



Liebe Leserin, lieber Leser,  
nun ist endlich der Sommer eingeleitet und die kalten Tage sind passé. Auch wir sind im vollen Gange und stellen unser Sortiment um. Der sommerlichen Jahreszeit entsprechend löst im Obst- und Gemüsesortiment die einheimische Ware die europäische immer mehr ab. Vom Jungpflanzen Angebot wechseln wir in das „Einmach Sortiment“. Bei den Getränken rücken die Biersorten und die Limos wieder mehr in den Vordergrund. Ein leckeres Eis und Gegrilltes am Abend sind an den warmen Tagen eine wahre Gaumenfreude.

Aus personellen Gründen werden wir mit dem Ende der Spargelzeit bis zum 01. Oktober keine Wursttheke mehr führen können. Aber keine Sorge: Alternativ steht Ihnen unser breites Angebot aus Wurst und Fleisch aus dem Kühlschrank zur Verfügung. Im Folgenden haben wir wieder einige interessante Themen aufgegriffen. Viel Spaß beim Lesen.

## Inhalt

- [Unsere Käseempfehlung: Roccolino](#)
- [Aktuelles aus Gemüse, Obst & Co.](#)
- [Plastikatlas: Ein bisschen Recycling ist nicht genug](#)
- [Neue Kartoffeln: Ab in die Salatschüssel!](#)
- [Die Feldlerche – Ackervogel im Sinkflug](#)
- [Monatshygiene ökologisch & hautfreundlich](#)
- [Nitrat: EU verliert Geduld mit Deutschland](#)

## Unsere Käseempfehlung: Roccolino



ÖMA

Kälberlab – wie in Italien traditionell üblich – dickgeleckt, der Käsebruch geschnitten und dann in zylindrische Formen abgefüllt. Anschließend kommt er in ein Salzbad, bevor er in speziellen Reifekellern auf Holzbrettern seiner Pflege und Reife zugeführt wird.

Damit der „Kleine“ seinen vollen Geschmack entfalten kann, wird er während seiner Reifung sorgsam gepflegt. Da der Roccolino von außen nach innen reift, spricht man ihm zwei Persönlichkeiten zu: Weiß und leicht krümelig im Kern, cremig-weich und leicht bernsteinfarben am Rand. Sein Geschmack reicht von fein-säuerlich bis buttrig-aromatisch. Auch optisch ist er ein Hingucker. Durch seine lange Reifezeit und von mindestens 5 Monaten und seiner besonderen Schimmelflora kann seine braune Rinde reich an Farben und Geschmacksnuancen sein.

Verwendung:

Der Roccolino passt aufgrund seiner vielfältigen Geschmacksnuancen vor allem auf die abwechslungsreiche Käseplatte und wunderbar erfrischend zu feinen Sommersalaten. Dazu kräftiges Vollkorn-Bauernbrot und gegrillt-eingelegte Antipasti servieren. Ein kräftiger Rotwein rundet den Geschmack hervorragend ab.

Weinempfehlung:

Dazu passt ein italienischer Montepulciano D'Abruzzo z.B. ein Demeter „Padami“ oder „Coste di Moro“ oder auch

Viel Leidenschaft und Sorgfalt stecken im ÖMA Roccolino. Nach einem alten Familienrezept gekäst, steht diese kleine zylindrische Schnittkäse-Spezialität für eine Region mit alter Käsetradition. Sogar seine Form erinnert an die antiken Steintürme des Val Taleggio.

Handwerklich gekäst wird der Roccolino, wie sein großer Bruder Roccolo, in der Partnerkäserei CasArrigoni in dem kleinen Dörfchen Peghera in der norditalienischen Provinz Bergamo. Die Milch wird im näheren Umkreis um die Käserei von Höfen gesammelt, die alle nach den strengen Demeter-Richtlinien arbeiten. Das Val Taleggio – ein alpines Hochtal bei Bergamo – ist bekannt für seine alte Käsetradition und bringt unter anderem auch Käse wie den Namensvetter 'Taleggio' hervor. Die hochwertige Demeter-Milch wird mit

ein trocken – fruchtiger Rotweincuvée aus dem Veneto: Fiore Divino ( sulfitefrei ) aus der Rapunzel Vinothek.

