



Liebe Leserin, lieber Leser,

jetzt ist es da: an der Längsseite des Marktladens steht unser neues LastenVelo. Dieses kann von jedem benutzt werden, um schwere Einkäufe und Lasten bis 180 kg zu transportieren. Und keine Sorge, niemand muss mit dem beladenen Velo schwer strampeln. Das zweirädrige Lastenfahrrad ist ein E-Bike und mit acht Gängen ausgestattet. Unter der Ladefläche befindet sich ein Doppelständer, auf dem das Bullitt sicher abgestellt werden kann. Die Benutzung ist kostenlos und funktioniert so: Einmalig registrieren unter <https://www.lastenvelofreiburg.de/#registrieren>, Termin aussuchen und auf ‚jetzt buchen‘ klicken. Man kann das Velo bis zu drei Tage am Stück ausleihen. Dreißig Minuten vor Reservierungsbeginn werden die Kombinationen für die zwei Zahlenschlösser, mit denen das Rad gesichert ist, automatisch per Mail übermittelt. Mit den Codes werden die beiden Schlösser vor Ort geöffnet. Nach der Nutzung das Fahrrad wieder an den Ort zurückstellen, wo man es abgeholt hat, den Rahmen mit den Schlössern an einem festen Gegenstand anschließen, den Akku mit der

Inhalt

- [Unsere Käseempfehlung: Tomme de Savoie IGP](#)
- [So fällt die Apfelernte aus](#)
- [Tempeh – super für den Grill](#)
- [Tierwohl-Label mit vielen Tücken](#)
- [Jetzt frisch von der Stange: Grüne und Dicke Bohnen](#)
- [Grünen Strom beziehen, Energiewende ankurbeln!](#)
- [Bio-Honig: Artenschutz vor der Haustür](#)

Ladesäule verbinden und den Strom mit dem grünen Knopf an der Ladesäule anschalten. An unserer LastenVelo-Station ist eine ausführliche Beschreibung angebracht. Der Verleih des Rades wird durch Spenden finanziert: Wenn jede NutzerIn drei bis fünf Euro pro Gebrauch spendet, kann der Verleih aufrecht erhalten werden. Wir freuen uns, dass wir in Kooperation mit dem Lastenvelo Freiburg e.V. einen neuen Standort, direkt am Marktplatz, realisieren konnten. Viel Freude mit unserem "Bio-Bullitt"!

Rosa Andrea Martin



Vallée Verte

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 mit einer leicht herben Note.

Was bedeutet der Zusatz IGP nach dem Käsenamen? IGP ("Indication Géographique Protégée") bedeutet "Geschützte Geographische Angabe". Landwirtschaftliche Erzeugnisse mit einer Verbindung zu ihrem 'Terroir', welches ihnen ihren Namen gibt, können die offiziellen Qualitätszeichen AOC oder IGP tragen.

Servierempfehlung:

Der Tomme de Savoie eignet sich ausgezeichnet als Frühstückskäse mit Brot, verdient jedoch auch einen Platz auf der Käseplatte zum Ende einer guten Mahlzeit.

Unsere Weinempfehlung:

Ein schmelziger Chardonnay z.B. vom Ökologischen Wein- & Sektgut Helde im Kaiserstuhl, aber auch ein fruchtiger Pinot Gris oder ein leichter Rotwein harmonieren gut zum Tomme de Savoie.

Für das Käseteam,
Susanne Wieseler

Unsere Käseempfehlung: Tomme de Savoie IGP

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 Tomme de Savoie 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 mit einer leicht herben Note.

Was bedeutet der Zusatz IGP nach dem Käsenamen? IGP ("Indication Géographique Protégée") bedeutet "Geschützte Geographische Angabe". Landwirtschaftliche Erzeugnisse mit einer Verbindung zu ihrem 'Terroir', welches ihnen ihren Namen gibt, können die offiziellen Qualitätszeichen AOC oder IGP tragen.

Servierempfehlung:

Der Tomme de Savoie eignet sich ausgezeichnet als Frühstückskäse mit Brot, verdient jedoch auch einen Platz auf der Käseplatte zum Ende einer guten Mahlzeit.

Unsere Weinempfehlung:

Ein schmelziger Chardonnay z.B. vom Ökologischen Wein- & Sektgut Helde im Kaiserstuhl, aber auch ein fruchtiger Pinot Gris oder ein leichter Rotwein harmonieren gut zum Tomme de Savoie.

