



Liebe Leserin, lieber Leser,

am Freitag wird weltweit in für das Klima gestreikt, unter anderem in vielen Städten im Südwesten. Auch wir sind mit unserem Team in Freiburg mit dabei und haben das Ladengeschäft zwischen 9:15 Uhr und 15:30 Uhr geschlossen.

Wir hoffen, dass wir viele von Ihnen am Platz der alten Synagoge wieder treffen. Vom Rieselfeld geht es um 9:30 Uhr auf dem Vorplatz der Kirche in Richtung Innenstadt. Entweder gemeinsam mit der Straßenbahn oder mit den Fahrrädern.

Wir hoffen, von Freiburg aus ein starkes Signal an die Entscheider in Gesellschaft, Politik und Wirtschaft senden zu können, damit sie sich endlich wirksam gegen den Klimawandel stemmen.

## Inhalt

- [Unsere Käseempfehlung: Schwäbischer Landkäse](#)
- [#AlleFürsKlima – Klimastreik am 20. September!](#)
- [Glyphosat bleibt bis Ende 2023 erlaubt](#)
- [Pausenbrot: Schluss mit langweilig!](#)
- [Gutes Essen, schlechtes Essen?](#)
- [Millionen Blüten auf dem Bio-Acker](#)

## Unsere Käseempfehlung: Schwäbischer Landkäse



Dorfkäserei Geifertshofen ©

Der Schwäbische Landkäse wird in der Dorfkäserei Geifertshofen, einer kleinen handwerklichen Käserei im Landkreis Schwäbisch Hall, hergestellt. Das Ziel seit der Gründung im Jahre 1998 ist den für die Region Hohenlohe/Schwäbischer Wald typischen kleineren Bio Bauernhöfen eine nachhaltige Perspektive zu geben. Für die Erzeugung hochwertiger Heumilch erhalten die Milchbauern einen fairen Milchpreis, der sich an ihren tatsächlichen Kosten orientiert. Ein jeder der Milchlieferanten soll von seiner Arbeit leben können. Die Heumilch stammt ausschließlich von familiengeführten Bioland- und Demeterhöfen, die diese mit einem eigenen Milchsammelfahrzeug erfassen. Für die Kühe bedeutet Heumilch: im Sommer Weidegang, im Winter würziges, sonnengetrocknetes Heu. Die heute sonst weit verbreitete

Silagefütterung kann sich sowohl negativ auf den Milchgeschmack, als auch auf die Käsequalität auswirken. Die artgerechte Tierhaltung ist ein wichtiges Anliegen der Käserei, deswegen wird der Mehraufwand der Bäuerinnen und Bauern für die Haltung von hörnertragenden Kühen mit einem Hörnerbonus von 2 Cent je kg Milch honoriert. Die Käsespezialitäten reifen je nach Sorte bis zu 18 Monate in Ziegelgewölbekellern mit Naturrinde, die ihnen ihr unverwechselbares Aroma und charakteristisches Aussehen geben. Dazu werden die Käse unzählige Male mit großer Sorgfalt und Fingerspitzengefühl mit Salzwasser gebürstet. Alle Käse sind reine, unverfälschte Naturprodukte. Der Schwäbische Landkäse ist ein leicht fettreduzierter Schnittkäse, der trotz seines verminderten Fettgehaltes richtig gut schmeckt. Das Geheimnis hierfür liegt in der Kellerpflege mit Rotkulturen, die dem Landkäse seinen typisch aromatischen Geschmack verleihen. Er reift sechs bis acht Wochen im Reifekeller und wird regelmäßig sorgfältig von Hand gepflegt. Ein voller Käsegeschmack ist garantiert.

Genusstipp: Käse mind. 1 Stunde vor dem Genuss aus dem Kühlschrank nehmen, in mundgerechte Würfel schneiden und mit frischen Weintrauben und Feigen genießen.

Weinempfehlung: Dazu empfehlen wir zum Beispiel einen Pinot Noir Rosé vom Weingut Landmann in Waltershofen oder einen Freiburger Spätburgunder Rosé trocken vom Weingut Sonnenbrunnen in Opfingen.

