



Liebe Leserin, lieber Leser,

am Montag den 03. Dezember um 11 Uhr verabschieden wir unsere langjährige Mitarbeiterin Brunhilde Federer in ihren dritten Lebensabschnitt. In all den Jahren ist sie uns und mir eine sehr wichtige Stütze in der Aufbau-, Krisen- und Etablierungsphase des Biomarkts gewesen. Jeder kennt und schätzt ihre einfühlsame familiäre und unkomplizierte klare Art. Diese „Verkaufstypen“ gibt es nur einmal. Wir sagen von Herzen Danke und wünschen ihr viel Kraft und Freude auf ihren neuen Weg.

## Inhalt

- [Unsere Käseempfehlung: Käsefondue](#)
- [Sortimentsänderungen – neues aus den Regalen...](#)
- [Neues von der Obst- und Gemüsetheke](#)
- [Auch der Nikolausstiefel kann Bio!](#)
- [1,5 Grad wärmer ist mehr als genug!](#)
- [Eine Rübe für alle Fälle](#)
- [Mikroplastik auch im Menschen](#)
- [MAKE SMTHNG für eine bessere Welt](#)

## Unsere Käseempfehlung: Käsefondue



©Vallé Verte

Die winterlichen Temperaturen laden uns dazu ein den Käse warm zu genießen, hierfür eignet sich das gesellige Gericht „Käsefondue“. Es gibt mehrere Erzählungen wie das Fondue erfunden wurde. Aus einer Erzählung geht hervor, dass Mönche in der Fastenzeit keine feste Nahrung zu sich nehmen durften; durch das Schmelzen von Käse wurde der Hunger gestillt, ohne die Fastenregel zu brechen.

**Rezeptvorschläge:** Für beide Rezepte eignet sich als Dip-Happen Brot, Gemüse oder auch Obst. Als alkoholfreie Variante kann der Wein durch einen sauren Naturapfelsaft ersetzt werden.

**Das Fondue „Jura“:** hierfür benötigt man 500g Comté am Stück (z.B. jeweils 250g vom 6 Monate und 12 Monate vom

gereiften Comté), 250ml Weißwein, 1-2 TL Stärke, Salz, Pfeffer und Muskat. Den Käse reiben. Wein in einem Topf aufkochen und Käse darin nach und nach unter ständigem Rühren schmelzen. Stärke in 4 EL kaltem Weißwein auflösen, verrühren und zur köchelnden Käsecreme geben, bis diese andgedickt ist. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**Das Fondue aus dem Ofen:** Zutaten: 40g Butter, 2 EL Mehl, 700ml Milch, 300g geriebener Emmentaler, 300g geriebener mittelalter Gouda, Salz, Pfeffer, Muskat, 2cl Kirschwasser, 2 Platten TK-Blätterteig (à 80g), 1 Eigelb. Butter schmelzen, Mehl unter Rühren darin anschwitzen. Milch langsam einrühren, bei mittlerer Hitze 15-20 Min. offen köcheln lassen. Käse zugeben und unter Rühren schmelzen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kirschwasser würzen. In 4 feuerfeste Förmchen (300ml Inhalt) gießen. Blätterteig halbieren und größer als die Förmchen ausrollen. Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen, Teig damit bestreichen. Teig auf die Förmchen legen, überlappenden Rand gut andrücken, die Teigoberseite ebenfalls mit Ei bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 15-20 Min. überbacken.

**Weinempfehlung:** als Wein eignet sich am besten der Grauburgunder vom Weingut Helde oder von Harteneck. Zwei weitere Weine wären der Chardonnay und der Weißburgunder vom Weingut Helde. Wer keinen Alkohol trinken möchte, kann auch einen Schwarztee zum Fondue genießen.

S. Wieseler und M. Bender

## Sortimentsänderungen – neues aus den Regalen...



©MarcusHantel

Abfüllanlage. Daher können wir nicht mehr als Hafer Original und Soja Cuisine anbieten. Bei der Kaffeerösterei Burkhardt müssen wir den Orang-Utan Kaffee gegen einen milden Bio Caracal Kaffee austauschen. Wir hoffen, dass der notwendige Nachweis „aus Wildsammlung“ bald erbracht wird.

