



Liebe Leserin, lieber Leser,

ein fantastischer Sommer neigt sich langsam dem Ende zu. Noch ist es möglich im Opfinger Baggersee zu baden und für manches Eis ist es noch nicht zu spät. Wir alle haben eine kleine Auszeit genossen und uns gut erholt. Großen Dank geht wieder an die Schüler, Schülerinnen und an die Kolleginnen, die uns in dieser Zeit durch Mehrarbeit vertreten haben.

Natürlich haben wir an unseren Plänen weitergearbeitet und so manches geändert. Die Kassensysteme wurden ausgetauscht und mit der neusten Software bestückt. Ebenfalls sind sie nun gegen einen länger währenden Stromausfall gesichert und ein geregelter Abverkauf kann für mindestens zwei Stunden stattfinden. Vorausgesetzt - es ist noch nicht dunkel. Eine ausreichende Anzahl von Smartphone Trägern sollte also immer im Laden sein.

Bald schwenken wir vom Frühjahrs- und Sommersortiment wieder ins Herbst- und Wintersortiment. Viele nette Kleinigkeiten haben wir schon gesichtet, die wir Ihnen auf unseren Sonderflächen anbieten wollen. Insbesondere möchten wir Ihnen ein Projekt ans Herz legen: zum Jahreswechsel wird es einen eigenen Familienkalender für das neue Jahr geben. Gestaltet wird dieser von unserer „Mäusezeichnerin“ Christina Baumecker. Wir dürfen gespannt sein, was sie sich wieder einfallen lässt.

Seit kurzem steht Ihnen im und vor dem Laden ein freies WLAN Netz zur Verfügung. Dazu unten mehr. Dort unten möchten wir Sie auch auf einen neuen Kinofilm über die Bedeutung von frei verfügbarem Saatgut aufmerksam machen. Er wird im Friedrichsbau vom 11. bis zum 17. Oktober gezeigt. Die Uhrzeit wird von den Kinobetreibern noch bekannt gegeben.

## Inhalt

- [Unsere Käseempfehlung: Morbier AOP](#)
- [Die Digitalisierung schreitet voran... freies WLAN Netz im Marktladen](#)
- [Mirabelle – die „bewundernswerte Schöne“](#)
- [Ein guter Fang: Fisch im Bio-Fachhandel](#)
- [EU-Gerichtshof: CRISPR-Genschere ist Gentechnik](#)
- [Pikant und pflanzlich fürs Brot](#)
- [Neu im Kino: „Wir ernten, was wir säen“](#)

Viel Spaß beim weiterlesen:

## Unsere Käseempfehlung: Morbier AOP



© Dennree

In diesem Monat empfehlen wir Ihnen einen Käse, welcher fein-würzig, mit fruchtigen Aromen im Geschmack ist. Morbier kann sowohl für die kalte als auch für die warme Küche verwendet werden. Aufgrund seiner Schmelzeigenschaften und der fein-würzigen Geschmacksnote ist dieser Käse vor allem für Nudelaufläufe und Lasagne-Gerichte aber auch für Quiches, würzige Torten und Omlette zu empfehlen. Zum Kombinieren eignen sich Nüsse, Aprikosen, Pilz- und grüne Salate sowie gedämpfter Spargel. Für den puren Genuss

empfehlen sich ländliches Mais- und Weizenbrot. Zu jungem Morbier empfehlen sich zarte Weine und zu gereiften Sorten passen hingegen Badischer Weißburgunder und Roséweine. **Besonderheiten** Ursprünglich wurde der Käse „Morbier“ zu einem Zeitpunkt hergestellt, zu dem die Milcherzeugung niedrig war und nicht ausreichte, um ein „Comté“-Rad herzustellen. Es gibt mehrere Theorien zum Ursprung der Herstellung von Morbier. Einer dieser Theorien zufolge wurde Morbier hergestellt, weil in den Betrieben die Milch zweier aufeinander folgender Melkgänge benötigt wurde, um einen 8-10 kg schweren Käse herzustellen. Der erste Bruchlaib wurde mit unter dem Kessel entnommenem Ruß bestrichen, um ihn vor Verkeimung zu schützen und eine Veränderung der Oberfläche zu verhindern, bevor er mit dem Bruch aus dem nachfolgenden Produktionsgang zusammengeführt wurde. Die verbliebene Rußschicht markierte die Naht zwischen den Erzeugnissen der beiden Produktionsgänge.

