



Liebe Leserin, lieber Leser,

aus dem vergangenen Jahr nehmen wir die Saat für das kommende mit und hoffen auf gute Bedingungen für die Ernte. Wir wünschen Ihnen ein gutes neues Jahr 2019.

Entsprechend bereiten wir gerade unsere Saatgutständer vor, die wir spätestens in vierzehn Tagen aufstellen wollen. Mit dem ersten Satz Jungpflanzen beginnen wir dann wieder Ende Februar/Anfang März. Im Bereich der Tiefkühlkost verabschieden wir uns von der Firma Wagner, die zum Nestlé Konzern gehört. Neben anderen Pizzen, die ohne Umverpackung auskommen, probieren wir Tiefkühlgemüse in Papierschachteln statt Kunststoff aus.

Beim Wasser werden wir ab diesem Jahr darauf achten, dass wir überwiegend Brunnen führen, die sich dem nachhaltigen und nachvollziehbaren Biogedanken verpflichtet haben.

Zum Ende des Jahres werden wir beim Obst & Gemüse kaum noch Sorten führen, deren Ursprung nicht zu 100 % im biologischen Anbau liegt. Kurz - wir schließen die Lücken.

Freudig haben wir unseren 600 Mitgliedshaushalt begrüßt. Und mit ganz großer Freude sehen wir uns unserem neusten Zuwachs entgegen. Wir haben Frau Bender in den Mutterschutz entlassen und wünschen ihr viel Kraft für die bevorstehende große Aufgabe!

Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen:

## Inhalt

- **Unsere Käseempfehlung: Roquefort AOP Roquebelle**
- **Neu: Frische Produkte aus Sojabohnen und Kichererbsen aus Sölden**
- **Fit durch den Winter mit Orange & Co.**
- **Natürliche Pflege für kalte Tage**
- **Mehr Gentechnikspuren in Lebensmitteln**
- **Gemüse noch gesünder machen**
- **Betrug bei Lebensmitteln – Besser Bio!**

## Unsere Käseempfehlung: Roquefort AOP Roquebelle



©ValléVerte

In diesem Monat stellen wir Ihnen einen der ältesten Käse, den „Roquefort“ vor. Die Entstehungsgeschichte des Roqueforts wird in einer Legende erzählt. Ein Hirte hatte sich in einer Höhle zurückgezogen, um sich mit Brot und Käse zu stärken. Doch bevor er sein Vesper zu sich nahm, sah er in weiter Ferne ein wunderschönes Mädchen, dem er sofort nachlief. Nach ein paar Tagen kehrte der Hirte wieder in die Höhle zurück, um sein liegen gebliebenes Mahl zu verspeisen. Das Roggenbrot war jedoch verschimmelt und der Schafskäse war von zartgrünen Äderchen durchzogen. Er probierte den Käse und bemerkte, dass er sich in eine Köstlichkeit verwandelt hatte. Seither lassen die Schäfer ihren Käse in den tiefen Kalksteinhöhlen von Combalou reifen. Seit 1407 darf der

Roquefort ausschließlich in diesen Höhlen reifen, um den

Namen Roquefort zu erhalten.

**Besonderheiten:**

Jeder Laib bekommt in Roquefort-sur-Soulzon seine Affinage. Dazu wird natürliches Penicillium Roqueforti zur Herstellung des Blauschimmels verwendet. Um den einzigartigen Geschmack zu erhalten, ist das Penicillium Roqueforti von großer Bedeutung. Dieser Edelschimmelpilz wird auf natürliche Weise aus echtem Roggenbrot gewonnen, welches auf sauren Böden in Höhlen auf 1000 Meter Höhe lagert. Bei dem Roquefort Roquebelle wird der Schimmel aufgrund der Hygiene im Labor isoliert. Die reinen Schimmelsporen werden bereits der frischen Milch vor der Gerinnung hinzugegeben. 1925 erhielt der Roquefort als erster französischer Käse das kontrollierte Herkunftszeichen AOC. Sein Ehrentitel 'l'Empereur des Fromages' - Kaiser der Käse trägt der Roquefort mit vollem Stolz.

