



Liebe Leserin, lieber Leser,  
viel Spass beim Lesen...

## Inhalt

- [Unsere Käseempfehlung: Weinkäse der Hofkäserei Belrieth](#)
- [26. Mai: Europas Natur braucht Ihre Stimme!](#)
- [Moin, moin: Bio-Quinoa aus Norddeutschland](#)
- [Alarmierendes Artensterben: Was tun?](#)
- [Bio-Freilandsalat: Blatt für Blatt gesund und frisch](#)
- [Weniger Müll – einfach machen!](#)

## Unsere Käseempfehlung: Weinkäse der Hofkäserei Belrieth



©Ecoinform/Belrieth

Am Rande des Biosphärenreservat Rhön inmitten von hügeligen Landschaften und Wiesen, auf denen eine üppige Artenvielfalt an Gräsern, Kräutern und Klee wächst, steht die Hofkäserei Belrieth. Die Biomilch, aus der feine Käsespezialitäten hergestellt werden, kommt ausschließlich von den Kühen des ortsansässigen Biobetriebes Ökozentrum Werratal. Die Hofkäserei ist eine handwerklich strukturierte kleine Käserei. Die Bio-Rohmilch wird nicht entrahmt und homogenisiert, sondern mit ihrem natürlichen Fettgehalt schonend erhitzt und nach traditionellen Rezepturen verkäst. Unser Weinkäse ist ein frischer, junger, halbfester Schnittkäse, der während seiner Reifezeit von 4 Wochen mit Rotwein und Holundersaft verfeinert wird. Sein weicher Käseteig schmeichelt dem Gaumen und seine leichte Rotweinnote kitzelt die Nase.

### Rezeptvorschlag:

Genießen Sie unseren Weinkäse zu knusprigen Baguette oder auf einer Käseplatte. Dazu empfehlen wir einen fruchtigen, leichten Rotwein.

### Weinempfehlung:

Sehr gut passt ein Rotweincuvée vom Jechtinger Weingut Helde oder der „Rote Löwe“ vom Weingut Harteneck Guter Genuss! *Susanne Wieseler*

26. Mai: Europas Natur braucht Ihre Stimme!



Wir alle haben die Wahl - © EU 2018, European Parliament

Die **Europawahl 2019** gibt uns die Möglichkeit, für mehr Bio-Landwirtschaft und besseren Natur- und Klimaschutz zu stimmen. Denn die Wahl wird unmittelbaren Einfluss auf die Reform der Gemeinsamen EU-Agrarpolitik haben, für die **BUND** und **NABU** das Prinzip „Öffentliches Geld für öffentliche Leistungen“ fordern. Die pauschalen Flächenprämien sollen schrittweise abgeschafft und Fördermittel nur dann fließen, wenn ökologischer Mindeststandards beachtet werden.

In der kommenden Legislaturperiode werden auch die europäischen Klimaschutzziele bis 2030 beschlossen. Die Politikerinnen und Politiker im EU-Parlament werden unter anderem darüber entscheiden, ob bei Gentechnik auf dem

Acker und „Neuer Gentechnik“ das Vorsorgeprinzip gilt, ob Lebewesen patentiert werden dürfen und ob die Umweltverträglichkeit von Pestiziden bei der Zulassung strenger bewertet wird.

Wer sich noch nicht sicher ist, welche Partei persönlich am besten passt, kann wie immer den **Wahl-O-Mat** der Bundeszentrale für politische Bildung nutzen. Einfach bis zu acht Parteien auswählen und 38 Aussagen bewerten wie unter anderem „Die EU soll sich höhere Ziele zur Reduzierung des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes setzen“, „Die EU soll vorrangig Bio-Landwirtschaft fördern“ oder „Der Anbau von gentechnisch veränderten Pflanzen soll in der EU erlaubt sein“. Der Wahl-O-Mat berechnet dann, welche Parteien mit den eigenen Zielen am ehesten übereinstimmen.

Am 26. Mai die Zukunft Europas mitbestimmen - jede Stimme zählt!

