



Liebe Leserin, lieber Leser,

nun hat deutlich der Herbst Einzug gehalten und der letzte frische Schwung kommt von den hiesigen Äckern. In gewohnter Kurzform möchte ich auch von unserem Wandel im Marktladen berichten:

Im vergangenen Monat konnten wir im Team wieder einige neue Gesichter begrüßen. Alle kommen mit abgeschlossenen Ausbildungen zu uns und finden sich über unsere Fernlehrgänge und Fortbildungen in die Naturkostbranche ein. Nach der Phase von Kurzzeitverträgen mit jungen Menschen im Übergang von der Schule zur Ausbildung, Studium oder Reise, haben wir jetzt Verträge mit längerer Laufzeit abschließen können. Eine weitere Änderung gibt es bei dem Einzug der Beiträge. In den letzten Monaten sind unsere Ausgaben für den Geldverkehr sehr gestiegen. Wir mussten unser Beitragskonto bei der Volksbank schließen und tätigen nun alle Bankgeschäfte über die Sparkasse Freiburg. Hier ist der Lastschrifteneinzug etwas teurer, so dass wir uns entschlossen haben nur noch einmal im Quartal abzubuchen. Von uns werden also drei Monatsentgelte im November, Februar, Mai und August eingezogen. In der Regel sind dies 22,50 €.

Seit jeher setzen wir uns gegen Ackergifte ein und stehen für eine umweltverträgliche bäuerliche Landwirtschaft. Jeder von Ihnen weiß, dass jede Gemüse- und Obstsorte spezifische Nährstoffe und Spurenelemente aus dem Boden ziehen – auch Giftstoffe. Zu einer weiteren schlechten Eigenschaft mancher Gifte gehört es, dass sie Nährstoffe binden. Sie stehen den Pflanzen nicht mehr zur Verfügung. Somit sind nicht nur die Bienen und Insekten, sondern auch wir von den Auswirkungen des Einsatzes von Giften stark betroffen. Entsprechend unterstützen wir das [baden württembergische Volksbegehren](#) gegen Ackergifte und legen im Ladengeschäft entsprechende Unterschriftslisten aus.

Auf ein Wort zum ergänzenden Antrag der Landwirte an den Landtag. Wir begrüßen es sehr, dass die Landwirte ihre Bedenken in dieser Art vertreten. Dies gehört zu unserer demokratischen Kultur – insofern es fair zugeht. Zur Meinungsbildung hat der landwirtschaftliche Bauernverband mit Sitz in Freiburg eine Broschüre in einschlägigen ländlichen Gaststätten ausliegen, welche über angebliche Wahrheiten und Irrtümer in der derzeitigen Landwirtschaft aufklären möchte. Dieses Informationsheft wird den vielfältigen Bemühungen der ökologischen Bewegung nicht gerecht. Sie als Einkaufsprofi können sicherlich selbst beurteilen, ob sie für die Produkte aus ökologischem Anbau je das vierfache gezahlt haben oder in den letzten Jahren bei uns solche verschrumpelten Äpfel vorgefunden haben. Urteilen Sie selbst, wen der Bauernverband mit seinen Meinungen vertreten könnte.

Inhalt

- [Unsere Käseempfehlung: Zwölfender](#)
- [Einfach köstlich: regionale Tafeltrauben](#)
- [Broschüre: Landwirte gegen Volksbegehren Artenschutz](#)
- [#WorldFoodDay 2019 – für eine gesunde Welt ohne Hunger](#)
- [Kippt das Klima oder kriegen wir die Kurve?](#)
- [Superknolle Süßkartoffel](#)
- [Bio-Milch - immer ohne Gentechnik](#)
- [BioSpitzenköche-Blog: Inspirationen für die eigene Küche](#)

Unsere Käseempfehlung: Zwölfender



©ÖMA

Original - verarbeitet die Milch handwerklich und nach alter Tradition im Kupferkessel zu außergewöhnlich leckeren Rohmilchspezialitäten. Drei Mal die Woche werden die Laibe gewendet und von Hand mit einem Gemisch aus Rotschmierebakterien, Salz und Wasser eingerieben, wodurch sie ihren Geschmack entfalten und die typische Rinde ausbilden.

