

# Markt*lese*

für regionale Wertschätzer &  
kulinarische Weltenbummler

---

**Tavë Elbasani.  
Welterschöpfungstag.  
Glühgetränke.  
Kuchenlogik.**

---

19 | **Januar** 2016



# Liebe Kundinnen & Kunden,

es ist Dienstag, der 8. Dezember 2015. Die Sonne scheint und man hat den Eindruck, der Frühling steht vor der Tür. Ich schreibe das Vorwort für die Januar-Ausgabe der Marktleser. Aber bis dahin kann so viel passieren! So viel Schönes oder Erschütterndes, dass mein Vorwort an Sie ziemlich deplatziert sein könnte. Deshalb halte ich mich an das, was für Januar geplant ist oder bis dahin definitiv geschehen sein wird. Wie zum Beispiel der Jahreswechsel ...

Also zuallererst: Ihnen allen ein gutes neues Jahr!

Hätten Sie vermutet, dass der Januar einer der nachfragestärksten Monate für Antipasti ist? Michael Kammerer von *Il Cesto* aus Waldorfhäslach kommt im Januar zu uns und kann Ihnen beim ein oder anderen Probierhäppchen mehr davon berichten. Und in der Hoffnung, dass wir im Januar Winter haben, lesen Sie in der Marktleser etwas von richtiger Hautpflege und tollen Heißgetränken, die uns an kalten Tagen Körper und Seele wärmen sollen.

2016 wollen wir mit einer Rezeptserie in der Marktleser starten, zusammengestellt von Marktladen-MitarbeiterInnen mit Migrationshintergrund (so heißt das nun mal). Die Reihe soll nur ein kleiner Hinweis darauf sein, wie Menschen mit anderen kulturellen Einflüssen unsere Essgewohnheiten und unser Leben bunter und vielseitiger machen. Außerdem möchten wir auf unsere Facebook-Aktivitäten hinweisen und Sie zum digitalen Austausch mit uns animieren.

Es ist zwar ein neues Jahr angebrochen, aber viele unserer Probleme bleiben leider die alten. Deshalb berichten wir auch gleich zu Beginn des Jahres vom Welterschöpfungstag. Vielleicht ein kleiner Anreiz, unsere Lebensgewohnheiten zu ändern, und der Erde ein besseres Jahr zu bescheren.

Christina Schneider  
Michael Schneider

# Termine

**13.01.** 20 UHR, HÖLDERLINTURM

**LESUNG NORA GOMRINGER „ICH WERDE ETWAS MIT DER SPRACHE MACHEN“**

Nora Gomringer bewegt sich virtuos in medialen Räumen. Grenzüberschreitend macht sie sich Sprache, Musik, Kunst und Film zu eigen. Seit 2010 leitet die Lyrikerin, Slammerin und Herausgeberin das Internationale Künstlerhaus Villa Concordia in Bamberg.

🔗 [www.hoelderlin-gesellschaft.de](http://www.hoelderlin-gesellschaft.de)

**15. & 16.01.** AM EUROPAPLATZ

**22. & 23.01.** IM VOGELBEERWEG  
**VERKOSTUNG IL CESTO**

In der Spezialitätenküche in Walddorfhäslach stellt das Team um Michael Kammerer und Rainer Weiß mediterrane Köstlichkeiten her. Probieren Sie mit viel Liebe, Sorgfalt und Erfahrung zubereitete Antipasti. Das // Cesto-Sortiment umfasst: Würzigen Feta-Käse, natur oder mariniert. Oliven mit oder ohne Stein, oder raffiniert gefüllt. Sonnengetrocknete marinierte Tomaten. Zarte Artischocken in feiner Marinade.

🔗 [www.ilcesto.de](http://www.ilcesto.de)

**31.01.** 17 UHR STIFTSKIRCHE TÜBINGEN

**WINTERKONZERT DES KHG CHORS**

Unter der Leitung von Hartmut Dieter präsentiert der Chor der Katholischen Hochschulgemeinde Tübingen „Ich hatte viel Bekümmernis“ von J. S. Bach und „Requiem für Soli, Chor und Orchester in d-moll“ von W. A. Mozart.

