt der demokratische Prozess zum Dittenbach seine Fahrt auf. Hier nochmal die zwei wichtigsten Seiten zum Nachlesen: [Für die Bebauung](#) & [Gegen die Bebauung](#).

Wir wünschen Ihnen allen Frohe Weihnachtstage und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Nachtrag 1: In der Backzeit erreichte uns immer wieder die Frage nach der Tonka Bohne, als günstigeren Ersatz für die [sehr teuer gewordene Vanilleschote](#) (Film auf 3sat). Auch die Tonka Bohne kommt aus dem Urwaldgürtel und wird momentan aus Wildsammlung angeboten. Wir sollten nicht noch ein zusätzliches Produkt aus diesen gefährdeten Regionen etablieren.

Nachtrag 2: Soeben erreichte uns noch der [neue Imagefilm](#) vom Pestalozzi Kinderdorf in Stockach Wahlwies am Bodensee. Wenn unser Erzeuger Piluweri Engpässe hat beziehen wir von diesem Dorf Tomaten und Gurken.

Inhalt

- [Unsere Käseempfehlung: Schweizer Gruyère / Käsefondue ohne Alkohol](#)
- [Reisebericht: Mit Naturkost Rinklin und Biotropic nach Süditalien](#)
- [Rotkohl ganz weihnachtlich](#)
- [Living Planet Index: Richtungswechsel jetzt!](#)
- [Tonkabohnen - Aroma von Marzipan und Vanille](#)
- [Demo in Berlin: Essen ist politisch!](#)
- [Vollkorn, voll gut!](#)

Unsere Käseempfehlung: Schweizer Gruyère / Käsefondue ohne Alkohol



©Vallé Verte

In diesem Monat möchten wir Ihnen den Schweizer Gruyère empfehlen, welcher ein typischer Käse für das Schweizer Käsefondue ist.

Der Gruyère, zu Deutsch Greyerzer, ist ein Hartkäse mit langer Tradition. Die Käseherstellung in der Umgebung des Städtchens Gruyères im Kanton Freiburg (West-Schweiz) lässt sich bis ins 12. Jahrhundert zurückverfolgen. Aufgrund der heutigen Erkenntnisse weiß man, dass die Römer die Käseherstellung beherrschten. Gemäß einer Legende soll der römische Kaiser Titus Aurelius (Jahr 161 n. Chr.) ein großer Liebhaber dieser Käsesorte gewesen sein.

Verwendung: Er darf in keinem echten Schweizer Käsefondue fehlen und lässt sich auch sehr gut als würziger Reibekäse in Quiches und Gratins

einsetzen. Zum würzigen Gruyère passt ein säurearmer aber gehaltvoller Weißwein der den Käse durch seine Fruchtigkeit und Intensität ergänzen kann. Beispielsweise ein Grauburgunder traditionell vom Weingut Helde. Rotweine harmonieren am besten mit dem Gruyère wenn sie samtig und nicht zu tanninreich sind. Hier würde sich ein Spätburgunder vom Weingut Harteneck empfehlen.

Rezeptvorschlag „Käsefondue ohne Alkohol“:

Zutaten: 800g geriebene Käsemischung (Gruyère, Emmentaler, Appenzeller), 500ml Buttermilch, 200g Frischkäse, 1 Knoblauchzehe, 2EL Speisestärke, Salz, Pfeffer, Muskat, 2 Baguette, evt. Ananas, Weintrauben

Zubereitung: Die Knoblauchzehe entweder fein hacken oder eine Knoblauchpresse benutzen. Die Baguettes in große Würfel schneiden. Die Buttermilch in den Fonduepfopf gießen und auf dem Herd erhitzen. Erst Frischkäse und Knoblauch dazu geben und dann nach und nach den geriebenen Käse unterrühren, bis sich keine Klümpchen mehr bilden. Danach Speisestärke unter Rühren mit dem Schneebesen einrieseln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Fonduepfopf auf das angezündete Rechaud setzen. Zum Eintunken Baguettewürfel, abgetropfte Ananasstücke und Trauben reichen. Guten Appetit.

