



Liebe Leserin, lieber Leser,

im vergangenen Monat ist ja so einiges los gewesen. Die Apfelernte ist schon fast vorbei. Alle Apfelsafttanks sind randvoll und die Pressen nehmen keine Äpfel mehr an. Es fehlt wieder mal an Flaschen zum Abfüllen. In ca. vierzehn Tagen soll aber der neue Saft vermehrt auf dem Markt kommen. Alle Äpfel die wir bislang gegessen haben sind von sehr guter Qualität. Der Preis liegt wieder so niedrig, wie vor 10 Jahren.

Aus den Gärtnereien hört man auch wieder gutes und kurioses. Dieses Jahr würden in Wachstumsperioden die Pflanzen pausieren und in eigentlich zu trockenen Zeit wachsen. So ist es jedes Jahr etwas anderes.

Die Grünen haben sich entschlossen das Thema giffreies ackern im Sinne der ökologischen Landwirtschaft auf Freiburger Flächen ab 2023 festzuschreiben. Dies unterstützen wir selbstverständlich von ganzem Herzen.

Das dies nicht ganz so einfach ist, merken sie auch an dem bauerlichen "Gegenwind" aus allen Lagern. Wir werden unser Wissen zu diesem Prozess beisteuern. Dazu im nächsten Rundbrief mehr.

Nun viel Freude mit den folgenden Themen:

Inhalt

- [Unsere Käseempfehlung: Münsterländer Schwarzer Wenzel](#)
- [Sortimentskontrolle wieder bestanden – wir führen zu 100 Prozent Bioprodukte](#)
- [Unser Kaffeeröster aus der Region: Marco Burkhardt](#)
- [Goldener Oktober, leuchtende Kürbisse](#)
- [Was kostet unser Essen wirklich?](#)
- [Herbstliche Delikatessen: Edelkastanien](#)
- [Natürlich sanfte Pflege: Tonerde für Haut und Haar](#)
- [Kein Joghurt, kein Sauerkraut ohne Lactobacillus](#)

Unsere Käseempfehlung: Münsterländer Schwarzer Wenzel



©Söbbeke

Geschmack. Mit 50 % Fett i. Tr. ist er ein wahrer Genuss. Gerade Recht gewesen, wäre dieser Käse dem Herrn Wenzel, denn er wusste, dass man die nötige Reife für sein Amt in Ernst und Würde benötigt.

M. Bender

In diesem Monat stellen wir Ihnen einen pikanten, vollmundigen Käse vor, welcher sich als schmackhafte Alternative zum Parmesan sehr gut eignet. Am Abend zu einem kraftvoll, harmonischen Glas Rotwein, wie zum Beispiel der Spätburgunder Rotwein von Harteneck passt dieser Käse ideal. Besonderheiten:

Der Gerichtsvollzieher Wenzel war eine abgrundgütige Seele, wurde jedoch aufgrund seines Amtes auf allen Höfen rund um Münster gefürchtet. Wer von ihm eine Marke an Truhe oder Schrank geklebt bekam, der war „gewenzelt“ worden. Einen jedoch konnte er nie „wenzeln“, den listigen Tollen Bomberg, Baron von Romberg aus Buldern. So gesellt sich dieser pikante, besonders lange gereifte Käse in die Reihe der Münsterländer Käsespezialitäten aus der Dorfkäserei Söbbeke ein. Das Besondere am Münsterländer Schwarzer Wenzel ist die Reifung. Er lagert 12 Monate auf besonderen Fichtenbrettern und entfaltet hierbei seinen kräftigen

Sortimentskontrolle wieder bestanden – wir führen zu 100 Prozent Bioprodukte



©Hantel

erlaubten Fanggebieten z.B. FAO27 kommen. Diese können sich jährlich ändern, sodass die jeweiligen Fischratgeber des Fangjahres ausschlaggebend sind. Auf allen unseren Fischprodukten sind die Fanggebiete, das Jahr und häufig auch die Fangmethode aufgedruckt. Bei manchen unserer Hersteller wie [followfish](#) ist ein Tracking Code für die Website bzw. ein QR Code zum Einscannen eingedruckt. Er leitet zu sehr informativen Seiten weiter. Probieren Sie es selber über den nebenstehenden Code aus. Selbstverständlich werden auch die Hersteller sehr streng u.a. von den NGOs überprüft. Die Kontrollen sind auch für uns immer etwas Besonderes. Neben dem vielem was wir schon wissen, kommen immer wieder neue Aspekte aus der Qualitätssicherung hinzu. Am Beispiel Meeresfisch konnten wir wieder erfahren, wie ein Rädchen in das andere greift, so dass wir auf unsere Produkte vertrauen können.

