

Markt*lese*

für regionale Wertschätzer &
kulinarische Weltenbummler

Monosanto.
90 Ziegenderamen.
Biofischfakten.
Le Gombo sec au riz.

15 | **September** 2015



Fischen & Harfen

Liebe Kundinnen und Kunden,

das war ein Wahnsinnsommer! Noch nie gab es, so hört man überall, einen heißeren und trockeneren Sommer als in diesem Jahr. Im Juli und August waren 14 Stunden Sonnenschein pro Tag keine Seltenheit, „tropische Nächte“ mit über 20 °C reihten sich fast aneinander und in der Region gab's bis in die zweite Augustwoche hinein praktisch gar keinen Niederschlag. Diese harten Fakten nur für all diejenigen, die sich Anfang Oktober schon wieder über den herannahenden Winter beklagen. Für die Eisverkäufer und Mineralbrunnenbetriebe war es ein sehr guter Sommer, für die Gärtner und Landwirte weniger. Nur die Winzer können sich auf einen voraussichtlich hervorragenden Jahrgang freuen. Und wir mit ihnen. Bis dahin müssen wir uns noch den Urlaubsmodus aus den Kleidern schütteln und die Badehose in den Winterschlaf verabschieden. Wir freuen uns, dass Sie wieder wohlbehalten zurückgekehrt sind und wünschen Ihnen ein gutes Ankommen. Wir hoffen, dass Ihnen die Marktlese den Urlaub kulinarisch vielleicht ein klein wenig verlängern kann. Denn es geht um afrikanische Küche, Fischgenuss ohne Reue und um eine silberne Käseharfe.

Viel Spaß!

*Christina Schneider
Michael Schneider*

Termine

05.09. & 12.09.

STADTFRIEDHOF, 17:00 UHR

FLEDERMAUSFÜHRUNG

Saugen Fledermäuse Blut? Wo wohnen Fledermäuse im Sommer und Winter? Kinder (ab 6 Jahren) und Erwachsene, die mehr über Fledermäuse wissen wollen, können während der fast zweistündigen Führung ihre Fragen stellen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bei Gruppen ab 8 Personen bittet der Freundeskreis um Nachricht per Mail.

🔗 www.fledermaeuseintuebingen.de

18., 23., 24., 25.09.,

KLOSTER BEBENHAUSEN. 18:00 UHR

GENERATIONENTHEATER ZEITSPRUNG. GESTATTEN: EULENSPIEGEL!

Buntes Theaterspektakel um den legendären Schalk Eulenspiegel, dem schon Mörike in „Bilder aus Bebenhausen“ ein Gedicht widmete. Erneut bespielt die Regisseurin und Leiterin des Generationentheaters Helga Kröplin mit ihrem freiluftprobten Amateur-Ensemble die klösterliche Kulisse Bebenhausens. Der Schönbuch steckt voller Überraschungen!

🔗 www.generationentheater-zeitsprung.de

25.09. & 26.09.

FREITAG IM VOGELBEERWEG, SAMSTAG AM EUROPAPLATZ

VERKOSTUNG BIO-TRAUBEN VON DON LUIGI

Auf ihrer 30 Hektar großen Azienda im Herzen Siziliens baut Familie Brucculeri Trauben an. Ab Juni reifen die Früchte in Pergamentsäckchen, zum Schutz vor Insekten. Neben ihrem süßen Geschmack erfüllen die Bio-Trauben den besonderen Qualitätsanspruch: „Von der Produktion bis auf den Tisch nicht angefasst“.

FISCH-SPEZIAL:

Wann fischt Fischers Fritze Bio?

