



Liebe Leserin und lieber Leser,
der Sommer läuft jetzt zur Hochform auf. Die Bauern bewässern schon seit längerer Zeit ihre Felder. Durch die anhaltende Trockenheit ist insbesondere das Gemüse und Getreide sind nicht allzu stabil. Erfreulicherweise lief die Beeren und Steinobstsaison sehr gut. Auch bei der ansehenden ersten Apfel- und Birnenernte sieht es sehr gut aus. Mit Anfang der Ferienzeit fallen dann auch wieder die Preise. Derzeit spiegeln sie den hohen Sach- und Personalaufwand, die schlechten Ernteergebnisse aus dem letzten Jahr und die dafür erhaltene schmale staatliche Entschädigung wieder.

Vielfach kommen die Landwirte mit ihren Ansprüchen und Überzeugungen auch im Biobereich nicht mehr nach. Zerren die konventionell wirtschaftenden Betriebe schon jahrelang vom Betriebsvermögen, so können Biobetriebe gerade mal ihre Unkosten decken. So der Vertreter des Regierungspräsidiums Freiburg auf einer Veranstaltung beim Naturkostgroßhändler Rinklin vor Landwirten und Einzelhandel. Ein Zusammenschluss aller Bioerzeuger soll vor Ausbeutung und Ruin schützen. Dies ist besonders wichtig, wenn sich der Absatzmarkt ausdehnt und die größten Player jetzt intensiv mitmischen wollen. Vor vierzehn Tagen ließ selbst die Chefetage von **Real** auf einer internen Mitarbeitergroßversammlung verkünden, dass es jetzt dringend an der Zeit sei für einen Umschwung in der Landwirtschaft einzustehen und das gesamte Sortiment nach nachhaltigen Kriterien in den nächsten Jahren umzustellen. Es folgte ein groß angelegter Demeter Vortrag...

Auch wenn wir im Moment nicht genau wissen, wo unser Weg als Marktladen weitergeht und einige unserer Kollegen aus **kleineren Bioläden** aufgeben, ist die Gesamtentwicklung doch sehr zu begrüßen. Dementsprechend stehen wir hinter jeder landwirtschaftlich geprägten Initiative, die dafür Sorge trägt, das zusätzliche Gifte nicht in unsere Umwelt gelangen, einen freien Zugang zu Saatgut gewährt, einen lebendigen Boden fördert und sich für freiverfügbare saubere Luft und reines Wasser für alle Generationen jetzt und nach uns einsetzt. Die Freiburger Landwirtschaft entsprechend dem Einkaufsverhalten ihrer Bewohnerschaft auf biologischem Anbau umzustellen ist ein sehr begrüßenswerter erster Schritt auf dem richtigen Weg. Möge die **regionale Politik- und Medienlandschaft** sich daraufhin einigen und gemeinsam Zukunft im zuvor genannten Sinne gestalten. Begleitend stellen wir Ihnen in einigen Newsletterartikel beispielhafte Initiativen vor. Viel Spaß beim Lesen:

Inhalt

- **Unsere Käseempfehlung im Monat Juli/August:**
- **Quadratisch, praktisch, nachhaltig“ oder: „Tradition mit Blick für die Zukunft**
- **Minze macht den Sommer frisch**
- **Gut verpacken – oder gar nicht verpacken**
- **Film ab für „Das Wunder von Mals“**
- **100 Prozent Bio in Österreich: Das geht!**
- **Was tun, wenn's in der Küche krabbelt?**

Unsere Käseempfehlung im Monat Juli/August:

Sardischer Ricotta di Pecora

Die Herstellung von Frischkäse bzw. Molkekäse wie Ricotta (von lat. recocta 'nochmals gekocht') hat in Italien eine lange Tradition. Bereits aus dem antiken Rom gibt es Berichte, nach denen aus der Molke, die von der Herstellung von Käse übrig geblieben war, durch das Aufkochen der Molke ein Frischkäse



©Vallée Verte

Rezeptvorschlag:

Geschmack und Struktur des Käses hängen von seinem Reifegrad ab: Frischer Ricotta 'gentile' ist mild, cremig, leicht krümelig und hat einen süßlichen und leicht würzigen Geschmack. Gereifte Sorten haben hingegen eine festere Struktur und ein angenehm-würziges Geschmack. Ricotta di Pecora eignet sich hervorragend als Dessertkäse zu Früchten oder zusammen mit Honig. Er verfeinert frische Sommersalate und passt aber auch als Füllung für Pasta oder zum Verfeinern von Suppen und Soßen. Eine Spezialität ist Pizza Bianca di Roma, eine einfache Pizza, die üblicherweise nur mit Ricotta belegt und mit Olivenöl und grobem Salz gewürzt wird.