Unsere Verzehrempfehlung:

Der Zwölfender ist eine Bergkäse-Spezialität mit zwölf Monaten Reifezeit und adelt jede Käseplatte und jeden Vespertisch. Begleitet von einem Spätburgunder z.B. vom Weingut Norbert Helde oder einem Pinot Noir vom Weingut Landmann ist er ein Hochgenuss. Wer die Kässpätzle oder andere Käse-Gerichte etwas kräftiger mag, kann ihn auch dort einsetzen.

Für das Marktladen – Team
Susanne Wieseler

Einfach köstlich: regionale Tafeltrauben



©Langer

jetzt seit 15 Jahren in der UPK Notaufnahme in Basel. Aber die Traube hat mich nicht losgelassen und seit zehn Jahren habe ich begonnen, anfänglich als Hobby, mit verschiedenen Tafeltraubensorten zu experimentieren. Mittlerweile vertreibe ich meine Tafeltrauben in ganz Deutschland.

L.R.: Bauen Sie auch andere Kulturen an?

Langer: Ich habe neben den Tafeltrauben noch einige Spezialitäten an Beeren und Kirschen. Mirabellen und eine Streuobstwiese sind im Aufbau. Zum Verkauf kommen jedoch nur Tafeltrauben.

Der ÖMA Zwölfender ist Käse-Genuss aus Naturland-Heumilch in absoluter Premium-Qualität. Wie sein tierisches Vorbild, der Hirsch mit 12 Enden an seinem Geweih, zeigt sich diese Rohmilch-Spezialität: kräftig, würzig und unnachahmlich. Außergewöhnlich in Geschmack und Güte erinnert er bei jedem Bissen an frisches Gras, würziges Heu und an die Ruhe, die ihm der Käser 12 Monate gegönnt hat. Dieser Leckerbissen darf auf keiner amtlichen Käseplatte fehlen!

Eingebettet in ein kleines Hochtal nahe den steilen Hängen der Allgäuer Alpen liegt die ÖMA-Sennerei „Sellthürner Käskuche“. Die frische Heumilch wird täglich von den 6 Naturland-Betrieben im Umkreis von 15 km um die Molkerei abgeholt. Der Käser Rudi Gmeiner - ein absolutes Allgäuer

Original - verarbeitet die Milch handwerklich und nach alter Tradition im Kupferkessel zu außergewöhnlich leckeren Rohmilchspezialitäten. Drei Mal die Woche werden die Laibe gewendet und von Hand mit einem Gemisch aus Rotschmierebakterien, Salz und Wasser eingerieben, wodurch sie ihren Geschmack entfalten und die typische Rinde ausbilden.

Unsere Verzehrempfehlung:

Der Zwölfender ist eine Bergkäse-Spezialität mit zwölf Monaten Reifezeit und adelt jede Käseplatte und jeden Vespertisch. Begleitet von einem Spätburgunder z.B. vom Weingut Norbert Helde oder einem Pinot Noir vom Weingut Landmann ist er ein Hochgenuss. Wer die Kässpätzle oder andere Käse-Gerichte etwas kräftiger mag, kann ihn auch dort einsetzen.

Für das Marktladen – Team
Susanne Wieseler

Einfach köstlich: regionale Tafeltrauben

Die köstliche „Sophie“ oder die süße „Venus“ ist bei den Traubenliebhabern sicherlich noch gut in Erinnerung. Seit dem letzten Jahr beliefert uns Helmut Langer mit seinen Bioland zertifizierten Trauben vom Kaiserstuhl. Die knackigen Trauben mit Kernen sind nicht nur lecker, sondern haben auch noch ein hohes Gesundheitspotential. Beim Zerbeißen der Kerne werden Antioxidantien freigesetzt, denen eine entzündungshemmende und gefäßschützende Wirkung nachgesagt wird.

Viel Freude mit dem nachfolgenden Interview, bei dem wir Herr Langer und seine Arbeit etwas näher kennen lernen. Das Interview führte unsere Mitarbeiterin Layla Rueb.