Fisch ist doch immer Bio. Dieses Vorurteil hält sich hartnäckig. Gerade bei Wildfischen ist der Gedanke naheliegend, weil sie weder gefüttert noch kontrolliert gehalten werden. Aber auch wie der Fisch gefangen und weiterverarbeitet wird, spielt unter ökologischen Gesichtspunkten eine wichtige Rolle. Wo also liegen die Unterschiede zwischen Bio- und Nicht-Bio-Fisch? Ein Beispiel ist die im konventionellen Handel übliche Praxis, den Fisch mit Wasser aufzuspritzen, damit er für den Verkauf eine möglichst glatte Oberfläche und – nicht zu vergessen – mehr Gewicht hat. Aquakulturen und Gewässer werden prophylaktisch mit Medikamenten und Chemikalien belastet. Ganz zu schweigen von Massentierhaltung unter Wasser. Um sicher sein zu können, dass der Fisch, der auf dem eigenen Teller landet, solche Umstände nie erfahren hat, kann man sich u. a. an verschiedenen Zertifikaten orientieren.

Ein Vorreiter in Sachen Fischfang-Richtlinien war der *Naturland e.V.*, der bereits 1996 die ersten Kriterien für ökologische Aquakulturen entwickelt hat. Der Verzicht auf Gentechnik ist für *Naturland*-zertifizierte Betriebe selbstverständlich. Wer möchte, dass seine Fischprodukte dieses Siegel tragen, der muss zudem strenge Haltungsvorschriften beachten. Sowohl die Beschaffenheit des Standorts und der umliegenden Gewässer als auch die Besatzdichte (also wie viele Fische maximal auf einen Kubikmeter Wasser kommen dürfen) sind nicht beliebig zu wählen. Es darf keine Chemie eingesetzt werden, um den Algenbewuchs der Netzgehege einzudämmen. Die Einhaltung dieser Standards wird jährlich überprüft.

Das sehr weitverbreitete *MSC*-Siegel zeichnet nachhaltigen Wildfang aus und soll für umweltschonende, beifangarme und bestandserhaltende Fangmethoden stehen. Allerdings wurde seitens *Greenpeace* kritisiert, dass für eine *MSC*-Zertifizierung relativ niedrige Mindestanforderungen gelten und die Kriterien für eine Siegelvergabe unklar formuliert seien. Nichtsdestotrotz gibt der *Marine Stewardship Council* mit seinen Standards eine ökologisch sinnvolle Richtung vor. Wer im Bereich Wildfisch nicht nur auf umweltschonende Fangmethoden, sondern auch auf soziale Nachhaltigkeit setzt, ist die Firma Demeter Felderzeugnisse mit der Marke *Wild Ocean*. Es werden ausschließlich Tagesfänge der Kleinfischer vor der Küste Islands bezogen, die traditionell und beifangarm mit Bodenlanglinien fischen. Zum Vergleich: eine Großproduktion im Nordostatlantik beschäftigt zur Gewinnung der gleichen Menge Fisch nur ca. vier Prozent der Leute, die in kleinstrukturierten Küstenfischereien dafür gebraucht werden.



Zahlreiche verschiedene Siegel geben Auskunft über Produktionsmethoden von Bio-Fisch.

Das Unternehmen *follow fish* setzt auf Transparenz und hat für seine Produkte einen tracking code eingeführt, der es jedem Kunden ermöglicht, die genaue Herkunft, Verarbeitung und den Transport seines Fisches nachzuvollziehen. Als Zwischenhändler zwischen Bio-Fischereien und Einzelhändlern will *follow fish* seinen CO₂-footprint so klein wie möglich halten. Deswegen kompensieren sie das aus Produktion, Vertrieb sowie Verwaltung entstandende CO₂, indem sie in Windkraft investieren, und damit klimaneutral agieren. Die Handreichung von Naturschutz und Bio-Produktion ist beim Shrimp bzw. der Garnele sogar besonders wichtig, denn die Ausbeutung der Mangroven zur Großproduktion der kleinen Schalentiere hat zu einem massiven Rückgang der für viele Arten so bedeutsamen Ökosysteme geführt. In Vietnam gibt es deswegen das *Naturland*-Projekt zur Wiederaufforstung der Mangrovenwälder und zur Bio-Produktion. Die Garnelen aus diesem Projekt finden über *follow fish* ihren Weg zu uns.