Für das Marktladenteam:

Susanne Wieseler

## #AlleFürsKlima – Klimastreik am 20. September!



Gemeinsam mit #FridaysForFuture auf die Straße

Weltweit streiken Kinder und Jugendliche seit Monaten unter dem Motto [#FridaysForFuture](#) für Klimaschutz und eine Zukunft ohne Klimakrise. Nun sind alle Generationen aufgerufen: Während in Berlin das „Klimakabinett“ tagt und einen Tag vor dem Beginn des UN-Klimagipfels in New York soll am 20. September der größte globale [Klimastreik](#) aller Zeiten stattfinden. Gefordert wird die Einhaltung des Klima-Abkommens von Paris und eine Begrenzung der globalen Erwärmung auf 1,5 Grad. Auch zahlreiche Verbände und mehr als 1.200 Unternehmen sind unter dem Motto „Nicht mein Erbe“ dabei. Aus der Naturkostbranche beteiligen sich unter anderem Spielberger, Sodasan, Rapunzel, Primavera, Lebensbaum und Aries.

Der neue wissenschaftliche Sonderbericht des Weltklimarats IPCC zur Landnutzung macht klar, dass Landwirtschaft, Forstwirtschaft und andere Formen der Landnutzung für fast ein Viertel der Treibhausgas-Emissionen verantwortlich sind. Überdies verliert Land durch Übernutzung und Erosion auch seine Fähigkeit, durch Pflanzenwuchs Kohlendioxid aufzunehmen und zu speichern. Das bedeutet, dass Klimaschutzziele nicht ohne eine Änderung der Landnutzung erreichbar sind. Der IPCC-Sonderbericht empfiehlt eine schonendere Bodenbearbeitung in der Landwirtschaft, die Erneuerung von degradierten Wäldern, den Schutz von Moorböden und eine Umstellung der Ernährungsweisen. Vor allem eine fleischlastige Kost, wie sie noch immer in vielen Ländern gängig sei, belastet die Klimabilanz.

Schon heute vernichtet die Klimakrise mit immer mehr Hitzewellen, Dürren und Unwettern die Lebensgrundlage von Millionen Menschen und verschärft bestehende Ungleichheiten. Wenn es nicht gelingt, die Erderwärmung auf 1,5 Grad zu begrenzen, droht eine Klimakatastrophe, die nicht mehr aufzuhalten ist, weil Kipp-Punkte im Klimasystem überschritten werden. Daher: Gemeinsam mit #FridaysForFuture auf die Straße – alle zusammen für das Klima! Die Zahl der teilnehmenden Orte steigt täglich – alle Informationen auf der Website [klimastreik.org](#).

## Glyphosat bleibt bis Ende 2023 erlaubt



Glyphosat ist weltweit das meistverkaufte Pestizid. Es tötet jede Pflanze, die nicht gentechnisch so verändert wurde, dass sie den Einsatz überlebt.

eingesehen. Das Kabinett beschloss Anfan

Seit Jahren hatten Experten nach Erklärungen gesucht für die hohe Zahl nierenkranker Landarbeiter auf Zuckerrohrplantagen in Zentralamerika und auf Reisfeldern in Sri Lanka. Eine [neue internationale Studie](#) sieht die Ursache in der intensiven Anwendung der Herbizide Glyphosat und Paraquat. Die Wirkstoffe lösen laut Studie krankhafte Veränderungen im Zellstoffwechsel aus, so dass die Schadstoffe von den Nieren nicht mehr ausgeschieden werden können.

Während Paraquat in der EU seit 2007 verboten ist, wird Glyphosat bekanntermaßen noch immer eingesetzt. Dass von dem Mittel viele Gefahren für Mensch und Tier ausgehen, hat nun endlich auch die Bundesregierung

g September, den Einsatz schrittweise um drei Viertel zu reduzieren und ab 2024 zu verbieten. Der Beschluss ist Teil des neuen "Aktionsprogramms Insektenschutz". Danach soll der Einsatz von Insektiziden, die die Artenvielfalt beeinträchtigen, in Naturschutzgebieten oder Nationalparks komplett untersagt werden. Die Zulassungsvoraussetzungen für neue Pestizide werden verschärft, und Landwirte sollen verpflichtet werden, Rückzugsflächen für Insekten zu schaffen. Bio- und Umweltverbände hatten ein schnelleres Verbot gefordert, da Ende 2023 läuft die Zulassung für Glyphosat sowieso aus.

Glyphosat ist seit den siebziger Jahren der weltweit am häufigsten eingesetzte Unkrautvernichter. Es wird auf 40 Prozent der deutschen Ackerfläche eingesetzt. Besonders verbreitet ist Glyphosat in Ländern wie Argentinien, Brasilien, Paraguay und den USA, die gentechnisch veränderte Pflanzen anbauen. Jedes Jahr kommen Millionen Tonnen Gentech-Soja aus diesen Ländern als Tierfutter nach Deutschland und in die EU – vermutlich mit oft hohen Glyphosat-Rückständen.

