

Von: Marktladen Rieselfeld GmbH
An: newsletter@marktladen-rieselfeld.de
Betreff: Neues von Ihrem Bio-Fachgeschäft: Marktladen Rieselfeld GmbH
Datum: Dienstag, 20. Februar 2018 20:40:14



Liebe Leserin und lieber Leser,

im letzten Monat ist einiges geschehen, von dem ich kurz berichten kann: Nach vielen Anläufen wurde endlich unsere Kasse an der Brottheke fertig gestellt. Viele Kleinigkeiten mußten an diesem neuen Kassentyp von den Konstrukteuren neu durchdacht, ausprobiert und letztendlich umgebaut werden. Nun freuen wir uns auf eine gelungene Ausführung und hoffen an dieser Ausführung lange Zeit kassieren zu können.

Zu dritt sind wir zur Biofach Messe nach Nürnberg gefahren.

Und wir können sagen, es ist wirklich eine Weltleitmesse für Bio. Mehr als die Hälfte der voll belegten neun! Hallen werden von internationalen Unternehmen und Verbänden genutzt. Vielleicht kann sich jemand noch an die Freiburger Zeit der Biofachmesse auf dem alten Messegelände erinnern? Daher können wir schon stolz sein, wie sich der Biobereich in den letzten 20 Jahren entwickelt hat. Neben dem derzeitigen Hauptthema "Frischetheken" haben wir wieder neue Produkte gesehen, die wir in den nächsten Monaten vorstellen werden. Dieses Mal waren auch viele Aktivisten der "No-waste" Fraktion mit ihren Ideen vertreten. Selber haben wir schon viel umgesetzt, aber so einige Ideen werden wir in 2018 neu aufnehmen. Unser "jüngster Zuwachs" ist der Brotbeutel aus fairer Biobaumwolle, den wir für 50 Cent an Sie verkaufen. Der Rest vom Einkaufspreis vom 1,02 € geht aufs Haus. Es ist schön zu sehen, dass viele in ihrem Korb immer mehr Mehrwegprodukte mit zu ihrem Einkauf bringen.

Am nächsten Donnerstag den 01.03. wird die neue Käsetheke aufgestellt. Ab kommenden Montagmittag werden wir ab ca. 13 Uhr bis Freitag Mittag vorübergehend keinen Käse mehr verkaufen können. Über die Thekenleistung werde ich im nächsten Rundbrief berichten.

Am Freitag den 16.03. ist der Vertreter von AlmaWin zu Gast und Sie können ihn wieder zum Thema eines ökologischer Frühjahrspulzes befragen. Bedanken möchten wir uns noch für das rege Interesse an unserem zweiten Käse- und Weinabend beim Weingut Helde im Kaiserstuhl. Es ist noch ein Platz frei. Infos gibt es an der Käsetheke. Natürlich werden wir auch wieder über diesen Abend berichten.

Nun wünsche ich Ihnen wieder viel Spaß beim Weiterlesen.

Herzlichst Ihr

Marcus Hantel

Unsere Käseempfehlung: Cheddar

Allgemeines:

Die Alvis Bros Ltd., ein Familienunternehmen in der 3. Generation, ist führender Hersteller von Bio Cheddar und

Inhalt

- **Unsere Käseempfehlung: Cheddar**
- **Schokoladig dampft es aus dem Becher**
- **Das Jena-Experiment: Alles ist mit allem verbunden**
- **Frucht-Fleisch aus der Jackfruit**
- **Endlich weniger Plastik in Europa?**
- **Schnippschnapp mit der CRISPR-Schere: Keine Gentechnik?**



©fotolia

Kühen, die auf den saftigen Weiden der Gegend grasen, zu Käse verarbeitet. Das Cheddaring, eine besondere traditionelle Technik der Käseherstellung, spielt dabei eine große Rolle. Der fest gewordene Käsebruch wird immer wieder in Blöcke geschnitten, gedreht, gewendet und wieder aufeinandergestellt.

