



Liebe Leserin und lieber Leser,

der Beginn der Sommerferien bedeutet auch immer das Ende eines Schuljahres. Für unsere Mitarbeiterin Lioba Zürcher bringt dieses Schuljahresende eine erfolgreich abgeschlossene Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau mit sich. Dazu gratulieren wir ihr sehr herzlich! Wir freuen uns, dass sie bis Jahresende noch bei uns bleiben wird, bevor es sie nach Hessen zieht, wo sie ihr Abitur in Angriff nehmen möchte. Bis dahin bleibt sie uns und Ihnen auf wechselnden Positionen als Allround-Springerin erhalten.

Wie jedes Jahr begegnen Ihnen im Marktladen auch jetzt während der Sommerferien einige junge, aus dem Quartier bekannte Gesichter. Es freut uns immer wieder, wenn die Kinder unserer Kunden heranwachsen und uns als Aushilfen besonders in der Ferienzeit unterstützen.

Haben Sie schon unsere Neuzugänge im Weinregal entdeckt? Wir freuen uns, dass wir Ihnen nun Köstlichkeiten des Demeter-Weinguts Harteneck in Schliengen, sowie dem Weingut Burkhardt aus Jechtingen anbieten können. Letzteres hat Marco Burkhardt von seinen Eltern übernommen. Mit dem wunderbaren Kaffee seiner Rösterei Burkhardt ist er schon unser langjähriger Partner. Im Weinregal wird sich in den nächsten Monaten noch weiteres verändern, aber dazu mehr in einem der nächsten Newsletter...

Genießen Sie den Sommer in unserem schönen Rieselselfeld! Wir wünschen allen Urlaubern weiterhin eine tolle Zeit und sichere Heimreise und uns allen noch schöne Sommertage!

Was macht die Hitze mit Obst und Gemüse? Ein Gespräch mit Joel Siegel

Inhalt

- [Was macht die Hitze mit Obst und Gemüse? Ein Gespräch mit Joel Siegel](#)
- [Unsere Käseempfehlung: Manchego DOP](#)
- [Resistente Keime aus dem Stall im Badensee](#)
- [Sanftes Peeling ohne Mikroplastik](#)
- [Gesunde Abkühlung: Frozen Yogurt](#)
- [Comeback für den Alleskönner Hanf](#)
- [Der Deutsche Umweltpreis hat Geburtstag...](#)



© www.obstgutsiegel.de

Unser Obstbauer Joel Siegel berichtet uns von fatalen Folgen der Hitze, deren Ernsthaftigkeit auch jetzt mit der leichten Abkühlung noch nicht vorbei ist. Nach sechs Wochen ohne Regen haben die kleinen Schauer am Montag nicht ausgereicht, um bis an die Wurzeln der Pflanzen und Bäume vorzudringen. Die Auswirkungen werden sich noch ins nächste Jahr tradieren, die Schäden und Folgen für die Pflanzen und den Ertrag sind noch nicht abzusehen.

Die Wasserreserven im Boden haben in den letzten Jahren stark abgenommen. Dauerten die Trockenperioden bisher 3-4 Wochen pro Jahr, hält die aktuelle Situation nun schon seit sechs Wochen an und die Landwirte der Region rechnen auch in den nächsten Wochen nicht mit relevanten Regenmengen. Das Obstgut Siegel verfügt über Brunnen und Pumpen, die mittlerweile Tag und Nacht laufen, um zumindest die Pflanzen auf bewässerbaren Flächen mit Wasser zu versorgen. Nicht jeder

Landwirt verfügt über diese Möglichkeit, daher geben Joel und sein Team auch Wasser an Nachbarn ab, die sonst vor Totalverlusten stünden.

Trotz der Brunnen kommt man momentan nicht mit dem Bewässern nach. Allem Gemüse sieht man den Wassermangel an, viele Sorten haben ein verändertes Aussehen, Broccoli, Paprika und weitere haben Hitzeschäden abbekommen – und die langfristigen Schäden sind ungewiss.

Joel rechnet damit, dass sich Hitze und Wassermangel auf die Lagerfähigkeit insbesondere bei den Äpfeln und Birnen auswirken wird. Seine Obstbäume entwickelten in den letzten Wochen eine „Notreife“. Normalerweise reifen die Früchte so, dass sich zuerst außen die Fruchtfärbung ausbildet, und sich danach die innere Reife entwickelt, bevor das Obst erntefähig ist. Durch die Hitze hat sich dieser Prozess jedoch umgekehrt: die Früchte werden innen notreif, ohne außen die Färbung bekommen zu haben. Besonders gut lässt sich dies an den Zwetschgen beobachten. Diese sind innen sehr schnell gereift, ohne ihre Blaufärbung. Wartet man mit dem Ernten, bis die Zwetschgen blau sind, sind sie so überreif, dass sie kaum noch verkaufsfähig sind.