## Pausenbrot: Schluss mit langweilig!



Ein gesundes Pausenbrot bringt Power fürs Gehirn

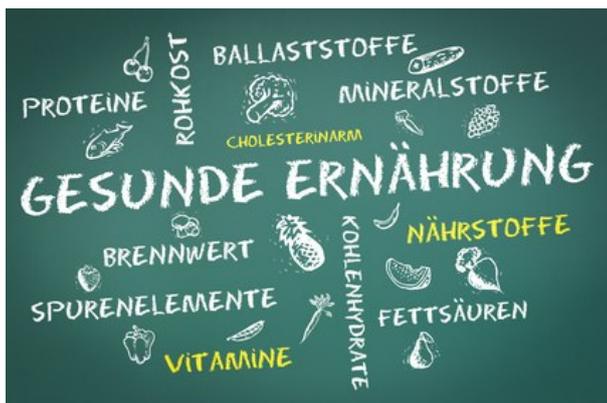
Das Pausenbrot hat auf dem Schulhof manchmal keinen leichten Stand, vor allem nicht bei Teenagern. Es gilt wahlweise als uncool, langweilig oder trocken. Was tun, damit es nicht im Müll landet und durch Süßes oder Chips ersetzt wird? Am wichtigsten ist es, sich an der „Zielgruppe“ zu orientieren, also den Nachwuchs zu fragen, was denn eine gute Sache wäre in der Brotbox. Karotte oder Kohlrabi? Gouda oder Gemüseaufstrich?

Wichtig ist, dass das Gehirn optimal mit Nährstoffen versorgt ist. Ideal wäre also eine Kombi mit Vollkornbrot, Belag nach Wahl und Salat oder Gemüse, zum Beispiel erfrischende Gurkenscheiben, dünn geschnittene Paprika, Kohlrabi oder Radieschen. Für Vollkornmuffel könnten Knäckebrote eine Alternative sein oder gemischte Brote: unten Vollkorn, oben helles Brot. Oder Müsli mit Früchten in einer dichten Dose?

Zeitmangel haben morgens fast alle Familien. Aber vielleicht reicht am Vorabend die Zeit, um einen besonderen Belag zubereiten, zum Beispiel Frischkäse mit Kräutern und geraspelter Möhre oder Quark mit geriebenem Apfel. Besonders wählerische Esser inspiriert vielleicht eine „Bento-Box“ im japanischen Stil, die mit bunten Silikon-Muffinformen unterteilt ist, in denen je nach Vorliebe und Saison ein bunter Mix wartet: Sesamcracker, Beeren der Saison, Cherry-Tomaten, Pistazien, Käsewürfel, herzhafte Muffins, Falafel oder Kräuterquark zum Dippen – oder auch mal ein paar Nüsse, Vollkornkekse oder Trockenfrüchte. Und warum nicht mal das Pausenbrot rollen statt klappen? Wraps lassen sich mit allem füllen, was gut ankommt und auch in mundgerechte Stücke schneiden.

Im Idealfall soll die Pausenmahlzeit zusammen mit dem Frühstück ein Drittel des täglichen Energiebedarfs eines Kindes decken. Wenn die Energie allerdings regelmäßig von süßen Riegeln, „Kinderjoghurts“, Chips oder Donuts stammt, womöglich in Kombination mit Softdrinks oder süßem Kakao, geht das nach hinten los. Denn der hohe Zuckergehalt lässt den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen und dann wieder rasch abfallen. Konzentrationsprobleme und ein Absinken der Lernfähigkeit sind die Folge. Vollkornprodukte, Obst und Gemüse enthalten dagegen Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate, die für ein längeres Sättigungsgefühl sorgen und den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht halten.

