

Markt*lese*

für regionale Wertschätzer &
kulinarische Weltenbummler

G.W.Ö.(2).

Polnische Falafel.

Duftsommer.

Mineral-Make-Up.

25 | Juli 2016



Liebe Kundinnen & Kunden,

die Bauernregel „Mai kühl und nass füllt dem Bauern Scheune und Fass“ trifft natürlich nur zu, wenn wir nicht, wie dieses Jahr, zehn Wochen Maiwetter haben. Dann wird die Arbeit auf dem Feld sehr mühsam oder gar unmöglich und die Ernte ist in Gefahr. Wer von uns wollte in diesen Tagen schon konventioneller Milch- und Getreidebauer sein? Aber nicht nur das Wetter, sondern auch die sogenannten freien und globalen Märkte spielen verrückt. Wir haben ein System von Unterdrückung, Ausbeutung und Konkurrenzkampf aufgebaut, die nur noch nach den Interessen der Mächtigen funktionieren. Es herrscht ein System der Gier, das über Leichen geht. Ein ethisches und nachhaltiges Wirtschaftssystem aufzubauen, ist also mehr als überfällig. Lesen Sie den zweiten Teil über das Modell der Gemeinwohl-Ökonomie. Unsere rasenden Reporterinnen Jessica Sabasch und Franziska List berichten von ihren Erlebnissen und Begegnungen auf einer Messe, die auch einen Eindruck von einem neuen Wirtschaften vermittelt hat. Für die kochenden Damen und Herren unter Ihnen gibt es ein Falafel-Rezept aus der arabischen Küche von unserem Mitarbeiter Michael Langer, der in Israel in einem polnischen Haushalt aufgewachsen ist. Für die Damen haben unsere Naturkosmetik-Expertinnen Osa Behren und Christina Ehrhardt diesmal etwas ganz Besonderes: Mineral-Make-Up. Unsere Fachfrauen sind derart begeistert von der Schulung zu einer neuen exklusiven Kosmetik-Linie zurückgekommen, dass wir uns gedacht haben, dass wir darüber intensiver berichten sollten. Mit einer kurzen Vorstellung in der Marktlesung und einem extra Kennenlerntag in den Marktläden.

Viel Spaß beim Lesen und hoffentlich noch fröhliche Fußballspiele

Christina Sabasch
Michael Langer

Termine

08.07. & 09.07.

FREITAG IM VOGELBEERWEG, SAMSTAG AM EUROPAPLATZ
VERKOSTUNG ZIEGENHOF ENSMAD

Jetzt im Sommer weiden die Ensmader Ziegen auf den kräuterreichen Wiesen der Schwäbischen Alb. Probieren Sie die köstlichen Frischkäsetörtchen und den Ziegencamembert.

15.07. & 16.07.

FREITAG IM VOGELBEERWEG, SAMSTAG AM EUROPAPLATZ
SCHILCHER KÄSE-VERKOSTUNG

Mitte der 1990er-Jahre gründete Bruno Schilcher, selbst Käsermeister und Pionier in der Produktion von Biokäse, den Schilcher Käsehandel. Probieren Sie Schweizer und Allgäuer Spezialitäten aus unserer Käsetheke.

22.07. & 23.07.

FREITAG IM VOGELBEERWEG, SAMSTAG AM EUROPAPLATZ
BIOLADEN*-FRÜCKSTÜCKSPRODUKTE

Was wäre der Start in den Tag ohne ein gutes Frühstück? Das bioladen*-Sortiment umfasst alles, was es auf einem gedeckten Frühstückstisch braucht: Hochwertige Säfte, Kaffee-Spezialitäten, süße Aufstriche, Frischkäse, Milch und Joghurt.

29.07. & 30.07.

FREITAG IM VOGELBEERWEG, SAMSTAG AM EUROPAPLATZ
VERKOSTUNG ÖKOLAND-BRATWÜRSTCHEN

Pünktlich zur Grillzeit gibt es bei uns feine Bratwürstchen von Ökoland. Herzhaft gewürzt mit feiner Kräuternote. Hergestellt aus bestem Bio-Schweinefleisch und nach Bioland-Richtlinien erzeugt und verarbeitet. So macht Grillen Spaß!