Weinempfehlung:

Molkekäse wie Ricotta, die mild und laktisch schmecken, harmonieren hervorragend mit fruchtigen Weißweinen die eine lebendige Säure oder eine feine Perlage haben. Passend dazu haben wir für Sie den 'Sonnensegler 2016', abgefüllt vom Demeter Wein- und Sektgut Harteneck: Ein frischer sonnenverwöhnter Genuss aus Müller-Thurgau und Cabernet Blanc Trauben.

Susanne Wieseler

gewonnen wurde. Nach der Schrift 'De agri cultura' (ca. 150 v. Chr.) des römischen Staatsmannes Marcus Porcius Cato, hatte die Schafsmilch im alten Rom drei Verwendungen: sie diente zu religiös-sakralen Zwecken, sie wurde getrunken und sie wurde zu Frisch- oder Hartkäse verarbeitet, wobei aus der Molke Ricotta gewonnen wurde. Der Legende nach soll Franz von Assisi eine wichtige Rolle bei der Verbreitung von Ricotta gespielt haben: Er soll 1223 in einem Ort im Latium einen Schafstall gebaut und den Hirten der Umgebung die Kunst der Ricottagerinnung gelehrt haben. Im Laufe der Jahrhunderte war Ricotta ein wichtiges Lebensmittel für die ärmeren Bevölkerungsschichten Italiens. Vor allem bei den Schafhirten bestand das tägliche Mahl oftmals nur aus Brot und Ricotta. Unser Ricotta die Pecora wird noch immer traditionell aus Schafsmolke hergestellt. Im Gegensatz zu vielen anderen Ricottasorten, die aus Kostengründen heutzutage meistens aus billigerer Kuhmolke hergestellt werden.

Quadratisch, praktisch, nachhaltig“ oder: „Tradition mit Blick für die Zukunft



©Staatsweingut Freiburg

Liebe Weingenießer,

wir freuen uns sehr Ihnen in diesem Newsletter etwas uns erzählen zu dürfen:

Die Ursprünge des Staatsweingutes Freiburg reichen zurück bis ins Jahr 1842. Zu diesem Zeitpunkt wurden die Rebflächen von den **drei Brüdern Blankenhorn** in Ihringen angelegt. Einer der Söhne vereinte 1867 schließlich seine beiden Leidenschaften: Den Wein mit der Wissenschaft - und gründete so aus eigenen Mitteln das erste önologische Institut und nutzte das von ihm geerbte Weingut unter anderem als Versuchsfläche. Er wirkte auch entscheidend bei der Umpflanzung der Rebpflanzen zum Schutz gegen die Reblaus mit. Anfang des 20. Jhd. verkaufte man das Gut an die öffentliche Hand. Doch es blieb immer der Forschung und Zukunftsorientierung treu: Auch heute noch werden neue Rebsorten gezüchtet und im Sinne des Weinbaus geforscht. Neben den neuen nachhaltigen **pilzwiderstandsfähigen Rebsorten** (Piwi's) die hier gezüchtet werden, öffnet man sich

auch neuen Verpackungsideen wie der Bag-in-Box. Aus diesem Bestreben entstand die 'Grüne Weinbox', eine Bag-in-Box gefüllt mit 2,25 Litern **EcoVin** zertifizierten deutschen Qualitätsweinen.

So könnt Ihr heute mit gutem Gewissen nachhaltig genießen, denn nicht nur der Wein ist nachhaltig angebaut sondern allein mit der Verpackung kann man im Gegensatz zu den benötigten Glasflaschen 78% CO₂, 73% Wasser und 66% Energie einsparen. Dies hat eine **großangelegte Studie** der Schwedischen Regierung bestätigt. Neben

dem guten Geschmack punktet die 'Grüne Weinbox' auch in praktischer Hinsicht, denn das System erlaubt es Ihnen auch glasweise zu genießen, denn nach Anbruch bleibt der Wein bis zu acht Wochen frisch. „Artgerecht entsorgen“ können Sie sie ganz entspannt von zu Hause aus, im Gelben Sack und der Papiertonne. Da sie zudem etwas kleiner ist als die sonst bekannten Weinboxen passt sie perfekt in die Kühlschränktür und ist so immer einsatzbereit um Ihnen, gerade jetzt im Sommer, nachhaltig erfrischen zu können.