Durch das manuelle Aufbringen der Kohle soll sichergestellt werden, dass der Bruch in diesem Moment weder zu trocken noch zu feucht ist. Die Beibehaltung eines von Hand auszuführenden Vorgangs garantiert, dass das mit Morbier verbundene Käsereiwissen nicht verloren geht und die Tradition gewahrt bleibt.

Die Viehhalter im Juragebirge haben im Laufe der Generationen eine Rinderrasse (Montbéliarde) ausgelesen, die besonders gut an die natürlichen lokalen Gegebenheiten angepasst ist und deren Milch sich für die regionalen Käsereitechniken eignet.

Die natürliche Flora im Jura mit ihrem Reichtum an Kräutern und Gräsern in Verbindung mit der Rinderrasse Montbéliard, ergibt eine hervorragende fein-würzige Milch. Ausschließlich Rohmilch (Heumilch) dieser Kuhrasse wird für die Herstellung des Morbier verwendet. Die Herstellung findet nach wie vor in handwerklicher Weise statt, jedoch wird heute der Käse, nachdem er zu Laiben geformt wurde halbiert und mit Pinienasche bestreut und dann wieder zu einem Laib geformt, bevor er dann gepresst wird.

M. Bender

## Die Digitalisierung schreitet voran... freies WLAN Netz im Marktladen



©fotolia

überall. Wissen wird zusammengetragen und miteinander verknüpft. Bilder und Videos werden untereinander geteilt. QR- und StrichCodes weisen zu neuen Webseiten. Zukünftig werden die Produkte dafür abfotografiert. Nehme ich morgen einen Apfel in die Hand leuchtet hinter mir die Packung mit dem Obstboden auf. Beratung gibt es inclusive. Und alles dies geschieht, weil die Energie fließt. Und wir sind nun mit dabei. Nun gibt es das kostenlose WLAN-Netz auch im Marktladen. Einfach den Marktladen Gastzugang auswählen und als Kennwort Marktladen eingeben und los geht's. Natürlich umweltfreundlich – 100 % aus Naturstrom. Fortsetzung folgt...

Marcus Hantel

Langsam aber stetig verändert die digitale Welt unseren Alltag. Am Anfang stand bei uns die Einführung einer Warenwirtschaft mit Scannerkassen und löste die Handauszeichnung der Waren sowie die Registrierkassen ab. Dies ist nur 15 Jahre her. Alsbald folgten dann die Email und das Internet mit eigener Homepage. Bestellkataloge wurden durch Shopsysteme ersetzt. Rundbriefe werden zu bunten Newslettern. Smartphones erleichtern die Kommunikation. Die Erfindung von Apps erhellen unseren Alltag. Neue Kunden finden den Weg zu uns. Informiert wird nun ständig und

## Mirabelle – die „bewundernswerte Schöne“



Mirabellen, die kleinen Schwestern der Pflaumen (c)AnnaReinert  
Sonnenseite oft rote Pünktchen oder Bäckchen.

Der Duft reifer Mirabellen ist unwiderstehlich. Die sonnengelben Früchte schmecken aromatisch, süß und feinwürzig, sind aber auch empfindlich. Im Handel findet man daher häufiger feste Pflaumen als die zarten, duftenden kleinen Schwestern. Zu den feinsten und aromatischsten Sorten zählt die „Mirabelle von Nancy“. Sie wurde 2018 vom Verband der Gartenbauvereine Saarland / Rheinland-Pfalz zur Streuobstsorte des Jahres gewählt. Die kugelige Sorte ist goldgelb und hat auf der

Die Mirabelle ist eine Unterart der Pflaume und wird manchmal auch Gelbe Zwetschge genannt. Weinbaugebiete mit mildem Klima wie der Mittelrhein, die Pfalz und Mainfranken sind ideale Anbaugebiete. Unbestrittenes Mirabellenzentrum ist jedoch das französische Lothringen. Dort wachsen rund 80 Prozent der Weltproduktion. Ein großer Teil wird zu Mirabellengeist und zu Likör verarbeitet. Die knorrigen Bäume werden bis zu fünf Meter hoch. Sie mögen warmes Klima, sind aber auch in unseren Breiten für Krankheiten wenig anfällig, ein Plus im Bioanbau.