Marcus Hantel

In regelmäßigen Abständen lassen wir unser Sortiment nach den [Richtlinien unseres BioVerbandes](#) kontrollieren. Alle Produkte entsprechen zu 100 % den Richtlinien! Zwei Zertifikate mussten nachgereicht werden. Der Schwerpunkt lag dieses Mal auf Meeresfisch. Alle Meeresfische in Dosen oder tiefgefroren den wir verkaufen, müssen [MSC zertifiziert](#) und dem [Greenpeace Ratgeber Fisch](#) entsprechen! Da nur noch 10% der Fischarten als befischbar gelten, ist es selbstverständlich, dass sie aus

Unser Kaffeeröster aus der Region: Marco Burkhardt



"Unser Name steht für Gourmet-Kaffees in vollendeter Form. Kaffees für kostbare Momente, die ein Feuerwerk für Nase und Gaumen sind. Sie enthalten keine Zusätze und bestehen zu 100 % aus hochwertigem Röstkaffee."

Marco Burkhardt

Burkhardt

Mit freundlicher Genehmigung der Badischen Zeitung dürfen wir wieder einmal ein kleines Portrait eines unserer Erzeuger vorstellen. Den vollständigen Artikel finden Sie zum Herunterladen am Ende dieses Beitrags.

Zur Zeit sind leicht saure Kaffees in. Marco erzählt, dass dies an der Kaffeeaufbereitung liegt. Und die funktioniert so: Die Kaffee Frucht ist eine Kirsche, in der zwei Bohnen wachsen.

Nach der Ernte werden Kaffeebohnen entweder gewaschen oder ungewaschen aufbereitet: Gewaschen nennt man die Bohnen, wenn sie aus der Kirsche geschält werden und danach mit einem Rest des Fruchtfleischs in einem Wasserbad vergären. Ihr Geschmack ist eher säurebetont. Für ungewaschenen Kaffee werden die Kirschen zwei bis drei Wochen lang getrocknet, danach erst geschält. Da die Bohnen im Fruchtfleisch getrocknet und nicht vergoren sind, ist ihr Aroma süßer als das der gewaschenen. Wie Marco Burkhardt seine Bohnen röstet zeigt ein kleiner [Film](#).

Wir wollen Ihnen einen Tipp zum Guten Kaffee kochen von Marco nicht vorenthalten:

"Den besten Kaffee erhält man mit Filtertüten und einem Handkeramikfilter wie bei Oma und Opa. So einen Kaffee schafft keine Maschine – vorausgesetzt, man beachtet ein paar Dinge:

Das beste Ergebnis erzielen Sie natürlich mit frisch gemahlenem Kaffee, der hat das meiste Aroma. Wer keine Mühle hat, sollte darauf achten, dass das Pulver immer luftdicht verschlossen ist. Denn der größte Killer für Kaffee ist Sauerstoff.

Dann das Wasser: Für einen guten Kaffee sollte sich dessen Härte zwischen vier und acht Grad deutscher Härte bewegen. Hat das Wasser einen deutlich höheren Härtegrad, sollte man es filtern, um ein besseres Geschmacksergebnis zu erhalten.

Auch die richtige Wassertemperatur ist wichtig: Das Pulver sollte nicht mit kochendem Wasser übergossen werden – das extrahiert Bitterstoffe und der Kaffee wird entsprechend: eben bitter. Stattdessen sollte die Wassertemperatur bei etwa 90 Grad liegen. Lassen Sie dafür das Wasser nach dem Kochen einfach etwa eine Minute lang stehen.