Wem der frische Fisch lieber ist, als der tiefgekühlte, dem sei noch der Donnerstag im Marktladen ans Herz gelegt. Da tauchen Dorade und Wolfsbarsch – *Naturland* zertifiziert – als ganze Fische im Wechsel auf. Außerdem Lachsfilets (in 200g-Stücken) oder Bachsaibling und Forelle (ganz, als Filet oder Räucherfilet). Wer einen dieser frischen Fische an einem Donnerstag, Freitag oder Samstag braucht, den interessiert vielleicht noch, dass über rechtzeitige Vorbestellungen nahezu alle Wünsche erfüllbar sind. – *FRANZISKA LIST*

Quellen:

 <http://www.naturland.de/de/naturland/was-wir-tun/fisch.html>

 <http://www.wild-ocean.de/>

 <http://www.followfish.de/>

Die Zeit Nr.7, S.34, 11.02.2010

Glyphosat

Der Star des Agrobusiness unter Verdacht

Vor über 25 Jahren, 1991, habe ich meine agrarwissenschaftliche Diplomarbeit an der FH in Nürtingen abgegeben. Es ging mir damals um den rasanten Strukturwandel in der Landwirtschaft. Diese sogenannte Strukturbereinigung war politisch gewollt und entsprechend finanziell forciert. Eines der Zaubermittel für die „moderne“ Landwirtschaft kam damals auf den Markt: Das Totalherbizid „Roundup“ von Monsanto mit dem Hauptbestandteil Glyphosat. Dieser Wirkstoff, der für den chemischen Pflanzenschutz im konventionellen Bereich ein Meilenstein ist, hat mittlerweile weltweite Aufmerksamkeit erlangt.

Glyphosat ist das am weitesten verbreitete Pflanzengift und wird in den meisten Unkrautvernichtungsmitteln eingesetzt. Seit 2000 der Patentschutz von Monsanto abgelaufen ist, sind mehrere Dutzend glyphosathaltiger Präparate in Deutschland zugelassen. Es arbeitet hocheffizient, indem es ein Enzym blockiert, das für die Proteinsynthese in Pflanzen verantwortlich ist. Es wirkt total, indem es jede Pflanze auf dem Acker abtötet, die nicht gentechnisch entsprechend verändert wurde (wie z.B. transgene Maissorten von Monsanto). Es ist billig und wird momentan auf ca. 40% der Ackerflächen in Deutschland ausgebracht. Außerdem auf vielen öffentlichen Flächen und im privaten Gartenbau.

Ich erinnere mich noch genau, wie dieses Mittel von Anfang an im Verdacht stand, erhebliche ökologische Folgeschäden zu verursachen. Das Konzept war eigentlich ein Herbizid, das so effizient eingesetzt werden kann, dass keine Nachteile für die Umwelt zu befürchten sind. Die Realität sieht anders aus: Ende Juni diesen Jahres kam die Meldung, dass Glyphosat in Muttermilch nachgewiesen wurde. Obwohl nur 16 Proben genommen wurden und damit kein umfassendes Bild gewonnen wurde, fand man etwas heraus, das 30 Jahre lang vehement bestritten wurde. Gly-



phosat kann sich im Körper anreichern. In Tierversuchen haben sich außerdem Hormonstörungen, Fortpflanzungs- und Entwicklungsstörungen und Geburtsdefekte nachweisen lassen. Es ist also auch erwiesenermaßen schädlich. Sogar die WHO hat im März diesen Jahres den Wirkstoff als „wahrscheinlich krebserregend“ eingestuft, natürlich nur unter großem Protest der Industrie.

