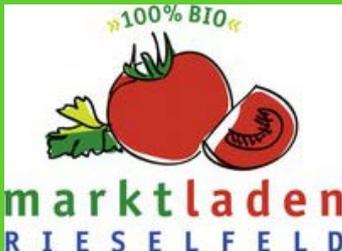


Von: Marktladen Rieselfeld GmbH
An: newsletter@marktladen-rieselfeld.de
Betreff: Neues von Ihrem Bio-Fachgeschäft: Marktladen Rieselfeld GmbH
Datum: Dienstag, 16. Januar 2018 18:59:47



Liebe Leserin und lieber Leser,

wir hoffen, dass Sie genauso gut ins neue Jahr 2018 gefunden haben, wie wir. Die Inventur und die ersten Auswertungen für 2017 sind gemacht. Natürlich können wir jetzt schon sagen, dass wir auf allen Ebenen wieder ein kleines Plus erreicht haben. Dafür allen einen recht herzlichen Dank.

Die Planungen fürs Frühjahr und Sommer laufen an. Die ersten Fortbildungen für unsere Mitarbeiterinnen sind gebucht. Zudem sind wir guter Dinge, dass nun endlich unsere neue Käsetheke kommt. Dafür haben wir die letzte Februarwoche vorgesehen. In dieser Woche wird es nur einen eingeschränkten Thekenverkauf geben. Ebenso planen wir wieder zwei Erzeugerfahrten. Zum einen geht es nach Staufen zu Matthias Geng und seinem "Obstparadies". Zuvor fahren wieder zum Käse & Weinabend aufs Weingut Helde. Näheres erfahren Sie im nächsten Newsletter. Beim Ringlihof in Horben kommen jetzt die ersten neuen Zieglein auf die Welt. Ein Erlebnis für Groß und Klein! Jeden Freitag ist öffentlicher Stalltag.

Nachdem jetzt auch die Kassentheke fertig ist, können wir an die Planungen rund herum anfangen. Hierfür benötigen wir noch Ihre Mithilfe. Seit längerer Zeit suchen wir leider erfolglos eine(n) Bäcker(in), der am Vormittag backt, ab Mittag ausliefert und uns die abendliche Lücke füllen kann. Vielleicht haben Sie ja von einem gehört? Wir gehen gerne Ihren Tips nach.

Ab Januar haben wir wieder zwei Schüler in unserem Team, die uns am Freitag und Samstag unter die Arme greifen werden. Sie heißen Paula und Jan und kommen hier aus dem Stadtteil. Hier und da kommen weitere Praktikantinnen hinzu.

Wie jedes Jahr im Januar und Februar sind wieder die großen Messen rund um die Landwirtschaft und deren Produkte. Und wie jedes Jahr wird es wieder etwas politisch. Hier und da haben wir dies in einen der neuen Beiträgen aufgenommen, die Sie im Anschluss finden. Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß beim Lesen - sicherlich ist wieder etwas interessantes für Sie dabei.

Inhalt

- **Unsere Käseempfehlung: Schweizer Appenzeller**
- **Sellerie: Aroma für Wintersuppen und Salat**
- **Bio-wollig warm im Winter**
- **Wie essen die Deutschen wirklich?**
- **Mehr Linsen, Bohnen und Erbsen aufs Feld!**
- **Vom Gras ins Glas - Schülerwettbewerb „Echt kuh!“**

Unsere Käseempfehlung: Schweizer Appenzeller

Allgemeines

Der Appenzeller Käse erhält seinen Namen vom Herkunftsgebiet Appenzell. Das genaue, streng begrenzte Produktionsgebiet umfasst neben den Halbkantonen Appenzell Inner- und Ausserrhoden auch Teile der angrenzenden Kantone St. Gallen und Thurgau. Um das Jahr 1069 baute das Kloster St. Gallen eine Pfarrei, «Abbacella» (Abtzelle) - woraus



©fotolia

sich das heutige "Appenzell" ableiten lässt. Es war ein äbtischer Gutshof mit Kellern und Speichern, wohin die Bauern ihre Abgaben zu bringen hatten. Dadurch wurde der Ort zum wirtschaftlichen, administrativen und kirchlichen Zentrum der Region.

Seit über 700 Jahren kennt man die Spezialität Appenzeller.

Schon im Mittelalter ließen sich die Mönche des Klosters St. Gallen den Käse schmecken, den sie als Zehntenabgabe von den Appenzellern erhielten. Aus dieser Zeit stammt auch die erste urkundliche Erwähnung (1282). Ab Mitte des 20. Jahrhunderts wurden einheitlich hohe Qualitätsauflagen erstellt und ein streng begrenztes Produktionsgebiet definiert.

