



Liebe Leserin, lieber Leser,

Nun wird es von Tag zu Tag wärmer. Noch sind kaum Bienen zu sehen. Wenn dann Wildbienen und Hummeln. Die aus den Kästen fliegen erst wenn es mollige 12 Grad draußen hat. In diesem etwas kühlem Frühling sieht man wieder, wie wichtig die Vielfalt in der Natur ist. Die jetzt schon offenen Blüten müssen jetzt von den „Wilden“ bestäubt werden. Hoffen wir das Beste, dass sie es schaffen.

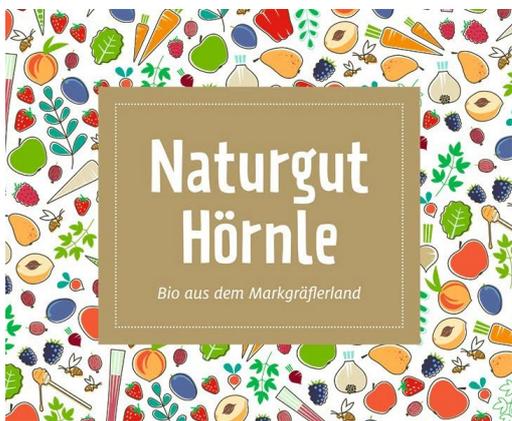
In diesem Sinne geben wir den soeben erschienenen Film im DVD Format „Das Wunder von Mals“ an Ihnen als „Weitergabefilm“ ab, d.h. wenn Sie ihn angeboten bekommen, schauen Sie ihn an und geben ihn anschließend an Freunde oder Bekannte weiter. Funktioniert die DVD nicht mehr geben Sie sie einfach bei uns wieder ab.

Im Personalkarussell holpert es weiter. Leider hat der Bewerber für die 20h Stelle im Obst und Gemüse seine Stelle nicht angefangen. Kurzfristig und bis zum Herbst springt Robin ein. Ab Juli/August suchen wir für mehrere Aufgaben neue MitarbeiterInnen. Neben einer Verstärkung im Obst und Gemüse suchen wir für längerfristig Personen an der Käsetheke, in der Warenannahme sowie in der Regalbestückung und im „Hausmeisterwesen“. Bewerbungen können gerne per Mail an Bewerbung@marktladen-rieselfeld.de oder direkt an Marcus Hantel gerichtet werden.

Inhalt

- Neues von Joel Siegel, nun Geschäftsführer des Naturgut Hörnle
- Unsere Käseempfehlung: Tommette de Yenne
- Die Spargelzeit ist da!
- Jetzt unterzeichnen: Petition zum Schutz der Bienen!
- Bunte Blütenvielfalt für den Balkon
- Disteln: Wehrhafte Pflanzen, wertvolles Öl
- Biolandbau siegt im Leistungsvergleich

Neues von Joel Siegel, nun Geschäftsführer des Naturgut Hörnle



© <http://www.obstgutsiegel.de/>

Von unserem Obstlieferanten Joel Siegel gibt es gute Neuigkeiten: ab Ende April wird er uns wieder mit leckeren regionalen Erdbeeren beliefern. Bis dahin stehen Ihnen bereits Heidelbeeren und Erdbeeren aus Spanien zur Verfügung. Diese Saison das erste Mal in der umweltfreundlicheren Pappschale, statt in einer Plastikbox.