S. Wieseler und M. Bender

Reisebericht: Mit Naturkost Rinklin und Biotropic nach Süditalien



©Hantel

Wenn wir zur Zeit Obst und Gemüse aus Italien anbieten, kommt dieses von Bauern aus Apulien, Basilikata und Kalabrien. Diese drei Regionen bilden die Südspitze Italiens. Auf Einladung von [Rinklin Naturkost](#) und [Biotropic](#) könnte ich vom 08. bis 11. November dort vier Produzenten besuchen. Unsere Reise hat [Biotropic](#) in einem [Kurzfilm](#) und in einer [Broschüre](#) festgehalten. Ein paar Worte zu Biotropic: Biotropic wurde von verschiedenen Biogroßhändlern mitgegründet, um uns in unserem Winter mit frischem Obst und Gemüse aus südlichen Anbauländern zu versorgen. Vom italienischen Büro

aus koordinieren sie den Anbau, Aufbereitung, Lagerung und den Transport zu den Großhändlern nach Deutschland. Sie haben auch einen Agraringenieur angestellt, der die Bauern bei Problemen beraten kann. Diese gewachsenen Beziehungen sind einzigartig in der Branche und äußerst hilfreich, denn ein italienischer Landwirt versteht nicht unbedingt, was wir in welcher Qualität wann hier in Freiburg oder Berlin benötigen. Mitunter braucht es viel Vermittlung. Dies habe ich jedenfalls deutlich verstanden. Verstanden habe ich auch, dass die meisten Landwirte ihre komplette Ernte an aufarbeitende Firmen verkaufen. Diese säubern, kalibrieren und verpacken die Früchte und kümmern sich um den Absatz. Es können Kooperativen oder Einzelpersonen sein. Bei uns macht dies jeder Landwirt noch selber. Aus allen Landesteilen Italiens fahren vollbeladene LKWs nach Verona, dort wird je nach Order der Großhändler umverteilt und ab geht es zu uns. Bestenfalls liegen zwischen Ernte und Verkauf in unserem Laden drei Tage.

Was gibt es in Zukunft zu tun: Natürlich sind wir zum Austausch dort gewesen. Sortenauswahl, Frische, Lagerung, Transport und Verpackungen sind immer ein großes Thema. Dort wo wir gewesen kommen gerade erst der Humusaufbau, die Kreislaufwirtschaft, eigene Jungpflanzenanzucht sowie Saatgutvermehrung in Gang. Letzteres ist noch fest in der Hand von uns bekannten weltweit operierenden Firmen (z.B. BASF). Längere Trockenperioden und heftige Regenfälle sind weitere große Anforderungen, die noch viele Anstrengungen erfordern. Vieles konnten wir ansprechen und hoffentlich in die richtigen Wege lenken. Für diese Möglichkeit habe ich mich natürlich sehr bedankt. Es bleibt auch die Gewissheit, dass der regionale Ansatz und die damit verbundene Vielfalt der richtige Weg in unsere Zukunft ist. Und dass wir hier in unserer Region schon sehr viel bewegt haben und noch bewegen werden.

Marcus Hantel

Rotkohl ganz weihnachtlich



Wenn es aus der Küche nach Zimt, Piment und Nelken duftet, könnten es die Weihnachtsplätzchen sein – aber auch die Gewürze für einen weihnachtlichen Apfel-Rotkohl. Zum klassischen Rotkohl gehören außerdem Zwiebeln, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren. Zutaten wie Apfel, Maronen oder

Backpflaumen unterstreichen das süßliche Aroma, lecker sind aber auch Variationen mit Orange, Quitte oder Kumquats. Auch Gewürze wie Ingwer und Koriander bieten sich an. Die tolle Farbe, Geschmack und Vitamine bleiben am besten erhalten, wenn die Kochzeit möglichst kurz ist. Etwas Zitronensaft oder saure Apfelstückchen intensivieren das kräftige Rot.

Rotkohl ist eine traditionelle Beilage zu Weihnachtsessen wie Gans oder Ente, die für nachhaltigen Genuss aus Bio-Haltung stammen sollten. Rotkohl sorgt aber auch bei vegetarischen Weihnachtsmenüs für Farbe, gesunden Genuss und Geschmack, zum Beispiel mit Rotwein, Zimt und Nelken zu „Weihnachtspasta“ oder mit Maronen zu Spätzle. Delikat und wärmend ist eine Rotkohl-Kokos-Suppe mit Roter Bete, gewürzt mit Ingwer, Kreuzkümmel und Fenchelsamen.

Geraspelt im Salat ist Rotkohl besonders gesund und knackig. Mit Sellerie, Apfel, Karotte, Walnüssen und Joghurt peppt er den klassischen Waldorf-Salat auf und kann ein Weihnachtsmenü eröffnen. Mit Bulgur, Feta, Zwiebeln, Joghurt Zimt und Harissa-Gewürz wird Rotkohl sogar zu einer gesunden und besonderen Salatmahlzeit. Am besten lauwarm servieren!

Living Planet Index: Richtungswechsel jetzt!