🔗 [www.khg-chor-tuebingen.de](http://www.khg-chor-tuebingen.de)



# Runde Sachen

Der Höhepunkt von Sonntagsspaziergängen ist für mich das Stück Kuchen hinterher. „Du und deine Kuchen-Logik“, heißt es, wenn ich mal wieder potenzielle Spazierrouten nach auf dem Weg liegenden Kuchenquellen auswähle. (Und es oft nicht mal merke.) Für guten Kuchen gehe ich auch an Regen-Sonntagen gerne raus. Für guten Kuchen gehe ich weit. Für guten Kuchen stelle ich mich in einer Schlange Kuchenhungriger an. Der Gedanke an saftigen Kirschkuchen mit Streuseln, schokoladig-sahnige Schoko-Bananen-Schnitten, fruchtigen Apfelkuchen, fein-rahmigen Käsekuchen, schmandige Himbeere, russischen Zupf! Johannisbeer-Baiser! Zwetschgen-, Rübli-, Beerentorte! lässt mich noch schneller gehen, als ich es sowieso schon tue. Wie trüb dagegen die Vorstellung einer sonntäglichen Runde ohne Kuchen-Einkehr. Das Prädikat rund hat so ein Weg doch gar nicht verdient. Gegen Sonntagskuchenhunger, Kaffeedurst und Lust auf frische Brötchen haben wir jetzt seit einiger Zeit auch sonntags für Sie geöffnet. Von 9 bis 16 Uhr bekommen Sie im Bistro am Europaplatz alles, was das Herz begehrt und noch eine Portion Sahne obendrauf! Die Stimmung sonntäglich, die Lichter reduziert, der Rest des Ladens hat geschlossen. Unser Bistrobereich lädt zum gemeinsamen Frühstück und Kaffeetrinken, zum in Ruhe Zeitung lesen, und natürlich zum Kuchen essen oder -mitnehmen ein.

– JESSICA SABASCH





# Der Marktladen ist auch auf Facebook!

Haben Sie Fragen, Lob, Kritik oder Anmerkungen? Wir möchten tolle Ideen und Projekte mit Ihnen teilen. Erfahren Sie Neuigkeiten aus den beiden Marktläden, Verkostungstermine, Wochenangebote und vieles mehr. Schauen Sie doch mal vorbei. Schreiben Sie uns, und diskutieren Sie mit!

 [facebook.com/dermarktladen](https://www.facebook.com/dermarktladen)



**KOLUMNE:**  
*Schneiders Senf*

---

# Die Welt ist nicht genug

---

Im Dezember 1999 kam der 19. James Bond-Film in die deutschen Kinos. Der Titel: „Die Welt ist nicht genug“. Man könnte ja denken, dieser Titel sei ein originär Bond'scher Gedanke. Dem ist aber nicht so. Schon seit 1987 wird von der Organisation Global Footprint Network der Earth Overshoot Day definiert. Dieser Begriff wird meiner Meinung nach am treffendsten, weil emotionalsten, mit Welterschöpfungstag übersetzt. Manche finden das witzig, ist es aber nicht!

Bei der Ermittlung dieses Tages wird „die menschliche Nachfrage nach natürlichen Ressourcen innerhalb eines Jahres [ ...]“ berechnet. Diesem Wert wird ein anderer entgegengestellt: Die Anzahl der global generierten Ressourcen innerhalb eines Jahres. Also: Wie viel bietet uns die Erde zum Verbrauch an, ohne dass wir von ihrer Substanz zehren? An welchem Tag des Jahres sind diese Ressourcen aufgebraucht?

Der Welterschöpfungstages im Jahre 1987 war der 19. Dezember. Die natürlichen Ressourcen des Globus reichten bereits nicht mehr für die letzten 12 Tage des Jahres. Das Angebot hat die Nachfrage der damals gut fünf Milliarden Menschen so leidlich gedeckt. 2015 wurde der Welterschöpfungstag am 13. August ausgerufen. 128 Tage früher! Mittlerweile verbrauchen wir die Ressourcen von fast anderthalb Erden im Jahr. Haben wir noch eine zweite im Kofferraum?

