



Liebe Leserin, lieber Leser,  
in den Bergen ist der erste Schnee gefallen, die Tage sind kurz und die eigene Wohnung ist mollig warm. Gerade sind die ersten Tannenzweige und Bündel aus dem Schwarzwald eingetroffen. Orangen, Nüsse und Clementinen nehmen die Plätze von Trauben und Birnen ein. Regional und nördlich von Baden-Württemberg angebautes Gemüse wird durch west- und südeuropäische Ware ersetzt. Unsere Landwirte bereiten die nächste Saison vor, während die Kollegen im Süden jetzt mit Hochdruck arbeiten. Doch wer sind diese Menschen? Wie setzen sie den ökologischen Gedanken um? Und was heißt für sie nachhaltiges und klimafreundliches Handeln? Davon berichten unsere Mitarbeiterinnen Frau Rolker und Frau Rueb in den nächsten Newsletterausgaben.

Soeben erreichte uns noch die [Meldung](#), dass wir ab dem 01.01.2020 zur Bonabgabe an Sie verpflichtet werden. Diesen ökologischen Blödsinn des Bundesfinanzministeriums versuchen wir über unsere Verbände wieder rückgängig zu machen. Hoffentlich klappt es bis dahin... wir werden berichten.

Nun viel Vergnügen beim weiteren Lesen:

## Inhalt

- [Unsere Käseempfehlung: Mimolette Vieille](#)
- [Jalhuca - Avocados aus Südspanien...](#)
- [Bitte wenden! Unser Konsum zerstört die Erde](#)
- [Herbstliche Suppen für kalte Tage](#)
- [Kiwi: Süße Früchtchen mit viel Vitamin C](#)
- [Stimmungsvoller Advent – plastikfrei](#)
- [„VitiFIT“ – Fitnessprogramm für den Bio-Weinbau](#)

## Unsere Käseempfehlung: Mimolette Vieille



©Vallée Verte

12 Monate spricht man von einem alten Käse 'vieille'.

Unsere Mimolette Vieille ist mindestens 12 Monate gereift und schmeckt aromatisch-würzig mit feinen Frucht-, Karamell- und Röstaromen. Bei der Herstellung wird der pasteurisierten Kuhmilch der Naturfarbstoff Annato oder 'teinture de roucou' = Orleansfarbstoff (orange-gelb aus dem Samen des tropischen Ruku-Baumes) zugegeben. Während der Reifung entwickeln die Mimolette ihren fruchtig-würzigen Geschmack. Die Rinde wird mit fortschreitendem Alter dicker und ähnelt einer mit Kratern übersäten Mondlandschaft. In den Kratern siedeln Milben, denen der Käse seine löchrige Oberfläche verdankt.

Die kugelförmige Mimolette oder auch 'Boule de Lille' genannt, wird aus pasteurisierter Milch an der Nordküste Frankreichs hergestellt. Sein Name stammt von dem französischen Wort 'mimou' ab, was so viel wie halbweich bedeutet und sich auf seinen Teig bezieht. Seine Ähnlichkeit mit dem holländischen Kugel-Edamer kann man nicht leugnen, allerdings ist der Mimolette geschmacklich ein ganz anderer Käse. Vermutungen zufolge, begannen die Franzosen im 17. Jahrhundert diesen Käse nach der holländischen Edamer-Methode herzustellen, nachdem der Minister Colbert ein Einfuhrverbot ausländischer Waren verhängte. Die Mimolette ist in vier verschiedenen Reifestufen erhältlich. Ein junger Käse reift mindestens 3 Monate, ein mittelalter, auch demi vieille genannt, darf mindestens 6 Monate in den Reifekellern verbringen und ab

Unser Rezeptvorschlag:

Die Mimolette kann man als Reibekäse zum Verfeinern von würzigen Strudeln sowie Gemüsekuchen und Pastagerichten verwenden. Besonders gut harmonisieren schwarze Johannisbeeren und Heidelbeerkompott.

Käsechips: Backofen vorheizen, Käse fein reiben und in kleinen Häufchen auf Backpapier setzen. 5-6 Min. bei 200°C backen.