Und nun die Zubereitung: Dabei zahlt es sich aus, den Papierfilter zuerst auszuspülen, damit der Papiergeschmack verschwindet, sonst hat man den im Kaffee. Also einmal mit heißem Wasser übergießen und dann das Wasser wegkippen. Danach kommt das Kaffeepulver in die Filtertüte: Für eine Tasse mit 120 ml etwa 10 g Kaffeepulver, für jede weitere Tasse kommen 6 g Kaffeepulver hinzu. Das Pulver nun zunächst mit heißem Wasser nur so weit übergießen, dass es gerade eben bedeckt ist, damit es aufquellen kann. Dabei entweichen die flüchtigen Gase. Nach einer knappen Minute kann man den Filter dann vollgießen und sich auf einen unschlagbar herrlichen Kaffee freuen."

Marcus Hantel

Goldener Oktober, leuchtende Kürbisse



Herbstzeit ist Kürbiszeit - Foto (C)Rawpixel Ltd.

„Jack O'Lantern“ „Blue Ballet“ und „Muscat de Provence“.

Nicht jede oder jeder kann sich für Halloween erwärmen, doch die mal freundlichen, mal grimmigen Kürbisgesichter in Fenstern, Hauseingängen und Kindergärten erinnern daran: Herbstzeit ist Kürbiszeit! Bei uns im Bio-Fachhandel findet man sie nun in allen Farben und Formen. Botanisch betrachtet sind Kürbisse übrigens die größten Beeren der Welt. Besonders beliebt ist der kräftig orangefarbene Hokkaido-Kürbis, den man mitsamt Schale verwenden kann. Aber auch aus Butternut, Spaghetti- oder Muskatkürbis lassen sich leckere Suppen und Currys, Risotto, Lasagne oder Gratin zubereiten. Im Biolandbau werden viele samenfeste Kürbissorten angebaut. Sie sind traditionell gezüchtet und stammen nicht aus der industriellen Hybridzüchtung. Beispiel sind die Hokkaido-Sorte „Red Kuri“,

Kürbis gibt es nicht nur als frisches Gemüse im Bio-Fachhandel: Probieren Sie doch auch mal Brotaufstriche, Kürbiscreme oder gegrillten Kürbis in Olivenöl. Auch Kürbiskerne sind eine gesunde Knabberei und beliebte Brotzutat. Zur Kürbissuppe, zu kräftigen Salaten und sogar zu Vanilleeis passt das nussige, dunkelgrüne Kürbiskernöl. Im Bio-Fachhandel finden Sie es geröstet oder ungeröstet unter anderem von Bio Planète, Byodo und von der Ölmühle Solling.

Und was tun, wenn es am 31. Oktober an Ihrer Haustür klingelt und kleine Hexen, Monster und Geister lautstark „Süßes oder Saures“ fordern? Halten Sie ein paar [Kürbis-Cupcakes](#) oder Kürbis-Plätzchen bereit - oder löffeln Sie entspannt weiter Ihre Kürbissuppe oder Ihr Kürbis-Risotto und ignorieren Sie den ganzen Spuk.

Was kostet unser Essen wirklich?



Auch beim Preis ist bio ehrlicher - Foto ©terovesalainen

Steht auf dem Etikett unserer Lebensmittel wirklich der „wahre Preis“? Nein, so das klare Ergebnis der [Studie „How much is the dish – was kosten uns Lebensmittel wirklich?“](#) der Universität Augsburg. Denn die Lebensmittelpreise in Deutschland spiegeln nicht die wahren Kosten für Mensch und Umwelt wider. Vor allem bei tierischen Lebensmitteln müsste der Ladenpreis viel höher sein. Bioprodukte schnitten durch die Bank besser ab als konventionelle.

Die Wissenschaftler hatten im Auftrag der Schweisfurth-Stiftung und des Festivalveranstalters Tollwood beispielhaft anhand von Stickstoffbelastung, Treibhausgas-Emissionen und Energieverbrauch berechnet, welche Kosten bei der Lebensmittelproduktion tatsächlich anfallen. Dabei zeigte sich: Konventionelles Fleisch müsste drei Mal so viel kosten, konventionelle Milchprodukte sogar doppelt so teuer sein. Die versteckten Kosten sind bei konventionellen tierischen Produkten so hoch, weil bei der Aufzucht viel Energie verbraucht wird, große Mengen Stickstoff anfallen und viel Treibhausgas ausgestoßen wird. Bei pflanzlichen Lebensmitteln müsste man in Wahrheit ein knappes Drittel mehr zahlen. Bei Bio-Lebensmitteln sind die versteckten Kosten deutlich niedriger. Biofleisch müsste 0,8 Mal teurer sein, Biomilch 0,3 Mal. Pflanzliche Bioprodukte haben laut Studie fast den richtigen Preis – hier fehlt nur ein kleiner Aufschlag von sechs Prozent, um die wahren Kosten abzubilden.