## Moin, moin: Bio-Quinoa aus Norddeutschland



Süß oder herzhaft - mit Quinoa lassen sich leckere Gerichte zaubern

Quinoa, das „Korn der Inka“, kannte früher in Europa kaum jemand. Das hat sich gründlich geändert. Denn die winzigen Quinoa-Perlen sind wahre Kraftpakete und enthalten wertvolle Proteine, alle für den Menschen essenziellen Aminosäuren und viele Mineralstoffe – und sie sind überdies glutenfrei. Ein kleiner Wermutstropfen: Bisher kam Bio-Quinoa von weither, vor allem aus Südamerika. Die große Nachfrage hat dort die Preise in die Höhe getrieben. Das hat die **Bohlsener Mühle** in Zusammenarbeit mit regionale Landwirten erfolgreich geändert und Bio-Quinoa aus Norddeutschland in den Bio-Fachhandel gebracht.

Damit lassen sich leckere Salate, Suppen und Aufläufe zaubern, sogar sehr schnell, denn die kleinen Körner sind i

15 Minuten gar. Einen Quinoa-Salat machen frühlingsfrische Zutaten wie Radieschen, Frühlingszwiebeln, Zuckerschoten oder Babyspinat und frischen Kräutern zur knackigen und gesunden Mahlzeit. Für „One Pot Quinoa“ oder Quinoa Bowls finden Sie in Kochbüchern und in Blogs zahllose Ideen, zum Beispiel thailändisch inspiriert mit Brokkoli, Karotten, Rotkohl, Ingwer, Erbsen und Erdnüssen oder mexikanisch mit Tomaten, Süßkartoffel, Mais, schwarzen Bohnen, Avocado und Granatapfelkernen.

Die heimische Quinoa ist etwa 30 Prozent teurer als Importe aus Südamerika, denn die mechanische Unkrautkontrolle, die Reinigung und Trocknung der Körner sind aufwändig und teuer. Für die Bio-Landwirte ist Quinoa ein neuer und willkommener Baustein ihrer vielseitigen Fruchtfolge, die Bodengesundheit und eine langfristige Nährstoffversorgung der Pflanzen garantiert. An der Universität Kiel werden derzeit die Eigenschaften von 350 verschiedenen Quinoa-Sorten unter norddeutschen Standortbedingungen erforscht. Ziel ist unter anderem eine bessere Anpassung an lange Tage und kurze Sommer.

## Alarmierendes Artensterben: Was tun?



Mit dem Bio-Einkauf unterstützen Sie den Artenschutz

Ländern drei Jahre lang Tausende Studien ausgewertet.

Das Artensterben hat ein bisher unbekanntes Ausmaß erreicht, rund eine Million Tier- und Pflanzenarten sind laut des [Berichts des Weltbiodiversitätsrats \(IPBES\)](#) vom Aussterben bedroht. Danach schreitet das Artensterben aktuell mindestens um den Faktor 10 bis 100-mal schneller voran als jemals zuvor. Für den Menschen kann das dramatische Folgen haben. „Wir zerstören die Basis unsere Volkswirtschaften, Nahrungsmittelsicherheit und Lebensqualität“, warnt der Vorsitzende des IPBES, Sir Robert Watson. Die Weltgemeinschaft müsse sich dringend abwenden von wirtschaftlichem Wachstum als zentralem Ziel, hin zu nachhaltigeren Systemen. Für die **weltweit bisher umfassendste Bestandsaufnahme der Artenvielfalt** haben Expertinnen und Forscher aus 50

Der Report betont, dass der Verlust an Biodiversität nicht nur ein Umweltthema sei, sondern auch Wirtschaft, politische Stabilität und soziale Aspekte wie Fluchtbewegungen beeinflusst. Sie fordern tiefgreifende und sofortige Änderungen beim Naturschutz, in der Landwirtschaft und beim Konsum. Denn etwa ein Viertel der Landflächen sind bereits durch Erosion und Übernutzung bedroht, ein Drittel der Fischbestände überfischt und der Verlust von Insekten zur Bestäubung schmälert vielerorts die Ernten. Den größten Einfluss haben laut IPBES-Bericht die intensive Landwirtschaft und die damit verbundenen Emissionen. Mitautor Ralf Seppelt vom Helmholtz Zentrum für Umweltforschung fordert daher, eine umweltfreundliche Produktion zu honorieren und bei einer schädlichen Produktionsweise mögliche Schäden zu berechnen.

Der Bericht wurde Anfang Mai von den 132 Mitgliedsstaaten des Weltbiodiversitätsrats IPBES in Paris angenommen. Er ist die Grundlage für die Weltartenschutzkonferenz 2020 in China. Dort sollen die Eckpunkte für den weltweiten Artenschutz festgelegt werden.