KOLUMNE:
Schneiders Senf

Neue Welt- wirtschaftsordnung (2)

In der Juni-Marktlese habe ich versucht, die grundlegenden Einschätzungen zur Situation des globalen Wirtschaftssystems und seinen Folgen zusammenzufassen, die der österreichische Autor Christian Felber in seinem Buch „Gemeinwohl-Ökonomie“¹ vertritt. Er geht davon aus, dass wir durch das bisherige System in eine umfassende (Finanzen, Arbeit, Verteilung, Klima, Energie, Konsum, Sinn, Demokratie) und globale Krise geraten sind, deren katastrophales Finale nur durch einen radikalen Richtungswechsel in der Weltwirtschaftsordnung verhindert werden kann. Dabei ist Felber keinesfalls der „Erfinder“ der Gemeinwohl-Ökonomie. Dies scheint nur auf den ersten Blick so zu sein, da sein Buch und die Verbreitung seiner Ideen in den vergangenen Jahren besonders populär wurden. Felber selbst weist darauf hin, dass die Idee erstens schon viel älter und zweitens viel internationaler sei.

Lese man die bayerische Landesverfassung, dann stehe dort: „Die gesamte wirtschaftliche Tätigkeit dient dem Gemeinwohl“. Und nicht nur in der bayerischen, sondern auch in vielen anderen Verfassungen der Welt werde das Gemeinwohl als zentrales Ziel wirtschaftlicher Tätigkeit definiert und gefordert. In keiner Verfassung weltweit stehe, dass der Zweck des Wirtschaftens die Mehrung des Kapitals oder der Geldgewinn sei. Daraus leitet Felber die Verpflichtung ab, eine völlig neue Wirtschaftsordnung einzuführen. Denn durch die momentan herrschende Struktur würden die grundgesetzlich formulierten Gemeinwohl-Interessen missachtet. Die momentanen Weichenstellungen in der Marktwirtschaft müssten vom Gewinnstreben

(Konkurrenz) auf Gemeinwohlstreben (Kooperation) umgestellt werden. Gemeinwohl als demokratisch legitimes Hauptziel des Wirtschaftens müsse definiert und gemessen werden. Heute wird auf verschiedenen Ebenen Erfolg mit monetären Indikatoren gemessen. Bei der gebräuchlichen ökonomischen Erfolgsmessung werden also Ziel und Mittel verwechselt. Das Mittel wird zum Ziel und Zweck erklärt. Geld als Erfolgsparameter drückt aber nicht den Nutzen des Wirtschaftens für die Gesellschaft aus, nichts von dem, „was wirklich zählt“, in einer Gesellschaft. Es geht laut Christian Felber darum, jegliche wirtschaftliche Tätigkeit in einem Land nach dem Nutzen für die Gesellschaft zu prüfen und zu steuern. Was also ist Gemeinwohl, wie kann man es messen und durch politische Entscheidungen steuern und fördern?

Schon lange ist auf allen politischen Ebenen klar, dass das BIP (Bruttoinlandsprodukt) eines Landes sehr wenig über Lebensqualität, Wohlstandsverteilung, Chancengleichheit, ja nicht mal etwas darüber aussagt, ob das Land demokratisch oder diktatorisch geführt wird oder gar in einer kriegerischen Auseinandersetzung steht. Das BIP sagt sehr wenig über den Nutzen für die Bevölkerung eines Landes aus. Der südasiatische Zwergstaat Buthan ist mit seiner jährlichen Befragung aller 6000 Haushalte und der Ermittlung seines „Bruttonationalglücks“ einen sehr eigenen Weg gegangen, das Gemeinwohl zu ermitteln. Christian Felber schlägt vor, in einem demokratischen Prozess auf allen gesellschaftlichen Ebenen 20 Indikatoren für alle Aspekte von Lebensqualität zu vereinbaren, und daraus einen Lebensqualitäts- und Gemeinwohl-Index zu ermitteln. Vielleicht wird die Idee anschaulicher, wenn wir einen Blick auf die einzelbetriebliche Ebene werfen. Auch hier solle nicht der Finanzgewinn Ansatz zur Besteuerung eines Unternehmens sein, sondern sein Beitrag zum Gemeinwohl.