Nach 10 Jahren hat sich das *Obstgut Siegel* vor Kurzem zum *Naturgut Hörnle* vergrößert. Neben Früchten und Beeren plant Joel Siegel ein größeres Angebot an Gemüse. Natürlich wird wie bisher alles nach den Demeter Richtlinien angebaut. Bei Wetter und Temperatur hoffen wir mit ihm auf ein „durchschnittliches“ Jahr. Denn 2017 und 2018 haben die Obstbäume auf seinen Äckern aus ihrem natürlichen Gleichgewicht gebracht. In 2017 sind durch den Spätfrost die meisten Blüten erfroren. Das Resultat war nahezu ein „Nulljahr“

für Joel. 2018 blühten die Obstbäume quasi für zwei Jahre. Mit Auslichtungs- und Rückschnitt wurde ein übermäßiger Fruchtansatz versucht zu verhindern. Es gab trotz der trockenen Sommermonate eine reiche Ernte, die sich noch jetzt in der vielfältigen Apfelauswahl bei uns zeigt. Die Schwankungen der letzten Jahre haben die Obstbäume in ein

hormonelles Ungleichgewicht versetzt. Das spiegelt sich in einer kleinen Blüte in diesem Frühjahr wider. Hoffen wir also auf ein moderates Jahr 2019, in dem sich die Bäume erholen können.

L. Rueb

Unsere Käseempfehlung: Tommette de Yenne



©Valle Verte

Im Département Savoie, am Fuße des Berges 'Dent du Chat', befindet sich seit 1962 inmitten einer malerischen Landschaft zwischen den beiden Seen Lac d'Aiguebelette und Lac du Bourget mit ursprünglicher Natur die 'Coopérative Laitière de Yenne'. Ihre Stärke ist die erfolgreiche Verbindung modernster Technologie mit traditionellen Rezepten und meisterhafter Veredelung (Affinage). Durch dieses uralte Wissen und der langjährigen Erfahrung entstehen Käse-Kreationen, die den Gaumen verwöhnen und ein außergewöhnliches Geschmackserlebnis bieten.

Die Kooperative, die inmitten eines Naturschutzgebietes angesiedelt ist, stellt den Tommette de Yenne nach einem regionalen Rezept her. Wichtigste Grundlage für den Käse ist

die Milch, die ausschließlich von Tarentaise-Kühen stammt. Die Herden weiden über 800 m hoch und geben aufgrund ihrer Nahrung eine sehr cremige und würzige Milch. Durch seine mind. 4 wöchige Reifung erhält dieser Käse, der in feuchten Kellern aus Naturstein lagert, seine typische graue Rinde, die je nach Saison, blaue, graue, grüne und auch gelbe Ausprägungen aufweisen kann. Er riecht stark nach feuchtem Keller, was seinem Geschmack jedoch nicht schadet, im Gegenteil, der Teig schmeckt fruchtig, aromatisch und rein.

Wie auch der berühmte Tomme de Savoie, wird der Tommette de Yenne aus frischer Rohmilch hergestellt.

Rezeptvorschlag:

Schneiden Sie von einer flachen Seite des Tommette de Yenne einen etwa 0,5cm dicken Deckel ab. Stechen Sie mit einem kleinen Teelöffel mehrere Löcher aus der geöffneten Käseoberfläche (die ausgestochenen Käse-Kegel reichen Sie zum Aperitiv mit dem bereits geöffneten Wein). Stechen sie mit einem Messer schmale Taschen in die Käselöcher und legen Sie kleine Knoblauchstiftchen in die Taschen ein. Stellen Sie den Tommette de Yenne in eine kleine Auflaufform und geben Sie nun den Weißwein in den Tommette. Der Käse wird ca. 40 Min. in den vorgeheizten Backofen bei etwa 180° Celsius gegeben, gegen Ende eher etwas weniger heiß. Wenn der Käse durch und durch weich ist wird er mit einem Löffel über die zwischenzeitlich gekochten Kartoffeln gegeben. Abschließend dezent mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken!

Weinempfehlung:

Sehr gut passen fruchtige Weißweine mit dezenter Säure. So zum Beispiel Weiß- oder Grauburgunder vom Jechtinger Weingut Helde.

Bon appetit! *Susanne Wieseler*

Die Spargelzeit ist da!



Ob grün oder weiß, jetzt ist Spargelzeit!