Unsere Weinempfehlung:

Die Mimolette passt hervorragend zu vollmundigen & fruchtigen Rotweinen. Wie empfehlen einen Spätburgunder vom Weingut Helde oder einen Blauen Spätburgunder vom Weingut Burkhart aus Jechtingen am Kaiserstuhl. Als Weißwein passt auch ein

Für das Marktladenteam  
Susanne Wieseler

## Jalhuca - Avocados aus Südspanien...



©grenzelos.bio

In diesem Newsletter lernen Sie Enrique Morales und Hugo van der Reigersberg kennen. Sie sind leidenschaftliche Avocadoerzeuger aus der andalusischen Provinz Cadiz. Hier liegt die kleine Finca, die Hugo von seinem holländischen Großvater erbt. Inzwischen wachsen 30.000 jungen Avocado-Bäumchen auf mittlerweile 300 Hektar, einschließlich ausgedehnter, unbewirtschafteter Areale, die einen Rückzugsort für Wildtiere bilden. Um eine möglichst durchgehend lange Ernte erzielen zu können, werden vier unterschiedliche Avocado Sorten angebaut. Die „Jalhuca“ Farm entwickelt sich zurzeit zu einem der größten spanischen Anbauer von Bio-Avocados. Sie liefert in neun europäische Staaten.

Avocados werden in Spanien normalerweise im trockenen Osten Andalusiens angebaut. Bio-Avocados brauchen im Prinzip ebenso viel Wasser wie im konventionellen Anbau.

Wichtig für die Ökobilanz ist das Klima vor Ort. Je trockener der Standort, desto mehr muss bewässert werden. In der andalusischen Provinz Cadiz gibt es genügend Sonne und Wasser. Um das Wasser sparsam und effizient zu nutzen, investieren die Unternehmer in ein ausgeklügeltes System mit Tröpfchenbewässerung. Dadurch konnten sie den in Spanien [durchschnittlichen Wasserverbrauch von 1500 Liter](#) auf [145 Liter pro Kilogramm Avocados](#) senken.

[Jalhuca](#) lässt sich nach den Bio-Richtlinien des Absatzlandes zertifizieren. Daneben finden auch Kontrollen nach dem internationalen Standard G.A.P. ([Good Agriculture Practises](#)) statt. Ebenso wird der Betrieb auf die Einhaltung sozialer Standards und die Bezahlung der Arbeiter begutachtet ([GRASP](#)). Dies ist für die strukturschwache Gegend wichtig. Bei einer Arbeitslosigkeit von über 25% stehen immer genügend Arbeitskräfte zu Verfügung. Die Aktivitäten von Hugo und Enrique sind für die Region ein Segen. Neben der eigenen Farm arbeitet das Unternehmen langfristig mit kleineren Familienbetrieben zusammen, um den wachsenden europäischen Bedarf zu bewältigen.

Meistens kommen die Früchte sehr hart bei uns an, da die Reife erst nach Trennung vom Baum einsetzt. Unser Tipp: Stecken Sie die Avocado zusammen mit einem Apfel in eine Tüte, so lässt sich die Reifung beschleunigen.

Und nun genießen Sie Enriques und Hugos Leidenschaft für Avocados in jeder Frucht.

Gabriele Rolker



[Weitere Infos zur Avocado](#)

[Datei herunterladen >>](#)

## Bitte wenden! Unser Konsum zerstört die Erde



Wird es bald weder Faultiere noch Regenwälder geben?  
Neue Studie fordert ein deutliches Umdenken bei Konsum  
und Ressourcennutzung (c)minkewink/ pixabay

Die Menschen in den Industrieländern verbrauchen mehr als je zuvor in der Geschichte. Das verschwendet nicht nur Unmengen an Ressourcen, sondern bedroht auch die Artenvielfalt und Ökosysteme, oft jenseits der Landesgrenzen und besonders häufig im Globalen Süden. Eine neue [Studie im Auftrag des Bundesamts für Naturschutz](#) zeigt am Beispiel der drei Importgüter **Lithium, Soja und Baumwolle**, wie durch den An beziehungsweise Abbau Lebensräume verlorengehen: So werden Regenwälder abgeholzt, Monokulturen geschaffen, chemische Düngemittel und Pestizide kommen übermäßig zum Einsatz und offene Wasserflächen gehen verloren.

Klares Ergebnis des Instituts für ökologische Wirtschaftsforschung (IÖW), das die Studie erstellt hat: **Das Konsumverhalten der Menschen aus den nördlichen**

**Industrieländern muss sich umfassend ändern.** Dazu zählen weniger Fleischverzehr und Slow statt Fast Fashion. Denn mit unseren Importen nutzen wir in Europa zwei bis dreimal so viel produktives Land wie uns innerhalb unserer Grenzen zur Verfügung steht. An die Politik richten die Expertinnen und Experten den Rat, den öffentlichen und den nichtmotorisierten Verkehr in Städten zu fördern, den Fleischkonsum mit steuerlichen und regulatorischen Maßnahmen zu senken und Kampagnen für eine „Slow Fashion“-Kultur durchzuführen.