L. Rueb: Herr Langer, wie kamen Sie zur Landwirtschaft und wann haben Sie begonnen Trauben anzubauen?

Langer: Ich bin auf einem kleinen Bauernhof am Kaiserstuhl aufgewachsen. Mich hat die Natur und der Weinbau von Kindesbeinen an interessiert. Deshalb habe ich eine Winzerausbildung, bis hin zur Meisterprüfung mit dem Abschluss Winzemeister durchlaufen. Danach habe ich als Winzer und Gemüsegärtner im eigenen Betrieb gearbeitet und diverse Marktstände in Freiburg und im Schwarzwald betrieben. Die Eröffnung eines Wein- und Feinkostgeschäftes in Freiburg folgte. Vor ungefähr 17 Jahren habe ich erneut einen beruflichen Wechsel vollzogen und mich in der Schweiz zum Krankenpfleger mit Spezifikation für die Psychiatrie ausbilden lassen und arbeite

jetzt seit 15 Jahren in der UPK Notaufnahme in Basel. Aber die Traube hat mich nicht losgelassen und seit zehn Jahren habe ich begonnen, anfänglich als Hobby, mit verschiedenen Tafeltraubensorten zu experimentieren. Mittlerweile vertreibe ich meine Tafeltrauben in ganz Deutschland.

L.R.: Bauen Sie auch andere Kulturen an?

Langer: Ich habe neben den Tafeltrauben noch einige Spezialitäten an Beeren und Kirschen. Mirabellen und eine Streuobstwiese sind im Aufbau. Zum Verkauf kommen jedoch nur Tafeltrauben.

L.R.: Haben Sie von Beginn an nach den Bioland Richtlinien angebaut?

Langer: Seit etwa sechs Jahren baue ich den Tafeltraubenbetrieb im Nebenerwerb auf und war von Anfang an Bioland zertifiziert.

L.R.: Wie groß ist Ihr Betrieb bzw. der Weinberg?

Langer: Auf vier Hektar der Fläche werden Tafeltrauben angebaut. Einen Hektar mit Streuobstwiesen und alten Bäumen hege ich für die Natur.

L.R.: Wieviele verschiedene Sorten bauen Sie an?

Langer: Ich baue ca. zehn verschiedene Traubensorten an.

L.R.: Stellen Sie selber Wein her?

Langer: Ich stelle keinen Wein her. Meine Traubensorten sind spezielle Tafeltraubensorten.

L.R.: Momentan ist die Schlagzeile "Ohne Spritzen keine Reben" groß in den Zeitungen. Wie gehen Sie mit Schädlingen und Pilzkrankheiten um?

Langer: Auch in der Biolandwirtschaft gibt es Probleme mit Schädlingen. Durch spezielle pilzresistente oder pilztolerante Rebsorten versuche ich dem Problem zu begegnen. Mit Gründung unterstütze ich ein gesundes Bodenleben und verwende nach Biolandrichtlinien zugelassene Pflanzenschutz- und Stärkungsmittel. Ohne Pflanzenschutz kann weder im konventionellen, noch im biologischen Weinbau und Landwirtschaft betrieben werden. Die Landwirte und Winzer haben in den letzten Jahren einiges unternommen, um die Artenvielfalt in der Natur zu unterstützen. Das wird von der Öffentlichkeit leider nicht beachtet.

Broschüre: Landwirte gegen Volksbegehren Artenschutz



[Datei herunterladen >>](#)

#WorldFoodDay 2019 – für eine gesunde Welt ohne Hunger



Welternährungstag: Hunger und Mangelernährung bekämpfen, mehr gesunde und nachhaltige Lebensmittel für alle

