



Liebe Leserin und lieber Leser,
die Gartensaison 2019 steht kurz vor der Tür. In Kürze erwarten wir die ersten Gemüse- und Kräutersetzlinge aus unserer Partnergärtnerei Piluweri in Müllheim. Wie immer führen wir regionales Saatgut von Samenfest.de und ein Ergänzungssortiment aus Bingenheim. Im Düngemittelbereich setzen wir auf Aries und regionalem Wolldünger. Ergänzend dazu gesellt sich bald die „EM-Gruppe“.

Im Obst & Gemüsebereich nimmt das Großhandelsprojekt von Rinklin Naturkost „Bio von Anfang an“ Fahrt auf. „Bio von Anfang an“ heißt, dass auch das Saatgut und die Jungpflanzen aus biologischer Züchtung kommen und wir uns großflächig und europaweit von allen Abhängigkeiten konventioneller Produzenten verabschieden können. Dies wird ein weiteres Alleinstellungsmerkmal des Fachhandels werden und auf lange Sicht bleiben! Ebenso stark engagiert sich die Fa. Rinklin im Energiebereich. Nachdem letztes Jahr die Stromerzeugung komplett auf eigene Solarenergie umgestellt wurde, erwarten wir freudig in diesem Jahr den ersten komplett mit kaiserstühler Solarenergie betriebenen LKW in Freiburg.

Nachdem unsere langjährige Kuchenbäckerin leider ausgeschieden ist, planen wir eine weitere Bäckerei & Konditorei in unserem Sortiment aufzunehmen. Sie kommt aus der Nähe von Colmar. Wir sind gespannt wie die französischen Backwaren bei Ihnen ankommen. Unser Team ist ab April wieder vollständig. Wir können endlich liegengeliebenes aufarbeiten, neues anpacken und vor allem mal kurz durchschnaufen. Neu hinzugekommen ist Rosa Martin. Sie unterstützt uns im Büro und löst Christine Kröpelin ab, die ab Mitte April in Mutterschutz geht. Ab dieser Woche arbeitet sich Laetita Grotzinger auf der Thekenlinie ein und Anfang April bekommen wir noch Verstärkung im Obst & Gemüseteam. Am 10.03. haben „wir“ Nachwuchs bekommen. Unsere Mitarbeiterin Maria Bender hat eine Emilia Sofie gesund zur Welt gebracht. Mir ihr und ihrem Mann freuen wir uns sehr! Herzlich Willkommen! Und nun wieder viel Spass mit den Neuigkeiten aus der BioWelt:

Unsere Käseempfehlung: Taleggio D.O.P.



©Vallée Verte

Inhalt

- [Unsere Käseempfehlung: Taleggio D.O.P.](#)
- [Weltwassertag: Bio schützt Trinkwasser!](#)
- [Ostereier vom besonderen Bio-Huhn](#)
- [Sprossen – frühlingsfrische Kraftpakete](#)
- [Biogasanlagen beseitigen Antibiotika nicht](#)
- [Bio-Warenkorb: Klimafreundlich, gesund und kaum teuer](#)

Taleggio D.O.P. ist eine der ältesten Käsesorten der Lombardei und bereits seit 1979 durch das Konsortium zum Schutz des Taleggio (Consorzio di Tutela del formaggio Taleggio) mit dem D.O.P.-Gütesiegel herkunftsgeschützt. Die Herstellung erfolgte ursprünglich im Herbst und im Winter, wenn die Kühe müde (ital. stracche) vom Almatrieb waren, weshalb der Käse, wie auch der Gorgonzola, als Stracchino bekannt war. Der Name Stracchino bezeichnet ganz allgemein einen jungen, butterartigen Käse mit einem Alter zwischen 20 und 60 Tagen. Wie alle Stracchino-Käse reift der Taleggio rasch und überschreitet seinen Höhepunkt derartig schnell, dass er ohne künstliche Kühlung nicht transportiert werden konnte. Aufgrund dieser Eigenschaft beschränkte sich die Verbreitung des Taleggio bis weit ins 20. Jahrhundert lediglich auf die Hochtäler in der Gegend von Bergamo. Mit wachsender Beliebtheit des Taleggio wurde die Produktion in die Poebene hinaus ausgedehnt. Der Taleggio DOP ist ein Käse mit gewaschener Rinde. Auf der

