



Liebe Frau Musterfrau,  
Sommer, Sonne, ZMF und Urlaub steht uns hoffentlich allen bevor. Für alle die jetzt bald gehen wünschen wir eine schöne Reise und erholsame Tage. Allen die hierbleiben, schon weg gewesen sind oder nicht weg können eine entspannte und lockere Zeit.

Im Obst- und Gemüsesortiment wechseln wir ein bisschen: das regionale Beerensortiment wird sich ausdünnen. Dafür wird es Zwetschgen, Nektarinen, Pfirsiche, Weintrauben und fast alle Gemüsesorten von hier geben. An der Käsetheke werden wir am Vormittag des 22.07. in zwei Sektionen kleine technische Umbauten vornehmen. Die Brottheke haben wir schon etwas verändert. Auf der oberen Ebene finden Sie jetzt alle Brote mit Roggenanteil. In der mittleren Ebene aus Dinkel und unten alle Brote mit Weizen. Die Bezeichnungen haben wir hoffentlich nun gut lesbar angebracht. Das Regal erhält nun auch eine LED-Beleuchtung. Im Juli/August werden auch neue Wasser Leitungen für eine neue Kaffeemaschine gelegt, die Anfang Dezember aufgestellt wird. Die Alte hat nun 11 Jahre durchgehalten und in der Zeit 70.000 Tassen gebrüht. Bevor die Neue kommt wollen wir noch mit Pflanzenmilch als Milchalternative im Kaffee experimentieren. Wir hätten auch gerne noch eine gekühlte Kuchen-Vitrine... mal sehen ob sie fertig wird.

Anfang August wird vor unserem Geschäft noch eine [Lastenvelo Station](#) aufgebaut. Dann wäre das Paket „alternative Mobilität“ komplett. Mehr dazu im nächsten Newsletter.

## Inhalt

- [Unsere Käseempfehlung: Pecorino Sardo DOP](#)
- [Recup ersetzt Coffee to go Einwegbecher](#)
- [Ich bin dann mal weg – aber klimafreundlich!](#)
- [Frische Fruchtbowle - so schmeckt der Sommer!](#)
- [Weniger zuckrig, bitte!](#)
- [Gurken: Im Sommer die perfekte Erfrischung](#)
- [Klößner wirbt für genverändertes Saatgut](#)

## Unsere Käseempfehlung: Pecorino Sardo DOP



ÖMA

Der Pecorino Sardo DOP ist neben dem Pecorino Romano DOP das kulinarische Markenzeichen Sardinien. Hergestellt aus reiner Bio-Schafmilch muss der Hartkäse aus bester Heumilch mindestens 3 Monate reifen bis er seinen milden Geschmack ausgebildet hat, der mit zunehmender Reife feinsäuerlich-würzig wird

Karge Berge und grüne Hügel, durchzogen von Wasserläufen charakterisieren die Landschaft Sardinien. Hier weiden die Schafe auf würzig duftenden Wiesen, die ihrer Milch den sardischen Geschmack verleihen. Die Milch wird nach traditionellen sardischen Rezepturen und Herstellungstechniken zu Bio-Käse von höchster Qualität verarbeitet. Das Käsehandwerk hat auf Sardinien eine lange Tradition. Bereits im 18. Jahrhundert wurden nachweislich die

ersten sardischen Käse hergestellt, damals vorwiegend aus Ziegenmilch. Heute gehört der Pecorino Sardo DOP zu den Käsen mit 'geschützter Ursprungsbezeichnung' und ist weltweit beliebt. Der Pecorino Sardo kann, auch wenn sein Teig etwas glatter und weniger brüchig ist ähnlich wie ein Parmesankäse verwendet und gerieben, gewürfelt oder gespänt werden. Er lässt sich analog eines Parmesankäses verwenden, eignet sich aber besser als Brotbelag als ein Parmesan. Geschmacklich ist er natürlich völlig eigenständig und ist damit mehr als der Parmesan des Kuhmilch-Allergikers. Unser Tipp "Pecorino-Salat":

Pecorino dünn gehobelt, etwas Salz, frischer Pfeffer, weißer Balsamico, Olivenöl und klein-geschnittene Frühlingszwiebeln.

Unsere Weinempfehlung:

Ein kräftiger vollmundiger fruchtiger Rotwein passt hervorragend. Wir empfehlen zum Beispiel einen Mezzo Giorno Nero d'Avola 2017 aus dem Süden Italiens oder einen Nero di Troia Duca d'Ascoli 2017

Susanne Wieseler

## Recup ersetzt Coffee to go Einwegbecher



Recup

Die Becher werden nach dem Abgeben direkt gesäubert und wieder ins System gebracht. Der Recup-Becher ist eine umweltfreundlichere Alternative zu den Einwegbechern des Coffee to goes. Viel Freude mit dem neuen Pfandsystem!

