



Liebe Leserin, lieber Leser,

nach einem doch sehr zum Nachdenken anregendem Jahr wünschen wir Ihnen ein wenig Ruhe, viel Gelassenheit und ein geselliges Zusammensein mit Freunden, Verwandten und in der Familie. Feiern Sie schön Weihnachten und kommen gut ins neue Jahr 2020 hinein.

Im neuen Jahr werden wir dann dort weitermachen, wo wir im alten Jahr aufgehört haben. Mit Nachdruck werden wir uns den Themen rund um unsere Ernährung, ökologischem Anbau und Umwelt- und Naturschutz widmen. Den Auftakt macht ein Film des Ernährungsbeirats Freiburg. In diesem Film übernimmt unserer Naturkost Großhändler Rinklin eine Rolle, derer Folgen wir in unser Obst & Gemüse Darbietung in den nächsten Jahren begrüßen würden. Sehen Sie selbst, [hier geht es zum 5 Minuten Film](#). Es folgen die Entscheidungen rund um die baden-württembergische sowie um die europäische „Bienenkampanien“. In dem ersten halben Jahr wollen nochmal die Betrachtungsweise auf einen gesunden Boden legen, denn nur ein gesunder Boden bringt gesunde Pflanzen hervor, die wenig bis gar nicht behandelt werden müssen. In diesem Sinne haben wir uns an eine Veranstaltung des BUNDS bei Joel Siegel beteiligt. Eine Zusammenfassung können Sie [hier](#) lesen. Ergänzend bereiten wir einen Malwettbewerb unter dem Motto „die Herde unter der Erde“ vor. Zu diesem Wettbewerb werden wir im kommenden Newsletter informieren.

Ab dem 01. Januar gilt die Bonausgabepflicht. Nach dem Gesetz müssen wir Ihnen Ihren Kassenbon in die Hand drücken. Was Sie damit machen ist, so wie wir es von den offiziellen Stellen hören: „Egal!“ Uns ist dies aber nicht egal. Nach unserem Einwand beim Finanzamt Freiburg teilte uns dieses mündlich mit, dass wir uns „schon strafbar machen, wenn wir die Bons nur auf Verlangen ausgeben würden – sie es aber nicht verfolgen werden“. Also geben wir weiterhin nur Bons auf Nachfrage aus und warten ab, wie es mit dieser Pflicht weitergeht.

Nachdem jetzt die neue Kaffeemaschine eingebaut ist, wird nach den Ferien der Backwaren & Kuchentresen bis zur automatischen Schiebetür neugestaltet. An diesen Tagen wird es zu kleinen unvermeidbaren Beeinträchtigungen kommen – dies bitten wir zu entschuldigen.

Ebenso bereitete u.a. ein Alnatura Eintrag unter unserer Adresse einigen Kunden Unannehmlichkeiten. Wir haben nun eine Agentur damit beauftragt, innerhalb eines Jahres alle auftretenden Mängel bei der Google Suche zu beseitigen.

Wir haben wieder interessante Themen aus dem Biobereich zusammengestellt. Neu hinzugekommen ist unsere kleine Gartenecke. Viel Spaß beim Lesen und besinnliche Feiertage.

Inhalt

- [Unsere Käseempfehlung: Vacherin d'épinette](#)
- [Kontrolle im Biobereich - so geht's:](#)
- [Milchenguß bei Schwarzwaldmilch und Schrozberg](#)
- [Kleine Gartenecke: Dezember-Januar](#)
- [Klima retten mit vereinten Kräften](#)
- [Deutscher Nachhaltigkeitspreis für Taifun-Tofu](#)
- [Blüten und Saatgut statt Feuerwerk und Feinstaub](#)
- [Ein echter Wintertyp: Feldsalat](#)

Unsere Käseempfehlung: Vacherin d'épinette



©Vallée Verte

Der „Vacherin“ kommt aus einer traditionellen Käserei („frutière“) aus der Savoie. Dieser sehr alte Käse wurde bereits im Mittelalter hergestellt und war bei den Herzögen von Savoyen sehr beliebt. Er wird immer im Herbst hergestellt, im Massif des Bauges. Der Naturpark liegt bis zu 2217 Höhenmetern in den Departements Savoie und Haut-Savoie. Dort herrscht eine sehr reiche Pflanzenvielfalt mit über 1600 Arten.