Im Markt laden können Sie vier unserer Weine in der grünen Weinbox erwerben: Bio Bacat weiß und rot trocken (2016), Bio Grauburgunder 2016 und jetzt für den Sommer exquisit einen Rosé. Alle Weinpässe finden Sie auf unserer [Internetseite](#).

Zum Wohl, Lia Backendorf für das 'Grüne Weinbox' Team des Staatsweinguts Freiburg

Minze macht den Sommer frisch



Minze wird in der Küche vielfältig eingesetzt - auch für coole Drinks
Foto: Pixabay

Erfrischend und im Sommer vor allem frisch ein Genuss: Die Minze. Die aromatisch duftenden Kräuter sorgen in kühlen Getränken wie Lassi, Shakes, Bowle oder Fruchtschorle für die unverwechselbare Note. Tee aus frischen Minzblättern erhält man mittlerweile in vielen Cafés, kann ihn aber auch leicht zu Hause herstellen und warm oder eisgekühlt trinken. Ebenfalls sehr erfrischend: Wassermelonensalat mit Feta und Minze! Minze kann aber auch pikant – und es muss nicht die berühmte süß-saure englische Mintsauce sein. Vor allem in der orientalischen Küche ist Minze beliebt, zum Beispiel im Joghurt dip zu Lammgerichten und natürlich im Taboulé mit Tomate, Lauchzwiebel Gurke, Paprika und Koriander. Minz-Joghurt passt zu gegrillten Auberginen oder zu orientalisch

gewürztem Bratreis mit Möhren, Ingwer, Feigen und Kichererbsen. Und auch ein Risotto mit grünem Spargel und Erbsen bekommt mit Minze den letzten Kick.

Viele Minz-Arten wurden schon im Altertum als Gewürz- und Heilpflanzen geschätzt. Sie enthalten ätherische Öle mit Menthol, das für den kühlen Geschmack sorgt. Zusätzlich gibt es viele gezüchtete Sorten wie die Pfefferminze, eine Kreuzung, die im 17. Jahrhundert von den Briten entdeckt wurde und als "Spearmint" nicht nur die britische Küche eroberte. Es gibt mittlerweile auch Ananas-, Erdbeer-, Limonen- und Bananenminze. Diese milden Sorten enthalten nur wenig Menthol und haben einen fruchtigen Eigenduft. Man gibt sie fein gehackt zu Quarkspeisen, Obstsalat oder Cocktails oder zu schokoladigen Desserts.

Frische Minzestängel und manchmal sogar Minzpflanzen finden Sie im gutsortierten Bio-Fachhandel. Groß ist die Auswahl bei getrockneten Sorten: Es gibt nicht nur Pfefferminze, sondern auch Orangen- und Apfelmintze von Kräutergarten Pommerland, Marokkanische Minze von Lebensbaum oder die „Kühle Kanne“ Schokominze-Zitronenverbene von Sonnentor. Voelkel hat einen Pfefferminzsirup im Sortiment, Kräutergarten Pommerland mit „Melinza“ einen Melisse-Minz-Sirup. Man kann sie verwenden für hausgemachte Limonade, Sorbets oder „Latte con Mentha“. Und wenn es ganz schnell gehen soll, wartet im Kühlregal der frische, minzige Taboulé-Salat von bioverde.

Gut verpacken – oder gar nicht verpacken



Weniger (Verpackung) ist mehr - das gilt nicht nur für Bio-Produkte
Foto(c): die Fotonomaden

Lebensmittel sicher und gleichzeitig umweltfreundlich zu verpacken ist gar nicht so einfach. Für Papier müssen Bäume fallen, in Altpapier stecken oft Rückstände von Druckfarben, Verbundpackungen lassen sich nur schwer recyceln und „kompostierbare“ Kunststoffe zerfallen meist nur unter unrealistischen Bedingungen. Über Plastik muss man nicht lange reden – jeder hat die Bilder von verendeten Tieren vor Augen. Außerdem belasten aus Erdöl hergestellte Produkte schon bei der Herstellung und dann noch einmal bei der Verbrennung die Umwelt.

Viele Bio-Hersteller setzen auf Glas und Papier, erproben aber auch verschiedene Materialien, um Plastik zu ersetzen. So nutzen Sonnentor, Lovechoc und Ecofinia kompostierbare Folien aus nachwachsenden Rohstoffen für Schokolade

und Tee. Lebensbaum setzt seit 2012 Folien auf Zellulosebasis ein, die CO₂-neutral produziert werden und sich innerhalb mehrerer Wochen im Hauskompost zersetzen. Söbbeke bietet Joghurt in Bechern mit 25 Prozent weniger Kunststoff an – hier spielt Kreide als Ersatzstoff die tragende Rolle. Auch die **Milch-Standbeutel** von Brodowin enthalten 40 Prozent Kreide. Sowohl der Joghurtbecher als auch der Milchbeutel können über die gelbe Tonne entsorgt und recycelt werden. **Spielberger** bietet Getreide, Mehl und Flocken nur noch in Papiertüten an. Das Sichtfenster besteht aus Pergamin, dem guten alten „Butterbrotpapier“. **AlmaWin** nutzt Flaschen aus recyceltem Kunststoff und hat außerdem Flüssigwaschmittel im Beutel im Sortiment. Das spart 75 Prozent der Verpackungsmenge.