Zum Schluss möchten wir Ihnen unseren neuen Familienjahreskalender „Mit Katz und Maus durchs Jahr“ ans Herz legen. Er wurde von unserer Mitarbeiterin Christina Baumecker (siehe Bild) komplett gestaltet und auf Recycling Papier mit reinen Pflanzenfarben gedruckt. Ein bisschen können Sie noch selber Hand anlegen und die Wochentage eintragen, entweder für 2019, 2020 oder später. Wir sind ganz stolz darauf, dass es dieses Jahr geklappt hat, so etwas Schönes -unaufdringliches- in der Hand zu halten.

Christina Baumecker und Marcus Hantel

... und nicht vergessen bei uns „hirscht“ es schon: Wer bei diesem kalten Wetter Lust auf einen warmen alkoholfreien Glühwein hat, kann sich gerne an der Theke bedienen lassen...

Aus unseren Regalen nehmen wir die Tees von Pukka raus. Die Firma wurde dieses Jahr an Unilever verkauft. Die Qualität wird durch die neuen Tees von Allos aufgefangen. Bei den Ganzblatttees müssen wir uns von der regionalen Kräutermanufaktur trennen. Die Einkaufspreise sind nochmal deutlich angehoben worden, Händlerpreise gibt es nicht mehr, sodass sie jetzt bei uns über 10 Euro für 30-50g liegen. Dies halten wir nicht für faire Verkaufspraktiken. Wer mag kann weiterhin diese hervorragenden Tees über ihren Webshop beziehen. Kurzfristig haben wir dafür Qualitätstees von Cha do ins Programm genommen. Ende 2019 hoffen wir auf die erste erfolgreiche Teeernte von Gaby Siegel aus Mengen. Dieses Jahr ist ihr leider einiges vertrocknet. Von Vertretern der Allos GmbH haben wir erfahren, dass sie ihre Aufstriche in Freiburg bei der Firma Tatex herstellen lassen. Dies ist neu für uns. Bislang haben wir noch keinen Landwirt kennengelernt, der an Tatex Gemüse liefert. Im Januar kommt die Produktionschefin nach Freiburg. Dann können wir sie nach der Regionalität ihrer Aufstriche befragen. Wenn sich die Aussage bestätigt, werden wir kurzfristig einen Sortimentswechsel vornehmen.

Ab der kommenden Woche werden wir aus der pflanzlichen Eiweißmanufaktur in Sölden sehr frischen badischen Tofu nach japanischer Rezeptur sowie diverse Bohnen- und Linsenprodukte aus heimischem Anbau anbieten können. Auf diese neue Zusammenarbeit freuen wir uns sehr.

Die Firma Oatly hat nach wie vor Probleme mit seiner

## Neues von der Obst- und Gemüsetheke



©MarcusHantel

Langsam schleicht sich auch bei uns die kalte Jahreszeit ein. Die regionalen Lager werden leerräumt. Die Natur gönnt sich eine kurze Verschnaufpause. Manchmal erstaunt es uns, welche frische Qualität nun noch aus unseren regionalen Gewächshäusern kommt. Davon ist vor 17 Jahren noch nicht zu träumen gewesen. Regionale Kühllager gab es wenige. Schlecht und recht haben wir um diese Zeit schon Waren aus dem europäischen Ausland erhalten. Nicht von guter Qualität – aber Bio! Man nahm das was es gab. Nun steht dieser Wechsel auch wieder an. Mehr und mehr Ware kommt von Partnern aus Italien, Spanien und Frankreich. Keine Lücken entstehen – es gibt in der Regel immer alles. Und immer in guter Qualität. Welche Arbeit dahinter steckt, konnten wir in diesem Monat auf einem kurzen Ausflug nach Süditalien erfahren. Zur Zeit schreiben wir Reisenden an einem kleinen Bericht, den wir im

Dezember Newsletter veröffentlichen wollen.