**Verwendung:**

Roquefort eignet sich zum Würzen von Saucen, in Salaten, im Soufflé, als Füllung in Teigtaschen, als Dessert mit frischen Birnenspalten und er gehört auf jede klassische Käseplatte. Zu Blauschimmelkäse, besonders mit intensivem kräftigem Aroma wie Roquefort, gehören liebliche, warme und körperreiche Weine, welche nicht vom intensiven Geschmack der Käsesorte übertönt werden und die durch ihre Süße, die strenge Note mildern. Hierfür empfehlen wir Ihnen den Muscaris handsortiert vom Weingut Helde.

S. Wieseler und M. Bender

## Neu: Frische Produkte aus Sojabohnen und Kichererbsen aus Sölden



©JakobReinhart

Die **Pflanzeneiweiß Manufaktur GmbH & Co.KG** wurde von uns im Mai 2018 in Freiburg Sölden neu gegründet. Sie ist ein Schwesterunternehmen der **Taifun-Tofu GmbH** in Freiburg.

Beide Firmen werden durch die **Heck Unternehmensstiftung** getragen,

Eiweiße auf pflanzlicher Basis sind für unsere Ernährung wichtig und werden aus unserer heutigen Sicht weiter an Bedeutung gewinnen. Wir empfinden es als eine schöne sinnvolle Aufgabe sich insbesondere mit den Hülsenfrüchten zu beschäftigen, und daraus Produkte mit neuen interessanten Kombinationen entwickeln zu können. Wir hoffen, dass Sie auch Ihnen gefallen. Gerne können Sie uns Rezepte, Anregungen und Wünsche **hier** und über die **Marktladen**

**Mitarbeiter\*** zukommen lassen.

Zusätzlich beleben wir alte Sorten neu, die lange in Vergessenheit geraten sind und heute wieder von einigen wenigen Bauern in Deutschland und Österreich angebaut werden. Wir achten dabei auf eine hohe Qualität der Rohstoffe und auf den nachhaltigen Anbau. Bei allen unseren Rezepturen steht neben der **ökologischen und nachhaltigen Betrachtung**, der gute Geschmack und das handwerkliche Geschick sowie die Frische im Vordergrund. Natürlich verwenden wir zu 100% Zutaten in Bioqualität.

Nach und nach können Sie folgende Produkte im Angebot im Marktladen finden:

**Handgefertigter Premium-Naturtofu** nach japanischer Art, gefertigt aus heimischen Sojabohnen, traditionell mit einem Meersalzauszug geronnen. Daraus entsteht ein sehr cremiger und weicher Tofu, zum pur genießen, anbraten oder frittieren. Zeit und handwerkliches Können sind entscheidend bei der Herstellung. Die Pressung erfolgt in Baumwolltüchern.

Der **gebratene und in Tamari-Sojasoße marinierte Tofu** ist sowohl warm als auch kalt hervorragend als Beilage zu Salaten oder Gemüsepfannen geeignet.

Die würzigen **Hexen-Taler** aus Tofu sind mit Zwiebeln, frischen Kräutern und wenig, aber guten Gewürzen hergestellt. Ein kleiner und leckerer Snack für zwischendurch.

Die **Falafel auf Basis einer libanesischen Rezeptur** wurde von uns selbst weiter verfeinert und besteht insbesondere aus Kichererbsen, Karotten, Zwiebeln und feinen, frischen Kräutern.

Der **Hummus aus gelben Kichererbsen** erhält seinen leichten und delikaten Geschmack durch eine alte und wiederentdeckte Kichererbsen-Sorte aus Österreich.