Für das Käseteam: Susanne Wieseler

## Aktuelles aus Gemüse, Obst & Co.

Nach den ersten drei Erdbeersorten kommen nun die zwei späteren Sorten in den Verkauf. Das Gros unserer Erdbeeren wird in sogenannten Wandertunneln angebaut, d.h. bei beginnendem Wachstum der einzelnen Sorten wird ein Kunststofftunnel über die Früchte gestellt. Dieser schützt die Erdbeeren vor Witterungseinflüssen. Im Zuge der Antiplastik-Diskussion geraten diese „wandernden Tunnel“ gerade ins Visier der örtlichen Politik. Das hat für uns zur Folge, dass wir im kommenden Jahr weniger bzw. mehr spätere Erdbeeren erhalten und wir diese wieder aus Südeuropa beziehen müssen. Vorausgesetzt der Schädlingsdruck hält sich in Grenzen. Dazu ein aktuelles Beispiel:

Parallel zu unseren Erdbeeren wollen wir wie gewohnt einheimische Himbeeren und Blaubeeren anbieten. Durch das Einwandern der [Kirschessigfliege](#) werden Himbeeren und teilweise auch die Blaubeeren nur noch im Tunnel, die von engmaschigen Netzen umgeben sind, angebaut. Daher ist der derzeitige erkennbare Preiseinstieg für Himbeeren sehr hoch (ca. 6 € für 200g). Werden diese Maßnahmen nicht getroffen verlieren die heimischen Obstbauern die Ernte, wie es momentan bei den Kirschen geschehen ist. Diese sind teilweise komplett der Fliege zum Opfer gefallen. Hier erwarten wir nur einen kleinen Wareneingang. Wir werden Sie über die Entwicklung auf dem Laufenden halten.

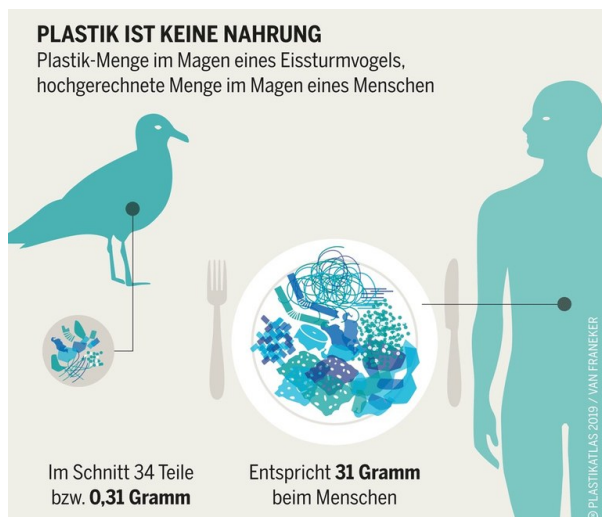
An dieser Stelle möchten wir Sie auf die verschiedenen Hoffeste aufmerksam machen. Gerne werden Ihnen die Landwirte über ihre aktuelle Lage berichten:

29./30. Juni [Dachswanger Mühle](#), 06. Juli – [Piluweri](#), 07. Juli – [Südhof Denzlingen](#) und 19. Bis 21. Juli [Agrikulturfestival im Escholzpark](#).

Freudig dürfen wir berichten, dass [LaSpecieRara](#) auf dem Gelände der Demeter Gärtnerei Hörnle ein Projekt zur Reaktivierung alter Sorten für den Anbau in der oberen Rheintalebene begonnen hat. In ca. 5 Jahren sollen die ersten Sorten in den Ladengeschäften angeboten werden.