Nachdem die Kühe den Sommer auf der Weide verbracht haben, kehren sie im Herbst in die Ställe zurück. In dieser zweiten Laktationsphase geben sie weniger, dafür aber fettere Milch. Die Bauern wollten die Milch, die aufgrund der Wetterbedingungen nicht mehr ohne Weiteres zu den „frutières“ transportiert werden konnte, verarbeiten. So

stellten sie einen kleinen Käse her, der in einem „Gürtel“ aus Fichtenrinde gereift wird und so gut aufbewahrt werden kann. Die Milch stammt ausschließlich von Kühen einheimischer, rustikaler Rassen, die perfekt an das Klima und die hügelige Bergwelt angepasst sind. Der Vacherin hat die Form eines flachen Zylinders, seine Oberfläche ist mit einer feinen, rosafarbenen Rinde bedeckt. Der Käse reift 4 Wochen und entwickelt dabei eine zarte Holznote und einen fruchtigen Geschmack.

Rezeptvorschlag: Kartoffelgratin mit Vacherin

Zutaten für 4 Pers.: ½ Knoblauchzehe, etwas Butter zum Einfetten der Form, 350g Kartoffeln in dünnen Scheiben, 180g Vacherin, 2dl Milch, 2dl Sahne, 1 Zweig Rosmarin, 1 Knoblauchzehe, Muskatnuss, Salz, Pfeffer.

Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor. Reiben Sie die Form mit Knoblauch und Butter ein. Schichten Sie die Hälfte der Kartoffelscheiben, belegen Sie sie mit Vacherin und diesen wieder mit Kartoffelscheiben. Erhitzen Sie die Sahne und Milch mit Rosmarin, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskat. Wenn die Zubereitung zu kochen beginnt, gießen Sie sie über die Kartoffeln und bedecken Sie die Form mit einem Deckel. Im Ofen 40 Minuten überbacken und mit einem Salat servieren. Dazu passt wunderbar ein trocken- fruchtiger Weißwein.

Für das Käseteam: *Susanne Wieseler*

Kontrolle im Biobereich - so geht's:



©demeter e.V.

Sicherlich haben Sie sich auch schon einmal gefragt, ob auch wirklich „Bio“ drinnen ist, wenn Bio drauf steht. Wie genau wird eigentlich kontrolliert? Patrick Bilharz, ein Biokontrolleur seit 13 Jahren, gibt uns hier im Interview einen kleinen Einblick in seine Arbeit.

Layla Rueb: Seit wann arbeiten Sie als Biokontrolleur und gibt es dazu eine Ausbildung?

Patrick Bilharz: Seit 2006 bin ich in der Bio-Kontrolle unterwegs. Eine Ausbildung dazu konkret gibt es nicht, aber man muss von der BLE (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, Bonn) eine Zulassung haben. Die Voraussetzungen für eine Zulassung beginnen mit mehrjähriger Berufserfahrung in mindestens einem

Kontrollbereich, plus Kenntnisse von Qualitätsmanagementsystemen und Zertifizierungsprozessen. Die Kontrollbereiche der Bio-Verordnung sind: Erzeugung, Verarbeitung, Handel, Import, Futtermittel und Beauftragung von Subunternehmen. Jährliche Schulungen sind zur Aufrechterhaltung der Zulassung notwendig.

Dazu kommen die Schulungen der einzelnen Verbände, die auch jährlich zu absolvieren sind: Demeter, Bioland, Naturland, uvm.

L. Rueb: Wie sieht der typische Arbeitstag eines Biokontrolleurs aus?

P. Bilharz: Da ich selbstständig bin, kann ich selbst bestimmen, wann ich unterwegs bin. Ins Büro der Zertifizierungsstelle komme ich nur 1-2 mal im Jahr über mehrere Tage für Schulungszwecke. Eine geplante Tour führt einen in ein bestimmtes Gebiet, wo mehrere Betriebe nacheinander abgearbeitet werden. Je nach Tour kann es sein, dass sowohl Erzeuger als auch Handelsbetriebe oder Verarbeiter nacheinander besucht werden.