Besonderheiten

In der idyllischen Bergwelt des Appenzellerlandes entsteht seit über 700 Jahren der würzigste Käse der Schweiz. Appenzeller Käse wird mit viel Liebe in 65 Dorfkäsereien nach dem traditionellen Rezept mit der geheimnisvollen Kräutersulz hergestellt.

Für feinen Appenzeller Käse braucht es die beste Milch, einen guten Käser und die richtigen Milchsäurebakterien. Der Appenzeller ist ein Rohmilchkäse, welcher nur aus Spitzenmilch der Region hergestellt wird. Die Kühe fressen nur Heu und Gras.

Die Kräutersulz ist das große Appenzeller Geheimnis. Dieses Geheimnis wird gehütet wie der Augapfel und die genaue Zusammensetzung wird von Generation zu Generation überliefert. Nicht mal die Käser kennen die Mischung. Dank der Kräutersulz erhält der Appenzeller Käse sein würziges Aroma.

Rezept und Zubereitung

Zu Appenzeller empfiehlt man Nüsse, Obst, aber vor allem Feigen. Aus Appenzeller, Gruyère und Bergkäse können Sie sich ein leckeres Käsefondue zubereiten. Als Wein empfehlen wir den Cabernet Carbon traditionell vom Weingut Helde.

Susanne Wieseler und Maria Bender

Sellerie: Aroma für Wintersuppen und Salat



Sellerie, nicht nur in Suppen lecker / ©Annett Seidler

Die Familie der Doldenblütler bringt mit ihren ätherischen Ölen viel Aroma in die Küche. Petersilie, Dill, Fenchel, Liebstöckel, Anis und Kümmel gehören zur Sippe, aber auch knubbelige Gesellen wie Pastinake, Wurzelpetersilie und Sellerie. Der würzige und leicht herbe Knollensellerie gibt traditionell Suppen Geschmack und Charakter. Doch das Wintergemüse hat auch mal die Hauptrolle verdient – zum Beispiel in einer pikanten Sellerie-Kartoffel-Cremesuppe mit Ingwer oder als Cremesuppe mit Birne oder Apfel. Besonders lecker dazu: Geröstete Kürbiskerne oder einfach ein wenig Kürbiskernöl zum Schluss. Das setzt auch farblich Akzente. Geradezu ein Klassiker der bio-vegetarischen Küche sind gebratene Selleriescheiben, paniert mit Semmelbröseln, gemahlene

Nüssen und Ei.

Erst in Italien wurde aus der auf Salzwiesen wachsenden Wildform der heute bekannte Sellerie mit essbaren Knollen. Im Mittelalter gelangte er über die Alpen nach Mitteleuropa, wo er zunächst in Klostergärten als Würzmittel und Heilpflanze wuchs. Passend zu dieser Vorgeschichte kann man Sellerie auch italienisch servieren: Dünn gehobelt in einer Tomatensauce garen und dann in einer Lasagne mit Nudelblättern einschichten. Für eine gute Sauce Bolognaise ist er sowieso unverzichtbar – es sei denn, es sitzen Allergiker am Tisch.

Das helle Fruchtfleisch schmeckt aber auch roh, zum Beispiel geraspelt in einem knackigen, vitaminreichen Wintersalat mit Äpfeln und Karottenstreifen, nach Geschmack auch mit Nüssen. Mandarinen oder Weintrauben. Etwas Zitronensaft verhindert, dass sich die Zutaten braun verfärben. Alternativ kann man zum grünen Verwandten, dem Staudensellerie greifen. Die knackigen Stiele und die Blätter sind besonders beliebt als Rohkost zum Dippen,

schmecken aber auch in Pfannengemüse oder in der Minestrone und gern mit einem der anderen aromatischen Doldenblütler: mit viel Petersilie.

Bio-wollig warm im Winter



Besser eingepackt geht kaum! ©beugdesign

Kuschelig-warm eingepackt im Winter – da ist Wolle die beste Wahl. Kleidung aus Bio-Wolle schützt nicht nur vor eisigen Temperaturen, sondern ist auch atmungsaktiv, antibakteriell, schmutz- und wasserabstoßend. Die reinste Funktionsfaser also- aber zu 100 Prozent biologisch abbaubar! Es gelangen also niemals Fasern als Mikroplastik in Meer. Und weil Bio-Schafhalter auf Pestizide auf den Wiesen und Weiden und bei der Schädlingsbekämpfung an den Tieren verzichten, ist auch die Wolle schadstofffrei. Das ist ganz besonders wichtig bei Winter-Unterwäsche, Mützen, Socken und bei Kleidung, Schlafsäcken und Decken für Babys und Kinder.