Die Wissenschaftler hatten im Auftrag der Schweisfurth-Stiftung und des Festivalveranstalters Tollwood beispielhaft anhand von Stickstoffbelastung, Treibhausgas-Emissionen und Energieverbrauch berechnet, welche Kosten bei der

Die Autoren gehen davon aus, dass die wahren Preise sogar noch erheblich höher sind. Die Datenlage zu weiteren gravierenden Umweltfolgen sei so unzureichend, dass die Studie dazu keine Aussagen machen könne. Dazu zählen Folgekosten, die durch Antibiotikaresistenzen und den Einsatz von Pestiziden entstehen. Die extreme Preisverzerrung benachteiligt laut Studie vor allem Bio-Lebensmittel. „Wenn die Lebensmittel im Supermarkt mit dem wahren Preis ausgezeichnet wären, würden viel mehr Menschen zu Bio-Produkten greifen, die dann kaum mehr teurer wären als konventionell erzeugte“, kommentiert Stephanie Weigel von der Tollwood GmbH.

Herbstliche Delikatessen: Edelkastanien



Frisch und selbst geröstet am besten - Foto (c)kab-vision

Auf vielen Märkten duftet es nun wieder nach gerösteten Maronen. Die Früchte liefert **die Edelkastanie, der Baum des Jahres 2018**. Zu dieser Jahreszeit kann man Edelkastanien auch ganz frisch im Bio-Fachhandel finden oder wie das ganze Jahr über auch vorgekocht und vakuumiert. Aber erst durch das Rösten erhalten Maronen ihr nussiges und leicht süßliches Aroma, was sie zu köstlichen Begleitern vieler Herbstgerichte macht.

Edelkastanienbäume werden bis zu 30 Meter hoch. Sie brauchen viel Wärme, daher sind Italien, Portugal, Frankreich und Spanien wichtige Anbauländer. In Deutschland findet man Esskastanien vor allem in Weinbauregionen wie der Pfalz und dem Rheingau. Bis ins

19. Jahrhundert war die Edelkastanie in Südeuropa ein wichtiges Grundnahrungsmittel, vor allem dort, wo kein Getreide angebaut werden konnte. Die Maronen haben ihren Ruf als „Brot der Armen“ aber längst abgegeben und erobern sich als Delikatesse den Weg in die Gastronomie – und in unsere Küchen. Herbstlich-aromatisch ist zum Beispiel die Kombination mit Rosenkohl, auf einer Quiche, als Gemüsebeilage oder als Curry mit Erdnuss, Ingwer, Zimt, Kreuzkümmel und Kokosmilch. Man kann Wildgeflügel mit Maronen füllen oder die Kastanien mit anderen Herbstfavoriten kombinieren, zum Beispiel mit Kräuterseitlingen und Butternut-Kürbis oder sie auch mal süß als „crème de marrons“ zum Dessert genießen.

Selber rösten: Man ritzt die Kastanien am spitzen Ende kreuzweise ein und legt sie dann rund 20 Minuten bei 200 Grad in den Backofen. Da nicht nur die harte Schale, sondern auch die pelzige Haut unter der Schale entfernt werden muss, kocht man die Maronen vor dem Rösten am besten einige Minuten lang. Das erleichtert das Abziehen.

Natürlich sanfte Pflege: Tonerde für Haut und Haar



Tonerde innerlich wie äußerlich wohltuend - Foto (c)blende40

Nur wenige kennen sie, dabei ist diese besondere Naturkosmetik fast ein Alleskönner: Die mineralstoffreiche Tonerde wirkt antibakteriell und schützt unreine und fettige Haut vor Entzündungen, und sie nimmt als Maske überschüssigen Talg auf. Da keine Tenside, Duftstoffe oder Konservierungsstoffe zugesetzt sind, ist Tonerde zudem bestens geeignet für empfindliche Haut, für Allergiker und Neurodermitiker.