L. Rueb: Nach welchen Richtlinien wird kontrolliert?

P. Bilharz: Den rechtlichen Hintergrund bilden EU-Verordnungen, sowie das deutsche Ökolandbau-Gesetz. Wenn ein Betrieb auch einem Verband angehört, kommen noch die entsprechenden Verbands-Richtlinien zum Tragen. Hinter dem EU-Bio-Kontrollsystem steht folgende Hierarchie: Die EU-Kommission kontrolliert die Umsetzung der Verordnungen in den Mitgliedsstaaten. In Deutschland ist Bio-Landbau Ländersache, in Ba-Wü wacht darüber das Regierungspräsidium Karlsruhe, welches wiederum die im Land tätigen Kontrollstellen überwacht. Deshalb werde alle KontrolleureInnen unregelmäßig, aber immer mal wieder, vom RP Karlsruhe auf Kontrollen begleitet, um sicherzustellen, dass richtig kontrolliert wird.

L. Rueb: Werden Biobetriebe in regelmäßigen Abständen kontrolliert, bzw. kündigen Sie Ihre Besuche davor an?

P. Bilharz: Jeder gemeldete Betrieb wird einmal kalenderjährlich geprüft. Diese Kontrolle wird in der Regel terminlich vereinbart, um erfolglose Anfahrten zu vermeiden. Und um den Betrieben die Planung für den Aufwand zu erleichtern. Zusätzlich müssen, je nach Bundesland, 15-20% aller Betriebe unangekündigt kontrolliert werden.

L. Rueb: Wie wird verfahren wenn ein Betrieb nicht den Richtlinien entspricht?

P. Bilharz: Je nach Schwere der Abweichung gibt es unterschiedliche von den Behörden vorgegebene Sanktionsstufen. Von einem schriftlichen Hinweis, über verstärkte Aufzeichnungspflicht, Nachkontrolle, bis hin zu einer Abmahnung. Gravierend kann es für den Eigner der Ware werden, wenn angeordnet wird, dass der Hinweis auf den ökologischen Landbau entfernt werden muss.

Wir vom Marktladen danken Patrick Bilharz herzlich für dieses interessante Interview. Hat dieser kurze Einblick Ihr Interesse geweckt? Im Anhang steht Ihnen das gesamte Interview zur Verfügung.

Für das Obst und Gemüse Team Layla Rueb



[Datei herunterladen >>](#)

Milchengpass bei Schwarzwaldmilch und Schrozberg

Die Nachfrage nach Produkten der Schwarzwaldmilch ist stark gestiegen. Aufgrund des hohen Anspruchs auf Regionalität und Qualität kann die verarbeitete Menge nicht kurzfristig erhöht werden, weshalb einige Produkte derzeit nur begrenzt verfügbar sind. Ähnlich ist die Situation bei den Schrozberger Milchbauern. Hier geht's zu den Stellungnahmen der [Schwarzwaldmilch](#) und der [Schrozberger Milchbauern](#).

Kleine Gartenecke: Dezember-Januar



©pisabay201846

Auch wenn die Temperaturen seit einigen Tagen frostig sind, gibt es doch noch einiges in schönen Sonnenstunden im Garten zu erledigen. Zu dicht ausgesäeter Feldsalat kann geerntet werden und macht somit Platz für kleinere Röschen zum Nachwachsen.

Obstbäume sind dankbar für einen Nähr- und Frostschutzanstrich aus Gesteinsmehl, Algenkalk und Kuhfladen. Ausserdem können Verletzungen und Schnittstellen mit Baumwachs versorgt werden.

Wenn ein Beerenhochstämmchen in Ihrem Garten wächst, wird der Stamm am Besten mit einer Strohschicht vor Frostrissen geschützt. Junge Feigenbäume können mit Jutesäcken und Matten geschützt werden.