Seit letzter Woche lässt sich bei einzelnen Äpfel- und Birnensorten, besonders bei Elstar und Collina, beobachten, dass sich die Bäume wegen des Wassermangel entleeren, es gibt also einen Fruchtfall, ohne dass das Obst reif ist. Die Bäume versuchen so, wenigstens einen Teil ihrer Früchte durch den Sommer zu bringen.

Nach dem letztjährigem Frost und seinen Folgen, die sich bis heute auswirken, ist die Hitze nun im darauffolgenden Jahr besonders verheerend. Für Joel Siegel und seine Kollegen stehen weiter schwierige Zeiten an. Und uns wird auch wieder sehr deutlich vor Augen geführt, welch wertvolles Gut Wasser ist, dessen Verschwendung wir entgegenwirken müssen.

Christine Kröpelin

Unsere Käseempfehlung: Manchego DOP



In diesem Monat stellen wir Ihnen einen Schafkäse, den Manchego DOP vor. Dieser hat einen ausgewogenen, aromatischen Geschmack mit delikatem Schafmilcharoma, hinzu kommt die fruchtige Nuance von Zitrone und süßen Karamellnoten. Araber nannten die Region „Al Mansha“, das „Wasserlose Land“. Eine raue, felsige Region Spaniens. Heimat des Manchego. Das trockene, extreme Klima und die Vegetation, speziell die glühende Hitze in den Sommermonaten und der verheerende Frost im Winter, ist die Heimat der robusten Manchega-Schafe, die sich über Jahrhunderte hinweg mühelos an dieses Ökosystem anpassen konnten. Sie werden das ganze Jahr über draußen gehalten. Die leicht herb schmeckende Milch für den Manchego stammt ausschließlich von Schafen der Rasse Manchega

©

und ist seit vielen Jahren einer der beliebtesten Hartkäse.

Rezept, Zubereitung:

Die Spanier essen den Manchego als Tapa, am liebsten pur mit einem körperreichen Rotwein oder einem trockenen Sherry. Zum Dessert kombiniert man ihn gern mit Quittenmark, Feigen, Trauben und Äpfeln.

Rezept: Katalanisches Röstbrot

Zutaten: 4 Tomaten (ca. 250 g), Pfeffer, 1 helles Krustenbrot (500 g), 3 Knoblauchzehen, 100g Serrano-Schinken, 125g Manchego, Olivenöl, grobes Meersalz

Zubereitung: Tomaten waschen, Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden und anschließend zu einem groben Mus hacken. In eine Schüssel geben und mit etwas Pfeffer würzen. Brot in 12 Scheiben schneiden, auf ein Backofengitter legen und unter dem heißen Ofengrill von jeder Seite goldbraun rösten; das dauert je nach gewünschtem Bräunungsgrad 1 bis 2 Minuten pro Seite. Knoblauch schälen und die Brotscheiben auf einer Seite damit einreiben. Knoblauchreste ungehackt zu den Tomaten geben. Serrano-Schinken in feine Streifen schneiden. Den Manchego kleinhobeln und hinzugeben. ¡Buen provecho!

Maria Bender

Resistente Keime aus dem Stall im Badesee



Achtung vor multiresistenten Keimen.
Foto: Fotolia - nmann77

Nachdem im letzten Jahr bei Frankfurt ein Mann in einen Bach gefallen und fast ertrunken war, fanden die Ärzte im Krankenhaus multiresistente Keime in seiner Lunge. Das Gesundheitsamt untersuchte daraufhin den Bach und entdeckte tatsächlich gefährliche resistente Bakterien. Für den NDR war diese Meldung Anlass für eine [ausführliche Recherche](#).

Die Reporter stellten vor Beginn der diesjährigen Badesaison fest: Auch in zwölf Gewässerproben aus Niedersachsen, darunter zwei aus Badeseen, leben antibiotikaresistente

Keime. Wissenschaftler an der Technischen Universität Dresden und am Universitätsklinikum Gießen wiesen in allen überprüften Gewässern auch Erreger nach, bei denen sogar die oft lebenswichtigen Reserve-Antibiotika nicht mehr wirken. Bei Kontrollen

in Bayern, Nordrhein-Westfalen und Hamburg im Frühsommer gab es ebenfalls Alarm für mehrere Badeseen.