Tina ... & Wolfgang Heck

## Fit durch den Winter mit Orange & Co.



Mandarinen: süß, gesund und lecker - Picabay (c) D.Yakovleva

Saftig, aromatisch und frisch: Bio-Zitrusfrüchte bringen im Winter die Sonne aus dem Süden ins Haus. Grapefruits, Apfelsinen, Mandarinen, Zitronen und Limetten enthalten zudem viel Vitamin C, das unser Immunsystem bei kaltem und feuchtem Wetter besonders braucht. Bereits mit einer Grapefruit oder großen Orange lässt sich ein guter Teil des täglichen Bedarfs decken. Noch besser sind Zitrusfrüchte in Bio-Qualität: Sie werden nicht mit synthetischen Konservierungsmitteln behandelt und der Anbau ohne Pestizide und synthetische Düngemittel, oft in Mischkultur, sorgt für gesunde Früchte und Artenvielfalt. Auf konventionellen Zitrusfrüchten findet man dagegen Stoffe wie Ortho-Phenylphenol, Thiabendazol oder Imazalil, die bedenklich für die Natur und die menschliche Gesundheit sind.

Wer eine konventionelle Orange schält, hat den Stoff schnell an den Händen und im Mund. Auf keinen Fall sollten die Schalen abgerieben werden, daher findet man in fast allen Rezepten für Kuchen, Punsch oder Marmeladen seit Jahren Angaben wie „1 Bio-Zitrone“.

Zitronen- und Limettensaft presst man am besten frisch ins Trinkwasser oder in den Salat, um die Vitamine zu erhalten. Die feine Säure passt auch zu vielen Suppen, Marinaden und Desserts oder zu Pasta-Gerichten wie Spaghetti mit Zitronen-Ziegenkäsesauce. Ein Spritzer Zitronen- oder Limettensaft verhindert zudem das Braunwerden von aufgeschnittenem Obst. Frische Orangenfilets machen sich gut in Wintersalaten mit Endivie und Nüssen oder mit Radicchio, Mandeln und Fenchel. Die süß-säuerlichen Grapefruits sind eine Kreuzung aus Pampelmuse und Orange. Das saftige, gelb- bis pinkfarbene Fruchtfleisch kann man einfach so löffeln oder ebenfalls für Salate verwenden. Zu den aromatisch duftenden Mandarinen gehören unter anderem Satsumas und Clementinen. Sie lassen sich am einfachsten zwischendurch naschen, weil sie leicht zu pellen sind – ein frischer und vitaminreicher Snack in der Pause oder nach dem Sport.

## Natürliche Pflege für kalte Tage



Geschützte Haut auch im Winter - Foto: Pixabay (c) L.Lang

Jeder kennt es: Trockene Heizungsluft und kalte Winterluft trocknen die Haut aus, sie spannt oder wird sogar rissig. Zu allem Überfluss arbeiten die Talgdrüsen nur noch sehr träge, wenn die Temperatur unter acht Grad fällt. Reichhaltige Pflege ist dann die Lösung, am besten mit natürlichen Pflanzenölen. Zertifizierte Naturkosmetik für den Winter enthält wertvolle Inhaltsstoffe wie Bienenwachs und Sheabutter, die reich ist an hautfreundlichen Fettsäuren, die in die oberste Hautschicht einziehen und intensiv pflegen. Auch andere hochwertige Bio-Pflanzenöle, zum Beispiel aus der Macadamia-Nuss oder aus den Samen des Jojoba-Strauchs, pflegen intensiv. Sanddorn- und Olivenöl wirken entzündungshemmend, schuppige und raue Haut wird geschmeidiger. In konventionellen Produkten

stecken dagegen Paraffine und andere Erdölprodukte, die krebserregende Kohlenwasserstoffe (MOAH) enthalten können.

In der kalten Jahreszeit kann es helfen, beim Duschen ein gutes Duschöl zu verwenden statt Duschgel, um die Haut nicht auszutrocknen. Alternativ pflegt nach dem Duschen eine besonders reichhaltige Körperlotion mit Mandelöl oder Sheabutter - oder auch eine Body Butter. Fürs Gesicht verwendet man im Winter bei Bedarf einfach die Nachtcreme auch am Tag, denn in der Regel sind mehr Fette enthalten. Bei spröden Lippen hilft ein hochwertiger Pflegestift mit natürlichen Ölen, Fetten und Wachsen. Einige enthalten zusätzlich entzündungshemmende und beruhigende Substanzen wie Calendula. Auch für die Hände bietet die Naturkosmetikabteilung eine gute Auswahl - frei von erdölbasierten Zutaten, ohne künstliche Duftstoffe oder Silikone. Bio-zertifizierte ätherische Öle und Extrakte wie Zimt, Nelke und Orange sorgen für angenehmen Duft.