Für das Gemüseteam: Marcus Hantel

## Plastikatlas: Ein bisschen Recycling ist nicht genug



Auch Tiere sind massiv vom Plastikmüll bedroht - (C)Plastikatlas

Abschnitt „Regulierung – Lösungen am falschen Ende“ kritisiert zudem, dass auch Abkommen und Initiativen, die die Plastikkrise einzudämmen sollen, fast immer die Hersteller aus der Verantwortung entlassen. 83 Prozent der Deutschen finden das nicht in Ordnung: In einer Forsa-Umfrage im Rahmen des "Plastikatlas" sprachen sie sich dafür aus, Abgaben auf Plastikprodukte zu erheben, die von den Herstellern getragen werden.

Plastik im Boden, im Wasser, in der Luft, in der Nahrung. Der Anfang Juni veröffentlichte „[Plastikatlas](#)“ der Heinrich-Böll-Stiftung und des Bundes für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) umreißt das Ausmaß der Plastikkrise und bringt neue Einblicke in unsere Plastikwelt – zum Beispiel in die hohen klimaschädlichen Emissionen entlang des Lebenszyklus von Plastik.

Plastik war einmal ein wertvolles Material, doch wer heute Plastik hört, denkt sofort an Plastikmüll. Während es viele persönliche und politische Initiativen gibt, um das Plastikproblem zu lösen, boomt die Kunststoffproduktion ungebrochen. Das Kapitel „Die Aktivitäten der Plastik-Lobby“ richtet den Blick auf die gut organisierte Industrie, die die Aufmerksamkeit auf das Abfallmanagement und Recycling lenkt und sich so vor der Verantwortung drückt. Der

Der PlastikAtlas zeigt auch: Fleißiges Mülltrennen bringt bei Kunststoff bisher wenig. Ein Großteil des Plastikmülls wird in Deutschland verbrannt oder ins Ausland verschifft, nicht einmal 16 Prozent werden für neue Produkte wiederverwendet. Deutschland ist weltweit der drittgrößte Exporteur von Plastikmüll - nach den USA und Japan. Die offizielle Recyclingquote ist höher, sie lag 2016 bei 45 Prozent. Sie steht aber nur für die Anlieferung bei einem Recyclinghof. Was hinter den Toren passiert, vor allem, ob wirklich recycelt wird, verrät die Quote nicht.

Für Mikroplastik in der Kosmetik und Kunststoff-Kleidung gibt es mit Naturkosmetik und Kleidung aus Naturfasern, möglichst aus ökologischem Anbau, gute Alternativen. Auch bei Verpackungen können wir selbst viel Plastik vermeiden – vor allem mit Mehrweg und Obst und Gemüse ohne Plastikhüllen. Der Plastik-Atlas macht aber deutlich, dass sich die globale Plastikkrise nur lösen lässt, wenn auch internationale Unternehmen in die Pflicht genommen werden. Dabei steht gerade auch Deutschland in der Pflicht, denn wir zählen zu den größten Kunststoffproduzenten weltweit.

## Neue Kartoffeln: Ab in die Salatschüssel!



Kartoffelsalat, ob klassisch oder in anderen Varianten - lecker!

die Kartoffeln gern auch kombiniert mit Erbsen und/oder Blumenkohl.

Die ersten Bio-Frühhartoffeln sind da und gutes Grillwetter hoffentlich auch. Die jungen Knollen schmecken super im Salat, und sind dabei außerordentlich wandlungsfähig. Mit roter Zwiebel, Knoblauchzehe und Tabascosauce wird's eine eher scharfe Sache, mit grünen Bohnen, Oliven, roter Paprika, Ei, knackigen Salatblättern und frischem Basilikum mediterran. Grundlage für eine bunte und orientalische Variante sind kleine Kartoffeln – zum Beispiel Drillinge - und Auberginen vom Blech, gemischt mit Sesam, Kreuzkümmel, Gurke, Spitzpaprika, Tomaten, Zwiebel, reichlich Petersilie, Minze, Chili und Joghurt. Geröstetes Sesamöl sorgt für besonderes Aroma. In Indien prägen die Gewürze den Salat: Geröstete Koriander- und Senfsaat, Ingwer, Knoblauch, Chili, angebratene Zwiebeln und ein gutes Garam Masala,

Natürlich ist auch der deutsche Klassiker heiß geliebt, ob im Norden eher mit oder im Süden eher ohne Mayonnaise. Fast immer dabei sind Gewürzgurke, Petersilie, Zwiebel, Senf und Ei – das man für die vegane Variante einfach weglässt und vegane Mayonnaise verwendet. Schnittlauch, Dill, Kerbel oder Kresse bringen Frische, Vitamine und Mineralstoffe.