Johannes Hahn

Wir führen seit neuestem das bundesweit verbreitete Recup-Pfandsystem. Wie das funktioniert? Ganz einfach: Der Kunde bestellt das gewünschte Getränk, welches in den neuen Bechern ausgegeben wird, und bezahlt dafür 1 Euro Pfand. Den Becher gibt es in zwei Größen, 0,2l und 0,3l, und er kann bei jedem Recup-Partner abgegeben werden. Partner vom Recup-Pfandsystem sind neben uns u.a. Alnatura, Basic und Bio Company. Auf der Recup-App können alle Partner im Handumdrehen eingesehen werden. Und das Beste am neuen System: Wir helfen Ressourcen zu schonen. Der Becher besteht aus einem Material, welches bei der Zuckergewinnung übrigbleibt. Es heißt „Bagasse“ und ist komplett kompostierbar. Auch der Deckel ist daraus gefertigt. Er kann für 1 Euro extra bei uns erworben werden.

## Ich bin dann mal weg – aber klimafreundlich!



Nachhaltig reisen macht noch mehr Spaß!

Dass eine Flugreise nach Costa Rica oder eine Kreuzfahrt nicht die klimafreundlichste Wahl für den nächsten Urlaub ist, ist uns wohl allen klar. Ein Berliner Unternehmen spendiert Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern inzwischen sogar drei zusätzliche Urlaubstage, wenn sie auf Langstreckenflüge verzichten. Aber Urlaubsspaß und Erholung ohne großen ökologischen Fußabdruck, wie geht das? Am stärksten ins Kontor schlägt die Anreise mit Flugzeug oder Auto. Wer umsteigt auf Bahn oder Bus, reduziert seinen Treibhausgas-Ausstoß also enorm. Am Zielort ist dann ein guter öffentlicher Nahverkehr hilfreich oder eine Unterkunft, die Räder oder E-Bikes verleiht oder Mitglied beim lokalen Carsharing ist.

Neben An- und Abreise haben auch Unterkunft, Verpflegung und Urlaubsaktivitäten Einfluss auf den ökologischen Fußabdruck. Für umweltfreundliche Ideen lohnt ein Blick in Portale wie Fahrtziel Natur vom [NABU](#), [Viabono](#), [BioHotels](#) oder [Wir sind anderswo](#). Wer im Urlaub gerne Rad fährt oder wandert, findet in Deutschland zahlreiche geprüfte Radrouten und Qualitätswanderwege. Ideen liefern zum Beispiel das Portal „[Wanderbares Deutschland](#)“, der [Allgemeine Deutsche Fahrradclub](#) und die Datenbank „[Fahrradreisen](#)“. Wo auch immer man unterwegs ist, ins Gepäck gehören eine Trinkflasche zum Wiederbefüllen und für den Einkauf Mehrwegtaschen und Gemüsebeutel!

Wer ins Flugzeug steigen möchte, um andere Kulturen kennenzulernen oder fremde Landschaften zu entdecken, kann den Klimagas-Ausstoß zumindest kompensieren. Ausgleichszertifikate – möglichst mit Goldstandard - belegen, dass durch Klimaschutzprojekte die gleiche Menge CO<sub>2</sub> gebunden wurde wie man durch den Flug erzeugt. Empfehlenswert sind [Atmosfair](#), [MyClimate](#) und [GoClimateNeutral](#).

## Frische Fruchtbowle - so schmeckt der Sommer!



Bowle: erfrischend und fruchtig durch den Sommer - Foto: Pixabay

Sommerhitze, Sonnenschein, da heißt es: Viel trinken! Für Abwechslung sorgt eine große Schüssel voll Fruchtbowle. Das Partygetränk der 70er Jahre enthält generalüberholt und modernisiert natürlich weder Dosenfrüchte noch gefärbten Likör, an heißen Tagen am besten gar keinen Alkohol. Eigentlich braucht man nicht mal ein Rezept - einfach Lieblingsfrüchte mit eisgekühltem Mineralwasser aufsetzen und mit Kräutern wie Zitronenmelisse, Minze oder Rosmarin, Fruchtsaft, Fruchtsirup, Vanille oder Zitronensaft abrunden. Besonders bunt wird es mit Sommerfrüchten wie Erdbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Kiwi, Pfirsich- und Melonenstücken.