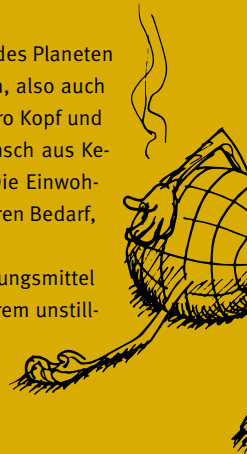
Wer es sich einfach macht, stellt fest, dass die Erdbevölkerung im gleichen Zeitraum um 45 % gewachsen ist und dies der Hauptgrund für die Übernutzung der Erde ist. Aber einfach ist selten auch richtig. Schauen wir

uns zwei der wichtigsten Gründe für die Plünderung des Planeten genauer an: Die Einwohner aus den Industrieländern, also auch wir, brauchen im Durchschnitt 4620 m<sup>2</sup> Landfläche pro Kopf und Jahr, um unsere Konsumlaune zu bedienen. Ein Mensch aus Kenia, Brasilien oder Kambodscha benötigt 1860 m<sup>2</sup>. Die Einwohner dieser Länder haben also einen um 60 % geringeren Bedarf, um ihre Bedürfnisse zu befriedigen.

Wir in Deutschland brauchen allein für Nahrungsmittel 2.397 m<sup>2</sup> Landfläche im Jahr. Das liegt nicht an unserem unstillbaren Hunger, sondern zu einem guten Teil an dem unstillbaren Verlangen nach Fleisch. Unser vollkommen übermäßiger Fleischkonsum bringt Tod und Elend über die Welt. Man kann es leider nicht anders sagen. Und wir alle wissen, welche Kollateralschäden besonders die konventionelle Fleischerzeugung darüber hinaus noch hervorbringt. Dabei wäre es so einfach, mit kleinen Schritten wirklich Großes zu bewirken. Wenn jede/-r von uns einen fleischfreien Tag pro Woche einlegen würde, ergäbe dies eine Ersparnis von neun Mio. Tonnen CO<sub>2</sub> pro Jahr – das Äquivalent von 75 Milliarden gefahrenen Autokilometern.

Um unseren gesamten Ressourcenverbrauch in Deutschland zu decken, brauchen wir zweieinhalb mal die Fläche unseres Landes. Wir brauchen beispielsweise zusätzlich Flächen in Südamerika für den Sojaanbau und Flächen in Indonesien für den Palmölanbau. Wir importieren Bodenschätze, Energie und vieles mehr. Wir können es uns leisten. Wir nehmen uns, was wir brauchen. Aber die Welt kann sich uns nicht mehr leisten! Wir werden eine immer größere Gefahr für die Zukunft der Weltgemeinschaft. Es besteht keinerlei Zweifel: Wir müssen unser Ernährungsverhalten, ja unsere gesamten Konsumgewohnheiten, grundlegend ändern.

Schauen wir unsere zweite dumme Angewohnheit an, die nicht weniger absurd ist als die erste: Die Verschwendung und Vernichtung von Lebensmitteln. Ein weiterer wichtiger Punkt in der globalen Versorgungs-



krise: Laut einer aktuellen Studie („Das große Wegschmeißen – Verluste und Verschwendung von Nahrungsmitteln“ des WWF) summieren sich die vermeidbaren Konsumverluste, also nur die, die wir als End-VerbraucherInnen verursachen, auf über 10 Mio. Tonnen pro Jahr. Das sind mehr als 18% unseres gesamten Nahrungsmittelverbrauchs. Ohne diese



Verschwendung könnten wir in Deutschland unseren Flächenfußabdruck und die Emission von Treibhausgasen für unsere Ernährung pro Kopf um 13,5% verringern. Weniger Fleisch und weniger Verschwendung.

So einfach können wir die Welt retten? Und das soll nicht möglich sein?

Man nimmt sich oft etwas vor, an Silvester, am Jahresanfang. Etwas soll sich ändern. Etwas möchte man besser oder anders machen in den kommenden zwölf Monaten. Und wir wissen es von vielen Fehlschlägen: Man darf sich ja nicht zu viel vornehmen oder zu schwer Veränderbares. Was können wir also tun?