Betriebe können zum Beispiel steuerlich entlastet werden, wenn ihre Produkte ökologische Kriterien wie Langlebigkeit, nachhaltige Erzeugung, umweltschonende Produktion, gerechte Verteilung des Betriebsertrags, Schaffung von Arbeitsplätzen, Sparen von Ressourcen, usw. erfüllen. Diese

Aufzählung macht deutlich, dass es durchaus möglich sein kann, das Gemeinwohl in den Fokus allen wirtschaftlichen Handelns zu stellen und auch Parameter zu finden, die plausibel und mehrheitsfähig sind. Das momentane System basiert auf dem genauen Gegenteil: Kostensenkungen durch Entlassungen, Produktionsverlagerungen wegen niedrigerer Lohnkosten und/oder Umweltstandards. Die immer kürzeren Nachfrageintervalle schnelllebiger Produkttrends führen zu „wirtschaftlichem Erfolg“ der Betriebe durch Gewinnsteigerungen. Um den Wert des Wirtschaftens für die Allgemeinheit zu erfassen, müsse von jedem Betrieb eine Gemeinwohl-Bilanz erstellt werden. Diese wäre dann Grundlage einer unterschiedlichen Besteuerung – immer im Sinne des Gemeinwohls. Grundlage für entsprechende Gemeinwohl-Parameter sind die fünf Grundwerte Menschenwürde, Solidarität, Gerechtigkeit, ökologische Nachhaltigkeit und Demokratie. Es müsse erfasst werden, wie diese Werte gegenüber den sogenannten Berührungsgruppen eines Unternehmens gelebt werden. Diese Berührungsgruppen sind zum Beispiel: Zulieferer, Investoren, Mitarbeiter, Kunden, Mitunternehmer, Standortgemeinden, zukünftige Generationen und die Umwelt.

Eine „Definition“ von Gemeinwohl in der Ökonomie benötige es auf den drei Ebenen Volkswirtschaft (BIP), Unternehmen (Bilanz) und Investition (Return on Invest). Felber schreibt: „Eine demokratische Gesellschaft muss in der Lage sein, die 10 bis 30 zentralen Erwartungen an Unternehmen zu formulieren, Rechenschaft darüber einzufordern und ihre Erfüllung durch das vorgeschlagene Anreizinstrument zu fördern.“ Damit eine Gemeinwohl-Bilanz zu einem wirkungsvollen Instrument werde, seien folgende Bedingungen erforderlich:

- Verbindlichkeit** – die freiwilligen Selbstverpflichtungen sind alle gescheitert
- Ganzheitlichkeit** – Alle Grundwerte zählen
- Messbarkeit** – objektive Kriterien müssen angewandt werden

Vergleichbarkeit	–	gleiche Ziele/Indikatoren für alle, damit die Erfolgreichen belohnt werden können
Verständlichkeit	–	die Gemeinwohl-Bilanz muss von der interessierten Öffentlichkeit verstanden werden
Öffentlichkeit	–	die Gemeinwohl-Bilanz muss für alle einsehbar sein
Externe Prüfung	–	kein Betrieb darf sich selber prüfen
Rechtsfolgen	–	wer mehr für die Gesellschaft leistet, wird mehr belohnt

Je nach Erfüllungsgrad der Ziele werde dann jedem Bilanz-Indikator eine bestimmte Punktezahl zugeordnet. Die Ergebnisse jeder Prüfung können dann, sehr vereinfacht, mittels Farbskala dargestellt werden. Durch die Veröffentlichung der Gemeinwohl-Bilanz jedes Unternehmens in einfacher Form könnten zum Beispiel Kaufentscheidungen entsprechend beeinflusst werden.

Die alles entscheidende Frage, wenn ein Bewertungssystem etabliert werden konnte, lautet aber, in welcher Form Betriebe mit einer guten oder sehr guten Gemeinwohl-Bilanz belohnt werden können. Bereits bestehende Anreizsysteme könnten dabei Grundlage für eine umfassende Wirtschaftsreform sein. Mehrwertsteuer, Zolltarife, Kreditwürdigkeit, Vorrang bei öffentlichem Einkauf und Auftragsvergaben, Forschungsk Kooperation mit öffentlichen Universitäten, direkte staatliche Förderungen. Die Finanzbilanz werde weiterhin parallel als „Mittelsbilanz“ geführt, da der Finanzgewinn nicht länger das Ziel der wirtschaftlichen Tätigkeit ist.

Nun können Gewinne natürlich im Sinne des Gemeinwohls eingesetzt werden oder auch aus dem Gemeinwohl widerstrebenden Motiven. Deshalb müsse ermittelt werden, welche Gewinnverwendungen im Sinne des Gemeinwohls erlaubt sind: Dies könnten beispielsweise sein: Investitionen, Rücklagen für Verluste, Aufstockung des Eigenkapitals, Ausschüttung an Mitarbeiter, Darlehen an Mitunternehmer. Nicht erlaubt könnten dann sein: Finanzinvestments, Ausschüttung an Eigentümer, die nicht im Unterneh-

men arbeiten, Parteispenden, Firmenaufkäufe und -fusionen gegen den Willen eines Beteiligten. Besonders der zweite Punkt führe häufig zu Entkoppelung von Macht und Verantwortung, von ungerechter Verteilung bis hin zur Ausbeutung und zu übermäßiger Machtkonzentration mit all ihren negativen Folgen für das Gemeinwohl.