Der Anbau gentechnisch veränderter Nutzpflanzen und der Einsatz dieses Totalherbizids sind zwei Seiten desselben Dollars, und der steckt in den Taschen von Monsanto. Da alarmiert die Meldung, dass der US-Konzern 45 Mrd. US\$ für seinen schweizer Konkurrenten Syngenta geboten hat. Beide sind als Saatguthersteller auch Größen im weltweiten Glyphosatgeschäft. Während in der Öffentlichkeit hitzige Debatten über die Giftigkeit des Stoffes geführt werden, wird die größte Gefahr des Mittels nicht erkannt. Denn solange sich Industrie, Behörden, Institute und Bauern- bzw. Umweltverbände streiten, geschieht etwas, das in der Lage wäre, die Zukunft der „modernen“ Landwirtschaft insgesamt in Frage zu stellen: Weltweit steigen die Zahlen von Pflanzenresistenzen gegen Glyphosat. Diese „Super-Unkräuter“ verlangen einen immer höheren Mitteleinsatz, sehr zur Freude von Monsanto. Aber früher oder später ist das Pulver verschossen. Und dann drohen weltweite Ernteauffälle bei den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Hoffen wir also auf die routinemäßige Neubewertung von Glyphosat, die noch 2015 in der EU ansteht. Und hoffen wir darauf, dass die Macht von Monsanto gebrochen wird, noch bevor die Fusion mit Syngenta zu einer noch größeren Marktmacht führt. – *MICHAEL SCHNEIDER*

Ergänzende Links:

 goo.gl/f9Hlvf

 www.keine-gentechnik.de

 www.bund.net/aktiv_werden/aktionen/glyphosat_verbieten

 www.albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/glyphosat-auswirkungen

Le gombo sec (von kingombo, angolaisches Wort für Okra) ist ein beliebtes Gericht im Zentrum der Elfenbeinküste



Rezept des Monats

LE GOMBO SEC AU RIZ

Gombo mit Reis

Von meiner Freundin Delegah Lobouet aus Abidjan (Elfenbeinküste)

- 20 **Okraschoten** (alternativ: Grüne Bohnen oder Zuckerschoten), 1 **Paprika**, 2 **Zwiebeln**, 1 **Dose Tomaten**
- 1 **Knoblauchzehe**, 6 Körner **Piment**
- 2 – 3 EL **Mehl**, ½ l **Gemüsebrühe**
- ca. 300 g **Hähnchenbrustfilet**, in Stücke geschnitten (günstige Alternative: Putensteaks von Jungclausen)
- **Rotes Palmöl**/Alternativ **Sonnenblumenöl**
- etwas (nach Geschmack: **Chili**, **Thymian**, **Lorbeerblätter**)

Die Okraschoten waschen, abreiben und den Stielansatz abschneiden. In Stücke schneiden. Etwas Öl in einem Topf erwärmen, die Okraschoten bei mittlerer Hitze 10 Minuten anbraten, bis sie leicht braun sind. Aus dem Topf nehmen, beiseite stellen.

Die Hähnchenbrüste in den Topf geben, rundherum anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

Etwas Öl, gewürfelte Paprika, Tomatenstücke und gewürfelte Zwiebeln in denselben Topf geben, ca. 5 Minuten anschwitzen. Mit Mehl bestäuben, mindestens 15 Minuten anbräunen lassen. (Dunkle Mehlschwitze). Mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen.

Nach Geschmack würzen. / Eine Rezeptvariante ist, die Zutaten zu pürieren.

Das Fleisch und die Okraschoten in die Soße geben

Auf kleiner Flamme für mindestens 45 Minuten kochen

Auf Reis servieren. Bon appétit! – *JESSICA SABASCH*

Gammertingen

Neben den 90

Den Ziegen steht deutlich mehr, als die für Bio-Betriebe verpflichtende Mindest-Stallfläche zur Verfügung. Und im Sommer geht's auf die Weide!

Itten

Sigmaringen

Z

Milchziegen gehören auch die Hütehunde Zora, Kompa und Judi zur Hoffamilie.

hausen

Riedlingen

Ziegenhof Ensmad

Was macht die Käserin auf der Alb mit einer silbernen Harfe?

Harfen und Käse? Ja, denn eine Harfe ist nicht nur ein hinlänglich bekanntes Musikinstrument, sondern auch ein Werkzeug in der Käseherstellung. Mit einer Harfe wird die eingedickte Milch zum Bruch zerteilt. Und je intensiver dies geschieht, desto feinkörniger und damit fester wird der Käse. Der „Verband für handwerkliche Milchverarbeitung im ökologischen Landbau e.V.“, kurz VHM, prämiiert jährlich die besten Hofkäse. Die Käserei vom Ziegenhof Ensmad hat mit ihrem gereiften Tomme eine solche Auszeichnung, die silberne Käseharfe, erhalten. Maria Ehrlich und ihr Mann Steffen Rübeling sind stolz auf diesen Lohn für die harte Aufbauarbeit der Käserei auf der Schwäbischen Alb.