Viele neue Materialien sind derzeit in der Testphase, zum Beispiel Gras-Kartonpapier, das zu 40 Prozent aus getrocknetem Gras besteht. Die Forschung beschäftigt sich unter anderem mit Folien aus Milchproteinen, Verpackungen auf der Basis von Makroalgen und dem Einsatz von Lebensmittel- oder Pflanzenresten für die Produktion von kompostierbaren Verpackungen.

Die beste Möglichkeit bleibt natürlich: Verpackungen vermeiden. Viele Bioläden und Bio-Supermärkte bieten Getreide, Nüsse und Nudeln unverpackt an. Bio Planète erprobt gerade eine Nachfüllstation für Speiseöle. Bei Obst, Gemüse und Brot kann jeder mithelfen und Mehrweg-Netze oder einen Leinenbeutel mitbringen. Auch der große Umweltheld, die klassische Mehrwegflasche für Milch, Saft und Wasser, verdient wieder mehr Beachtung, denn sogar im Biohandel sinkt der Absatz. Unternehmen wie Söbbeke und die Molkerei Schrozberg investieren aus Überzeugung in intelligente Mehrwegsysteme.

Film ab für „Das Wunder von Mals“



Südtiroler Protest gegen Monokulturen und Pestizide
Foto (c):Alexander Schiebel

Wir befinden uns im Jahr 2014. Ganz Südtirol wird von Monokulturen überrollt und in Pestizidwolken gehüllt. Ganz Südtirol? Nein! Ein von unbeugsamen Vinschgern bewohntes Dorf kämpft gegen die Übermacht aus Bauernbund, Landesregierung und Pharmaindustrie. Die Bewohnerinnen und Bewohner sind entschlossen: Mals soll die erste pestizidfreie Gemeinde Europas werden. Bei einer Volksbefragung stimmen mehr als drei Viertel für ein Pestizidverbot auf ihrem Gemeindegebiet. Doch die Südtiroler Apfellobby hält dagegen. Es gibt Einschüchterungsversuche bis hin zu Glyphosat-Attacken auf die Obstbäume eines Bio-Bauern.

Diesen ungleichen Kampf schildert der Dokumentarfilm „Das Wunder von Mals“, der im Rahmen eines Crowdfunding von 1.000 Privatpersonen finanziert wurde. Regisseur und Autor Alexander Schiebel lässt Vordenker und Aktivistinnen, Obstbäuerinnen und Bio-Landwirte aus Mals zu Wort kommen, die ihre Heimat und die Schönheit und Artenvielfalt Südtirols erhalten wollen – mit Eigensinn und Ausdauer. Tatsächlich sind die eintönigen und oft hochsubventionierten Monokulturen auch für den Tourismus längst ein Problem. Und Bio-Landwirtschaft ist nur noch mit aufwendigen Schutzmaßnahmen möglich – der Film zeigt zum Beispiel, wie die Pestizidwolken über einer Bio-Kräutergärtnerei aufsteigen.

Am 28. Mai war Premiere von „Das Wunder von Mals“ in München, nun ist der Film in Programmkinos in Deutschland und Österreich zu sehen – zum Beispiel auch am 21. Juli 2018 beim Filmfestival Naturvision in Ludwigsburg. Wer den Film zeigen möchte oder eine Idee für ein Programmkino hat, schreibt an: info@wunderwerkstatt.film. Offizieller Kinostart ist Ende September 2018.

Weitere Informationen: www.wundervonmals.com und www.facebook.com/wundervonmals. Das gleichnamige Buch (ISBN-13: 978-3-96006-014-7, 240 Seiten, 19 Euro) ist erhältlich im Buchhandel und beim Verlag unter www.oekom.de.