Rinde bilden sich dann die typischen Reifeschimmel, die Farbspektrum von Weiß bis Grau aufweisen. Die typischen Schimmel (*Penicillium* und *Geotrichum*) sind, auch wenn mitverzehrt, vollkommen ungefährlich für die Gesundheit. Wer es nicht mag, kann ihn mit einem Messer entfernen oder mittels Schwamm und einer gesättigten Salzlösung abwaschen.

Kombiniert mit Feigensenf oder Früchten und Walnussbrot krönt der Taleggio jeden Käsegang. Als kleine Mahlzeit serviert man ihn mit bitteren Salaten wie Radicchio, Löwenzahn, Rucola und vollreifen Tomaten oder als zusätzliche Würze auf Bruschetta mit Zucchini und Salbei. Auch in der warmen Küche ist er vielseitig verwendbar, er schmilzt gut und passt ausgezeichnet zu Risotto oder auf Polenta. Als regionalen Wein können wir einen Rosé empfehlen, z.B. vom Staatsweingut Freiburg.

Susanne Wieseler

Weltwassertag: Bio schützt Trinkwasser!



Kaltes klares Wasser ist die beste Erfrischung.

Über 70 Prozent unseres Blauen Planeten sind von Wasser bedeckt. Sauber ist es aber längst nicht überall. Weltweit sind Meere, Flüsse und Seen bedroht durch Überdüngung, Schadstoffe und Verschwendung. Der Weltwassertag macht jedes Jahr am 22. März darauf aufmerksam, dass Wasser für uns überlebenswichtig ist, dieses Jahr unter dem Motto "Leaving no one behind – water and sanitation for all" – "Niemanden zurücklassen - Wasser und Sanitärversorgung für alle". Denn rund eine Milliarde Menschen hat keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser. Ziel Nummer 6 der Vereinten Nationen für eine nachhaltige Entwicklung ist daher so klar wie sauberes Wasser: Wasser für alle bis 2030, denn Zugang zu Wasser ist ein Menschenrecht.

Bio-Landwirtschaft schützt die kostbare Ressource, unter anderem weil deutlich weniger Nitrat ins Grundwasser gelangt. Zum einen ist die Zahl der Tiere pro Hektar begrenzt, zum anderen setzen Biolandwirtinnen und -landwirte keinen Mineraldünger ein, sondern steigern den Humusgehalt der Böden und fördern das Bodenleben, indem sie auf abwechslungsreiche Fruchtfolgen achten und mit Stallmist und Kompost düngen. Auch vor schädlichen Substanzen aus chemisch-synthetischen Pestiziden schützt Bio unser Wasser. Bundesweit kooperieren inzwischen viele Wasserwerke mit Biobetrieben, denn sie halten es für sinnvoller, in eine [grundwasserschonende Landwirtschaft](#) zu investieren, statt viel Geld für die Aufbereitung verschmutzten Wassers auszugeben.

Ostereier vom besonderen Bio-Huhn



Foto: Africa Studio-StockAdobe

Mit Bio-Siegel sind bunte Ostereier ein rundum guter Genuss: Mehr Platz für jedes Tier, viel Auslauf und ökologisches Futter. Eier im Bio-Fachhandel stammen zudem oft von gut bekannten Höfen im Umland. Damit das Bio-Ei künftig auch vom echten Bio-Huhn stammt, engagiert sich die von Bioland und Demeter getragene gemeinnützige [Ökologische Tierzucht GmbH](#) (ÖTZ) für ein Zweinutzungshuhn, bei dem die Hennen etwas weniger Eier legen und die Hähne mehr Fleisch ansetzen als die bisherigen Bruderhähne. Alle Küken werden aufgezogen, egal ob weiblich oder männlich. Bisher müssen auch Biobetriebe konventionell gezüchtete Rassen nutzen, weil wirtschaftlich tragbare Alternativen fehlen. Diese Hochleistungshennen „funktionieren“ optimal nur mit