Quelle: Living Planet Report 2018 (c)DW

Verlust tropischer Wälder.

Schon in den ersten Jahren der Umweltbewegung gab es Karikaturen, die die Erde mit traurigem Gesicht zeigten: „Ich hab Homo Sapiens...“. Wir Menschen tun unserem Planeten tatsächlich nicht gut, wie der [Living-Planet-Report 2018](#) des World Wide Fund For Nature (WWF) zeigt. Wir verbrauchen jährlich 70 Prozent mehr Ressourcen, als die Erde erneuern kann - das ökologische Gleichgewicht steht auf dem Spiel. So sind die Wirbeltierbestände im Vergleich zum Beginn der Messungen 1970 um 60 Prozent geschrumpft. Der Report belegt wichtige Gründe für den dramatischen Rückgang: steigende CO₂- und Methan-Emissionen, die Erderwärmung, den Einsatz von synthetischen Düngemitteln, den Umfang des industriellen Fischfangs und den

Die Verfasser des Reports halten einen Richtungswechsel noch für möglich, viel Zeit bleibe jedoch nicht. Regierungen, Unternehmen, Finanzwirtschaft, Wissenschaft und Verbraucherinnen und Verbraucher müssten zusammenarbeiten und den enormen Druck reduzieren, den wir auf den Planeten ausüben. Bei der Verschwendung von Ressourcen komme den Industrieländern eine besondere Verantwortung zu, da diese pro Kopf überdurchschnittlich viele endliche Ressourcen wie Wasser und Rohstoffe verbrauchen. Damit hat jede Verhaltensänderung im Alltag bei uns besonderes Gewicht – öfter mal mit dem Rad fahren, weniger Fleisch essen, mit der Bahn statt mit dem Flugzeug reisen, all das hilft, den Klimawandel auszubremsen. Und nicht zuletzt: Bio kaufen schützt Böden, vermeidet synthetische Dünger und Spritzmittel und erhält die Artenvielfalt!

Der Living Planet Index wird jährlich veröffentlicht und ist ein Gradmesser für den ökologischen Zustand der Erde. Er basiert auf wissenschaftlichen Daten über 16.704 Populationen von mehr als 4.000 Wirbeltierarten auf der ganzen Erde.

Tonkabohnen - Aroma von Marzipan und Vanille



Weihnachtsbäckerei mit Tonkabohne (auf dem Zuckerbett)

lassen. Gesammelt werden sie vom Volk der Quilombolas in den Wäldern des Amazonas in Brasilien. Herbaria bringt das Gewürz eingebettet in Roh-Rohrzucker ins Bio-Regal. Das edle Gewürz passt besonders gut zu Desserts wie Panna Cotta, Parfait oder Crème Brûlée, gibt aber auch dunklen Saucen und Fleischgerichten wie Hirschbraten in Rotweinsauce oder einem knusprigen Zitronenhuhn eine ganz besondere Note. Tonkabohnen harmonieren auch wunderbar mit dunklem Kakao, Kokos und Mohn oder veredeln einen Apfelkuchen. Für Tonkabohnen-Knusperkrümel gibt man etwas von dem Gewürz zum Teig, der anschließend mit Mandelkrokant und weißer Kuvertüre gebacken wird.

Die Tonkabohne ist der Samen der reifen Tonkafrucht, die ein wenig an Mangos erinnert. Die bis zu 30 Meter hohen Bäume wachsen in den Tropen und stammen ursprünglich aus Venezuela. Für das Herbaria-Projekt werden die Früchte in kleinen Trocknungshäusern getrocknet, der Kern entnommen und weiter getrocknet, bis die runzelige Oberfläche entsteht. Wie bei Trüffeln reibt man ein wenig von der ganzen Bohne sparsam über das Gericht, am besten mit einer Muskatreibe. Dass so wenig reicht, um ein intensives Aroma zu erzeugen, passt gut, denn Tonkabohnen enthalten wie Cassia-Zimt viel Cumarin, das man nur in kleineren Mengen zu sich nehmen sollte. Tonkabohnen geben auch durch Aufkochen in Sahne oder Milch ihr Aroma ab – am besten über Nacht ziehen lassen und am nächsten Tag für Desserts verwenden. Die Bohnen kann man mehrmals wiederverwenden, wenn man sie gut trocknen lässt.

Demo in Berlin: Essen ist politisch!