Wenn Sie Karotten in Sand eingelagert haben, ist es ratsam die Feuchtigkeit in den nächsten Wochen regelmäßig zu kontrollieren. Achtsamkeit und Kontrolle ist nun auch bei eingelagerten Äpfeln wichtig. Denn in Kellerräumen herrschen nicht die gleichen Voraussetzungen wie in professionellen Lagerräumen. Dort lagern Äpfel bei einer Temperatur von 1-3 Grad. Der Sauerstoffgehalt in den professionellen Kammern ist sehr gering, da Äpfel nach der Ernte Sauerstoff in Kohlenstoff und das Reifegas Ethylen umwandeln.

Zuhause kann man seine Zimmerpflanzen besser durch die „dunkle“ Jahreszeit bringen, wenn man regelmäßig Staub von den Blättern entfernt. Dann können die Pflanzen das meiste Licht aufnehmen.

Für alle begeisterten Vogel-Beobachter gibt es im [Link](#) noch einen Mitmach-Aufruf des NABU.

Viel Freude in der Natur und im Garten wünscht Layla Rueb, stellvertretend für alle Natur- und Gartenfreunde des Marktladen-Teams.

Klima retten mit vereinten Kräften



UNO-Generalsekretär Guterres bezeichnete die bisherigen Maßnahmen der Weltgemeinschaft gegen den Klimawandel als „völlig unzureichend“.

Emissionshandel, Unterstützung für arme Länder und mehr Tempo beim globalen Klimaschutz. UNO-Generalsekretär Guterres bezeichnete die bisherigen Maßnahmen der Weltgemeinschaft gegen den Klimawandel als „völlig unzureichend“. Insbesondere die Länder mit dem größten CO₂-Ausstoß würden ihre unverzichtbaren Aufgaben nicht erledigen. „Wenn wir nicht schnell unseren Lebensstil ändern, gefährden wir das Leben an sich“, warnte er. Die Menschheit zerstöre wesentlich die Ökosysteme, die Grundlage allen Lebens sind. Und wieder wurde auf der Weltklimakonferenz eine große Chance vertan. Die Staatengemeinschaft hat sich im technischen Verhandlungsmarathon verloren statt, wie dringend geboten, den Kampf gegen die Klimakrise ernsthaft zu beginnen.

Die einzige Antwort auf die Klimakrise ist, die Emissionen schnell und deutlich zu senken. Dazu zählen der Kohleausstieg, neue Mobilitätskonzepte und ein Ende der Massentierhaltung. Dazu kann der Ökolandbau einen Teil beitragen – auch wenn jüngst eine Studie der Cranfield University in Großbritannien Bio wegen der geringeren Erträge pro Fläche als klimaschädlicher als die konventionelle Landwirtschaft bezeichnete. Ein Fehlschluss, kritisiert der Bund für Ökologische Lebensmittelwirtschaft. Wenn man einfach den aktuellen westlichen Ernährungsstil global hochrechne, dann funktioniere kein Landbausystem mehr. Auch nicht die industrielle Landwirtschaft, denn sie produziert zwar eine Zeitlang sehr hohe Erträge, schädigt aber gleichzeitig Ressourcen wie Biodiversität, Bodenfruchtbarkeit, Wasser und Klima, die für die künftige Nahrungsproduktion unverzichtbar sind. Mit geringerem Fleischkonsum, verstärkt saisonaler und regionaler Ernährung und deutlich weniger Lebensmittelverschwendung kann Bio einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz leisten.