Laut Weltklimarat (IPCC) verursacht die Landwirtschaft zudem ein Drittel der weltweiten Treibhausgas-Emissionen, vor allem durch Massentierhaltung und synthetische Düngemittel. Trotzdem kam gerade wieder eine britische Studie zu dem Schluss, dass die umwelt- und klimafreundliche Bio-Landwirtschaft die Welt nicht ernähren könne. Diese Studie ist im Ansatz falsch, denn sie berücksichtigt weder die Auswirkungen von Pestizideinsätzen noch die notwendige Konsumwende – weg von zu viel Fleisch, hin zu mehr Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten, saisonal und regional.

## Herbstliche Suppen für kalte Tage



Herbstzeit ist Suppenzeit! Ob Borschtsch oder Maronensuppe, wärmende Eintöpfe sind genau das Richtige für trübe Regentage

„Die Suppe lügt“ hieß ein erfolgreiches Buch über die Tricks der Lebensmittelindustrie vor 20 Jahren. Für eine „wahre Suppe“, ganz ohne Zusatzstoffe, liefert der Herbst viele wunderbare Zutaten. Richtige Seelentröster für trübe Regentage sind leuchtend gelbe oder rote Suppen auf der Grundlage von Kürbis, Süßkartoffel oder Roter Bete. Für einen farnefrohen **Borschtsch** kommen Rote Bete, Zwiebeln, Möhren und Petersilienwurzel in den Topf, wahlweise auch Rindfleisch und Weißkohl, serviert wird mit Dill und Sauerrahm. In einer Cremesuppe kann die Rote Bete auch die Hauptrolle spielen, begleitet zum Beispiel von wärmendem Ingwer und Apfel.

Für ein wohliges Gefühl bei Kälte und Nässe sorgt auch eine kräftige Selleriecremesuppe. Der leicht herbe Geschmack des Knollenselleries harmoniert gut mit Äpfeln oder Birnen. Auch etwas Säure verträgt die Suppe, zum Beispiel durch Limettensaft oder Weißweinessig. Milder wird es, wenn man einen Teil des Selleries durch Kartoffeln ersetzt. Pep bringen Thymian oder Cayennepfeffer oder Muskatnuss – ganz nach Geschmack. Etwas Besonderes ist eine Maronensuppe. Zusammen mit Petersilienwurzel, Fenchel und Sellerie ergeben Esskastanien eine wunderbar samtige Cremesuppe. Wenn die Maronen die Hauptrolle in der Suppe spielen sollen, sind Schalotten, Sahne und heller Portwein gute Begleiter, vielleicht auch etwas Zimt, wie in Südtirol üblich.

Tipp: Kurz vor dem Servieren einen Schuss aromatisches Öl hinzufügen, zum Beispiel geröstetes Haselnussöl oder Kürbiskernöl. Croutons, geröstete Mandelblättchen oder gehackte Kräuter können ein zusätzliches i-Tüpfelchen sein.

## Kiwi: Süße Früchtchen mit viel Vitamin C



Ursprünglich aus China stammend, ist die Kiwi jetzt auch in Mittelmeerländern heimisch

Clou ist aber: Anders als grüne Kiwis kann man die gelben auch mit Joghurt oder Quark kombinieren, ohne dass ein bitterer Geschmack entsteht.

Keine Frage, die Schniefnasen-Saison hat begonnen. Ein paar zusätzliche Vitamine können da nicht schaden – und die Kiwi bringt gleich eine ordentliche Menge davon mit. Allen voran Vitamin C – da toppen Kiwis sogar Mandarinen. Hinzu kommen viele Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Eisen. Am einfachsten löffelt man das Fruchtfleisch einfach aus den halbierten Früchten heraus. Man kann Kiwis aber auch mit dem Müsli, im Obstsalat oder Smoothie genießen. Als Carpaccio machen sich dünne Kiwischeiben gut mit Ziegenfrischkäse, karamellisierten Feigen, gerösteten Pinienkernen und Rucola sowie einem Dressing mit Senf, Olivenöl, Honig und Orangensaft. Seit einigen Jahren sind auch Gelbe Kiwis auf dem Markt. Sie sind süßer, die Schale ist unbehaart, und das Fruchtfleisch ist gelb statt grün. Der

Die anfangs als „Chinesische Stachelbeere“ bezeichnete **Kiwi stammt aus den Wäldern im Nordosten Chinas**. Dort klettert sie an den Bäumen bis in zehn Meter Höhe. Erst vor 100 Jahren brachte eine Neuseeländerin die Kiwi in ihr Heimatland. Der Export nach Europa nahm erst in den achtziger Jahren richtig Fahrt auf. Der Name „Kiwi“ wurde damals für die bessere Vermarktung erfunden - nach dem gleichnamigen Vogel, dem Wappentier Neuseelands. Auch in Italien, Griechenland, Spanien und Frankreich werden im Winterhalbjahr Kiwis geerntet – in Italien sogar mehr als in Neuseeland.