Was wir jetzt schon sagen können ist, dass unsere Partner wieder ganz tolle Arbeit leisten und eine gute Ernte zu erwarten ist. Probleme macht noch eine Virus- und Lausbefall auf Gurken und Zucchini. Flächendeckend gibt es in Südeuropa noch kein Gegenmittel, daher bleiben hier die Preise hoch.

Zur Zeit haben wir eine gute Clementinen-, [Mango](#)- und Granatapfelernte. Wer mag kann sich ein kurzes Granatapfel Portrait im Anhang durchlesen. Es stammt aus der Feder von Claudia Füzler, eine Freiburger Wissenschaftsjournalistin, die für uns zukünftig Gemüse- und Obststeckbriefe schreiben wird.

Alle Jahre wieder kommt Herr Zimmermann aus Kirchzarten mit Tannenreisig zu uns. Wie in dieser Woche auch wieder. Als Waldarbeiter hat er Zugang zu ungespritzten Flächen im Tal sowie auf den Höhen. Im letzten Jahr mussten wir bangen, da waren plötzlich unsere Bäume oben im Zastler zugeschneit und erst sechs Tage vor dem ersten Advent wieder zugänglich. Dieses Jahr ist Herr Zimmermann bis zum Sonntag bei russischen Kollegen eingeladen. Wir hoffen, dass er rechtzeitig zurückkommt und uns noch Zweige auf nächsten Donnerstag bringen kann. Wie immer vertrauen wir darauf das es klappt.

Gabriele Rolker und Marcus Hantel

## Auch der Nikolausstiefel kann Bio!



Zu Nikolaus am 6. Dez. nicht vergessen, die Stiefel zu füllen

Nur noch gut zwei Wochen bis zum Nikolaustag! Sollten Sie einer der vielen heimlichen Helfer des Heiligen Nikolaus sein, wird es langsam Zeit, ein paar gute Sachen für die bis zum 6. Dezember hoffentlich frisch geputzten Stiefel zu organisieren. Bio-Fachgeschäfte sind eine Fundgrube für ökologisch-faire Naschereien und besondere Aufmerksamkeiten in Bio-Qualität. Ein süßer Klassiker ist natürlich der Schoko-Nikolaus, aber auch Dominosteine, Lebkuchen, Spekulatius und Zimtsterne überzeugen mit besten und natürlichen Zutaten aus ökologischem Anbau. Für Schokoschnuten gibt es winterliche Sorten wie Zartbitterschokolade mit Lebkuchengewürz und Vollmilch-Spekulatius. Eine gesunde und leckere Alternative sind knackige Nüsse oder samtig-süße Trockenfrüchte.

Von innen wärmt ein Nikolaus-Gruß aus dem Teesortiment wie der „Winternacht-Tee“ von Sonnentor, „Würziger Winterapfel“ von Lebensbaum oder „Winterlicht“ vom Kräutergarten Pommerland mit Ysop, Johanniskraut, Sanddorn, Orangenschale, Anis, Rosmarin und Sonnenblumenblütenblättern. In große Stiefel passt vielleicht auch eine Flasche „Heißer Winterapfel“ von Voelkel oder ein „Winterfestbier“ von Lammsbräu. Eine Alternative ist Trinkschokolade, die es in Bio-Qualität in ganz besonderen Geschmacksrichtungen wie Zimt-Kardamom und Ingwer-Zitrone gibt.

Nicht jeder mag es süß, daher lohnt vielleicht auch ein Blick in die Snack-Abteilung Ihres Bio-Marktes oder Richtung Brotaufstriche, die es in bunter Vielfalt gibt. Und wer gerne kocht und Salate zubereitet, freut sich sicher über besondere Gewürze oder eine kleine Flasche hochwertiges Öl wie das geröstete Haselnussöl von Bio Planète oder das „Weihnachtszeit-Würzöl“ von der Ölmühle Solling. Für Kinder der Hit: Bio-Seifenblasen von Sonett und für Erwachsene ganz praktisch: Mehrweg-Beutel für Obst und Gemüse.