Deutscher Nachhaltigkeitspreis für Taifun-Tofu



Taifun-Geschäftsführer Alfons Graf nimmt auf einer festlichen Gala am 22. November den Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2020 entgegen. Foto: Dariusz Misztal

können zielgerichtet soziale und ökologische Verbesserungen weltweit erzielt werden. So stammen seit 2018 die Sojabohnen für Tofu und Co zu 100 Prozent aus Vertragsanbau in Deutschland, Österreich und Frankreich. Dadurch verkürzten sich die Transportwege im Vergleich zum Import aus Übersee um bis zu 90 Prozent – und somit ist nun auch der ökologische Fußabdruck deutlich kleiner. Zusammen mit der Universität Hohenheim arbeitet Taifun-Tofu außerdem an der Züchtung von ertragreichen, klimatisch angepassten und für die Tofu-Produktion geeigneten Bio-Sojasorten. Das Unternehmen bezieht 100 Prozent Ökostrom und spart durch moderne Umwelttechnologie wie Photovoltaik und Wärmerückgewinnung pro Jahr rund eine Million Kilowattstunden Strom ein. Bisher noch unvermeidbare Emissionen werden durch finanzielle Unterstützung von Klimaschutzprojekten in Südamerika kompensiert.

Laut dem Umweltprogramm der Vereinten Nationen UNEP stiegen die globalen Treibhausgas-Emissionen in diesem Jahrzehnt im Schnitt um 1,5 Prozent pro Jahr. Ein katastrophaler Befund: Denn um die Erderwärmung auf 1,5 Grad zu begrenzen, müssten die Emissionen bis 2030 jährlich um 7,6 Prozent schrumpfen. Andernfalls drohe eine Erhitzung um 3,2 Grad. Deutschland, das sich bisher weit weg von den Auswirkungen der Klimakrise wähnte, kletterte derweil auf Platz drei im globalen Klima-Risiko-Index der Umwelt- und Entwicklungsorganisation Germanwatch.

Vor dem Hintergrund von Hitzewellen, Dürren, Gletscherschmelzen und dem weltweiten Anstieg des Meeresspiegels ging es bei der **25. Weltklimakonferenz** vom 2. bis 13. Dezember um höhere Selbstverpflichtungen der Staaten, eine Einigung auf Regeln für den

Tada und Tusch! Der **Bio-Pionier Taifun-Tofu** wurde im November mit dem Deutschen Nachhaltigkeitspreis in der Kategorie „Kleine und mittlere Unternehmen“ ausgezeichnet. Die Jury würdigte die konsequente Ausrichtung aller Prozesse auf Nachhaltigkeit und das Engagement gegen Lebensmittelverschwendung. So werden verzehrfähige Produkte, die sich nicht für den Verkauf eignen, wieder dem Produktionsprozess zugeführt oder dem Team und Sozialprojekten angeboten. Ausgemusterte Produkte werden als „Tofu Mama“ neu gelabelt und [online verkauft](#), um sie vor der Mülltonne zu retten.

In der Jurybegründung wird besonders hervorgehoben, dass die Geschäftsführung alle Nachhaltigkeitsaktivitäten direkt über ein integriertes Managementsystem steuert. Damit

über ein integriertes Managementsystem steuert. Damit können zielgerichtet soziale und ökologische Verbesserungen weltweit erzielt werden. So stammen seit 2018 die Sojabohnen für Tofu und Co zu 100 Prozent aus Vertragsanbau in Deutschland, Österreich und Frankreich. Dadurch verkürzten sich die Transportwege im Vergleich zum Import aus Übersee um bis zu 90 Prozent – und somit ist nun auch der ökologische Fußabdruck deutlich kleiner. Zusammen mit der Universität Hohenheim arbeitet Taifun-Tofu außerdem an der Züchtung von ertragreichen, klimatisch angepassten und für die Tofu-Produktion geeigneten Bio-Sojasorten. Das Unternehmen bezieht 100 Prozent Ökostrom und spart durch moderne Umwelttechnologie wie Photovoltaik und Wärmerückgewinnung pro Jahr rund eine Million Kilowattstunden Strom ein. Bisher noch unvermeidbare Emissionen werden durch finanzielle Unterstützung von Klimaschutzprojekten in Südamerika kompensiert.