Gegen Antibiotika resistente Erreger stammen vor allem aus der [Massentierhaltung](#) und aus Krankenhausabwässern. Besonders problematisch ist aus Sicht der Wissenschaftler der Fund von Bakterien mit bestimmten Genen, die resistent sind gegen Colistin, das bei Menschen als Notfallmedikament nur in lebensbedrohlichen Situationen eingesetzt wird, wenn alle anderen Antibiotika versagen. Die Wissenschaftler vermuten, dass die Keime aus Ställen in die Umwelt gelangen, denn in der konventionellen Tierhaltung wird Colistin in großen Mengen eingesetzt. Hühner und Puten bekommen es häufig über die Tränken. Resistente Erreger können aus den Ställen über Mist oder Gülle auf Felder und so in die Umwelt gelangen.

In der ökologischen Tierhaltung ist der [Einsatz von Antibiotika stark eingeschränkt](#). Biolandwirte achten daher auf gutes Gesundheitsmanagement, artgerechte Haltung und gesundheitsförderliche Maßnahmen wie sorgfältige Hygiene, ausreichend Platz für jedes Tier und gute Durchlüftung.

Sanftes Peeling ohne Mikroplastik



Peeling mit natürlichen Zutaten statt Mikroplastik.
Foto: Fotolia - milenie

Was Mikroplastik in der Umwelt und mit unserer Gesundheit anrichtet, kann heute noch niemand genau sagen. Die Forschung steht noch am Anfang. Klar ist: Gesund ist es nicht. Viele der Stoffe stehen im Verdacht, krebserregend zu sein oder hormonelle Wirkungen im Körper zu haben. Meerestiere wie Muscheln, Fische und Seerobben nehmen Mikroplastik auf und verstopfen sich damit nicht nur den Magen, sondern haben oft auch entzündetes Gewebe, innere Verletzungen oder Vergiftungserscheinungen. Denn

Mikroplastik wirkt wie ein Magnet auf Schadstoffe in der Umwelt.

Besonders leicht vermeiden lässt sich Mikroplastik bei Kosmetik. In konventionellen Produkten dient es als billiger Füll- und Bindestoff. Duschgel, Make-up, Mascara, Lippenstift und Peelings können Polyethylen, Styrol-Acrylat-Copolymer oder andere Plastiksorten enthalten. In konventionellen Duschgelen stecken oft flüssige synthetische Polymere als Filmbildner. Biologisch nur schwer abbaubare Acrylat-Verbindungen verdicken oder stabilisieren Peelings, Seifen und Duschgels.

In konventionellen Peelings ist Mikroplastik häufig zu finden. Die winzigen Partikel, beispielsweise aus Polyethylen, entfernen bei Reibung Unreinheiten und abgestorbene Hautzellen. Die so behandelte Haut nimmt schädliche Chemikalien, auch die aus konventioneller Kosmetik, besonders leicht auf. Naturkosmetikhersteller verwenden natürliche und sichere Alternativen, zum Beispiel gemahlene Nuss- oder Kokoschalen, aber auch mineralische Stoffe wie Salzkristalle, Tonerde oder Kreide. Sämtliche Anbieter mit einem anerkannten und anspruchsvollen Siegel wie [NaTrue](#) und [BDIH](#) verzichten komplett auf Mikroplastik. Auch andere chemisch-synthetische Inhaltsstoffe auf Erdölbasis und Silikone sind nicht erlaubt. So stecken im Peeling „Salbei Traube“ von [Primavera](#) grüne Tonerde und Mikroperlen aus Jojobawachs. Für die Dusche geeignet: „Natural Shower Scrub Aprikose & Holunder“ von [Benecos](#), bei dem gemahlene Aprikosenkerne und Mandelschalen für den Peeling-Effekt sorgen.

Peelings kann man auch einfach selbst herstellen: Verschiedene Früchten wie Banane oder Avocado, mit Peelingpartikeln aus Zucker, Kaffeepulver, Meersalz, Reismehl oder Heilerde mischen. Eine Internetrecherche führt zu vielen Rezeptideen.