Spargel ist bis heute ein echtes Saisonprodukt, und entsprechend groß ist die Vorfreude auf den Erntestart. Für viele ist die Kombination mit geschmolzener Butter ein Muss, auch Kartoffeln und Schinken sind klassische Begleiter. Aber Spargel kann auch anders! Zum Beispiel frühlingsfrisch im Salat mit Kräutern wie Schnittlauch, Kerbel und Zitronenmelisse, fein geschnittener roter Paprika, Sonnenblumenkernen und Feta oder gehaltvoller mit Ei, Radieschen, Kresse und Kartoffeln. Grünen und weißen Spargel kann man sogar roh im Salat oder als Carpaccio genießen – die wertvollen Vitamine und Mineralien bleiben so am besten erhalten. Am besten dünne Spargelstangen wählen, sie schmecken nicht so herb.

Besonders aromatisch ist Spargel, wenn man ihn im Ofen auf dem Blech gart. Am besten mit einem gebutterten Stück Backpapier abdecken oder portionsweise wie Bonbons ins Backpapier verpacken und zubinden. Dazu passen zum Beispiel eine grüne Kräutersauce oder Champignon-Rahm. Für Aufläufe den Spargel etwa fünf Minuten blanchieren

und dann mit Pellkartoffeln überbacken, je nach Geschmack auch zusammen mit Kochschinken, Broccoli, Kohlrabi, Möhren oder Zuckerschoten.

Anbau und Ernte von Spargel sind aufwändig, vor allem in Bio-Qualität. Doch der Einsatz lohnt: Die humusreiche Erde bringt geschmackvollen Spargel hervor, und der Verzicht auf Pestizide ist ein Gewinn für Gesundheit, Umwelt und Grundwasser. Wer Spargel aus Folienanbau vermeiden will, sollte frische Stangen nicht vor Mitte oder Ende April erwarten, denn dann hat sich die Erde genügend erwärmt! Die Saison geht traditionell bis zum Johannistag am 24. Juni, bis dahin ist noch genügend Zeit für Spargel-Quiche, Spargel-Flammkuchen, Spargel-Gazpacho, Spargel-Pasta oder welche leckeren Kombinationen und Rezepte Sie auch immer bevorzugen!

Jetzt unterzeichnen: Petition zum Schutz der Bienen!



Bienen: JA, Pestizide: NEIN bzw. strengste Kontrollen

Bevor ein Pestizid in der EU eingesetzt werden darf, wird es geprüft– aber dieses Zulassungsverfahren hat erschreckende Mängel. Schon mehrfach musste die EU daher den Einsatz von Pestiziden wieder verbieten oder einschränken, weil sich herausstellte, dass Bienen und andere Blütenbestäuber geschädigt werden. 2018 hat sogar der Europäische Gerichtshof „erhebliche Defizite“ bei der Pestizid-Risikoprüfung festgestellt.

Imkermeister Thomas Radetzki, der sich seit 35 Jahren für den Schutz der Bienen und für eine Agrarwende engagiert, unter anderem im Verein Mellifera e.V. und in der Aurelia-Stiftung, hat nun im Online-Petitionsforum des Deutschen Bundestages

die Petition „Reformierung der Risikoprüfung für Pestizide“ gestartet. Sie fordert eine grundlegende Verbesserung des Pestizid-Zulassungsverfahrens. Dazu zählen transparente Sicherheitsprüfungen nach dem aktuellen Stand der Forschung und das konsequente Anwenden des gesetzlich festgeschriebenen Vorsorgeprinzips. Auch indirekte und langfristige Umweltbelastungen sollen unter Realbedingungen untersucht und von unabhängigen Instituten bewertet werden.

Ohne strengere Pestizidkontrollen ist das Insektensterben nicht zu stoppen. Machen Sie von Ihrem Petitionsrecht nach Artikel 17 des Grundgesetzes Gebrauch und unterzeichnen Sie die **Petition „Tierschutz – Reformierung der Risikoprüfung für Pestizide zum Schutz von Bienen und anderen Insekten“**! Mit 50.000 Unterschriften kommt es zu einer öffentlichen Anhörung im Deutschen Bundestag.