Kalorienarm und wohlig duftend sind kleine Präsente wie Showergel und Bodylotion „winter dream“ von Benecos, die Seife Zimt-Orange von Sodasan, das Airspray „Sonniger Winter“ mit zitroniger Litsea, Weißtanne und Zeder von Primavera oder das ätherische Duftöl „Wintertraum“ mit Orange, Baumharz und Zimt von Baldini. Das ätherische Öl „Winternacht“ von Sonnentor bringt den Duft von Orange, Mandarine, Nelke und Zimt ins Zuhause. – Der Nikolaus kann kommen!

## 1,5 Grad wärmer ist mehr als genug!



Extreme Dürre ist eine Folge der Erderwärmung

und der Verlust der Biodiversität ließen sich eingrenzen.

Vor drei Jahren hat die Welt im Pariser Klimaabkommen festgehalten, die Erderwärmung auf deutlich weniger als zwei Grad zu begrenzen, möglichst auf 1,5 Grad. Nun macht ein [Sonderbericht des Weltklimarats IPCC](#) klar: Zwei Grad sind deutlich zu viel! Denn die Erde erwärmt sich schneller und mit schwereren Folgen als bisher angenommen. Mit nur 1,5-Grad Anstieg ließen sich viele negativen Folgen der globalen Erwärmung abmildern: Der Meeresspiegel würde um zehn Zentimeter weniger steigen, so dass in den Küstenzonen rund zehn Millionen Menschen weniger dem Risiko von Überschwemmungen und Sturmfluten ausgesetzt wären. Korallenriffe würden „nur“ zu 70 bis 90 Prozent verloren gehen – statt nahezu vollständig wie bei einem Plus von 2 Grad. Auch Hitzeextreme, Starkniederschläge, Dürren

Die IPCC-Experten halten das 1,5-Grad-Ziels für „technisch und wirtschaftlich möglich“ – Voraussetzung sei allein der politische Wille. Die Begrenzung der Erderwärmung erfordere „schnelle, weitreichende und beispiellose Veränderungen in allen gesellschaftlichen Bereichen“, bei Energie, Landnutzung, Gebäuden, Infrastruktur, Transport, Industrie, aber auch Ernährung und Landwirtschaft. 91 Autorinnen und Autoren aus aller Welt haben für den Bericht mehr als 6.000 Studien berücksichtigt. Er wurde mit Vertretern von 195 Staaten abgestimmt, so dass er nun hohes politisches Gewicht hat.

Für Landwirtschaft und Ernährung nennt der Bericht eine verbesserte Nutztierhaltung, effizientere Bewässerung, Agroforstwirtschaft und die Bekämpfung von Lebensmittelverlusten. Vor allem bei der Tierhaltung und dem Fleischkonsum müsse angesetzt werden. Eine Umstellung der Ernährung könnte laut Bericht ein Fünftel der Minderung erzielen, die erforderlich ist, um die Erwärmung unter zwei Grad zu halten. **Die Bio-Lebensmittelwirtschaft spielt eine wichtige Rolle im Kampf gegen den Klimawandel.** Insbesondere der Verzicht auf chemisch-synthetischen Pestizide und mineralische Düngemittel halten den Ausstoß von Treibhausgasen niedrig. Außerdem speichern ökologisch bewirtschaftete Flächen dank des hohen Anteils an Bodenlebewesen und der pflanzlichen Artenvielfalt mehr Kohlenstoff als konventionelle Äcker.

Wenige Wochen vor dem nächsten Klimagipfel, der 24. UN-Klimakonferenz in Katowice vom 3. bis 14. Dezember 2018, ist der Sonderbericht ein deutliches Signal. Die Risiken für Gesundheit, Nahrungssicherheit, Wasserversorgung und Wirtschaftswachstum sind viel zu hoch für ein weiteres Geschacher.

## Eine Rübe für alle Fälle



Die aromatische Steckrübe, fast ein Alleskönner in der Küche

Ran an die aromatische Bio-Kohlrübe! Das auch als Steckrübe oder Bodenrübe bekannte Gemüse ist bestens geeignet für den ökologischen Anbau ohne Agrarchemie und verträgt kühleres Klima ausgezeichnet. Die Rüben müssen also nicht aus Südeuropa in den Norden transportiert werden. Als „klimaschonendes Nahrungsmittel“ bezeichnet sie deshalb der [Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt](#), der die alte Kulturpflanze zum **Gemüse des Jahres 2018** gekürt hat.