Vielleicht erscheint manchem die Idee von der Gemeinwohlwirtschaft absurd und nicht umsetzbar. Vielleicht denkt auch jemand, dass es so schlimm ja nicht bestellt sei um die Welt, als dass derart grundlegende Änderungen nötig wären. Dem ist entgegenzusetzen, dass Christian Felber von Anfang an davon ausgeht, dass seine Ideen in einen demokratischen Diskussionsprozess einfließen sollen, um gemeinsam den Weg mit der größten Zustimmung zu entwickeln und einzuschlagen.

Wenn sich von politischer Seite wenig Bereitschaft zeigt, über neue wirtschaftliche Konzepte nachzudenken – sei es aus mangelnder Einsicht oder

»Die Gemeinwohl-
Ökonomie hat es sogar in
den Koalitionsvertrag der
neuen Regierung in Baden-
Württemberg geschafft.«

aus Angst vor den nächsten Wahlen – dann ist es wichtig, sich zu engagieren und den Entwicklungsprozess soweit wie möglich voran zu treiben. Bis das Projekt soviel Aufmerksamkeit bekommt, dass eine gesamtgesellschaftliche Auseinandersetzung unumgänglich wird. Über 2000 Unterneh-

men unterstützen das Anliegen einer Gemeinwohl-Ökonomie bereits. Auch wir vom Marktladen. Oder Bekanntere wie der Vorstandschef der Sparda-Bank München (die mitgliederstärkste Genossenschaftsbank in Bayern mit einer Bilanzsumme von über 6 Milliarden Euro).²

Außerdem haben es die Gemeinwohl-Ökonomie und die Gemeinwohl-Bilanz auch in den Koalitionsvertrag der neuen Regierung in Baden-Württemberg geschafft. Auf Seite 15 heißt es im Wortlaut: „Die Koalitionspartner begrüßen neue Formen des Wirtschaftens wie Gemeinwohlökonomien, weil sie als soziale Innovationen die Bürgergesellschaft stärken können.“³

Zu der Frage, ob der Ruf nach einer gerechteren und nachhaltigeren Wirtschaftsform überhaupt nötig ist, möchte ich den deutschen Autor und Dramaturg Fabian Scheidler aus seinem Buch „Das Ende der Mega-Maschine“⁴ zitieren: „Auch wenn uns angesichts der Übermacht eines destruktiven Systems oft ein Gefühl von Wirkungslosigkeit und Ohnmacht befällt, so ist doch alles, was jeder Einzelne von uns denkt oder tut [...] für die Weichenstellungen der Zukunft von Bedeutung. Ob sich am Ende neue autoritäre Systeme [...] oder Strukturen demokratischer Selbstorganisation durchsetzen, wird davon abhängen, wie wir auf die systemischen Brüche, die bevorstehen, vorbereitet sind. Und das bedeutet, dass wir bereits jetzt [...] mit dem Ausstieg beginnen müssen.“

Mit dieser Einschätzung steht Scheidler schon lange nicht mehr allein da. Nur der breite gesellschaftliche Diskurs hat noch nicht begonnen. Dafür ist es aber allerhöchste Zeit.

– MICHAEL SCHNEIDER

QUELLEN:

- 1 Gemeinwohl-Ökonomie, Christian Felber, Deuticke Verlag
- 2 SZ-Interview mit Helmut Lind vom 21. März 2016
- 3 **LINK ZUM KOALITIONSVERTRAG:**
<https://goo.gl/il7a8C>
- 4 Das Ende der Mega-Maschine, Fabian Scheidler, Promedia Verlag

Liebe Kundinnen, (und vielleicht ja auch Kunden)