Zum Beispiel unseren Lebensmittelkonsum bewusst gestalten:

1. Kaufen Sie viele „Rohstoffe“, also nicht verarbeitete Produkte ein.
2. Kaufen Sie so viel wie möglich regional ein.
3. Kaufen Sie viel weniger Fleisch und wenn, dann nur noch Bio-Fleisch ein.
4. Kaufen Sie weniger ein, dann müssen Sie weniger wegwerfen.

Im Marktladen bemühen wir uns, diesem Konsumverhalten entgegenzukommen, indem wir zum Beispiel nicht mehr verkaufsfähige Ware an die MitarbeiterInnen, an die Tübinger Tafel und an foodsharing verteilen. Da bleibt so gut wie nix mehr übrig zum Wegwerfen. Und wenn Ihnen im Laufe der kommenden Monate diese kleinen Veränderungen in Ihrem Lebensstil angesichts der globalen Situation sinnlos erscheinen, dann halten Sie es mit Václav Havel. Der sagte: Hoffnung sei nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn macht, egal wie es ausgeht. – MICHAEL SCHNEIDER



**Der Januar ist eine Zeit der Übergänge.** Die Großereignisse Weihnachten und Silvester sind vorbei, auf den nassen Straßen klebt noch vereinzelt Konfetti. Wir sind noch nicht so richtig drin im neuen Jahr. Und noch nicht draußen aus dem alten. Es ist die Zeit der roten Nasen und kalten Füße, der Wollpullover und Stricksocken, und natürlich die Zeit der Heißgetränke. „Landpartie“ klingt nach Picknick auf einer Sommerwiese –, ist aber ein leckerer Glühwein aus deutschem Bio-Rotwein (das ist besonders, denn die meisten Glühweine sind aus spanischem, günstigem Wein gemacht). Mit Zimt- und Nelkennote, nicht zu süß, wird's einem auch an eisigen Tagen ganz warm ums Herz, wenn man ihn trinkt. Nicht weniger lecker, aber ohne Alkohol, sind die Frucht-Pülsche in unserem Sortiment. Die „Heiße Winterkirsche“ von Voelkel



Wur  
püls

schmeckt fast wie Milchreis mit Kirschen. Natürlich ohne Milchreis. Mit feiner Vanillenote. Perfekt, wenn man Lust auf etwas Süßes hat.

Zimtig und fruchtig duftet der Apfelpunsch von Beutelsbacher, schon wenn man ihn heiß macht (Vorsicht, keins der Heißgetränke sollte gekocht werden; bei den Pünschen empfiehlt es sich, noch einen Schluck heißes Wasser mit hinein zu geben, weil sie sonst sehr süß sind). Aus 95 Prozent Äpfeln und fünf Prozent Holunder gemacht, ist der Apfelpunsch eine leckere Alternative zu Fruchtetee, der auch Kindern schmeckt. Eine tolle Variante der klassischen heißen Zitrone ist der Zitrone-Ingwerpunsch von Voelkel. So köstlich und vitaminreich, dass man ihn am liebsten drei Mal täglich trinken möchte, auch wenn man gar nicht krank ist. Schon ein Schluck hilft bei Halsweh und Übellaunigkeit, versprochen!

– JESSICA SABASCH



nsch  
nsch



# Was die Haut jetzt braucht

Mein Tag beginnt immer mit einem ausgedehnten Spaziergang mit meinem geliebten Hund. Und da es jetzt morgens richtig kalt ist, brauche ich für meine trockene Haut einen guten Schutz. Mein Geheimnis ist eine Mischung aus Öl und Creme von der Age Protection Serie von Santa Verde. Ich liebe diesen Duft von Aloeblütennektar und die Textur hinterlässt ein samtweiches Hautgefühl. Die Mischung ist der perfekte Schutz vor Wind, Kälte und Sonne und zudem eine tolle Pflege bei meinen Pigmentstörungen. Einfach nach der Reinigung und dem Toner in die noch leicht feuchte Haut einmassieren. Tipp: Öl und Creme vor dem Auftragen in der Hand mischen. So kann ich nicht nur gut in das neue Jahr starten, sondern in jeden neuen Tag. Ihnen alles Gute und viel Spaß beim Ausprobieren!  
Ihre Osa Behren



BIOSY



BARIS



Das Chlorophyll in den Schalen wird nur bei Nacht-Temperaturen unter 5°C abgebaut. Die Farbe hat aber nichts mit der Reife zu tun.