Die Steckrübe hat nicht nur einen kleinen ökologischen Fußabdruck, sie ist auch kalorienarm, gesund und mit ihrem feinen, herb-süßlichen Geschmack fast ein Alleskönner in der Küche. Ein Winter-Klassiker ist Steckrübeneintopf mit Mohrrüben, Kartoffeln und Lorbeer, aber es gibt auch viele

neue Varianten, zum Beispiel eine [Cremesuppe](#) mit Orangen oder ein [Steckrübenscurry mit Belugalinsen](#). Steckrübenpüree, nach Geschmack kombiniert mit Kartoffeln und Möhren, passt gut zu Fleisch und Fisch. Zusammen mit Schalotten, Salbei, Pinienkernen und Gorgonzola kann man die Rüben sogar mit frischer Pasta kombinieren. Kräftige Gewürze wie Muskat, Schabzigerklee, Curry, Kreuzkümmel, Safran und Koriander sind gute Begleiter für die winterliche Rübenküche.

Rein optisch ist die Steckrübe vielleicht nicht gerade ein Hingucker, die inneren Werte sind umso schöner: B-Vitamine und Vitamin C, Mineralstoffe wie Kalzium und ätherische Senföle machen sie zum gesunden Wintergemüse. Beta-Carotin, die Vorstufe für Vitamin A, gibt dem Fruchtfleisch seine gelbe Farbe. Tipps für Steckrüben-Entdecker: Kleinere Exemplare wählen, sehr große können holzig schmecken. Die Garzeit so kurz wie möglich halten, das schon die Vitalstoffe und verhindert, dass die Rübe „kohlig“ riecht und schmeckt. Oder etwas Steckrübe gleich in roh in den Salat raspeln - zum Beispiel mit Äpfeln und Blutorangen! Dazu passt ein kräftiges Nussöl.

## Mikroplastik auch im Menschen



Global und überall: Mikroplastik / Foto(c): Stephan Glinka, BUND

Mikroplastik ist nicht nur in Meerestieren, Ackerböden, im Bier und in der Tiefsee zu finden, sondern tatsächlich auch im menschlichen Darm. Das zeigt eine [Pilotstudie](#) des österreichischen Umweltbundesamts und der Medizinischen Universität Wien. Insgesamt wurden neun verschiedene Plastiksorten gefunden. Am häufigsten waren Partikel, die für Verpackungen, Textilgewebe und Wasserflaschen genutzt werden: Polypropylen (PP) und Polyethylenterephthalat (PET). Die Teilnehmerinnen der Studie, fünf Frauen und drei Männer im Alter von 33 bis 65 Jahren, leben in Finnland, den Niederlanden, Großbritannien, Italien, Polen, Russland, Japan und Österreich. Sie führten eine Woche lang ein Ernährungstagebuch und gaben anschließend eine Stuhlprobe ab. Alle konsumierten in Plastik verpackte

Lebensmittel oder Getränke aus PET-Flaschen, die Mehrzahl von ihnen aß Fisch oder Meeresfrüchte. Vegetarier waren nicht in der Testgruppe. Bei allen acht Personen wurde Mikroplastik im Stuhl gefunden, im Mittel 20 Teilchen in 10 Gramm Probe.

Die Auswirkungen von Mikroplastik auf den menschlichen Organismus, insbesondere auf den Verdauungstrakt, könnten erst im Rahmen einer größer angelegten Studie erforscht werden, betonen die Autorinnen und Autoren. Es gebe jedoch Anzeichen, dass Mikroplastik Entzündungen begünstige und Begleitstoffe den Magen-Darm-Trakt schädigen könnten. Die Problematik macht vielen Menschen in Deutschland Sorgen. Das zeigt der aktuelle BfR-Verbrauchermonitor des Bundesinstituts für Risikobewertung. Danach sind mehr als die Hälfte der Befragten

beunruhigt über Mikroplastik in Lebensmitteln. Das [BfR](#) führt derzeit Studien zur Aufnahme von Mikroplastik über den Darm und mögliche gesundheitliche Auswirkungen durch.