Durch Zugabe von Annatto erhält der Red Leicester Cheddar seine knallrote Farbe. Annatto ist die Bezeichnung für die als Gewürz und als Lebensmittelfarbe verwendeten rötlich-gelben Samen des Orleansstrauches.

Rezept, Zubereitung:

Cheddar macht sich gut in Suppen, zu Fleischgerichten oder einfach pur zu Brot oder Kräckern und Salat. Aufgrund seiner guten Schmelzeigenschaften eignet sich Cheddar hervorragend zum Schmelzen und Überbacken von Pasta und Nudelgerichten. Als passende Begleiter werden körperreiche Rotweine empfohlen.

anderem englischen Käse in Bioqualität. Die Käserei liegt am Fuß der Mendip Hills, einer hügeligen Region im Südwesten Englands, in der Nähe der Ortschaft Cheddar, in der Grafschaft Somerset, der Heimat des gleichnamigen Käses.

Besonderheiten:

Cheddar ist einer der weltweit am meisten produzierten und am häufigsten gekauften Käse überhaupt. Erste Erwähnungen des Cheddars gehen bis in das Jahr 1170 n. Chr. zurück. Der Cheddar hat seinen Namen von dem kleinen Dorf Cheddar in Somerset im Südwesten von England. Unmittelbar neben dem Dorf liegt die Cheddar Gorge, die größte Felsschlucht im Vereinigten Königreich. In den zahlreichen Höhlen der Gorge wurde früher der Cheddar Käse gelagert und gereift.

Herstellung:

Seit mehr als 50 Jahren wird die reichhaltige Milch von 1000

Maria Bender und Susanne Wieseler

Schokoladig dampft es aus dem Becher



Wenns draußen kalt ist, wärmt heiße Schokolade!

Schön dunkel, nicht zu süß, dickflüssig und cremig – so gut wird ein heißer Kakao nur mit echter Schokolade. Gibt sich der Februar mal wieder nass, grau und kalt, dann wärmt heiße Schokolade auch die Seele. Für zwei Tassen eine Tafel hochwertige Zartbitter-Schokolade in 150 Milliliter Milch, Mandel- oder Sojadrink langsam schmelzen lassen. Für ein besonderes Aroma duftende Gewürze wie Kardamom, Sternanis, Zimt, Vanille oder Gewürznelken kurz mit erwärmen, einen Hauch Chili oder etwas Ingwer hinzufügen. Die fertige Schokolade in Lieblingstassen gießen, vielleicht noch eine Sahnehaube aufsetzen und die Filmmusik von „Chocolat“ anstellen... Mmmmh.

Wenn es schneller gehen soll: Von Bio-Schoko-Spezialisten wie Naturata, Rapunzel und Vivani gibt es „Trinkschokolade“ mit einem hohen Anteil an entöltem Kakao. Koawach komponiert die hauseigene Trinkschokolade zusätzlich mit koffeinhaltigem Guaranasamen-Pulver. Noch schneller, weil leicht löslich, sogar in kalter Milch: Bio-Instant-Kakaopulver wie „Kavi Quick“ und „Tiger Quick Instant“. Sie sind zwar deutlich süßer als Trinkschokolade, bieten aber deutlich mehr Genuss als konventionelle Instantpulver, die bis zu 80 Prozent Zucker und meist zusätzliche Aromen und Emulgatoren enthalten, die mit Hilfe von gentechnisch veränderten Organismen hergestellt sein können.

Bio-fairer Kakao sorgt außerdem für gute Lebensbedingungen und eine nachhaltige Landwirtschaft in den tropischen Kakao-Anbaugebieten. Denn leider sind im konventionellen Kakaoanbau Kinderarbeit und geringe Einkommen noch immer an der Tagesordnung, ebenso massiver Chemikalieneinsatz gegen Schädlinge und Pilzkrankheiten. Bio-Landwirte setzen dagegen auf Misch- statt auf Monokulturen und erhalten so das natürliche Ökosystem mit seinen Pflanzen, Tieren und Bodenlebewesen. Eine gute Basis für gute Kakaobohnen und gute Schokolade - und damit für schokoladigen Genuss ohne Nebenwirkungen.