So fällt die Apfelernte aus



Christoph Höfflin vom Südhof

Seit der Ernte im Herbst letzten Jahres können wir Ihnen eine große Auswahl an regionalen Äpfeln anbieten. Im Gegensatz zu 2017 ist die Ernte 2018 so reichlich ausgefallen, dass sich Lagersorten wie Jonagold und Topaz nun mit den frühen Sorten überschneiden. Christoph Höfflin, unser hiesiger Obstlieferant vom Südhof, baut seit 1979 im Familienbetrieb bei Denzlingen nach den Bioland Richtlinien an. In unserer Obsttheke finden Sie seit kurzer Zeit auch die frühen Birnensorten Harrow Gold und Harrow Delight vom Südhof. Christoph Höfflin sagt über die kommende Ernte: „Wir erwarten ein äußerst schwaches Jahr, das liegt an der Rekordernte und der extremen Witterung im vergangenen Jahr. Das hat die Bäume, trotz vielseitiger Anstrengung unsererseits, massiv gestresst. In unseren guten Böden war eine Bewässerung im Kernobst bisher normalerweise nicht nötig und üblich. Das muss sich aber durch die Häufung von Trockenjahren wohl ändern. Auch dieses Jahr haben

wir schon wieder massiven Trockenstress, der sich negativ auf die Fruchtgröße auswirkt. Bei uns im Betrieb sind vor allem die Lagersorten betroffen: Topaz liegt unter 5% der Ernteerwartung, Elstar 15%, Boskoop 5% und Ariwa 10%. Bei Sansa, Deljonka, Discovery, Cybele erwarten wir eine gut 50%ige Ernte. Andere Frühsorten wie Summercrisp fallen total aus. Bei den Birnen ist die Entwicklung noch nicht ganz klar. Eine 40%ige Ernte ist möglich. Durch unseren neuen Schädling Austernschildlaus ist die Fruchtgröße eingeschränkt und zusätzlich haben wir mit der marmorierten Baumwanze seit letztem Jahr einen echten Gefährder in der Region. Hier sind die Konsequenzen noch unklar. Fruchtverkrüppelungen in unbekanntem Ausmaß sind möglich. Im Vergleich zu 2018 ist das leider sehr bescheiden - auch im Vergleich mit den anderen Regionen, die hier wohl deutlich mehr Kontinuität haben." Das sind erstmal keine so erfreulichen Nachrichten und daher drücken wir unseren Obstbauern fest die Daumen für eine doch zufriedenstellende Ernte.

Layla Rueb

Tempeh – super für den Grill



Vegan grillen – lecker & klimafreundlich.
Foto: Fotolia.com

Vegan grillen – aber was? Eine für viele noch unbekanntere Variante ist Tempeh, in Indonesien seit Jahrhunderten beliebt und in Deutschland heute produziert von Bio-Pionieren wie [Tofu Nagel](#), [Alberts](#) und der [Tempehmanufaktur](#). Grundlage sind Sojabohnen oder Lupinensamen. Sie werden erst gekocht, mit Hilfe eines Edelschimmelpilzes fermentiert und dann frisch als Block oder Rolle angeboten. Tempeh punktet mit hochwertigem Eiweiß, Ballast- und Mineralstoffen und darüber hinaus mit einem kernigen Biss.

Kräutern und Olivenöl. Auch Kokosnussmilch, Erdnussbutter, Ingwer und Ahornsirup können Teil einer Marinade sein. Alternativ gibt es grillfertigen Tempeh, zum Beispiel mit Kräutern der Tempehmanufaktur. Pikante Saucen gehören für viele zum Grillgenuss einfach dazu und bei wenig Zeit können sie auch das Marinieren ersetzen – der Bio-Fachhandel hat in der Grillsaison eine große Auswahl davon.

Tempehwürfel kann man gut mit Gemüse wie Pilzen, Paprika, grünem Spargel und Kirschtomaten auf Spießen grillen. Richtig aromatisch wird der Tempeh-Spieß, wenn man alle Zutaten mariniert, zum Beispiel mit Knoblauch,

Wer Tempeh lieber in der Pfanne zubereitet, kann ihn zum Beispiel mit Sojasauce und Balsamico ablöschen und als kräftige Beilage zu Kartoffeln, Reis und Gemüse oder in Streifen als kerniges „Topping“ zu Salaten servieren. Tempeh ist außerdem die perfekte Basis für veganes Geschnetzeltes, Asia-Gerichte und Currys.

Geräucherter Tempeh passt zu Suppen, Eintöpfen, Hülsenfrüchten oder in den Veggieburger. Leckere Rezepte wie „Rucola-Salat mit mediterranen Tempeh-Croutons“ und „Gemüse-Curry mit Asia-Tempeh und Basmati-Duftreis“ findet man zum Beispiel in der [Rezeptsammlung der Tempehmanufaktur](#). Wir wünschen guten Appetit!