## Gutes Essen, schlechtes Essen?



Streit um Nährwertkennzeichnung. „Goldstandard“ bleiben Bio und Vollwerternährung

Wer im Kleingedruckten schaut, findet schon heute auf verpackten Lebensmitteln Angaben zum Zucker- oder Kaloriengehalt. Aber wer guckt da schon? Verbraucherschützer fordern seit langem, dass auf den ersten Blick deutlich wird, ob ein Produkt eher gesund oder ungesund ist, um Fehlernährung und Übergewicht zu bekämpfen. Die Verbraucherorganisation foodwatch und mehrere medizinisch-wissenschaftliche Organisationen haben jetzt eine [repräsentative Umfrage](#) in Auftrag gegeben, um den Kennzeichnungs-Favoriten der Deutschen zu ermitteln. Es ist danach der Nutri-Score, ein Label aus Frankreich, das ernährungsphysiologisch günstige und ungünstige Inhaltsstoffe miteinander verrechnet und das Ergebnis auf einer von grün nach rot abgestuften Farbskala einordnet. Knapp 70 Prozent der Befragten sprachen sich dafür aus, insbesondere jene Bevölkerungsgruppen, die besonders stark von Fehlernährung betroffen sind.

Laut einer aktuellen Studie aus Frankreich könnte die Nutri-Score-Ampel tausende Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs verhindern. Aber klar ist auch: Jedes Label muss zwangsläufig vereinfachen, denn gesunde Ernährung ist komplexer, als Ampelfarben es darstellen können. Der anerkannte „Goldstandard“ ist die Vollwerternährung, die in der Bio-Bewegung von Anfang an im Mittelpunkt stand - bunte Vielfalt mit überwiegend pflanzlichen Lebensmitteln und in Maßen Milchprodukten und hochwertigen pflanzlichen Ölen und Nüssen, um die Versorgung mit hochwertigen Fettsäuren zu sichern. Der letzte Punkt ist einer von vielen, an dem der Nutri-Score versagt: Bewertet werden Fett-, Zucker-, Salz- und Kaloriengehalt, aber nicht die Stellung eines Produkts in der Mischung, die man im Laufe einer Woche oder eines Monats isst oder trinkt. Und Eistee, Cola und Limo könnten beim Nutri-Score besser wegkommen als ein naturtrüber Apfelsaft, wenn sie mit Zuckersüßstoffen gesüßt sind. Solche Zusatzstoffe – und auch die meist ebenfalls enthaltenen Aromen und Farbstoffe – sind aber für Bio aus guten Gründen nicht erlaubt.

So könnten Produkte „grünes Licht“ erhalten, die das Gegenteil von dem sind, was zu einer vollwertigen und gesunden Ernährung passt. Am besten also möglichst oft frisch und naturbelassen einkaufen! Und noch etwas: Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft enthalten deutlich weniger Pestizide. Auch das wird von keinem Nährwert-Label erfasst.

## Millionen Blüten auf dem Bio-Acker



Eldorado für seltene Arten: Die Mohnmauerbiene kann ohne die Mohnblüte nicht leben

Auf ökologisch bewirtschafteten Feldern dürfen auch Wildkräuter wachsen und blühen. Das Kompetenzzentrum Ökolandbau Niedersachsen hat nun ermitteln lassen, wie viele es sind. Für die Untersuchung nahm ein Agrarwissenschaftler 90 jeweils einen Quadratmeter große Flächen unter die Lupe. Sie gehören zu 30 Bio-Äckern in Niedersachsen. Auf einzelnen Flächen gab es mehr als 750 Blüten, im Schnitt fand er 192 pro Quadratmeter. Hochgerechnet auf einen Hektar ergibt das fast zwei Millionen Blüten. Ein weiterer Beleg für die Artenvielfalt im Ökolandbau, der mit der Natur arbeitet und nicht gegen sie.

Auf den untersuchten Bio-Parzellen wuchsen auch sechs Arten, die wie der Acker-Rittersporn, der Lämmersalat und der Acker-Zahntrost auf der Roten Liste stehen. Landwirte, die eine Rote-Liste-Pflanze auf ihren Äckern haben, können

finanzielle Zuschüsse für den Erhalt beantragen. Denn die Blüten von Ackerwildkräutern sind überlebenswichtig für Hunderte von Insektenarten. Einige Arten sind sogar vollständig von Wildkräutern abhängig, wie die Mohnmauerbiene, die ihr Nest mit Mohnblütenblättern auskleidet. Von der Vielfalt der Insekten wiederum abhängig sind zahlreiche Feldvögel wie Rebhuhn, Feldlerche, Wachtel und Schafstelze.

Das Kompetenzzentrum Ökolandbau Niedersachsen will die Untersuchung im kommenden Jahr fortsetzen, um eine breitere Datenbasis zu erhalten. Geplant ist, auf weiteren 180 Kleinflächen im Bio-Getreide die Blüten zu zählen.

Herzlichst Ihr

Marcus Hantel

[Vom Newsletter abmelden](#)

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