Wenn Zeit ist, das Ganze etwa eine Stunde ziehen lassen und zum Schluss eisgekühltes Mineralwasser und gegebenenfalls Eiswürfel hinzugeben. Man kann mit verschiedenen Säften experimentieren, oder man lässt sie ganz weg und hat ein besonders kalorienarmes Sommergetränk. Auch gekühlter Früchte-, Ingwer- oder Grüner Tee sind einen Versuch wert. Sprudelndes Mineralwasser sorgt für Spritzigkeit, wer lieber stilles Wasser mag, setzt einfach eine „stille Bowle“ an. Wer Bowle „mit Schuss“ möchte, gibt gekühlten Wein, Prosecco oder Sekt hinzu. Die Früchte kann man eine halbe Stunde zuvor in etwas Gin oder Wodka einlegen.

Besonders frisch und vitaminreich ist eine Gurken-Zitrus-Bowle. Dafür von einer Salatgurke einige dünne Scheiben abhobeln, den Rest mit Grapefruitsaft pürieren. Von einer Zitrone ebenfalls einige Scheiben abschneiden, den Rest auspressen und zum Saft geben. Mit gekühltem Mineralwasser aufgießen. Gurken- und Zitronenscheiben unterrühren, Minzblättchen hinzufügen und servieren. Besonders hübsch, aber aufwändiger ist eine Bowle mit Kugeln, die man aus verschiedenen Melonen heraussticht. Kühlend und ein Hingucker sind auch Kirschsäfte- oder Himbeerpüree-Eiswürfel!

In einer großen Glasschüssel kommt farbenfrohe Bowle am besten zur Geltung - und vielleicht findet sich ja in der Familie sogar noch ein Bowlengefäß mit Deckel und Schöpfkelle ;-)

## Weniger zuckrig, bitte!



Weniger süß und gern vollwertig - auch das schmeckt Kindern

Kinder und Jugendliche in Deutschland essen zwar etwas weniger Zucker als noch vor zehn Jahren, aber immer noch deutlich zu viel. Während die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, höchstens zehn, besser nur fünf Prozent der täglichen Kalorienmenge in Form von Zucker aufzunehmen, sind es bei Kindern in Deutschland tatsächlich mehr als 16 Prozent. Das zeigen aktuelle Ergebnisse der [DONALD-Langzeitstudie an der Universität Bonn](#).

Im Naturkostfachhandel gibt es traditionell einen größeren Anteil an weniger gesüßten Joghurts und Müslis, Marmelade mit hohem Fruchtanteil und vor allem eine große Auswahl an natürlichen Produkten ohne zugesetzten Zucker, aus denen sich Leckeres für Kinder zaubern lässt: Naturjoghurt mit

Obst, Haferflocken mit Milch, Kohlrabi-Knabberschnitze mit Kräuterquark oder Käse-Vollkorn-Sandwiches beispielsweise. Auch ein paar Nüsse, Vollkorn-Cracker, frisches Obst und Gemüse pur wie Melone, Pfirsich, Gurke oder Cocktailtomaten können helfen, wenn der kleine Hunger kommt. Obst enthält zwar auch Zucker, aber er ist in eine gesundheitsförderliche Mischung aus Ballaststoffen, Wasser, Vitaminen und anderen Nährstoffen eingebunden. Gegen den Durst gibt es Bio-Kräuterteesorten wie „Bio-Bengelchen“ von Sonnentor oder die „Janosch-Tees“ von Lebensbaum, Frucht-Direktsaft für Schorlen und natürlich Mineralwasser, dass zum Beispiel mit Minze und Limette aufgefrischt werden kann. Mal etwas Süßes darf natürlich auch sein, wenn die Ernährung insgesamt vielfältig und bunt ist und möglichst wenige Fertigprodukte auf den Tisch kommen.

Noch vor 200 Jahren war Honig in Mitteleuropa das einzige Süßungsmittel und entsprechend kostbar. Heute ist Zucker eine alltägliche und billige Zutat – zu billig. Am meisten steckt in Süßigkeiten, Limo und Cola, konventionellen Crunchies und Müslis, Ketchup und Fertigsaucen. „Baby-Kekse“ und „Kinder-Tees“ bestehen teilweise sogar zu einem Viertel aus Zucker. Solche Produkte trimmen den Geschmack schon früh auf süß und schädigen die jungen Zähne. Verbraucherschutzverbände, die Deutsche Adipositas-Gesellschaft und die Deutsche Diabetes-Hilfe fordern daher eine Zuckersteuer und ein Werbeverbot für zu süße Kinderlebensmittel. Mit ihrer „Reduktionsstrategie von Zucker, Fetten und Salz“ setzt die Bundesregierung bisher allerdings nur auf freiwilliges

Überarbeiten der Rezepturen.