Blüten und Saatgut statt Feuerwerk und Feinstaub



Glitzer von kurzer Dauer, aber mit massiven Folgen für Mensch und Umwelt

Rund 150 Millionen Euro jagen die Deutschen zum Jahreswechsel buchstäblich in die Luft. Was länger bleibt als das Feuerwerk sind schlechte Luft, tausende Verletzte, verängstigte Wild- und Haustiere und tonnenweise Müll. Laut Umweltbundesamt werden in jeder Silvesternacht rund 4.500 Tonnen Feinstaub freigesetzt, das entspricht in etwa 15 Prozent der jährlich im Straßenverkehr produzierten Menge. Am ersten Tag des neuen Jahres ist die Feinstaubbelastung vielerorts so hoch wie sonst im ganzen Jahr nicht. Die kleinsten Partikel dringen bis in die Bronchien ein und können so Erkrankungen der Atemwege und von Herz, Lunge und Kreislauf auslösen.

Das Geld lässt sich gesünder und umweltfreundlicher investieren. So ruft das evangelische Hilfswerk Brot für die Welt jedes Jahr unter dem Motto „[Brot statt Böller - An Silvester Freude teilen](#)“ zu Spenden auf. Davon wird zum Beispiel Sorghumhirse-Saatgut für Familien in Kenia zur Verfügung gestellt, welches sie weiter vermehren können. Zur Feier des neuen Jahres wäre auch eine Spende für die [ökologische Züchtung](#) eine nachhaltige Idee, alternativ eine [Bienenpatenschaft](#) oder eine [Blühpatenschaft](#) im Netzwerk Blühende Landschaften.

In einigen Städten laufen sogar Petitionen für einen friedlichen Jahreswechsel und für Böllerverbotzonen, unter anderem in Augsburg, Darmstadt, Kassel, Köln, Leipzig, Lübeck, Mainz und Stuttgart. Andere Städte haben Feuerwerke beschränkt, zum Beispiel Passau, Bayreuth und Fachwerkstädte wie Goslar und Celle. Australien setzt schon seit den achtziger Jahren auf professionelle öffentliche Großfeuerwerke – privates Böllern ist verboten, genau wie in den Niederlanden. In Städten wie Turin, Paris, Graz und Brüssel werden Lichter feinstaubfrei und ohne Lärm an den Himmel gezaubert.

Ein echter Wintertyp: Feldsalat



Lecker und gesund: frischer Feldsalat

Viel Frisches vom Feld gibt es nicht im Winter – aber zum Glück Feldsalat! Die frostharten Blattrosetten kommen sogar mit geballter Vitamin- und Mineralstoffkraft in die Schüssel: Vor allem bei Folsäure, Vitamin A und C und Eisen sticht Feldsalat viele anderen Salate aus. Das leicht nussartige Aroma passt gut zu Orangen, Äpfeln, Birnen und Nüssen, lässt sich aber auch deftig mit ausgelassenem Speck, geräucherter Forelle, Gorgonzola oder Räuchertofu kombinieren. Oder von allem etwas, wie beim Feldsalat mit Äpfeln und Camembert oder mit Linsen und Schafskäse. Dazu passt am besten eine Vinaigrette mit einem Nussöl und einem aromatischem Balsamico oder Himbeeressig.

Mischen Sie das Dressing aber erst kurz vor dem Servieren unter, sonst fallen die Blättchen schnell zusammen. Zu einer

ganzen Wintermahlzeit wird Feldsalat mit Kartoffeln, Puy-Linsen, gekocht mit Thymian und Lorbeer, Apfelstückchen, Chicorée und einer Marinade, in der Schalotten, geraspelte Möhre und Lauch gedünstet worden sind.

Der Salat kommt in kleinen Büscheln und mitsamt den feinen Wurzeln ins Gemüseregal. Das sorgt dafür, dass die Blättchen nach der Ernte knackig bleiben. Gründliches Spülen mit kaltem Wasser entfernt den Sand, der sich in den Rosetten verstecken kann. Feldsalat gehört übrigens zu den Baldriangewächsen, enthält tatsächlich auch Baldrianöl und wurde früher als Wildgemüse am Acker- oder Wiesenrand gesammelt. Angebaut wird er erst seit etwa 100 Jahren. In vielen Regionen gibt es besondere Namen wie Rapunzel, Sonnewirbele, Vogerl-, Mausöhrchen- oder Nüsslisalat.

Herzlichst Ihr

Marcus Hantel

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