Foto:©al62 (Fotolia)

Das Jena-Experiment: Alles ist mit allem verbunden



Artenvielfalt ist für Ökosysteme sehr positiv

Tier- und Pflanzenarten verschwinden mit rasanter Geschwindigkeit, und ökologische Netze zerreißen, weil wir mit Landwirtschaft, Industrie, Wohnungsbau und Verkehr immer stärker Einfluss nehmen auf die Natur. Das 2002 gestartete **Jena-Experiment** soll klären, was passiert, wenn Arten verschwinden und aus Vielfalt Eintönigkeit wird. Dazu legten Wissenschaftler in Thüringen über 500 Versuchspartellen an, auf denen sie mal nur eine, mal bis zu 60 verschiedene Wiesenpflanzen aussäten – verschiedene Graslandgesellschaften im Miniaturformat. In den letzten 15 Jahren wurden über 85.000 Messungen durchgeführt und unter anderem Böden, Mikroorganismen, Pflanzen und Insekten analysiert.

Neue Zwischenergebnisse der Langzeitstudie zeigen jetzt, dass eine hohe Artenvielfalt etwa 45 Prozent der Ökosystemfunktionen positiv beeinflusst. Ein Beispiel ist der Wasserkreislauf. Artenreiche Wiesen konnten Oberflächenwasser besser aufnehmen und waren somit widerstandsfähiger gegenüber Trockenzeiten und Überschwemmungen. Außerdem hat Artenvielfalt einen positiven Effekt auf das Vorkommen anderer Arten wie Insekten und auf die Häufigkeit von Bestäubungen. Auf artenreichen Flächen war nach etwa vier Jahren zudem eine Steigerung der Kohlenstoffspeicherung im Boden nachweisbar, ebenso eine höhere Anzahl und Vielfalt an Bodenorganismen. Diese kostenlosen Leistungen der Natur nennen Fachleute „Ökosystem-Dienstleistungen“. Die Natur streicht diese kostenlosen Leistungen jedoch zusammen, wenn die Vielfalt flöten geht. Das Jena-Experiment beweist also: Wir sind auf funktionierende und artenreiche Ökosysteme angewiesen, damit wir saubere Luft und sauberes Wasser, fruchtbaren Boden und Nahrung genießen können.

Betrachtet man Wiesen außerhalb des Jena-Experiments in der konventionellen Landwirtschaft, dann zeigt sich, dass sich allein durch das häufige Mähen und Düngen die Vielfalt verringert und unerwünschte Arten wie der Giersch die Herrschaft übernehmen. Der Biolandbau sorgt dagegen auf Wiesen und Feldern für deutlich mehr Wildpflanzen und Tierarten: Nach einer umfassenden Analyse von 66 wissenschaftlichen Studien beherbergen Bioflächen im Schnitt 30 Prozent mehr Arten und 50 Prozent mehr Individuen.

Foto © K.-U. Häßler

Frucht-Fleisch aus der Jackfruit



Nicht nur in Asien ein Hit: die Jackfruit

Es gibt einen neuen Star bei Instagram und Pinterest, und man kann ihn sogar essen: Die Rede ist von der tropischen Jackfruit, deren Fruchtfleisch in Rezepten wie „Veganer Burger mit Pulled Jackfruit“, „Teriyaki Jackfruit Sushi Bowl“ oder „Wrap gefüllt mit Jackfruit Curry“ als neuer Fleischersatz Karriere macht.