## Gurken: Im Sommer die perfekte Erfrischung



Das 'Gemüse des Jahres' lässt wunderbar kombinieren...

Gemüsebau ging zurück. Samenfeste und damit nachbaufähige Sorten gibt es zum Beispiel von [Bingenheimer Saatgut](#).

Eine Gurke - das ist doch das grüne Gemüse im Salat oder eingelegt im Glas? Stimmt nicht ganz, die Gurkenfamilie ist viel größer! Es gibt noch eine beachtliche Vielfalt an Formen und Farben, nahezu weiße und gelbe Sorten, gestreifte, keulenförmige und kugelige. Darauf möchte der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt (VEN) mit der Ernennung der Gurke zum [Gemüse des Jahres 2019/2020](#) aufmerksam machen.

Ursprünglich stammt die Gurke aus Indien. Vor rund 3.500 Jahren war die kleine Wildform allerdings extrem bitter - erst durch Züchtung wurde die Gurke genießbar. Mit den ersten Gewächshäusern entstanden dann gleichförmige Hybridsorten und die Gurkenvielfalt in Gärten und im

Gurken bestehen zu 95 Prozent aus Wasser, sind leicht verdaulich und damit ein idealer Sommersnack. Zum Reinbeißen unterwegs gibt es im Bio-Fachhandel auch Snack- oder Minigurken. Im klassischen Gurkensalat spielt Dill die Hauptrolle, angemacht nach Geschmack mit etwas Öl oder mit Crème fraîche. Leicht, aber eine kleine Sommer-Mahlzeit: ein asiatischer Salat mit Reismudeln, Rettich, Gurke und Sprossen, gewürzt mit Ingwer, Chili und frischem Koriander oder Dill, für die Sauce nimmt man Kokosmilch und Limettensaft. Für eine erfrischende Gurkensuppe braucht man einen Stabmixer und je nach Geschmack Joghurt, Kefir oder Buttermilch, frische Kräuter und Cayennepfeffer oder Chili.

Schmorgurken sind kleiner, dicker und aromatischer als die Salatgurke und haben eine dickere Schale. Sie werden im Sommer im Freiland geerntet und passen zum Beispiel zu gedünstetem Fisch oder können mit Hackfleisch oder einer Kartoffel-Feta-Mischung gefüllt und überbacken werden.

## Klößner wirbt für genverändertes Saatgut



Saatgut durch neue gentechnische Methoden in Gefahr

Bundeslandwirtschaftsministerin Julia Klößner (CDU) hat für den stärkeren Einsatz von gentechnisch verändertem Saatgut in der Landwirtschaft plädiert. Angesichts einer weltweiten Verknappung von Nahrungsmitteln könnten wir es uns nicht leisten, den technologischen Fortschritt außer Acht zu lassen, erklärte sie in einem Zeitungsinterview der Funke Mediengruppe. Konkret sprach sie sich für das Crispr-Verfahren aus, das auch als "Genschere" bezeichnet wird. Auch der Deutsche Bauernverband befürwortet die neuen Gentechnik-Methoden.

Verbraucherinnen und Verbraucher sind allerdings anderer Meinung. Die überwiegende Mehrheit lehnt gentechnisch veränderte Lebensmittel ab. Bisher ist die Wahlfreiheit beim

Einkauf garantiert, denn der Europäische Gerichtshof hat vor einem Jahr auch die neuen Verfahren des „Genome Editing“ klar als Gentechnik eingestuft. Damit fallen sie unter das EU-Gentechnikrecht und müssen geprüft, zugelassen und vor allem auch gekennzeichnet werden. Das ist Klößner offensichtlich nicht recht. Es müsse darüber diskutiert werden, ob das europäische Gentechnikrecht noch „zeitgemäß“ sei, forderte sie.

Eine Aufweichung des Gentechnikrechts würde jedoch zu verschleierter Gentechnik im Essen führen und unbekannte Risiken mit sich bringen. Bislang ist kaum etwas bekannt über die Auswirkungen im veränderten Tier oder in der veränderten Pflanze und in den Ökosystemen. Bisherige Erfahrungen und Studien zeigen, dass Agro-Gentechnik die Artenvielfalt bedroht und oft den Gifteinsatz auf dem Feld noch verstärkt, weil Beikräuter und Insekten resistent werden. Im ökologischen Landbau ist der Einsatz von Gentechnik grundsätzlich verboten, sowohl auf dem Acker als auch in der Lebensmittelverarbeitung.

Herzlichst Ihr

Marcus Hantel

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