Für die Haut- und Haarpflege muss die sehr fein gemahlene, reine Tonerde mit Wasser vermischt werden. Von [Ayluna](#) gibt es im Bio-Fachhandel zum Beispiel Lavaerde aus dem Atlasgebirge in Marokko. Das Pulver wird mit lauwarmem Wasser zu einer geschmeidigen Paste verrührt und kann als

Maske, Duschgel oder Haarwaschmittel angewendet werden. Der Begriff „Lavaerde“ hat übrigens nichts mit Lava zu tun, sondern kommt vom lateinischen lavare für waschen. Weitere Naturkosmetik mit Heil- oder Tonerde gibt es -unter anderem von Cattier, Logona, cmd Natur, Luvos und Khadi.

Um die antibakterielle und porenverfeinernde Wirkung zu verbessern, wird Naturkosmetik mit Tonerde manchmal mit ätherischen Ölen oder pflanzlichen Wirkstoffen angereichert, zum Beispiel aus Salbei, Quitte, Traubensilberkerze oder grünem Tee. Wertvolle Öle wie Bio-Mandelöl sorgen bei Masken für ein samtiges Hautgefühl. Findet sich auf der Packung der Begriff „Heilerde“, dann hat das Produkt eine medizinische Zulassung und darf auch eingenommen werden. Mit Wasser vermischt hilft Heilerde gegen Sodbrennen und Reizdarmbeschwerden. Bei großflächigen Hautbeschwerden werden auch Bäder mit Heilerde empfohlen.

Kein Joghurt, kein Sauerkraut ohne Lactobacillus



Positiv für die Verdauung - Foto (c)metamorworks

Was haben Salami, Sauerkraut, Joghurt und Parmesan gemeinsam? Keines dieser Lebensmittel ist denkbar ohne die freundliche Hilfe der **Mikrobe des Jahres 2018**. Ihr Name: Lactobacillus. Allerdings tritt sie niemals einzeln auf, sondern als große Einsatztruppe, auch bekannt als Milchsäurebakterien, oft im Verbund mit Hefen oder anderen Mikroorganismen. Zusammen sorgen sie dafür, dass durch Gärung oder Fermentierung leckere Lebensmittel entstehen.

Laktobazillen gehören zu unserer Kulturgeschichte: Vor etwa 7.000 Jahren begannen Viehzüchter in Nordeuropa, immer mehr Milchprodukte zu verzehren. Die Menschen entdeckten, dass sauer gewordene Milch genießbar und lecker sein kann: in Form von Joghurt, Kefir oder Käse.

Dabei bilden Lactobazillen aus Kohlenhydraten wie dem Milchzucker Milchsäure – auch bei Sauerteig, Sauerkraut, Dauerwurst oder milchsaurem Gemüse. Dass dabei der pH-Wert sinkt, hält schädliche Bakterien im Schach. Das Fermentieren ist also auch ein uralter „Trick“, Lebensmittel haltbar zu machen, lange vor Erfindung des Kühlschranks oder der Konservendose. Laktobazillen können aber noch mehr: Einige Arten gehören zur Darmflora des Menschen und machen uns unter anderem unverdauliche Kohlenhydrate zugänglich – vor allem Ballaststoffe aus Vollkorn und Gemüse.

Lebensmittel, die eine große Menge an Bakterienkulturen wie Lactobacillus enthalten, bezeichnet man als „probiotisch“. Sie haben einen positiven Effekt auf die Darmflora und das Immunsystem. Es lohnt sich also, regelmäßig Joghurt, Kefir, frisches - also nicht pasteurisiertes - Sauerkraut, Apfelessig und Käsesorten wie Cheddar, Gruyère, Gouda, Mozzarella und Parmesan zu genießen. Das Angebot gerade im Bio-Fachhandel ist groß. Es gibt weitere fermentierte Produkte wie Tempeh, zahlreiche Variationen der japanischen Gewürzpaste Miso aus fermentierten Sojabohnen, Reis oder Gerste und traditionell fermentierte Sojasauce. Bekannte fermentierte Getränke sind Kombucha und „Brottrunk“.

Herzlichst Ihr

Marcus Hantel

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