**Die Genossenschaft Biosybaris besteht derzeit aus 84 Erzeugern, aber das „Gesicht“ und der „Motor“ der Genossenschaft ist die Familie Minisci: Anita, Maria-Grazia und Angelo.** Diese drei begrüßen uns auf dem Hof der genossenschaftlichen Zentrale. Der größte Teil des Clementinen- und ein Teil unseres Orangenangebots im Marktladen kommen also von hier, aus Kalabrien, im Süden Italiens, von den Bauern von Biosybaris. Im persönlichen Gespräch erfahren wir von der Geschichte des Hofes und der Familie Minisci. Der Großvater war 1945 in die Sybarisebene gezogen und hatte mit dem Anbau von Zitrusfrüchten begonnen. 1987 übernahm Angelo den Betrieb und begann schon Anfang der 1990er-Jahre mit ersten Schritten im ökologischen Landbau. 1996, also vor 20 Jahren, wurden alle Flächen des Hofes auf biologischen Anbau umgestellt. In dieser Zeit wurde auch die Marke Biosybaris kreiert.

Hintergrund der Italien-Reise: Eine Gruppe von Bio-Ladenbetreibern besucht Erzeuger, von denen sie über das Winterhalbjahr mit Obst und Gemüse beliefert werden. Wir waren gemeinsam bereits in Frankreich, Spanien und Norditalien. Die Anbauflächen von Biosybaris liegen alle in der sogenannten Sybarisebene. Im Osten der Region herrscht ein heißes, trockenes und niederschlagsarmes Klima. In den Höhenlagen der Gebirgskette, im Landesinneren, ist es im Vergleich zu den Küstenregionen kühler und in den Wintermonaten fällt sogar Schnee bis auf 1200 Meter. Die Sommer sind extrem heiß und trocken, Waldbrände während des Hochsom-

mers sind keine Seltenheit. Kalabrien hat 320 Sonnentage im Jahr und gehört damit zu den sonnigsten Regionen Europas. Haupterwerbsquellen sind die Land- und Forstwirtschaft.

In den fruchtbaren Ebenen an den Küsten und in den Flusstälern gedeihen Zitrusfrüchte besonders gut. Kalabrische Clementinen haben einen charakteristischen, intensiven Geschmack, mit einem ausgewogenen Verhältnis zwischen fruchtiger Süße und säuerlich-frischer Note. Man sieht, dass die Clementinenhaine von der Ebene bis in mittlere Höhenlagen hinauf reichen und dadurch den immerwährenden Winden aus den Bergen ausgesetzt sind. Das hat den großen Vorteil, dass die Bäume und Früchte kaum anfällig für Pilzkrankheiten sind. Der immergrüne Clementinenbaum kann im Winter Minusgrade ohne Probleme überstehen. Nachtfröste während der Ernte führen aber bei den Früchten zu schweren Schäden. Die besonderen klimatischen Bedingungen lassen hier ganz besonders süße und saftige Früchte reifen. Da sich der Absatz von biologisch erzeugten Zitrusfrüchten innerhalb des Landes als sehr schwierig herausstellte, schlossen sich die ersten Erzeuger zusammen, um für den Export die notwendigen Erntemengen zusammen zu bringen.