Thomas Radetzki hat zusätzlich die Kampagnen-Webseite www.pestizidkontrolle.de eingerichtet, wo für weniger geübte Internetnutzer auch eine kurze Anleitung zur Onlinepetition zu finden ist.

Bunte Blütenvielfalt für den Balkon



Nektarreiche Blüten sind nicht nur für Insekten eine Attraktion

Für Bienen, Hummeln und Schmetterlinge können Städte ein Zufluchtsort sein, vor allem, wenn sie dort viele insektenfreundlich bepflanzte Verkehrsinseln, Parks, Balkone, Dachterrassen und Fensterbänke finden. Allerdings: Bunte Balkone mit Geranien und Petunien locken Insekten zwar an, doch leider meist umsonst, denn diese Blüten bieten kaum Nektar oder Pollen.

Wer auf Balkon und Terrasse **insektenfreundlich gärtnern** möchte, ist mit Bio-Saatgutmischungen wie „Bienenweide“, „Blühender Balkon“ oder „Sommerpracht“ gut beraten. Man erhält sie im Naturkosthandel von der **Bingenheimer Saatgut AG**. Jungfer im Grünen, Winde, Kornblume, Borretsch,

Schleifenblume und Zinnien sorgen für bunte Pracht und fröhliches Summen. Ebenfalls beliebt in der Insektenwelt: Löwenmäulchen, Ringelblume, Hornveilchen, Glockenblumen, Echter Lavendel und Wiesen-Salbei, Katzenminze, Mauerpfeffer, Rosmarin und die Bienenweide Phacelia. Wer wenig Platz hat, kann Kletterpflanzen wie Duftwicke oder Stangenbohnen aussäen. Langfristig weniger Arbeit macht es, mehrjährige Stauden zu ziehen, am besten heimische

Arten wie Polster-Seifenkraut, Knäuel-Glockenblume und Färberkamille. Am besten blüht es von Frühjahr bis zum Herbst, damit die Insekten immer was zu „futtern“ finden. Und im Winter sollten alle Pflanzenteile stehen bleiben, da Stängel und trockenes Laub als Überwinterungsplatz für Insekten und ihre Larven dienen.

Konventionelles Saatgut ist oft mit Pestiziden behandelt, zudem handelt es sich in der Regel um Hybridsorten. Bei samenfesten Bio-Sorten kann man im nächsten Jahr die gesammelten Samen wieder verwenden oder mit Freunden und Nachbarn tauschen, um die Vielfalt auf Balkons und in Gärten zu fördern.

Disteln: Wehrhafte Pflanzen, wertvolles Öl



Pur oder mit Kräutern: Distelöl bereichert die Frühlingsküche

Die **Stau** **des Jahres 2019** ist ein Hit – für Vögel und Insekten, aber auch in der gesunden Küche. Gemeinsam ist der Staudengruppe der Disteln, dass sie sich mit mehr oder weniger stacheligen Blatträndern oder Stängeln vor Fressfeinden schützen. Im Garten sind Kugeldistel, Silberdistel, Mannstreu und Co. nicht nur wunderschön, sondern auch robust und beliebt bei Insekten, die Nektar und Pollen suchen. Finken und andere Vögel lieben die nahrhaften Samen und die Blätter dienen vielen Schmetterlingsraupen, wie denen des Distelfalters, als Futter.

Eine ganz besondere Distel aber ist die Färberdistel. Aus ihren Samenkapseln wird das wertvolle Distelöl gewonnen. Dieses kaltgepresste Öl enthält reichlich essenzielle und mehrfach ungesättigte Fettsäuren sowie die Vitamine A, E und K. Überdurchschnittlich hoch ist auch der Anteil an Linolsäure. Dies macht Distelöl zu einer besonders wertvollen Zutat für Veganer und Vegetarier und in der täglichen Vollwertküche. Ölmühlen wie **Bio Planète**, **Byodo** und die **Ölmühle Solling** achten auf schonende Pressung und natürlich beste ökologische Qualität.