Gesunde Abkühlung: Frozen Yogurt



Mhhmmmm...köstliche und gesunde Abkühlung.
Foto: Fotolia - exclusive-design

„Frozen Yogurt“, cremiges Eis aus gefrorenem Joghurt, ist seit einigen Jahren sehr beliebt. Man kann das kühle Dessert entweder fertig im Naturkostfachhandel kaufen, zum Beispiel von [Schrozberg](#), oder selbst in Bio-Qualität zubereiten. Wer den Joghurt in Bio-Qualität kauft, kann sicher sein, dass keine Emulgatoren, Aroma- und Farbstoffe im Joghurt stecken und dass bei der Tierhaltung ökologische Standards gelten. Mit Bio-Fruchtjoghurt ist das Joghurt-Eis am schnellsten fertig zum Genießen. Einfach in kältebeständige Gefäße

füllen und im Eisfach deponieren. Versuchen Sie je nach Vorliebe zum Beispiel Pfirsich-Ananas von [Söbbeke](#) oder Mango-Vanille von [Andechser](#)! Man kann den Joghurt auch in Eis-am-Stiel-Formen oder Eiswürfelbehälter füllen und später genüsslich schlecken.

Wer seinen Frozen Yogurt individuell mixen möchte, rührt 500 Gramm Naturjoghurt mit dem Schneebesen oder dem Handmixer cremig, gibt Süßendes wie Puderzucker oder Honig nach Geschmack hinzu sowie ein Päckchen Vanillinzucker oder das Mark einer Vanilleschote. Veganer ersetzen den Joghurt durch Soja-, Hafer- oder Kokosmilch-Joghurt. Zutaten wie Fruchtピューree oder zerkleinerte Früchte – am besten gefroren, zum Beispiel Bananen, Beeren, Kirschen, Aprikosen oder Melone – oder Zitronensaft sorgen für die gewünschte Geschmacksrichtung. Wer mag, fügt etwas Sahne dazu, dann wird es noch cremiger. Die Joghurtcreme kommt für zwei bis drei Stunden ins Gefrierfach – muss aber besonders zu Anfang alle 20 bis 30 Minuten umgerührt werden, sonst bilden sich Kristalle und die Masse wird nicht cremig. Wer eine Eismaschine besitzt, hat es noch einfacher.

Toppings wie Obststückchen, Nüsse oder Schokoraspeln geben dem Frozen Yogurt eine besondere Note und sind auch was fürs Auge. Auch Fruchtsaucen sind lecker – im Bio-Fachgeschäft gibt es Sorten wie Amarenakirsche, Beerenmix und Mango-Orange von [Allos](#) oder Sanddorn-Vollfrucht von [Voelkel](#). Auch ein Marmeladenklecks mit hohem Fruchtanteil schmeckt zu Frozen Yogurt.

Comeback für den Alleskönner Hanf



Im Hanfkom steckt viel Gutes.
Foto: Fotolia - photonic

Hanf ist eine der ältesten Nutz- und Heilpflanzen der Welt. Schon unsere Vorfahren fertigten daraus Seile, Stoffe und Papier. 1455 druckte Gutenberg die erste Bibel auf Hanfpapier, und 1870 fertigte Levi Strauss die erste Jeans in den USA aus Hanf. Inzwischen erlebt Hanf ein Comeback als Faser für natürliche Textilien, als ökologisches Baumaterial – und als Lebensmittel. Nach jahrelangem Verbot dürfen heute wieder rund 50 Nutzhansorten in der EU angebaut werden. Sie haben mit 0,2 Prozent einen

verschwindend geringen Anteil des berauschenden THC, und auch das nur in Blättern und

Blüten.

Die Auswahl im Bio-Fachhandel an Hanf-Lebensmitteln ist breit: Es gibt Hanf-Riegel, Hanf-Käse, Hanf-Cracker, Hanfdrinks, Brotaufstriche und sogar Brotbeutel aus Hanffasern, vor allem aber Hanfsamen, unter anderem von [Terrasana](#).

Man kann sie pur snacken oder leicht geröstet ins Müsli oder den Obstsalat geben, Shakes und Smoothies damit anreichern, oder als knackiges und nährstoffreiches Topping über den Salat oder eine Suppe streuen. Geschmacklich erinnert Hanfsaat an Mandeln, Nüsse oder Sonnenblumenkerne.