Mirabellen machen Obstkuchen saftig und aromatisch oder können als Marmelade oder Kompott eingekocht werden. Frisch harmonieren die Früchte mit Vanille, Mandeln oder Haselnüssen, zum Beispiel im Obstsalat, in einem Crumble oder auf Mirabellentörtchen. Aber auch pikant kann die Mirabelle, zum Beispiel in orientalischen Gerichten, im Putencurry oder als Chutney. Ungewöhnlich ist sie als Begleiterin in einem Salat mit Belugalinsen, feingehackten Zwiebeln, Petersilie und Schafkäse. Übrigens: Mirabellen sind nicht nur lecker, sondern liefern unter anderem Vitamin C und Kalium.

Die Erntezeit geht im September zu Ende. Schnell noch zugreifen! Oder im Bio-Fachhandel nach Mirabellenmarmelade fragen, einem Klassiker unter den Konfitüren. Auch im Saft „Heimischer Multi“ von Voelkel steckt Mirabellenpüree.

## Ein guter Fang: Fisch im Bio-Fachhandel



Bedrohte Fischbestände: Es geht nur nachhaltig. ©SINNBILD

Die hochgerüstete Fischfang-Industrie sorgt dafür, dass Fischbestände weltweit zusammenbrechen. Hering, Kabeljau und Makrele könnten aus Nord- und Ostsee schon bald verschwunden sein. Über 40 Prozent der Fischbestände im Nord-Ost-Atlantik sind überfischt, im Mittelmeer sogar 90 Prozent. Seit Jahren vernichten die internationalen Hochsee-Fangflotten zudem sinnlos tonnenweise Meerestiere und Jungfische von gefährdeten Arten. Denn damit zu kleine oder unerwünschte Fische nicht auf die Fangquote angerechnet werden, wirft die Besatzung sie einfach halbtot zurück ins Meer. Solche Rückwürfe sind zwar seit 2014 verboten – aber die Kontrolle ist schwach. Hauptursache für den harmlos als „Beifang“ betitelten millionenfachen Tod ist die Fischerei mit riesigen Schleppnetzen bis auf den Grund der Meere. Damit wird nicht nur wahllos alles gefangen, sondern auch der Meeresboden zerstört.

Eigentlich wollten die EU-Mitgliedsstaaten mit Hilfe der Gemeinsamen Fischereipolitik die Überfischung bis 2020 beenden – doch an der Umsetzung hapert es mächtig. Rechtzeitig vor Beginn der Verhandlungen über neue Fangquoten hat die **Deutsche Umwelthilfe (DUH)** daher die [Protestaktion Stoppt Rückwürfe](#) gestartet. Rund 100.000 Menschen haben bisher die dazugehörige [Petition](#) unterschrieben, und mehrere tausend haben eine Protestmail an Bundesagrarministerin Julia Klöckner geschrieben.

Die DUH fordert Kontrollen und eine vollständige Dokumentation durch Kamera-Aufzeichnung an Bord, um illegale Rückwürfe einzudämmen. Wer einen Fisch fängt, müsse ihn an Land bringen und auf die Fangquoten anrechnen lassen. Das schaffe Anreize für naturverträglichere Fangmethoden. Die Bundesregierung wird aufgefordert, sich in den EU-Verhandlungen für ein Fangquoten-System einzusetzen, das regionale Küstenfischer und umweltschonende Fischereibetriebe fördert.

In Bio-Fachgeschäften, die Mitglied sind im Bundesverband Naturkost Naturwaren (BNN) oder dem Naturkost Südbayern e.V., finden Sie nur **Wildfisch aus garantiert nachhaltigem Fischfang**: Der Fischbestand muss zum Beispiel orientiert am Greenpeace Fischatgeber positiv beurteilt sein. Grundsätzlich gilt: Qualität statt Quantität! Lieber selten, dafür aber hochwertigen und nachhaltig gefangenen Fisch essen – das unterstützt die nachhaltige Fischerei und schont die Fischbestände.

EU-Gerichtshof: CRISPR-Genschere ist Gentechnik



Sieht vielleicht harmlos aus, ist aber Gentechnik... @vchalup

Der Europäische Gerichtshof hat Ende Juli eine [fundamentale Entscheidung](#) getroffen: Auch „neue Gentechnik“ ist Gentechnik. Der Gerichtshof hat damit die Argumente von Bio- und Umweltverbänden voll bestätigt. Mit dem Urteil gelten nun auch Pflanzen, die mit Hilfe von Methoden des „Genome Editing“ wie der Genschere CRISPR/Cas entstehen, als gentechnisch verändert und müssen ein Zulassungsverfahren durchlaufen. Wichtig für Verbraucherinnen und Verbraucher: Lebensmittel mit den im Labor erzeugten Organismen dürfen Kunden nicht wie befürchtet ohne Kennzeichnung verkauft werden, sondern müssen als „gentechnisch verändert“ gekennzeichnet werden.