Was man besser nicht tun sollte: Den Salat fertig im Discounter oder Supermarkt kaufen. Der Mayonnaise-Anteil ist meist sehr hoch, Gurken und Kräuter sind dagegen Mangelware, Aroma- und Konservierungsstoffe und viel Zucker die Regel. Für alle Rezepte gilt: Festkochende Kartoffelsorten verwenden und nicht zu weich kochen!

## Die Feldlerche – Ackervogel im Sinkflug



Vogel des Jahres, die Feldlerche - (c) NABU/Peter Lindel

Die Feldlerche jubiliert immer seltener über unseren Feldern - ein weiteres Warnzeichen dafür, dass in der Landwirtschaft etwas gewaltig schief läuft. Der Naturschutzbund (NABU) hat die Lerche daher zum [Vogel des Jahres 2019](#) gewählt – stellvertretend soll er auf die katastrophale Landwirtschaftspolitik in Berlin und Brüssel hinweisen.

Ein Drittel der Feldlerchen sind in den vergangenen 25 Jahren verschwunden. Studien zeigen, dass parallel zu steigenden Erträgen bei Weizen, Mais und Raps die Feldlerchenbestände schrumpfen. Die Vögel finden nicht mehr genügend Futter für ihre Jungen und auch keine geeigneten Brutplätze am Boden. Insbesondere das stark gedüngte und mit Pestiziden behandelte Wintergetreide wird

schon früh im Jahr so hoch und dicht, dass Feldlerchen dort keine Landemöglichkeiten finden. Auch Mais-Monokulturen sind für die Vögel wertlos. Früher waren als Alternative Brachflächen ideal, doch auch sie sind fast „ausgestorben“. Insbesondere für den Nachwuchs fehlt es zudem an proteinreichem Futter - Stichwort Insektensterben.

Die ökologische Wirtschaftsweise mit bunten Fruchtfolgen und der geringeren Weidetierdichte fördert Feldlerchen und viele andere Arten. Der Verzicht auf Pestizide sorgt für Insektenvielfalt und damit ein gutes Nahrungsangebot. Viele Bio-Betriebe legen zusätzlich Blühstreifen oder nicht bewirtschaftete „Feldvogel-Inseln“ im Acker an. Aber noch immer gibt es viel zu wenig Anreize für Landwirtinnen und Landwirte, naturverträglich zu wirtschaften. Stattdessen fließen milliardenschwere Subventionen überwiegend in die intensive Landwirtschaft. Die bevorstehenden Neuverhandlungen der [EU-Agrarpolitik](#) sind die Chance, endlich nach dem Prinzip „öffentliches Geld nur für gesellschaftliche Leistungen“ die Fördergelder an Umweltmaßnahmen und -standards zu knüpfen. (Nicht nur) die Feldlerchen würden es mit ihrem unverwechselbar klaren und jubelnden Gesang begrüßen.

## Monatshygiene ökologisch & hautfreundlich



Monatshygiene - es geht auch nachhaltig

Die Hälfte der Menschheit erlebt sie und doch ist sie oft noch immer ein Tabu, die monatliche Menstruation. Zum Glück ändert sich das gerade, und dabei wird auch klar, dass konventionelle Binden und Tampons alles andere als nachhaltig sind. Die Baumwolle ist auf dem Feld in der Regel mit Glyphosat oder anderen Pestiziden behandelt worden, viele Produkte werden zudem chemisch und mit hohem Energieverbrauch gebleicht. Im Vlies und im Kern stecken verschiedenen Kunststoffe, zum Beispiel das saugfähige Kunststoffgranulat Natriumpolacrylat. Leider gibt es bisher keine Kennzeichnungspflicht für solche Inhaltsstoffe.