Das Öl hat einen feinen, leicht nussigen Geschmack, eine goldgelbe bis leicht rötliche Farbe und passt sehr gut zu Wurzelgemüse, Dips, Sprossen, Artischocken und Kürbis. Zwei frühlingsfrische Ideen mit Distelöl: Friséesalat mit Löwenzahn, Linsen, roter Zwiebel, Apfelessig und Cherrytomaten - oder Spinatsalat mit Radieschen, Möhren, Kerbel und Gänseblümchen. Auch Smoothies profitieren von einem Spritzer Distelöl – fettlösliche Vitamine kann der Körper so besser aufnehmen. Distelöl auf keinen Fall stark erhitzen, am besten kalt verwenden oder kurz vor dem Servieren einige Tropfen zu Pastagerichten, Suppen, Gemüse oder Kartoffelpeisen hinzufügen!

Biolandbau siegt im Leistungsvergleich



Eine Metastudie zeigt, besser mit Ökolandbau

Herausforderungen dieser Zeit leisten kann und zu Recht als eine Schlüsseltechnologie für eine nachhaltige Landnutzung gilt“.

Bio ist besser! Wer das noch bezweifelt hat, kann sich in die 360 Seiten starke Studie „**Leistungen des ökologischen Landbaus für Umwelt und Gesellschaft**“ vertiefen, die das Bundesforschungsinstitut für Ländliche Räume, Wald und Fischerei, kurz Thünen-Institut, veröffentlicht hat. 22 Forscherinnen und Forscher haben dafür mehr als 500 Studien durchforstet, Vergleiche angestellt und am Ende das Fazit gezogen: Bei Wasserschutz, Bodenfruchtbarkeit, Artenvielfalt, Ressourceneffizienz und der Belastung der Umwelt hat der Biolandbau klar die Nase vorn. Die Autoren folgern daher, „dass der ökologische Landbau einen relevanten Beitrag zur Lösung der umwelt- und ressourcenpolitischen

Beim Schutz von Grund- und Oberflächenwasser wirkt sich erwartungsgemäß der Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel aus. Die ökologische Bewirtschaftung vermindert außerdem die Stickstoffausträge im Mittel um 28 Prozent. Auch bei Tierarzneimitteln und Phosphor verringert Ökolandbau die Belastung. Bei der

Bodenfruchtbarkeit zeigt schon die um 94 Prozent höhere Menge an Regenwürmern, dass Bio wirkt. Aber auch eine geringere Versauerung der Böden ist zu verzeichnen. Die Studie zeigt zudem, dass der ökologische Landbau hilft, Erosion zu vermeiden und vor Hochwasser schützt. Grund ist der höhere Humusgehalt, der Oberflächenabfluss und Bodenabtrag vermindert. Nur gute Meldungen auch bei der Biodiversität: So gibt es bei der Ackerflora 95 Prozent mehr Arten, bei den Feldvögeln 35 Prozent.

Weniger eindeutig ist laut der Metastudie der Beitrag des Ökolandbaus zum Klimaschutz. Zwar ist der Ausstoß an Klimagasen pro Hektar und Jahr geringer, weil aber der Ertrag niedriger ausfällt, braucht Bio mehr Fläche – was laut Studie die Klimavorteile wieder ausgleicht. Ein Langzeitversuch des Forschungsinstituts für biologischen Landbau (FiBL) über 40 Jahre belegt dagegen: Ökologisch bewirtschaftete Böden emittieren **weniger Treibhausgase** – nicht nur pro Hektar, sondern auch pro Tonne Ertrag. Nur bei Mais ist der Wert pro Tonne bei Bio und konventionell gleich. Vielfältige Fruchtfolgen und Hofdünger wie Mist und Gülle verringern laut der Studie Lachgas-Emissionen im Pflanzenbau.

Herzlichst Ihr

Marcus Hantel

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