Jeder hat einen Kochtopf zu Hause - am 19. Januar 2019 kann er in Berlin zum Symbol des Protests gegen die verfehlte Agrarpolitik der letzten Jahre werden. Denn mit Kochtopf und Kochlöffel (und Ohrstöpseln) geht es 2019 zur [Demonstration „Wir haben es satt“](#), dieses Mal unter dem Motto „Der Agrarindustrie den Geldhahn abdrehen!“. Während in den Berliner Messehallen die weltgrößte Agrarmesse „Grüne Woche“ stattfindet und die internationalen Agrarminister bei ihrem Gipfel über die Zukunft von Landwirtschaft und Ernährung beraten, soll

„von draußen“ ein unüberhörbares Signal für eine andere Agrarpolitik kommen. Das Bündnis „Wir haben es satt“ fordert den Stopp der industriellen Landwirtschaft und stattdessen artgerechte Tierhaltung, Vielfalt auf dem Teller, eine klimagerechte und gentechnikfreie Landwirtschaft und den Erhalt von kleinen und mittleren Bauernhöfen.

2019 entscheidet die Bundesregierung bei der EU-Agrarreform maßgeblich mit, welche Landwirtschaft die EU-Staaten Jahr für Jahr mit 60 Milliarden Euro unterstützen. Aktuell gilt meist: Wer viel Land besitzt, bekommt viel Geld. Die Unterstützer von „Wir haben es satt“ fordern dagegen, EU-Agrargelder nur noch für umwelt- und klimaschonende Landwirtschaft zu zahlen und so bäuerliche Betriebe zu unterstützen, die regionale und saisonale Lebensmittel erzeugen und mit lebendigen Böden helfen, das Klima zu schützen.

Auftakt ist am Samstag, 19. Januar 2019, um 12 Uhr am Brandenburger Tor in Berlin. Auf der Website [„Wir haben es satt“](#) gibt es eine Mitfahrzentrale, Infos zum Bustransport aus den Regionen, zu Treckerpatenschaften und dem gelben Unterstützer-T-Shirt [„Ackern für bienenfreundliche Landwirtschaft“](#).

Vollkorn, voll gut!



Volle Naturpower im vollen Korn, (C)Fotolia_77893397

Graupen, Broten, Flocken und Müslis.

Seit Jahren ist bekannt: Vollkorn ist besser als Weißmehl. Viele Studien belegen, dass der regelmäßige Genuss von Vollkornprodukten das Risiko für Krankheiten wie Typ-2-Diabetes, Darmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringert – eine insgesamt gesunde Ernährung und Lebensweise immer vorausgesetzt. Der Bio-Fachhandel bietet daher von jeher ein vielfältiges Sortiment an vollwertigen und ökologisch erzeugten Mehlen, Nudeln,

Lange konnte die Wissenschaft nicht genau erklären, warum eine vollkornbasierte Ernährung für die Gesundheit eine so wichtige Rolle spielt. Ernährungswissenschaftler an der Tufts University in Boston wollten darüber mehr wissen und haben 81 Frauen und Männer acht Wochen lang untersucht. Die Teilnehmer starteten die Testreihe mit einer vollkornfreien Ernährung. Nach zwei Wochen wurde bei einigen auf „Vollkorn statt Weißmehl“ umgestellt. Der überraschende Effekt: Die Vollkorngruppe setzte am Tag 100 Kilokalorien mehr um, das bedeutet, sie hatten den gleichen „Diätetekt“ zu verzeichnen, als wenn sie 30 Minuten flott spazieren gegangen wären. In einer parallel laufenden Laborstudie fanden die Forscher heraus, dass die Vollkornernährung außerdem einen positiven Einfluss auf die Darmflora und damit auf die Immunabwehr und die Verwertung von Nährstoffen hatte.

Vollkorn enthält alles Gute der Natur: die ballaststoffreiche äußere Schicht des Getreidekorns und den nährstoffreichen Keim, nur die Spelzen werden entfernt. Daher versorgt es uns mit B-Vitaminen, vielen Mineralstoffen wie Zink und Magnesium, hochwertigem Eiweiß, essenziellen Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffen. Es lohnt sich also, Vollkornbrot, Getreideflocken, Müsli oder Vollkornnudeln zu genießen. Die größte Auswahl gibt es im Bio-Fachhandel – von

Dinkel über Hafer bis hin zu Roggen und Weizen. Sowohl bei Brot, Brötchen und Gebäck als auch bei Knäckebrötchen, Cräckern, Müsli und Flocken kann man aus dem Vollen (Korn) schöpfen. Wer Gluten nicht verträgt, findet vollwertige Alternativen mit Quinoa, Hirse, Naturreis und Amarant, auch Bio-Haferflocken gibt es zertifiziert glutenfrei.

Herzlichst Ihr

Marcus Hantel

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