Begründet haben die EU-Richter ihre Entscheidung mit dem Vorsorgeprinzip, das schädliche Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit und die Umwelt verhindern soll. Mit den neuen Verfahren seien vergleichbare Risiken verbunden wie mit der „klassischen“ Gentechnik. Für den Biolandbau und die gesamte gentechnikfreie Landwirtschaft in Europa ist das Urteil von größter Bedeutung, denn einmal in die Umwelt entlassen, lassen sich gentechnisch veränderte Organismen praktisch nicht mehr zurückholen. Arten wie Raps und Zuckerrüben können sich zudem mit heimischen Verwandten wie Kohl und Rüben kreuzen.

Auch aus wirtschaftlicher und sozialer Sicht spricht nichts für die Hochrisiko-Technologie „Agro-Gentechnik“. Die Versprechen der Konzerne, mit gentechnisch veränderten Pflanzen höhere Erträge zu erzielen und dabei weniger Pestizide zu benötigen, haben sich nicht erfüllt. Studien zeigen vielmehr, dass bei GVO-Mais und GVO-Soja nach einiger Zeit erheblich mehr Spritzmittel gebraucht werden und dass Beikräuter und Insekten beschleunigt Resistenzen entwickeln. GVO-Monokulturen mit hohem Spritzmitteleinsatz verringern außerdem die Artenvielfalt dramatisch und sind eine potenzielle Gefahr für die Gesundheit. Auch zur Bekämpfung des Welthungers taugt die Agro-Gentechnik nicht: Keine gentechnisch veränderte Pflanze ist bisher auf regionale Bedürfnisse und kleinbäuerliche Strukturen in den Länder des Südens zugeschnitten.

## Pikant und pflanzlich fürs Brot



Hmm... lecker! Die Auswahl an Aufstrichen ist groß!(c)Pixabay

Von Langeweile keine Spur: Die Vielfalt bei veganen Bio-Brottaufstrichen ist heute bunt und verführerisch. Gesunde Zutaten wie Saaten, Nüsse, Hülsenfrüchte, Gemüse und Pflanzenöle sowie die Geschmacksvielfalt überzeugen auch Nicht-Veganer. Ein Blick auf die Zutatenliste im konventionellen Supermarkt zeigt: Der Griff zu Bio lohnt – man erspart sich viele Zusatzstoffe, Aromen und hochverarbeitete Eiweiß-Isolate.

Besonders saftig und lecker sind Bio-Aufstriche mit viel Gemüse wie die

Hofgemüse-Palette von Allos, die SmörreBröd-Serie von Zwergenwiese oder neu von Vitaquell die „Bio Crèmmh“-Sorten. Von Aubergine bis Zucchini ist alles dabei. Eine Alternative ist Bruscetta-Aufstrich, zum Beispiel mit Artischocken oder Oliven von La Selva, „Mediterranes Gemüse & Chili“ von Ppura oder Tapenaden wie die Grüne Olivenpaste von



zerstörerischen System mit hohen Lizenzgebühren, Klagen gegen Landwirte und einer dramatischen Vereinheitlichung der Sorten. Der Verlust der Vielfalt ist besonders alarmierend angesichts des Klimawandels. Alte, an Dürre angepasste Maissorten könnten da eines Tages Gold wert sein – ebenso Saatgut von Pflanzen, deren Potenzial als Nahrungsmittel, noch gar nicht entdeckt wurde. Denn von bis zu 30.000 essbaren Pflanzen weltweit nutzen wir aktuell nur rund 120 regelmäßig, und ein Großteil der Welternährung basiert auf nur zehn Pflanzen.

**„Unser Saatgut – Wir ernten, was wir säen“ (USA 2016, 94 Minuten), Kinostart in Deutschland: 11. Oktober 2018.** Kinotermine und weitere Informationen auf der [Website](#) des Verleihers W-Film.

Herzlichst Ihr

Marcus Hantel

Marktladen Rieselfeld  
GmbH  
Carl-von-Ossietzky-Str. 1  
79111 Freiburg  
Marcus Hantel  
[http://marktladen-  
rieselfeld.de](http://marktladen-rieselfeld.de)