„Bei **#ZeroHunger** geht es nicht nur darum, den Hunger zu bekämpfen, sondern auch Menschen gesund zu ernähren und den Planeten gut zu pflegen.“ So schreibt es die **FAO, die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen**, auf ihrer Website zum **Welternährungstag am 16. Oktober 2019**. Damit liegt sie auf einer Linie mit den Prinzipien des ökologischen Landbaus und der Vollwerternährung. Allerdings haben sich die Essgewohnheiten in den letzten Jahrzehnten stark verändert, weg von lokalen und saisonalen Produkten und hauptsächlich pflanzlichen und ballaststoffreichen Gerichten hin zu hochverarbeiteten Lebensmitteln voller Zucker, gehärteten Fetten, Salz und zu viel Fleisch. Immer weniger Zeit bleibt zum Kochen, stattdessen holen sich viele Menschen ihre Mahlzeiten aus dem Supermarkt und aus

Fast-Food-Läden. Das gilt auch für viele Entwicklungsländer, wo Hunger und Adipositas häufig zusammenkommen, weil die Ernährung zum Beispiel einseitig auf Reis und billigem Öl basiert oder Chips und Softdrinks überall billig angeboten werden. **Die FAO wünscht sich mehr Qualität und Vielfalt für alle, zum Beispiel durch mehr traditionelle, lokal angebaute Lebensmittel – das unterstützt regionale Wertschöpfung genauso wie die biologische Vielfalt.**

Während es in den Industriestaaten vergleichsweise einfach ist, sich ausgewogen und nachhaltig zu ernähren, sind in den Entwicklungsländern noch viele Schwierigkeiten zu überwinden. Laut UN-Ernährungsbericht 2018 sind weltweit rund 821 Millionen Menschen chronisch unterernährt. Das sind elf Prozent der Weltbevölkerung. Etwa zwei Milliarden leiden zudem an „verstecktem Hunger“, dem Mangel an lebenswichtigen Nährstoffen. Die FAO fordert daher Maßnahmen auf allen Ebenen, damit eine gesunde und nachhaltige Ernährung für alle erschwinglich und zugänglich ist. Verlust von Bodenfruchtbarkeit, Klimawandel, Landraub und Hunger trotz globaler Überproduktion – im „modernen“ Agrarsystem ist der Wurm drin. Der Welternährungstag bietet Gelegenheit über die Ursachen in Nord und Süd zu diskutieren, Alternativen wie die Agrarökologie bekannter zu machen und die Vorteile ökologischer, saisonaler, lokaler und fairer Nahrungsmittel für Mensch und Umwelt hervorzuheben.

Kippt das Klima oder kriegen wir die Kurve?



Klimakrise: Anpacken statt kapitulieren! Nationales NGO-Bündnis startet Eil-Appell für ein wirksames Klimapaket

Anfang Dezember findet in Santiago de Chile der nächste **Welt-Klimagipfel** statt, die jährliche Konferenz der Vertragsstaaten der UN-Klimarahmenkonvention. Größere Sprünge als in den vergangenen Jahren sind nötig, damit das 2015 in Paris vereinbarte 1,5-Grad-Ziel gehalten werden kann. Die Bundesregierung hat inzwischen ihr **umstrittenes Klimagesetz** verabschiedet. Der frühere Bundesumweltminister Klaus Töpfer bezeichnete das Paket als nicht ausreichend, um die geplante CO₂-Einsparung zu erreichen. Vor allem die CO₂-Bepreisung halten Experten für viel zu niedrig, und die Förderung der erneuerbaren Energien komme zu kurz. Er ist nicht der einzige, der sich enttäuscht von diesem Gesetz zeigt: Umweltverbände, Wissenschaftler*innen und Klimaaktivist*innen kritisieren das Gesetz als völlig unzureichend.

Ein großes Bündnis von Organisationen und Unterstützer*innen hat nun [die Kampagne „Das Klima kippt – handelt!“](#) gestartet. Den **Eil-Appell an die Bundesregierung**, bis zur Weltklimakonferenz in Chile ein **wirksames Klimapaket** zu schnüren, haben bereits mehr als 300.000 Menschen unterzeichnet. Zu den Forderungen gehören eine **echte Verkehrs- und Agrarwende** und ein **CO₂-Preis von mindestens 50 Euro pro Tonne ab 2020**, mit einer Steigerung auf 180 Euro bis zum Jahr 2030.