Tierwohl-Label mit vielen Tücken



Wie Schweine leben unterscheidet sich stark - je nachdem, ob es konventionelle oder Bio-Tierhaltung ist.

Schweine auf engstem Raum und auf Betonböden ohne Einstreu; Hühner, die nie das Licht oder frisches Gras sehen: Mit dem Tierwohl ist es in vielen konventionellen Ställen nicht weit her. Nun will Bundeslandwirtschaftsministerin Julia Klöckner ein staatliches Tierwohl-Label mit drei Stufen einführen. Doch es gibt reichlich Kritik, denn es soll es nur ein freiwilliges Label sein ohne verpflichtende Kennzeichnung. Damit wäre nicht viel gewonnen, weil voraussichtlich weitere zahlreiche Produkte ohne Label in den Läden zu finden wären.

Zudem sind die vorgeschlagenen Tierwohl-Standards vergleichsweise niedrig. So soll in der Eingangsstufe sogar das Abschneiden der Ringelschwänze bei Ferkeln erlaubt bleiben. Eine [aktuelle Analyse von Bioland](#) ergab, dass selbst in den höheren Stufen die Anforderungen teilweise nicht über den gesetzlichen Mindeststandard hinausreichen.

So hätten Schweine auch in der höchsten Kategorie inklusive Auslauffläche deutlich weniger Platz im Stall als bei EU-Bio. Für den Einsatz von Antibiotika und Arzneimitteln setzt keine der Stufen Einschränkungen. Sogar

Kastenstände, also die Fixierung von Sauen vor und nach der Geburt, bleiben erlaubt.

Bio-Tierhaltung soll nicht als eigene Stufe in die Kennzeichnung aufgenommen werden, sondern in einen Topf mit der „Premiumstufe“ bei der konventionellen Erzeugung geworfen werden. Das grenzt an Verbrauchertäuschung: Bio-Schweine haben beispielsweise über 50 Prozent mehr Platz als Schweine in der oberen konventionellen Stufe – und sogar dreimal mehr, als der gesetzliche Mindeststandard vorgibt.

Der Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft ([BÖLW](#)) **fordert eine verpflichtende Tierwohl-Kennzeichnung** und transparente Produktionsstandards. Bio-Tierhaltung müsse als eigene Stufe in die Kennzeichnung aufgenommen werden – und zwar nicht wie geplant als Stufe „3“ oder „4“, sondern analog zur erfolgreichen Eier-Kennzeichnung als „0“. Was im Markt beim Ei gelernt ist, müsse jetzt auf ein Label für Fleisch übertragen werden.

Jetzt frisch von der Stange: Grüne und Dicke Bohnen



Grünen Bohnen - frisch geerntet eine Köstlichkeit!

Bohnen zählen zu den buntesten und formenreichsten Lebensmitteln überhaupt – und sie sind einer der wichtigsten pflanzlichen Eiweißlieferanten. In Europa besonders beliebt sind die noch nicht ausgereiften Hülsen der Gartenbohne; auch Grüne Bohne oder Schnittbohne genannt. Die Freilandernte ist jetzt im vollen Gange – greifen Sie also zu!

Ursprünglich stammt die Grüne Bohne aus Mittel- und Südamerika, wo sie mit Kürbis und Mais zu den wichtigsten Lebensmitteln zählte. Als Seefahrer sie im 16. Jahrhundert nach Europa brachten, verdrängte sie die in Europa heimischen Ackerbohnen aus den Küchen zunächst in die Futtertröge. Heute sind letztere als Dicke Bohnen – in Italien auch Favabohnen genannt – wieder eine Delikatesse.

Probieren Sie mal eine mediterrane Version mit Tomaten, geköchelt mit Thymian, Bohnenkraut, Schalotten und Weißwein! Wer mag, ergänzt Pecorino und Knoblauch. Dazu gibt es frisches Baguette.

Grüne Bohnen passen gut zu Lammgerichten; unverzichtbar sind sie in Sommergemüse-Eintöpfen. Ein Bohnensalat kann, muss aber nicht klassisch mit Speck daherkommen: Bohnen, Tomaten und Feta sind eine sommerlich-frische Alternative, etwas gehaltvoller ist die Kombination mit Bratkartoffeln, Basilikumpesto und roten Zwiebeln. Lecker zu frischem Brot ist eine [Frischkäse-Bohnen-Crème](#).