Als gute Alternativen kommen immer mehr nachhaltige Produkte auf dem Markt und finden gerade auch bei jungen Frauen Zuspruch. Besonders erfolgreich ist die Menstruationstasse oder „Cup“, ein kleiner, flexibler Becher, der das Blut auffängt anstatt es aufzusaugen. Sie kann über mehrere Jahre verwendet werden und schont daher Umwelt und Geldbeutel. Tatsächlich ist der Müllberg, der durch Monatshygiene-Produkte entsteht, enorm. Nach Hochrechnungen verbraucht jede Frau in ihrem Leben 12.000 bis 17.000 Binden und Tampons. Auch Stoffbinden und Slipeinlagen aus Bio-Baumwolle sind inzwischen in verschiedenen Größen auf dem Markt. Sie sind bei 95 Grad waschbar und jahrelang verwendbar.

Für die klassische Monatshygiene gibt es im Bio-Fachhandel ökologische Tampons, Binden und Slipeinlagen. Sie sind mit Bio-Baumwolle überzogen und haben einen Bio-Zellulosekern. Es werden weder Kunststoffe noch Farbstoffe, Chlor oder Duftstoffe verwendet. Wenn Folien eingearbeitet sind, bestehen sie in der Regel aus pflanzlicher Stärke statt aus Plastik.

## Nitrat: EU verliert Geduld mit Deutschland



Überdüngte Böden und Gewässer gefährden die Gesundheit

800.000 Euro Strafe - pro Tag. So viel soll Deutschland zahlen, wenn hierzulande nicht endlich die EU-Nitratrichtlinie eingehalten wird. So steht es im Urteil des Europäischen Gerichtshofs vom letzten Juni. Die Bundesregierung hatte schon vor der Urteilsverkündung halbherzig am Düngerecht herumgebessert und Anfang 2019 dann weitere Vorschläge nach Brüssel gemeldet. Diese machten aber kaum Eindruck - die EU-Kommission fordert echte Nachbesserung, und zwar schnell, und sie droht mit einer zweiten Klage. Bis zum Frühsommer 2020 sollen effiziente Maßnahmen dafür sorgen, dass die Nitratgrenzwerte endlich eingehalten werden.

Hauptursache für die vielerorts [zu hohe Nitratbelastung](#) des Grundwassers sind vor allem Mineraldünger aus der konventionellen Landwirtschaft und überschüssige Gülle in Regionen, wo zu viele Tiere auf zu engem Raum gehalten werden, zum Beispiel im westlichen Niedersachsen. Ein Übermaß schadet Pflanzen und Tieren, überdüngt Gewässer und gefährdet die Gesundheit - vor allem bei Säuglingen. Der EU-Grenzwert liegt bei 50 Milligramm Nitrat je Liter Grundwasser. In Deutschland wird dieser Wert an mehr als einem Viertel der Messstellen überschritten.

Nur eine konsequent nachhaltige Landwirtschaft kann Grundwasser und Gewässer entlasten. Der Biolandbau macht es vor – ohne mineralische Stickstoffdünger und mit der Förderung der Humusschicht, die auch die Filterleistung des Bodens unterstützt. Zudem ist die Zahl der Tiere pro Hektar begrenzt, das vermeidet Gülle-Überschüsse. Viele Wasserwerke fördern daher die ökologische Landwirtschaft oder stellen sogar eigene Flächen in ihrem Einzugsgebiet auf Bio um. Das aktuelle Eckpunkte-Papier „[Kehrtwende für den Gewässerschutz: Stickstoffüberschüsse jetzt wirksam reduzieren](#)“ der Umweltverbände und des Bundes Ökologische Lebensmittelwirtschaft (BÖLW) fordert eine deutliche Verringerung der Tierbestände in Deutschland insgesamt und vor allem in den Regionen mit zu hohen Nitratwerten, eine gezielte Förderung des Ökolandbaus und mehr Kontrollen.

Herzlichst Ihr

Marcus Hantel

[Vom Newsletter abmelden](#)

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