100 Prozent Bio in Österreich: Das geht!



Alles in bio, nicht nur bei der berühmten Brettljause
Foto (c):renewalter/at

Die Österreicher könnten sich ausschließlich von heimischen Bioprodukten ernähren. Dafür müsste nur eine von zwei Voraussetzungen erfüllt sein: Entweder sinken die vermeidbaren Lebensmittelabfälle um ein Viertel oder aber der Fleischkonsum geht um zehn Prozent zurück. Das haben jetzt Wiener Forscher berechnet. **Die Studie** wurde am Zentrum für Globalen Wandel der Universität für Bodenkultur Wien in Zusammenarbeit mit dem Forschungsinstitut für Biologischen Landbau (FiBL) erarbeitet.

Schon heute ist Österreich Vorreiter bei der Zahl der Biobetriebe und der Biofläche. Fast ein Viertel der landwirtschaftlichen Flächen wird ökologisch bewirtschaftet.

Mehr Bio-Anbau und ein geringerer Fleischkonsum hätten laut der Studie mehrere Vorteile. So ist aktuell mehr als die Hälfte der Ackerflächen blockiert durch die Produktion von Kraftfuttermitteln wie Mais und Soja. Außerdem importiert Österreich jedes Jahr etwa eine halbe Millionen Tonnen Futtermittel, zum größten Teil gentechnisch veränderte Soja. Diese Importabhängigkeit würde bei geringerem Fleischkonsum vermindert oder beendet. Gleichzeitig würden Flächen für den Anbau von Lebensmitteln frei werden. Der Fleischkonsum liegt in Österreich aktuell dreimal höher als empfohlen, so dass auch dadurch verursachte Gesundheitsprobleme zurückgehen würden.

100 Prozent Bio wäre laut Studie auch aus gesamtgesellschaftlicher Sicht sinnvoll, weil eine Umstellung wirkungsvolle Beiträge für die nachhaltige Entwicklung sowie für die langfristige Ernährungssicherung leisten kann. Positive Auswirkungen gäbe es auf den Klimawandel, die Bodenversiegelung, den Gewässerschutz, den Humusaufbau, das Tierwohl, die Biodiversität und den Erhalt von landwirtschaftlichen Betrieben trotz des internationalen Wettbewerbsdrucks.

Die Initiative **MUTTER ERDE** wurde 2014 vom ORF und führenden Umwelt- und Naturschutzorganisationen Österreichs ins Leben gerufen.

Was tun, wenn's in der Küche krabbelt?



Lavendel schützt vor Motten, nicht nur im Kleiderschrank
Foto (c):Fotolia

Im Sommer krabbeln oder flattern in der Küche oder im Schlafzimmer schon mal verschiedene Tierchen. Oft sind es harmlose Fliegen, Spinnen, Florfliegen oder Käfer. Handelt es sich aber um einen Schädling, der es auf Müsli und Co. oder Naturtextilien abgesehen hat, sollte man in Aktion treten - natürlich möglichst giftfrei und unbedenklich. Denn Keulen wie chemisch-synthetische Insektensprays, Elektroverdampfer und Giftköder belasten die Innenraumluft und reichern sich zudem in der Umwelt an.

Im Bio-Fachhandel gibt es umweltfreundliche Alternativen wie Lavendel-Duftsäckchen, Zederholz-Duftblöcke, Textilschutzsprays mit Neemextrakt und Klebefallen. Mittel auf

der Basis von Chrysanthemen-Extrakt helfen gegen Ameisen und Milben, Kieselgur gegen Silberfische. Der Umweltprodukte-Spezialist **Aries** bietet auch Anti-Motten-Textilspray und die beliebten Kleidermottenboxen. Paarungswillige Mottenmännchen landen auf einem Klebrett mit integriertem Lockstoff. Man kann die Boxen auch an die Kleiderstange hängen. Auf dem firmeneigenen Bioland-Kräuterfeld wachsen Heilpflanzen, insektenfreundliche Blumen und 1.200 Lavendelpflanzen für das Aries-Sortiment.

Grundsätzlich gilt: **Ursachen so gut wie möglich bekämpfen!** Dazu zählen das Abdichten von Fugen und Ritzen und das Trockenlegen feuchter Räume, die sonst Silberfische, Milben, Kakerlaken, Kellerasseln und Schimmelpilze anziehen. Gegen Mücken helfen Netze an den Fenstern, Streifenstores an der Terrassentür und ein Moskitonetz über dem Bett. Lebensmittel wie Reis, Mehl und Haferflocken gehören in dichtschließende Gläser oder Dosen. Naturtextilien sollte man regelmäßig überprüfen und ausschütteln. Dicke Wollpullover im Sommer am besten in einem mottensicheren Vakuumbutel aufbewahren. Und: Lassen Sie Spinnen leben, sie sind effektive Insektenfänger!

Herzlichst Ihr

Marcus Hantel

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