Mikroplastik gelangt unter anderem durch konventionelle Kosmetika wie Peeling und Duschgels, den Abrieb von Autoreifen und Kunstfasern aus Kleidung in die Umwelt und letztendlich in den menschlichen Darm. In Naturkosmetik und in Kleidung aus ökologisch zertifizierten Naturfasern ist Kunststoff tabu. Auch auf Plastikverpackungen kann man beim Einkauf im Bioladen oftmals gut verzichten: Anders als im Supermarkt oder Discounter ist Vieles lose zu haben, auf jeden Fall Brot, Obst und Gemüse, oft auch Käse, Wurst und Produkte wie Nudeln, Müsli oder Nüsse. Außerdem werden im Bio-Fachhandel die meisten Getränke in der umweltfreundlichen Mehrweg-Glasflasche angeboten, Joghurt im Mehrwegglas.

## MAKE SMTHNG für eine bessere Welt



Dem globalen Kaufrausch ein Schnäppchen schlagen

Raffinierte Marketingstrategien wecken immerfort Wünsche nach neuen Produkten, die dann nicht lange halten oder technisch schnell veralten. Die kurze Shopping-Euphorie verpufft – zurück bleiben Frust, verschwendete Ressourcen, viel Kram in Schränken und im Keller und jede Menge Müll. „Selber machen statt neu kaufen!“ heißt daher die Devise der [MAKE SMTHNG Aktionswoche](#). Sie gibt Anregungen, das alltägliche Konsumverhalten zu ändern und beginnt zum Höhepunkt des globalen Kaufrauschs – dem Black Friday, der größten Rabattschlacht im Einzel- und Online-Versandhandel. Für die konsumkritische MAKE SMTHNG-Bewegung ist klar: Der Black Friday ist ein schwarzer Tag für die Umwelt: An keinem anderen Tag werden weltweit mehr Konsumgüter bestellt und gekauft, viele Retouren werden vernichtet.

Vom 23. November bis zum 2. Dezember sollen auf der ganzen Welt Workshops und Mitmachaktionen zeigen, wie es mit weniger Müll, weniger Plastik und mit mehr Spaß und Kreativität geht – ein **buntes Festival des Selbermachens als Gegenbewegung zur Konsumkultur, zur Ressourcenverschwendung und zum globalen Überkonsum**. MAKE SMTHNG bringt Menschen zusammen, die die Vorweihnachtszeit kreativer und nachhaltiger genießen wollen. Dabei geht es um Wiederverwenden von Materialien, das Herstellen von plastikfreiem Spielzeug, das Ausbessern und Aufpeppen von Kleidung und Verschönern von Besitztümern und ums Upcycling, auch für Weihnachtsgeschenke. Die Botschaft: Statt auf Schnäppchenjagd zu gehen, verbringt man seine wertvolle Zeit besser mit Gleichgesinnten, Freunden und Familie, um gemeinsam kreativ zu sein und Spaß zu haben, Wissen zu teilen und sich gegenseitig neue Fertigkeiten beizubringen. Als Ideen genannt werden das Upcycling von Verpackungen, das Reduzieren des Mülls auf null, das Tauschen von Kleidung und das Teilen von Fahrrädern, Werkzeug und Wohnraum.

An der ersten MAKE SMTHNG Week im letzten Jahr beteiligten sich 15.000 Menschen aus 33 Ländern. Dieses Jahr sollen es deutlich mehr werden – und dazu kann jeder beitragen. Die Hashtags [#MakeSmthng](#) und [#MakeChangeNow](#) in den sozialen Medien weisen den Weg, einen Überblick vermittelt die Website [makesmthng.org](http://makesmthng.org).

Herzlichst Ihr

Marcus Hantel

Marktladen Rieselfeld GmbH  
Carl-von-Ossietzky-Str. 1  
79111 Freiburg