## Stimmungsvoller Advent – plastikfrei



Auch ohne Plastik, Glitzer und Co. lässt sich Adventszeit stimmungsvoll gestalten

Raus in die Natur, auch im November! Bei einem Spaziergang hat man die Chance, knorrige Zweige, Rinde, besondere Steine, bunte Blätter und Zapfen zu finden. Denn auch die Adventszeit ist plastikfrei noch schöner. All die bunten Plastikkugeln, Blink-Weihnachtsmänner, künstlichen Beeren und Bastelglitzer werden am Ende nur zu Problemmüll.

Aber man muss die jährlich neuen Dekotrends ja nicht mitmachen. Glücklicherweise hat man schöne Traditionsstücke aus Holz wie Schwibbbögen, Nussknacker, Krippen oder Weihnachtspyramiden. Aber auch einen Adventskranz aus Metall oder Holz kann man jedes Jahr neu mit Fundstücken aus der Natur, Strohsternen und Familienstücken festlich dekorieren. Treibholz oder ein stabiler Ast sind geeignet, um Adventsschmuck an der Wand oder hoch über dem Tisch aufzuhängen, besonders stimmungsvoll zusammen mit einer energiesparenden LED-Lichterkette. Und eine schöne Schale kann man mit Schätzen aus dem Wald oder dem Garten dekorieren oder mit guten Sachen aus dem Bioladen: Nüssen, Orangen und Äpfeln.

Zu Weihnachten schont müllfreies Verpacken die Umwelt. Werden Sie kreativ: Packen Sie Geschenke in praktische Dinge wie Brotbeutel, Mehrweg-Gemüsebeutel, Geschirrtücher oder Schals. Auch alte Stoffe, Stofftaschentücher und Kopfkissenbezüge, Tapetenreste, Schuhkartons, Wolle, Bänder und Schnüre können genutzt werden. Nichts gefunden? Dann wäre unbedrucktes Packpapier und eine Hanf- oder Juteschnur eine nachhaltige Wahl. Verzieren Sie mit Zapfen, Zweigen und Nüssen, vielleicht auch mit Weihnachtsdeko, die Sie nicht mehr benötigen, oder lassen Sie ihre Kinder das Papier bemalen oder bestempeln. Wir wünschen eine nachhaltig stimmungsvolle Adventszeit!

## „VitiFIT“ – Fitnessprogramm für den Bio-Weinbau



In deutschen Weinbauregionen fand die Weinlese in diesem Herbst teils schon 2-3 Wochen früher statt

und langfristig möglichst ersetzt werden. An diesem Punkt setzt das bundesweite Projekt "[VitiFIT -Gesunde Reben im Ökoweinbau durch Forschung, Innovation und Transfer](#)" an, das im September an den Start ging. Im bisher größten Verbundprojekt zur Förderung des Bio-Weinbaus sollen wirksame Verfahren gegen den Falschen Mehltau und verbesserte technische Verfahren zur Stärkung der Rebengesundheit entwickelt werden. Auch die Züchtung optimierter pilzwiderstandsfähiger Rebsorten (PIWIs) steht auf dem Programm. Der Bund stellt insgesamt 6,3 Millionen Euro zur Verfügung.

Die Bio-Rebfläche und die Nachfrage nach Bio-Wein wachsen seit Jahren, und unter den Top-Bewertungen zahlreicher Wettbewerbe finden sich immer mehr ökologisch produzierte Tropfen. Der Weg zu hochwertigen Bio-Qualitäten ist für die Winzerinnen und Winzer aber manchmal steinig. So kann ein Befall mit Falschem Mehltau zu großen Ertrags- und Qualitätseinbußen führen. Konventionelle Winzer spritzen synthetische Fungizide mit umwelt- und gesundheitsgefährdenden Wirkstoffen. Im Bio-Weinbau ist möglichst sparsam dosiertes Kupfer das Mittel der Wahl, um den aggressiven Schadpilz in Schach zu halten.

Der Einsatz des Schwermetalls soll jedoch weiter reduziert

VitiFIT-Partner sind unter anderem die Hochschule Geisenheim die Bayerische Landesanstalt für Wein- und Gartenbau und die Anbaubände Bioland, Demeter, Ecovin und Naturland sowie Bio-Weingüter als Pilotbetriebe. Sie wissen, was das Fundament für neue Wege im Bio-Rebenschutz ist: durchdachter Bodenschutz mit möglichst dauerhafter Begrünung und organischem Dünger wie Kompost und Mist und eine möglichst große Artenvielfalt rund um die Monokultur der Rebe, damit Nützlinge sich ansiedeln.

Herzlichst Ihr

Marcus Hantel

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