mehrfachen Antibiotika-Gaben und mit speziellem Futter mit synthetischen Aminosäuren, Vitaminpräparaten und gentechnisch veränderter Soja. Im Öko-Landbau ist das weder erlaubt noch gewollt.

Auf der weltweit größten Bio-Messe, der BIOFACH in Nürnberg, hat die ÖTZ [das neue Siegel „Aus Ökologischer Tierzucht“](#) vorgestellt. Es steht für eine gemeinnützige Bio-Tierzucht in Bauernhand, ohne Konzerne, für 100 Prozent Bio von Anfang an und vor allem für das echte Zweinutzungshuhn, bei dem die männlichen Tiere einen eigenen Wert haben. Käfighaltung und In-Ovo-Selektion (Geschlechtererkennung im Ei) sind tabu. Viele Naturkostfachgeschäfte und Bio-Supermärkte sind „1-Cent-Partner“ der Ökologischen Tierzucht. Ein Cent pro Ei geht in die Züchtung des Bio-Zweinutzungshuhns, das an die Haltungs- und Fütterungsbedingungen der Bio-Landwirtschaft besser angepasst ist als die Hochleistungshennen von heute.

Sprossen – frühlingsfrische Kraftpakete



Köstliche Sprossenmischung

Klein, knackig und oho: Frische Sprossen stecken voller Vitamine und Proteine. Wer sich selbst einen kleinen „Garten“ auf der Fensterbank anlegt, hat das „Mini-Gemüse“ immer frisch zur Hand. Im Bio-Fachhandel gibt es Sprossen aber auch frisch und fertig zum Genießen, gekühlt oder in der Pappbox, zum Beispiel die beliebte Gartenkresse. Man kann das junge Grün auf einem Butter- oder Quarkbrot genießen, im Wok oder in der Pfanne kurz mit anbraten oder Salate und Suppen frühlingsfrisch veredeln. Einige Sprossen schmecken scharf-würzig, zum Beispiel Radieschen, Broccoli, Rettich, Rauke und Rote Bete, eher nussig sind viele Hülsenfrucht- sowie Buchweizen-Keimlinge. Getreide- und Mais-Sprossen haben einen leicht süßlichen Geschmack und passen auch zum Müsli.

Sprossen haben es wirklich in sich, weil das Samenkorn, aus dem sie sprießen, alles enthält, was die neue Pflanze benötigt. Im Kontakt mit Wasser erwacht das Korn zum Leben und bildet Enzyme, die Speicherstoffe umwandeln. Dabei entstehen Vitamine in hoher Konzentration, darunter Vitamin C und B-Vitamine. Eiweiße und Fette werden in ernährungsphysiologisch wertvollere Formen umgewandelt. Der Gehalt an Mineralien steigt, auch der Gehalt an Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen ist hoch.

Mit Keimsaat aus ökologischem Anbau ist man auf der sicheren Seite, während normales Saatgut fast immer chemisch vorbehandelt ist. Für die Fensterbank gibt es spezielle Keimgläser und -geräte; man kann aber auch mit einer flachen Schale starten, die mit feuchtem Küchenpapier ausgelegt ist. Darauf gedeihen am besten Kresse und andere feine Samen. Damit sich keine Bakterien vermehren und kein Schimmel entsteht, ist Hygiene oberstes Gebot. Sprossen aus Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen und Bockhornklee sollten vor dem Genuss kurz blanchiert oder angebraten werden.

Biogasanlagen beseitigen Antibiotika nicht



Antibiotika hält sich hartnäckig in Gülle.