Bevor aus dem Rohstoff Wolle eine kuschelige Decke oder ein Pullover wird, sind allerdings viele Arbeitsschritte notwendig: waschen, kardieren, spinnen, färben, stricken, weben, konfektionieren... Höchste ökologische und ethische Standards garantiert dabei die **GOTS-Zertifizierung**. GOTS steht für Global Organic Textile Standard. Mit diesem anspruchsvollen Siegel wird die gesamte Produktionskette zertifiziert, von der Bio-Tierhaltung bis zum Färben.

Schafe auf einer saftigen Wiese, ein friedliches und idyllisches Bild. Tatsächlich geht bei uns die Zahl der Schafe seit Jahren zurück, der Beruf des Schäfers ist selten geworden. Schafwolle kommt heute zum großen Teil aus Australien und Neuseeland. Das ist auch für den Tierschutz ein Problem: In Australien ist das in Deutschland verbotene Mulesing noch immer erlaubt, eine für die Lämmer schmerzhaft Methode. Dabei wird ohne Betäubung Haut am Hinterteil herausgeschnitten. Die Wunden müssen unbehandelt von selbst heilen, und auf dem glatten Narbengewebe wächst dann keine Wolle mehr, so dass Fliegenmaden nicht mehr angelockt werden. Wer glückliche Schafe möchte, entscheidet sich also am besten für heimische Bio-Wolle. Man kann zum Beispiel direkt auf der **GOTS-Website** nach Anbietern suchen oder bei **Bioland** stöbern. Auch einige Biofachgeschäfte haben ein kleines Sortiment an Wolltextilien oder Strick- und Märchenwolle.

Wie essen die Deutschen wirklich?



Pizza & Co. nicht nur bei Kindern beliebt /©EvgeniiAnd

Zum dritten Mal hat das Meinungsforschungsinstitut Forsa im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft gefragt: Was esst ihr und wo? Was ist euch wichtig dabei? Nur knapp die Hälfte, nämlich 43 Prozent gaben an, dass sie so gut wie täglich zuhause kochen. Weitere 38 Prozent tun dies zwei bis dreimal in der Woche. Snacks wie belegte Brötchen, Burger oder Pizza kauft laut Ernährungsreport 2018 knapp ein Viertel mindestens einmal in der Woche. Die Aussagekraft solcher Angaben ist allerdings mit Vorsicht zu genießen, denn Menschen geben in Umfragen oft sozial erwünschte Antworten: Nach einer Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung kochen nur 34 Prozent der Verbraucher regelmäßig, 42 Prozent dagegen so gut wie nie.

92 Prozent gaben an, Wert auf gesundes Essen zu legen. Auch bei dieser Zahl kann man ins Grübeln kommen – insbesondere nach einem Blick in die Einkaufswagen, die am Wochenende zu den Autos geschoben werden. Die Verbraucherorganisation foodwatch warf Agrarminister Christian Schmidt denn auch vor, belanglose Daten statt Initiativen für besseres Essen zu liefern.

Bei den persönlichen Erwartungen an die Landwirtschaft liegt für eine Mehrheit der Befragten das **Wohl der Tiere auf Platz eins**. 66 Prozent der Befragten wünschen sich Verbesserungen. Tierwohl liegt damit noch vor der Qualität der Produkte, Entlohnung der Mitarbeiter und umweltschonenden Produktionsweisen. 79 Prozent der Befragten befürworten ein staatliches Tierwohl-Label. Und 90 Prozent wären laut Umfrage auch bereit, einen höheren Preis zu zahlen, wenn die Tiere besser gehalten werden als gesetzlich vorgeschrieben. Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) hält das geplante, aber noch nicht eingeführte Tierwohl-Label für unzureichend, weil die Standards kaum höher sind als die gesetzlichen Vorgaben. Die Umweltorganisation schlägt vor, stattdessen für

Fleisch eine Kennzeichnung wie bei Eiern einzuführen, beispielsweise 0 für Bio und 1 für die Kriterien des Neuland-Siegels. Stufe 2 müsste erheblich besser sein als der gesetzliche Standard und deutlich mehr Platz garantieren. Stufe 3 wäre nach Vorstellung des BUND das, was heute die Mehrzahl der Tiere erleiden muss: der gesetzliche Standard.

Mehr Linsen, Bohnen und Erbsen aufs Feld!