Im Hanfkorn steckt viel Gutes: reichlich Protein und alle essenziellen Aminosäuren. Die hochwertigen Omega-Fettsäuren sind in einem optimalen Verhältnis enthalten, ergänzt mit reichlich B- und E-Vitaminen. Hanfprotein ist leicht verdaulich und gut verwertbar und ist somit ein vollwertiger Ersatz für tierisches Eiweiß. Daher punktet Hanf besonders bei Vegetariern und Veganern. Auch der hohe Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren, vor allem Linolsäure und Alpha-Linolensäure, macht Hanfsamen interessant als Zutat für hochwertige Bio-Produkte.

Hanföl ist ein exquisites Öl mit nussigem Geschmack und einem Duft von frischen Kräutern, ideal für kalte Speisen wie Salate und Dips. Im Bio-Fachhandel hat [Bio Planète](#) natives Hanföl aus Frankreich im Angebot. Die [Ölmühle Sölling](#) bietet zusätzlich Hanfmehl an.

Hanftee beruhigt und wirkt gemütsausgleichend. Von Lebensbaum gibt es die aromatisch-blumige Sorte „[Aronia Hanf](#)“ mit Hanfblatt, Apfel, Zitronengras, Aronia, Rosenblüte und Lemon Myrtle. Sonnentor bringt [Hanftee pur](#) in den Biohandel, herb-aromatisch und süßlich mit leichter Honignote. Von [Taoasis](#) gibt es im Bio-Fachhandel außerdem Hanföl für die Haut. Dank der vielen ungesättigten Fettsäuren ist es zur Pflege von gereizter und empfindlicher Haut besonders geeignet.

Der Deutsche Umweltpreis hat Geburtstag...



Deutscher Umweltpreis wird 25.
Foto: DBU/Peter Himself

... und Bio feiert mit! Der mit einer halben Millionen Euro höchstdotierte Umweltpreis in Europa wurde im letzten Vierteljahrhundert von der Deutschen Bundesstiftung Umwelt mehrfach an ökologische Unternehmen verliehen. So erhielt 2001 Franz Ehrnsperger, Geschäftsführer der [Neumarkter Lammsbräu](#), die renommierte Auszeichnung für die Entwicklung eines ökologischen Unternehmenskonzepts für Brauereien.

Im Jahr 2011 wurde Jürgen Schmidt, Geschäftsführer der memo AG, als „Trendsetter der Nachhaltigkeit“ gewürdigt. Das klimaneutrale Versandhaus von ökologischen Produkten für Büro, Schule, Haushalt und Freizeit zeigt, genau wie viele Bio-Unternehmen, dass nachhaltiges Wirtschaften erfolgreich sein kann. 2013 ehrte die Jury Ursula Sladek, Mitbegründerin der Elektrizitätswerke Schönau, von der zahlreiche Bio-Unternehmen ihren grünen Strom beziehen.

Zum ersten Mal wurde der [Deutsche Umweltpreis](#) 1993 in Berlin verliehen, und zwar an die Foron Hausgeräte GmbH für die Entwicklung des weltweit ersten FCKW- und FKW-freien Kühlschranks. Zu den Preisträgern zählen außerdem der Verein Ökospeicher und die Gemeinde Wulkow für umweltgerechte Entwicklung im ländlichen Raum, herausragende Persönlichkeiten im Umwelt- und Naturschutz wie Ernst Ulrich von Weizsäcker, Klaus Töpfer, Heinz Sielmann oder Angelika Zahrt sowie Forscher/innen, die sich beispielsweise mit Klimaschutz, Ozonloch oder Waldsterben befasst haben. Viele Preisträger/innen haben sich in ihren Unternehmen um nachhaltiges Wirtschaften verdient gemacht, zum Beispiel

durch die Entwicklung eines giftfreien Kältemittels oder des „Fairphones“ sowie durch besondere Innovationen bei der Photovoltaik, bei Passivhäusern und ökologischen Textilien.

Mit dem Deutschen Umweltpreis zeichnet eine 16-köpfige Jury aus Wirtschaft, Wissenschaft, Gesellschaft und Medien Leistungen aus, die heute und zukünftig entscheidend und in vorbildhafter Weise zum Schutz und zur Erhaltung der Umwelt beitragen. Die Verdienste sollten so überzeugend sein, dass ein Nachahmungseffekt erzielt wird. Entsprechend stehen der Modellcharakter und die praktische Umsetzbarkeit im Vordergrund. Der Deutsche Umweltpreis 2018 wird im Herbst in Erfurt verliehen.

Herzlichst Ihre

Christine Kröpelin

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