Es gibt bekanntermaßen viele gute Gründe für Bio – und nun hat die Universität Gießen einen weiteren bestätigt: Es ist besser, im Stall Antibiotika so wenig zu möglich zu verwenden, denn auch Biogasanlagen können diese nicht wie erhofft aus der Gülle beseitigen. Einige frühere Studien hatten nahegelegt, dass das Lagern oder Kompostieren von Gülle Antibiotika verringern könnte. Im Projekt stellte sich jedoch heraus, dass unterschiedliche Temperaturen, Säure- und Salzgehalte kaum Einfluss auf die Wirkstoffe hatten.

Das Projekt war von der Deutschen Bundesstiftung Umwelt (DBU) fachlich und finanziell gefördert worden. In Deutschland setzten Tierärzte laut Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit im Jahr 2017

zuletzt **733 Tonnen Antibiotika** ein, vor allem in Nutztierställen. Auch so genannte Reserveantibiotika, die Menschen nur bei schwersten Infektionen verordnet werden, kommen im Stall zum Einsatz. Ein Großteil gelangt über das Düngen mit Gülle ungefiltert in die Böden. Dort können sich Bakterien entwickeln, auf die die Arzneien keine Wirkung mehr haben – sogenannte **resistente Keime**. „Antibiotika müssen schon bei der Vergabe im Stall verringert werden, um Mensch, Tier und Umwelt zu schützen“, stellte die DBU angesichts der [Ergebnisse](#) fest. Wie das geht, zeigen Bio-Betriebe seit Jahrzehnten. Anders als in der konventionellen Tierhaltung werden Antibiotika nur als letztes Mittel und unter strengen Vorgaben eingesetzt. An erster Stelle stehen vorbeugende Maßnahmen, damit die Tiere gar nicht erst erkranken. Im Falle eines Falles kommen zuerst natürliche Heilverfahren wie Heilpflanzen oder Akupunktur zum Einsatz.

Bio-Warenkorb: Klimafreundlich, gesund und kaum teuer



BIO, GESUND UND LEISTBAR. JA, DAS GEHT!



Vergleich Standardkorb und gesunder Korb, Quelle: WWF

durchschnittlich, und das bedeutet: Sie isst dreimal mehr Fleisch als empfohlen, kauft zu viele Fertigprodukte und zu viele Softdrinks, gleichzeitig zu wenig Obst und Gemüse. Die Kosten für diesen durchschnittlichen Warenkorb lagen bei 119 Euro pro Woche beim Kauf einer Mischung von Marken- und Billigprodukten. Würde diese Familie ihre Ernährungsgewohnheiten im Sinne einer gesunden Ernährung ändern und unter anderem mehr Hülsenfrüchte, weniger Fleisch und weniger Fertigprodukte essen, wird das Haushaltsbudget entlastet und Bio erschwinglich. Sogar bei einem Umstieg auf 100 Prozent Bio würden die Mehrkosten nur rund zehn Prozent betragen.

"Essen wir uns und die Erde gesund", so das Fazit des WWF Österreich. Guten Appetit!

Herzlichst Ihr

Marcus Hantel

Wie oft haben wir das schon gehört: „Bio, viel zu teuer!“. Aber das stimmt so einfach nicht, wie eine neue Studie des Forschungsinstituts für Biologischen Landbau (FiBL) zeigt: Eine Familie, die den offiziellen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung folgt, könnte 70 Prozent des gesamten Einkaufs in Bio-Qualität kaufen, ohne mehr Geld als zuvor auszugeben. Dadurch sanken die durch die Ernährung verursachten Treibhausgasemissionen um fast 40 Prozent.

Für die [Studie „Bio, gesund und leistungsfähig – geht das?“](#) im Auftrag des WWF Österreich wurde ein Warenkorb für eine vierköpfige Familie mit zwei Erwachsenen und zwei Kindern unter 14 Jahren berechnet. Diese Familie ernährt sich

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