Kichererbsen erobern auch deutsche Küche (c) Teodora_D

Hülsenfrüchte sind weltweit eine **wertvolle Protein- und Mineralstoffquelle** für Mensch und Tier. Europa hat jedoch ein Problem: Bohnen, Erbsen, Linsen und Co. wachsen nur noch auf gut zwei Prozent der Ackerflächen. Dabei bringt der Anbau auch für die Umwelt Vorteile: Die Böden gewinnen an Fruchtbarkeit, denn Leguminosen können Stickstoff aus der Luft binden und verbessern so den Boden. Mehr Hülsenfrüchte auf dem Speiseplan und weniger Fleisch sind zudem **gut für die Gesundheit und auch fürs Klima**. Deswegen will die EU den Anbau von Hülsenfrüchten in Europa vorantreiben und fördert dafür das **EU-Projekt TRUE** mit fünf Millionen Euro.

24 Projektpartner aus zehn Ländern, darunter die Universität Hohenheim, untersuchen Anbausysteme und Nahrungsmittelketten, um herausfinden, wie mehr Leguminosen – zum Beispiel Kichererbsen - auf Europas Äcker kommen können. Die geringe Ertragsicherheit und mangelnde Wirtschaftlichkeit gelten bislang als größte Hemmfaktoren. Es gibt aber auch Vorzeigebispiele: Soja als Newcomer im kühleren Mitteleuropa und der Neustart für den Linsenanbau. Bei Soja hat das Unternehmen **Taifun-Tofu** als Pionier den Bio-Anbau maßgeblich vorangebracht.

Bio-Fachgeschäfte bieten traditionell ein großes Sortiment an Linsen, Bohnen, Erbsen und Kichererbsen, immer häufiger auch **aus heimischem Bio-Anbau**. Für Einsteiger geeignet sind rote und gelbe Linsen, Puy- und Beluga-Linsen, denn sie haben nur eine kurze Kochzeit. Unschlagbar wird das hochwertige Eiweißprofil übrigens in Kombination mit Getreide – zum Beispiel in Spätzle mit Linsen oder in einem Gemüse-Linsen-Eintopf mit Vollkornreis. Außerdem gibt es im Bio-Fachhandel eine große Vielfalt an Produkten mit Hülsenfrüchten, zum Beispiel im Kühlregal Hummus, Falafel und frischen Linsensalat, Brotaufstriche auf Basis von Kichererbsen, Linsen oder Lupinen und sogar Pasta aus Linsen-, Bohnen- oder Kichererbsenmehl.

Vom Gras ins Glas - Schülerwettbewerb „Echt kuh'l“



Bei ECHT KUH-L gibt's echt was zu gewinnen!

Kuhflüsterer, Milchforscherinnen und Joghurt-Detektive aufgepasst: Beim bundesweiten Schülerwettbewerb zur nachhaltigen Landwirtschaft und Ernährung geht es 2018 um die Milch! Unter dem Motto „Vom Gras ins Glas“ sollen Kinder und Jugendliche herausfinden, wie Kühe, Ziegen und Schafe gehalten werden. Was ist eine tiergerechte Haltung und was könnte verbessert werden? Was ist das Besondere an Bio-Milch? Ist Milch überhaupt gesund – was steckt alles drin? Und wie wird aus Milch Käse oder Joghurt?

Videos, Broschüren, Kunstwerke, Songs, Websites, Plakaterien, aussagekräftig dokumentierte Aktionstage oder eine Sonderausgabe der Schülerzeitung – alles ist möglich. Teilnehmen können Kleingruppen, Einzelpersonen oder

Klassen. Auch jahrgangs- und fachübergreifende Projektarbeiten und außerschulische Gruppen sind zugelassen. Gruppen mit mehr als 35 Personen werden für den „Sonderpreis Schule“ bewertet.

Der Wettbewerbsauftakt war auf dem Demeter-Bauchhof Amelinghausen. Dort leben 40 Milchkühe der Rassen Schwarzbunte und Angler, die täglich Auslauf haben und im Sommer auf der Weide grasen. Die Milch wird in der Käserei neben den Stallgebäuden verarbeitet. ECHT KUH-L! läuft im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft und soll anregen zur Auseinandersetzung mit Ökolandbau, nachhaltiger Landwirtschaft und Ernährung. Die „KUH-LE KUH“ **twittert** regelmäßig, und im **YouTube-Kanal** gibt's die bisher eingereichten

Wettbewerbsfilme und einen kurzen Clip für Echt-Kuh'l-Einsteiger.

Einsendeschluss ist der 31. März 2018. Beteiligen können sich Schülerinnen und Schüler der Klassen 3 bis 10 aller Schulformen. Mehr als 40 Preise sind zu gewinnen, darunter eine mehrtägige Berlin-Reise, Tagesausflüge sowie Sach- und Geldpreise. Weitere Informationen – auch speziell für Lehrerinnen und Lehrer - unter www.ECHTKUH-L.de.

Herzlichst Ihr

Marcus Hantel

Vom Newsletter abmelden

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