Die Hofstelle wird seit über 40 Jahren nach den Richtlinien des ökologischen Landbaus bewirtschaftet. Zwischen 1973 und 1995 war Ensmad Versuchsgut für Ökologischen Landbau der Universität Hohenheim. Seitdem wird der Hof privat bewirtschaftet. Das Ehepaar mit seinem jungen Familienbetrieb führt den Hof seit Frühling 2011. Um der Hofkäserei einen Besuch abzustatten, muss man dahin, wo sich Fuchs und Has' gute Nacht sagen: malerisch und verborgen liegt der Hof – nebst Wallfahrtskapelle – hinterm Wald am Südrand der Schwäbischen Alb. Ittenhausen, zu dem der Einsiedlerhof gehört, liegt knapp auf halbem Weg von Gammertingen nach Riedlingen an der L275. Wer die Abgeschlossenheit liebt, findet dort ein Kleinod. Für die über 90 Ziegenmütter ist es ein Platz an der Sonne. Denn die kräuterreichen Wiesen bieten die beste Grundlage für's Tierwohl und für ausgezeichnete Produkte. Im Winter steht ein warmer und mit Stroh eingestreuter Laufstall zur Verfügung. Was will die Ziege mehr?



Von Februar bis Dezember werden die Tiere zwei mal täglich gemolken.

Mit so viel Motivation bei Mensch und Tier können nur erstklassige Lebensmittel entstehen. Die Milchverarbeitung geschieht in handwerklicher Tradition. Ein Teil der Käse reift im hofeigenen Reifekeller, der andere Teil der Milch wird zu köstlichen Frischkäsespezialitäten verarbeitet. Und dann muss man vielleicht noch erklären, warum es im Frühjahr immer zu diesem bedauerlichen Ensmader Ziegenkäseloch in unserer Theke kommt. Die Ziegenmütter lammen alle im Frühjahr. Das bedeutet, dass die Tiere in den letzten Wochen vor diesem Ereignis sehr wenig Milch geben. Also werden sie, auch zur eigenen Stärkung vor dem nächsten „Kinderkriegen“, acht Wochen lang nicht gemolken. Und wenn nicht gemolken wird, kann kein Käse produziert werden. Das ist bedauerlich, aber durchaus im Sinne einer ökologischen Produktion. Außerdem sollte man Frau Ehrlich und Herrn Rübeling auch mal eine Verschnaufpause gönnen. – MICHAEL SCHNEIDER

Wer Lust hat und im Herbst gerne einen Ausflug mit uns zum Ensmader Ziegenhof machen möchte, der kann sich unter: 07071/56 555-0 oder info@dermarktladen.de anmelden.

Noch mehr Neuigkeiten, Fotos & Hinweise auf Veranstaltungen:

 facebook.com/dermarktladen



IMPRESSUM

Die **Marktlese** erscheint monatlich und wird herausgegeben von
Der Marktladen, *Michael Schneider*, Vogelbeerweg 4, 72076, Tübingen,
07071 56 555 0, redaktion@dermarktladen.de, www.dermarktladen.de.

Für den Inhalt verantwortlich: *Michael Schneider*

Alle Rechte vorbehalten. Druckfehler vorbehalten.

Chefredakteur: *Michael Schneider*

Stellv. Chefredakteurin: *Jessica Sabasch*

Konzept: *Jessica Sabasch*

Artdirection & Layout: *Jonas Schneider*

Fotoredaktion: *Jonas Schneider*

Lektorat: *Franziska List*

Druck: dieUmweltDruckerei GmbH, Lohweg 1, 30559 Hannover

klimaneutral gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, chlorfrei gebleicht