## Mehr Gentechnikspuren in Lebensmitteln



Bild ©Oliver Boehmer - bluedesign®

2017 hat die amtliche Lebensmittelüberwachung wieder mehr Gentechnik-Spuren in Sojaprodukten gefunden als im Jahr zuvor. Etwa jede fünfte Probe bzw. knapp 18 Prozent der Sojaprodukte waren verunreinigt. Bei drei Proben, darunter ein sojahaltiges „Veggie-Sojaschnitzel“, lag der Anteil an GV-Soja sogar über dem Kennzeichnungs-Schwellenwert von 0,9 Prozent. Bei Mais-Erzeugnissen enthielten zwar nur zwei Prozent Spuren von gentechnisch veränderten Organismen (GVO), allerdings lag der Anteil bei vier Produkten über dem Schwellenwert. Erneut gingen auch gentechnisch veränderte Papayas, die in der EU nicht zugelassen sind, ins Netz der Kontrolleure.

Wer keine Gentechnik im Essen will, ist mit Bio gut beraten. Denn Gentechnik ist im Ökolandbau verboten. Entsprechend fand die Lebensmittelüberwachung 2017 auch nur in drei Prozent der Sojaprodukte minimale Spuren, z.B. durch Stäube bei der Verladung verursacht. In Bio-Maiserzeugnissen wurden keinerlei gentechnisch veränderte Organismen gefunden. Bei konventionellen Lebensmitteln werden zahlreiche Enzyme für Backwaren, Isoglukose für Süßwaren und Softdrinks, Aromen und Hefe und viele Zusatzstoffe wie Aspartam, Glutamat, Xylit (Birkenzucker) und Zuckerulör mit Hilfe gentechnisch veränderter Mikroorganismen hergestellt.

Auch in den Ställen findet sich dieses Muster: Während die Tiere in der konventionellen Landwirtschaft häufig gentechnisch verändertes Futter, zum Beispiel GV-Soja, erhalten, gibt es im Bio-Stall gentechnikfreie Soja aus Brasilien und Europa, Raps, eiweißhaltige Leguminosen wie Ackerbohnen, Erbsen oder Klee - und natürlich Gras und Heu von der Weide.

## Gemüse noch gesünder machen



Kimchi aus Chinakohl, Ingwer & Chili, Foto:pixabay (c)709K

Fermentiertes Gemüse wie Sauerkraut und Salzgurken war über Jahrhunderte ein wichtiger Vitamin-Vorrat im Winter. Weil Fermentieren aber auch für vielschichtige Geschmacksnuancen sorgt und milchsauer vergorenes Gemüse besonders gesund ist, erlebt die alte Technik ein Comeback. Im Internet findet man interessante Anregungen von koreanischem Kimchi mit Chinakohl, Ingwer und Chili bis hin zu Blumenkohl-Curry-Pickles. Karotten lassen sich zum Beispiel mit Ingwer kombinieren oder Rote Bete mit Meerrettich.

Sie wollen es mal ausprobieren? Einfach das Lieblings-Bio-Gemüse fein schneiden oder hobeln und mit unbehandeltem Salz, Gewürzen oder Kräutern in ein Gefäß schichten. Ganz wichtig ist ein Gewicht, gereinigte flache Steine oder ein passender Teller zum Beispiel. Sonst schwimmt das Gemüse durch die Gasentwicklung auf, kommt an die Luft, so dass Schimmelpilze oder unerwünschte Bakterien leichtes Spiel haben. Ordentlich drücken und jede Schicht feststampfen, damit Zellsaft austritt! Wenn nicht genug Saft austritt, etwas Salzlake hinzugeben. Oben etwas Platz lassen, denn Fermentieren heißt auch: Es entstehen Gase, und die brauchen Platz. Bei Bügelgläsern lässt man daher auch den Gummiring weg. Die notwendigen Milchsäurebakterien muss man nicht beschaffen, sie kommen von Natur aus in der Luft und auf dem Gemüse vor. Dann heißt es warten, mindestens eine Woche, bei Sauerkraut auch drei oder sechs. Wer mit fermentierten Mixed Pickles einsteigen möchte, kann zum Beispiel Blumenkohlröschen, Karottenscheiben, Zwiebelringe und einige Chilischeiben einlegen.