## Bio-Freilandsalat: Blatt für Blatt gesund und frisch



Kraus oder glatt, rot oder grün - Hauptsache Freilandsalat!

Angebot ist vielfältig. Eher mild sind Kopf- Eisberg-, Batavia- und Pflücksalate. Etwas kräftiger und reicher an Bitterstoffen sind mit der Zichorie verwandte Sorten wie Endivien, Frisée-Salat und Radicchio. Mit Zutaten der Saison und aus dem Vorrat wie Kürbiskernen oder Blaubeeren aus der Tiefkühlung werden die grünen Blätter zum „Fitness-Cocktail“ und schmecken immer wieder anders. Kombinieren Sie Ihren Kopfsalat im Mai doch mal mit Erdbeeren, Büffel-Mozzarella und frischem Basilikum! Der etwas herbere Romana verträgt sich gut mit kräftigen Marinaden oder sogar einer Roquefort-Soße. Frische Frühlingskräuter wie Schnittlauch oder Bärlauch, Kresse oder Sprossen sorgen für ein Vitamin-Plus.

Es ist soweit: Es gibt die ersten Bio-Salate aus Freilandanbau! Sie sind fester, knackiger und aromatischer als Salat aus dem Gewächshaus, da sie mehr Licht bekommen und dem Wetter ausgesetzt sind. Ob Sie nun zu Eichblattsalat, Batavia oder Lollo Rosso greifen Sie handeln sich damit immer eine gute Portion der lebensnotwendigen Folsäure, verschiedene Vitamine und Mineralstoffe ein. Da Salat roh gegessen wird, bleiben diese empfindlichen Inhaltsstoffe gut erhalten. Fürs Dressing sind kalt gepresste Pflanzenöle wie Raps- oder Olivenöl geeignet, aber auch mal ungewöhnlichere Sorten wie Hanf- oder Leindotteröl, denn sie liefern reichlich ungesättigte Fettsäuren.

Kraus oder glatt, rot oder grün, mild oder kräftig – das

Je höher die Sonne steigt, umso mehr Nitrat wandeln Salatpflanzen in Proteinverbindungen um, daher ist Freilandware die beste Wahl. Und bio sowieso, denn ökologisch angebaute Salate und Gemüse enthalten grundsätzlich weniger Nitrat, weil kein Mineraldünger erlaubt ist.

Weniger Müll – einfach machen!





Weniger Abfall! Mehrweg ist der Königsweg

Weniger Verpackung, weniger Müll, eine gute Theorie zumindest. Praktisch gibt es immer wieder Probleme: Der Einkaufsbeutel nach der Arbeit nicht in der Laptop-Tasche, die Mehrweggläser sammeln sich in der Küche

**Ein paar Tipps:**

1. Einkaufsbeutel und Gemüsenetze einfach in Taschen verteilen.
2. Einen Zettel an die Haustür kleben, bis er „sitzt“: Einkaufsbeutel, Pfandglas, Gemüse
3. Zusätzlich Dosen und vielleicht auch Müll und Brotbeutel zum Einkaufen mitnehmen.
4. Das schwere Pfandglas gesammelt zum Lastenrad oder Packtaschen mitunterwegs ist.
5. Bei einigen Produkten probier mal auf verpackungsfreie Versionen umsteigen.

Ein Beispiel für Punkt 5 ist die gute alte Seife. Es gibt sie im Bio-Fachhandel lose oder in der Papierpackung, sie hält lange vor. Vielleicht etwas ungewohnt in der Handhabung nach Jahren mit Duschgel und ein bisschen mehr Aufwand, aber einen Versuch ist es doch wert? Wer mag, kann auch Haarseife probieren. Am Ende spart man viele Plastikflaschen für Duschgel und Shampoo. Alternativ: Nachfüll- und Großpackungen zum Beispiel für Handseife und nachhaltige Waschmittel. Wer noch mehr ausprobieren möchte, findet Blogs wie „[Zero Waste Familie hält Müll-Diät](#)“ oder „[Besser ohne Plastik](#)“.

Klar ist: Der beste Abfall ist der, der nicht entsteht. Mehrweg ist der Königsweg, wobei Glasflaschen oder Wasser aus regionaler Abfüllung stammen sollten.

Herzlichst Ihr

Marcus Hantel

[Vom Newsletter abmelden](#)

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