Deutschlands Pro-Kopf-Emissionen sind deutlich höher als der globale Durchschnitt und auch höher als zum Beispiel die Pro-Kopf-Emissionen in China. Im Pariser Abkommen hat sich Deutschland als reiches Industrieland verpflichtet, eine Vorreiterrolle einzunehmen. Der Weltklimarat (IPCC) der UN liefert mit seinen Sonderberichten regelmäßig neue Gründe, diese Rolle endlich einzunehmen. Gerade wurde der Bericht „Meere und Eisvorkommen“ veröffentlicht. Danach droht der Meeresspiegel bis zum Jahr 2100 um 60 bis 110 Zentimeter zu steigen, wenn der Ausstoß von Treibhausgasen weiter so stark zunimmt wie bisher.

Superknolle Süßkartoffel



Die Süßkartoffel oder Batate: Nicht verwandt mit der Kartoffel, aber ebenso vielseitig wie schmack- und nahrhaft

Rund um den Erdball ist sie eine der wichtigsten Nahrungspflanzen, und längst hat die sie auch den Weg in mitteleuropäische Küchen gefunden: die **Süßkartoffel oder Batate**. Mit der Kartoffel ist sie nicht verwandt, nur die Form ist ähnlich. Während bei der Kartoffel als Nachtschattengewächs viele Pflanzenteile giftig sind, werden die Blätter der „süßen Schwester“ in Afrika wie Spinat gegessen. Trotz aller Unterschiede lassen sich beide Gemüsesorten genauso vielfältig zubereiten: im Ofen gebacken, im Curry oder Auflauf, als Püree oder Cremesuppe... alles ist möglich.

Der leicht süßlich-nussige Geschmack entsteht beim Erhitzen. Er harmoniert gut mit Knoblauch, Ingwer oder Meerrettich, auch mit mediterranen oder asiatischen

Gewürzen wie Kreuzkümmel, Koriander, Rosmarin, Thymian und Salbei. Probieren Sie zum Beispiel mal eine Süßkartoffel-Frittata mit Spinat und Feta, kräftig gewürzt mit Knoblauch und Muskatnuss oder eine Süßkartoffel-Möhren-Suppe mit Chili, Limettensaft, Ingwer und einer guten Currymischung. Für Ofengemüse die Knollen in Scheiben schneiden und mit einer Gewürz-Öl-Mischung marinieren. Auf dem Backblech sind sie nach 20 Minuten an den Rändern goldbraun und fertig als Beilage zu Burger, Salat oder einem Kräuterquark.

Süßkartoffeln enthalten mehr Stärke und Zucker als Kartoffeln. Ungesünder sind sie deshalb nicht: Die Kohlenhydrate werden im Körper nur langsam aufgenommen, sättigen daher langanhaltend, ohne starke Blutzuckerschwankungen zu verursachen. Dazu enthalten sie **reichlich Kalium, Vitamin E und Betacarotin**, die Vorstufe von Vitamin A, das für das leuchtende Orange sorgt. Für gutes Gedeihen braucht die Süßkartoffel ein mildes Klima. In Europa wird sie daher bisher vor allem in Italien, Spanien und Portugal angebaut. Ab September bilden sich die Knollen, geerntet wird meist im Oktober. Halten Sie also Ausschau im Bio-Fachhandel – vielleicht entdecken Sie sogar heimische Knollen!

Bio-Milch - immer ohne Gentechnik



Ökologische Tierhaltung: beste Voraussetzung für gute, gentechnikfreie Bio-Milch

Eine überwältigende Mehrheit in Deutschland will **keine Gentechnik im Essen**. Manchmal ist Gentechnik jedoch „versteckt“, wenn zum Beispiel gentechnisch veränderte Stärken oder Mikroorganismen eingesetzt werden, um Zusatzstoffe oder Enzyme für die industrielle Lebensmittelproduktion herzustellen. Nur bei Bio-Produkten ist man da immer auf der sicheren Seite.