Fermentiertes Gemüse schmeckt frisch-sauer. Man kann es pur snacken oder zu Sandwiches, Reisgerichten, Kartoffeln oder gebratenem Tofu genießen. Indisch oder chinesisches gewürztes fermentiertes Gemüse passt zu den entsprechenden Gerichten wie einem Dal aus roten Linsen oder einer Glasnudelpfanne. Sauerkraut aus der Dose oder aus dem Glas hat übrigens nicht die Vorteile von frisch fermentierten Produkten, denn es wird erhitzt, um es haltbar zu machen. Empfindliche Vitamine und die wertvollen, lebendigen Milchsäurebakterien gehen dabei verloren. Zum Glück gibt es im Bio-Fachhandel frisches Sauerkraut aus der Kühltheke, wenn die Zeit fehlt, selbst zu fermentieren.

## Betrug bei Lebensmitteln – Besser Bio!



Gute Analytik gefragt - © K.Bialasiewicz, fotografie.eu

Lebensmittelbetrug ist eine Straftat, denn gefälschte oder gestreckte Produkte können die Gesundheit gefährden - oder sie bieten schlicht mindere Qualität für zu viel Geld. Mit Abstand am häufigsten betrogen wird laut einem Bericht der Europäischen Kommission bei Olivenöl: Die Herkunft ist falsch deklariert, das Öl wird mit billigeren Ölen verlängert oder günstigeres Rapsöl mit Farbstoffen grün eingefärbt. Weitere bekannte Tricks bei anderen Lebensmitteln: Honig wird mit Zucker angereichert oder Garnelen werden mit Gel „aufgespritzt“.

Lebensmittelbetrug ist schwierig nachzuweisen. Die Täter stammen fast immer aus der Lebensmittelbranche und wissen, wie man so geschickt fälscht, dass ein Produkt im Labor oder bei einer Dokumentenkontrolle nicht auffliegt. Die EU lässt daher immer wieder im Rahmen der Aktion „Opson“ bestimmte Lebensmittel gezielt untersuchen. Beteiligt sind länderübergreifend Lebensmittelüberwachungsbehörden, Zoll, Staatsanwaltschaften, Interpol und Europol.

Bei Bio-Lebensmitteln ist das Betrugsrisiko sehr gering, da sie häufiger kontrolliert werden als konventionelle Produkte. Zudem stehen die zahlreichen Hersteller, die Bio aus Überzeugung machen, für Transparenz, regionale Rohstoffe und handwerkliche Produktion. Sicher ist man bei Bio auch vor einer Vielzahl an Verarbeitungshilfsstoffen, die laut Gesetz in der Zutatenliste nicht ausgewiesen werden müssen, die konventionelle Lebensmittelhersteller aber gern einsetzen. So verbietet die EU-Öko-Verordnung Bleichmittel für Walnüsse und mit Hilfe von gentechnisch veränderten Organismen hergestellte Enzyme fürs Brotbacken. Viele Bio-Fachgeschäfte weisen mit Logos oder Aufstellern auf Produkte aus der eigenen Region hin. Neben Obst und Gemüse gibt es handwerklich gebackenes Brot, nach alter Tradition hergestellte Wurst- und Käsespezialitäten oder mit regionalen Besonderheiten produzierte Feinkost wie Sanddornmarmelade oder Leinöl. Grundsätzlich braucht die Biobranche dank hochwertiger Rohstoffe und guter handwerklicher Verarbeitung deutlich weniger Zusatzstoffe.

Herzlichst Ihr

Marcus Hantel

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