*Clementinen  
aus  
Kalabrien*

Beim Rundgang in der Packhalle bekommen wir einen Eindruck von den Mengen, die mittlerweile vermarktet werden. Gut zwei Dutzend Menschen sind hier damit beschäftigt, die Clementinen zu waschen, zu sortieren, und reisetauglich zu verpacken. Nachdem alle unsere Fragen beantwortet sind, und wir jede Clementinenkiste zwanzigmal fotografiert haben, machen wir uns mit unserem riesigen Reisebus auf den Weg in die Zitrus-haine. Wir verlassen die Hauptstraße. Die Wege werden immer schmaler und die Brücken immer kleiner. Die Zuversicht des Busfahrers und unseres Begleiters bleibt auch dann noch unerschütterlich, als ein Teil der Passagiere bereits eine feuchte Stirn bekommt. Doch es gibt immer noch ein Restvertrauen von der Art, wie man es nur einem italienischen Busfahrer entgegenbringen kann. Aber es nützt alles nichts. Nach einigen Kilometern durch die Clementinenhaine stecken wir fest. Und es gibt nur noch einen Weg – zurück. Unser Busfahrer muss jetzt Hunderte von Metern rückwärts fahren und eine kleine Brücke überqueren, die schon im Vorwärtsgang praktisch unpassierbar schien. Als wir dann doch noch wohlbehalten am Ziel ankommen, werden wir von Landwirten aus der Genossenschaft schon längst erwartet.

Bei der Führung durch die Baumreihen können wir einen tiefen Einblick in die Arbeit dieser Biobauern bekommen. Und natürlich direkt vom Baum die reifen Früchte genießen. Denn, das weiß ja jede/-r, die Früchte schmecken direkt vom Baum eh am allerbesten. Da wir am selben Tag noch nach Sizilien übersetzen wollen, werden wir jetzt alle etwas zur Eile gemahnt. Während wir auf Exkursion durch die Clementinenhaine waren, haben mehrere Bauersfamilien in der Genossenschaftszentrale ein Buffet aufgebaut, das in seiner Üppigkeit kaum zu überbieten ist. Zum Abschluss unseres Besuchs genießen wir Highlights aus der kalabrischen Küche und stoßen mit dem einen oder anderen Gläschen Wein auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit an.

– MICHAEL SCHNEIDER



**Angelo und Anita Minisci.**



**Im Gespräch mit Peter Meyer von der Firma Weiling.**



*vielekücheneinladen*

**ALBANIEN**



# TAVË ELBASANI



*Ein festliches Gericht, dass bei Hochzeiten und Geburtstagen gegessen wird.*

- 800 g **Lammfleisch** (z.B. Schulter), 100 ml **Wasser**
  - 4 **Eier**, 4 Gläser (800ml) **Joghurt**
  - 2 EL **Butter**, 2 EL **Mehl**, 1 EL **Gemüsebrühe**
  - 150 g **Reis**
- 

Lammfleisch in Scheiben schneiden, in eine Auflaufform geben, mit etwas Butter bestreichen und im Backofen bei 130°C ca. eine Stunde braten. Ab und zu etwas Wasser hinzufügen, damit es nicht austrocknet. Wenn es gar ist, das Fleisch rausnehmen und beiseite stellen.

Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit der Wasser-Fleischsaft-Mischung nach und nach ablöschen, bis es eine dicke Sauce ist. Die Sauce abkühlen lassen. Joghurt, Eier und Gemüsebrühe unterheben und mit Salz abschmecken.

Den Reis ca. 10 Minuten vorkochen, als unterste Schicht in die Auflaufform füllen, darauf das Fleisch legen und mit der Sauce übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 - 30 Minuten überbacken, bis es leicht gebräunt ist.

Dazu passt sehr gut Fladenbrot (Pitajk Pirzsen) aus 750 g Mehl, 450 ml Wasser, 1 Ei, 1 Pck. Hefe, 1 EL Olivenöl, 1 EL Salz. Den Teig ca. 2 Stunden gehen lassen. Dann zu zwei Fladen formen und nochmal eine halbe Stunde gehen lassen. Mit einer Mischung aus 1 EL Olivenöl und 1 Ei bepinseln und ca. 25 – 30 min. bei 180°C im Ofen backen.

Dieses Gericht bringt mir meine alte Heimat näher.

– SUZANA AJAZAJ

# Noch mehr Neuigkeiten, Fotos & Hinweise auf Veranstaltungen:

 [facebook.com/dermarktladen](https://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](mailto:redaktion@dermarktladen.de), [www.dermarktladen.de](http://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