Roh darf man Grüne Bohnen übrigens nie essen: Sie enthalten die für den Menschen giftige Eiweißverbindung Phasin, die erst beim Kochen zerstört wird. Bestehen bleiben dabei zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe, allen voran pflanzliches Eiweiß, B-Vitamine und Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium.

Grünen Strom beziehen, Energiewende ankurbeln!



Grüner Strom für die Energiewende

verdrängt.

Die Energiewende muss schneller abgeschlossen sein, und mit einem Wechsel des Stromanbieters kann jeder von uns sie ein wenig beschleunigen. Denn die Anbieter von echtem Ökostrom fördern den Ausbau erneuerbarer Energien: Sie investieren in neue regionale Wind- und Solaranlagen an naturverträglichen Standorten und in innovative Energieprojekte wie Stromspeicher oder intelligente Netze. Ökostromkunden unterstützen damit Projekte, die die Energiewende voranbringen, aber aus rein betriebswirtschaftlichen Gründen oft nicht realisiert werden würden. Und: Je höher die Nachfrage nach Ökostrom in Deutschland ist, desto stärker wird schmutzige Energie aus fossilen Rohstoffen und Atomkraftwerken vom Markt

Zu erkennen ist echter Ökostrom am [Label „Grüner Strom“](#). Es garantiert, dass sich der Anbieter nicht direkt an Atomkraftwerken beteiligt und mit einem festen Betrag je verkaufter Kilowattstunde den Ausbau erneuerbarer Energien fördert und nicht in erster Linie Geld mit dem grünen Image verdienen will. Denn die Bezeichnung „Ökostrom“ ist nicht geschützt: Viele große und auch regionale Anbieter verwenden „grüne“ Marktbezeichnungen, obwohl sie hauptsächlich Atom- und Kohlekraftwerke betreiben. Nicht immer wird deutlich, wofür sie die

Mehreinnahmen aus dem Ökostromverkauf verwenden und ob sie überhaupt an einer Energiewende interessiert sind.

Die bekanntesten und vertrauenswürdigsten Anbieter sind seit Jahren [Lichtblick](#), [Naturstrom](#), die [Elektrizitätswerke Schönau](#) und [Greenpeace Energy](#). Diese „Kleinen Vier“ wurden auch bekannt durch die Kampagne „Atomausstieg selber machen“. Sie sind unabhängig, transparent und liefern bundesweit ausschließlich grünen Strom – inzwischen an mehr als eine Million Kunden, darunter auch zahlreiche Bio-Unternehmen und Bioläden.

Bio-Honig: Artenschutz vor der Haustür



Süßer Artenschutz: Bio-Honig.

Es ist die vielleicht süßeste Möglichkeit, etwas für den Artenschutz zu tun: Genießen Sie Bio-Honig aus Deutschland, am besten aus Ihrer eigenen Region. Viele Bioläden und Bio-Supermärkte bieten Honig von Bio-Imkern aus dem Umland an. Er ist vielleicht ein wenig teurer als Importware aus Mexiko oder Australien, dafür regional und damit klimafreundlich.

Und die Bienen haben beim Sammeln etwas getan für Ihren restlichen Bio-Einkaufskorb! Über drei Viertel der europäischen Lebensmittelherzeugung wären ohne Bestäubung durch Bienen nicht möglich, zum Beispiel der Anbau von Äpfeln, Kirschen, Beeren, Erbsen, Kürbis und Ölsaaten wie Distel und Lein.

Bio-Imker müssen ihre Standorte so wählen, dass die Bienenweide im Umkreis von drei Kilometern vor allem aus Pflanzen aus ökologischem Anbau, Wäldern und extensiv bewirtschafteten Feldern und Wiesen besteht. Das Wachs für neue Mittelwände muss aus ökologischer Produktion stammen, und die Bienenkästen dürfen nur aus natürlichen Rohstoffen wie Holz, Lehm und Stroh bestehen. Chemische Mittel und Medikamente zum Fernhalten der Bienen beim Ernten des Honigs oder gegen Parasiten und Krankheiten sind verboten.

Mit Honig kann man Müslis, Obstsalate und Saucen aromatisch süßen, zum Beispiel einen Quark-Honig-Senf-Dip. Lecker ist ein wenig Honig auch zu gebackenen Birnen mit Gorgonzola, Ofengemüse oder Flammkuchen mit Ziegenkäse und Zwiebeln. Helle Honigsorten sind meist milder im Geschmack, dunkle dagegen kräftiger und würziger, oft mit einer besonderen feinherben Note.

Herzlichst Ihr

Marcus Hantel

[Vom Newsletter abmelden](#)

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