Im Bio-Fachhandel gibt es küchenfertig vorbereitete Jackfruit-Würfel, zum Beispiel fertig mit Marinade von LoTao, getrocknet von Govinda und pur von Jacky F. Verarbeitet wird dafür die unreife Frucht. Sie hat wenig Eigengeschmack, aber die faserige Konsistenz ähnelt der von Hähnchenfleisch, so dass sich daraus Frikassee und Currys zaubern lassen, aber auch

Pfannengerichte, Taco-Füllungen oder bunte Buddha Bowls. Entscheidend sind die Gewürze, scharfes Anbraten sorgt zusätzlich für Röstaromen.

Jackfruit enthält reichlich Ballaststoffe sowie Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium. Die fleischähnliche Konsistenz überzeugte in Tests auch Nicht-Vegetarier, und für Soja- und Weizen-Allergiker ist Jackfruit eine gute Alternative zu Tofu, Tempeh und Seitan. Weiterer Pluspunkt: Es ist keine aufwendige Verarbeitung nötig. Die Jackfruit-Stückchen werden lediglich in Salzlake und Limettensaft eingelegt. Aber erst ökologisch produziert und fair gehandelt wird Jackfruit zum echten Star. Daher hat das junge Bio-Unternehmen Jacky F. 2017 erfolgreich ein Crowdfunding durchgeführt, um eine Kooperative mit rund 300 Kleinbauern im Norden Sri Lankas zu trainieren und bei der Bio-Zertifizierung zu unterstützen.

Reife Jackfruits gibt es in tropischen Ländern wie den Philippinen oft an Straßenständen. Die kürbisgroßen

Baumfrüchte wiegen bis zu 20 Kilogramm. Der Geschmack erinnert entfernt an Banane, Ananas und Feigen. Man kann sie auch zu Gelee, Trockenobst, Eis oder Pickles verarbeiten. Der Jackfruit-Baum gehört zur Familie der Maulbeergewächse. Hauptanbaugelände sind Indien, Bangladesh, Thailand, Indonesien, Sri Lanka und Nepal.
Foto ©napior (Fotolia)

Endlich weniger Plastik in Europa?



Kampf dem Plastikmüll - Mehrweg ist eine Alternative!

Gigantische „Müllstrudel“ im Meer, Mikroplastik in Fischen und in Vögeln – Plastik ist inzwischen fast überall und bedroht Umwelt und Gesundheit. Die EU-Kommission hat daher im Januar eine „**Plastikstrategie**“ vorgestellt. **Alle Plastikverpackungen in der EU bis 2030 sollen recycelbar sein**, und eine sortenreinere Sammlung soll die Verwertung von Kunststoffen einfacher und billiger machen. Außerdem will die EU-Kommission **Einwegplastik reduzieren und Mikroplastik in Kosmetik und anderen Produkten beschränken**.

Der Plastikverbrauch ist in den vergangenen Jahrzehnten weltweit explodiert und könnte sich nach aktuellen

Schätzungen bis 2050 noch einmal vervierfachen. Bisher wurde fast die Hälfte des EU-Plastikmülls nach China transportiert. Damit ist nun Schluss: Die chinesische Regierung hat im Januar den Import weitgehend gestoppt. Die 2015 eingeführten EU-Maßnahmen für weniger Plastiktüten waren durchaus erfolgreich. „Entsprechende Schritte müssen nun für andere Anwendungen wie Einweg-Plastikflaschen und To-Go-Becher folgen“, fordert die Umweltorganisation NABU. Zusätzlich müssten mehr wirtschaftliche Anreize geschaffen werden. Eine EU-weite Plastiksteuer ist zwar vorerst vom Tisch, könnte aber künftig das Vermeiden von Kunststoff und besseres Recycling voranbringen. Für Deutschland sei auch eine Getränkeverpackungssteuer zur Stärkung von Mehrwegverpackungen denkbar, heißt es beim **NABU**.