Dasselbe gilt für Bio-Milch. Gentechnisch verändertes Soja- oder Maisfutter ist tabu. Bei konventioneller Milch waren dagegen noch vor sieben Jahren gerade mal drei Prozent gentechnikfrei. Dieser Anteil ist rasant gestiegen auf aktuell 60 Prozent, was im Umkehrschluss heißt, dass immer noch jeder vierte Liter konventionelle Milch von Kühen stammt, die gentechnisch verändertes Futter bekommen haben.

Aber natürlich spricht noch viel mehr für Bio-Milch: Nicht nur auf der Verpackung stehen die Kühe werbewirksam auf der grünen Wiese, sondern die ökologisch gehaltenen Tiere dürfen tatsächlich ins Freie. Auf dem **Weideland** kommen weder chemisch-synthetische Düngemittel noch Unkrautbekämpfungsmittel zum Einsatz und **der Kräuteranteil ist dank der ökologischen Bewirtschaftung deutlich höher**. Außerdem bekommen die Kühe auch im Stall **reichlich Grünfutter und Heu** statt vor allem Kraftfutter und Maisschrot wie in der konventionellen Haltung. Das ist nicht nur artgerecht, sondern sorgt auch für einen hohen Anteil an gesunden **Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien** wie Vitamin E in der Milch. **Der Bio-Fachhandel ist zudem gute Quelle für traditionelle Frischmilch**, die oft nicht homogenisiert oder durch besondere Verfahren „länger frisch“ oder „länger haltbar“ gemacht wurde.

BioSpitzenköche-Blog: Inspirationen für die eigene Küche



Die BioSpitzenköche: Kochprofis mit Inspiration, Kreativität und ganzheitlichem Verständnis für gesunde u. nachhaltige Ernährung

Die BioSpitzenköche sind seit mehr als 15 Jahren unterwegs, um zum Beispiel bei den Aktionstagen Ökolandbau, im Fernsehen, in Kochschulen oder auf Messen für mehr Bio in der Gastronomie zu werben. In ihren Spitzenrestaurants, Kochschulen, in Kliniken, Mensen und Kantinen kochen die 20 Profiköchinnen und -köche nahezu ausschließlich mit Bio-Zutaten. Nun lassen sie sich in [ihrem neuen Blog](#) in die Töpfe schauen. Wie wäre es zum Herbstbeginn zum Beispiel mit [Hokkaidokürbis mit Tofu-Maronenfüllung](#) und pikanter Tomatensauce?

Seit BioSpitzenkoch **Jürgen Andruschkewitsch** aus Baden-Württemberg mit Biobauern zusammenarbeitet, kocht er mit vergessenen Sorten und neuen Produkten in seinem Restaurant „Rose“. Das sind beispielsweise [Gerichte](#) mit Einkorn, Rotkorn, rotweiß-gestreifte Bete und viele andere

Wintergemüse wie Topinambur und Schwarzwurzel. Dazu verwendet er Blüten, Beeren, Streuobst und mehr als 60 Kräuter aus dem Garten und aus Wildsammlung. BioSpitzenköchin **Mayoori Buchhalter** kombiniert aktuell [Quitten mit Lauch, Rote Bete, Pastinaken, Möhren und Süßkartoffeln](#), vielen Gewürzen und Kräutern, Datteln und Rosinen in einer Tajine, einem Schmorgefäß aus der nordafrikanischen Küche – die auch durch einen Wok oder einen großen Topf mit Deckel ersetzt werden kann. BioSpitzenkoch **Christian Kolb** engagiert sich wie viele seiner Kollegen für „From Nose To Tail“, also die Verwendung aller Teile eines Tieres, und serviert eine herbstliche [Gebratene Rinderleber mit Birne-Pak-Choi-Ragout](#), gewürzt mit Knoblauch, Thymian und frischem Vanillemark.

Der Blog bietet neben Bio-Rezepten für die Saison auch Profi-Kochtipps und Interviews mit den BioSpitzenköchen. Lassen Sie sich inspirieren! Die BioSpitzenköchinnen und -köche sind auch auf [Instagram](#) und [Facebook](#) unterwegs.

Herzlichst Ihr

Marcus Hantel