Im Bio-Fachhandel gibt es traditionell ein großes Angebot an Getränken und Joghurt in Mehrwegglasflaschen und -gläsern und Naturkosmetik ganz ohne Mikroplastik. Außerdem bieten viele Bio-Fachgeschäfte **Mehrwegtaschen und Mehrwegnetze** für Obst und Gemüse, und Brot und Brötchen können in Baumwollbeuteln gepackt werden. In manchen Läden gibt es sogar Mehrweglösungen an der Frischetheke oder lose Bio-Ware zum Selbstabfüllen wie Reis, Müsli, Nudeln und Reinigungsmittel. Und natürlich seit jeher Gurken und Tomaten, Äpfel und Kiwis lose statt in Plastik verpackt!

Foto (c) NABU/Felix Paulin

Schnippschnapp mit der CRISPR-Schere: Keine Gentechnik?



CRISPR-CAS & Co.: Neue Gentechnik durch die Hintertür

Ist das schon Gentechnik oder kann das ohne Genehmigung auf den Acker? Für die internationale Biobranche und die meisten Biolandwirte und Bio-Hersteller ist klar: **Das Verändern des Erbguts von Pflanzen und Tieren mit der „Gen-Schere“ CRISPR und andere neue Methoden sind Gentechnik.** Damit bearbeitete Pflanzen würden somit grundsätzlich unter das Gentechnikrecht fallen und das bedeutet: Mais, Soja und Co. dürften nicht auf den Acker oder in die Lebensmittelproduktion ohne gründliche Risikobewertung für Gesundheit und Umwelt. Außerdem wäre wie bei anderen gentechnisch veränderten Produkten eine Kennzeichnung erforderlich. Das wäre ganz im Sinne der Mehrheit der Verbraucher: 80 Prozent der Menschen in der EU wollen wählen können, ob sie Produkte essen, die gentechnisch verändert sind.

Die Agrokonzerne sehen das ganz anders, denn jedes Zulassungsverfahren kostet viel Geld. Daher möchten sie die neuen Verfahren des „Gen Editing“ nicht als Gentechnik, sondern als neue Formen der sogenannten Mutationszüchtung deklarieren, die bisher mit Hilfe von Chemikalien und Röntgenstrahlung Gene veränderte. Sie ist in der EU erlaubt und muss nicht extra genehmigt werden. Der Europäische Gerichtshof (EuGH) wird in den nächsten Monaten entscheiden, wie die neuen Methoden eingestuft werden sollen. Vorab hat gerade der EuGH-Generalanwalt seine Sicht der Dinge veröffentlicht und dabei immerhin bestätigt, dass als Gentechnik nicht nur Methoden zu bezeichnen sind, bei denen wie bei der „alten Gentechnik“ fremde DNA in die Zellen eingeschleust wird. Auch das Verändern der Erbinformation auf eine Weise, wie es natürlich nicht vorkommt, gehöre dazu.

Der EuGH könnte allerdings trotzdem zum Schluss kommen, dass das geltende EU-Gentechnikrecht die neuen Methoden des Gen Editing nicht erfasst. Dann wäre das **Vorsorgeprinzip in akuter Gefahr** und Brüssel müsste neue Regeln verabschieden, um Verbraucher zu schützen. Denn genau wie die „alte Gentechnik“ greifen auch die neuen Methoden tief in das Erbgut von Pflanzen und Tieren ein. Bei der angeblichen Präzision und Sicherheit handelt es sich um einen modernen Mythos, der kaum wissenschaftlich belegt ist. Eine Freisetzung in die Umwelt ohne Risikobewertung wäre somit verantwortungslos, zudem sich die Organismen nicht zurückholen ließen. **Eine sichere Alternative** zu konventionellen und gentechnischen Züchtungstechniken **ist die ökologische Züchtung**. „Bio von Anfang an“ bedeutet Bio-Sorten, bestens angepasst an den Biolandbau, ganz ohne Risikotechnologie.

Foto ©Gernot Krautberger

Herzlichst Ihr

Marcus Hantel

Vom Newsletter abmelden

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