im Juli erwartet Sie ein echtes Highlight in unserem Kosmetik-Regal. Das Mineral-Make-Up von PROVIDA. Die Serie EARTH MINERALS erfüllt allerhöchste Ansprüche. Die reinen Mineralpuder gibt es nicht nur in einer Fülle von Farben, sondern sie sind auch vegan, frei von jeglichen Zusätzen und hypoallergen, also auch für empfindliche Haut sehr geeignet. Die feinen mineralischen Pigmente schützen Ihre Haut mit Lichtschutzfaktor 12. Zusätzlich machen neue Lidschatten, in matt und perlmutt glänzend, das Sortiment perfekt. Die Anwendung ist sparsam und leicht – der Effekt ein Knaller! Und trotzdem wunderbar natürlich. Dazu passend gibt es eine fantastische, demeter-zertifizierte Bachblüten-Gesichtspflege. Im Juli stellen wir Ihnen die neuen Schätze zum Kennenlern-Preis vor. Gerne zeigen wir Ihnen am Freitag, den 15.07.2016, in beiden Marktladen-Filialen die Tricks und Kniffs zum Thema Pflegen und Schminken – ein besonderer Kennenlerntag für die neuen Produkte. Am Europaplatz von 13 bis 19 Uhr und im Vogelbeerweg von 10 bis 15 Uhr. Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Naturkosmetik-Fachberaterinnen
Osa Behren & Christina Ehrhardt



Ausflug nach Lonsee

Sonntagmorgen, acht Uhr, am Europaplatz: ein gelber Bus mit Bio-Ladenkollegen aus Balingen sammelt uns beide und 15 andere Marktladen-Mitarbeiter ein. Wir fahren los in Richtung Lonsee (bei Ulm), wo heute die Hausmesse unseres Großhändlers Weiling stattfindet. Im Bus werden wir herzlich und sogar mit warmen Brezeln empfangen. Wir alle sind gespannt auf neue Produkte und vor allem auf die Menschen, die hinter den uns bekannten Marken stehen. Eine gute Stunde später sehen wir schon das grün gestreifte Weiling-Gebäude und das große weiße Messezelt. Am Eingang bekommen wir ein Namensschild. Dann strömen wir aus und jeder geht auf seine eigene Erkundungstour. Wir zwei wollen als erstes bei den *bioladen**-Kooperationspartnern vorbeischaun.

Wir freuen uns, gleich ein bekanntes Gesicht zu entdecken: Antonio Casallo von der spanischen Genossenschaft *Abuelo Pablo* („Opa Paul!“), der uns jeden Sommer mit seinem tollen demeter-Steinobst beliefert. In kariertem Hemd und mit einem breiten Lächeln erzählt er uns von der Finca im Westen Spaniens, nahe der portugiesischen Grenze, wo die Hitze und Trockenheit beste Voraussetzungen für die Steinobstproduktion liefern. Natürlich müssen wir sofort probieren, direkte Qualitätskontrolle! Er reicht uns Pfirsich- und Nektarinschnitze und schwärmt von der *bioladen**-Kooperation. „Man hilft und unterstützt sich, den biodynamischen Gedanken zu verbreiten.“, sagt er und winkt einen jungen Mann im weißen Hemd in die Runde. Juan Diego Cantón produziert Trauben, Paprika, Peperoni und Feigen umgeben von einem Naturschutzgebiet am Fuß der Sierra Nevada. „Eine Oase inmitten von Trockenheit.“, so beschreibt er die 85 Hektar große Finca *El Bellicar*. Vor zwei Jahren holte Antonio den Familienbetrieb seines jungen Kollegen Cantón zu *bioladen**.

Der „Gstir Heinz“ erklärt Jessica die Idee seiner Genossenschaft.





Besonders interessieren uns die *bioladen*fair*.-Projekte. Sascha Hinkes, bei Weiling für den Einkauf von Obst und Gemüse zuständig, erzählt uns, dass im Rahmen des *bioladen*fair*-Bananen-Projekts in der Dominikanischen Republik ein Waldorf-Kindergarten und eine private Waldorf-Schule aufgebaut wurde, die staatlich anerkannt ist und derzeit von ungefähr 100 Kindern besucht wird. Ein Cent pro verkaufte Banane fließt direkt in die Entwicklungsprojekte vor Ort. Initiiert wurde die genossenschaftliche Bananenplantage von dem Bio-Pionier und Schweizer Christoph Meier, der seit vielen Jahren in der Dominikanischen Republik lebt. Jeder Mitarbeiter ist an der Plantage finanziell beteiligt. Das schafft Motivation! Hinkes betont: „Es geht darum, über den biologischen Anbau, das Land und die Lebensbedingungen positiv zu verändern.“ Das leuchtet uns sehr ein.

Dann bleiben wir kurz am Müsli-Probierstand der *Spielberger Mühle* hängen. Das neue Design der Müsliverpackungen fällt sofort ins Auge. Zur Zeit wird das glutenfreie Angebot ausgeweitet, es gibt zum Beispiel ein neues Reismüsli. Im Sommer soll auch die Verpackung des Getreides optisch neu gestaltet werden. Trotz der Veränderungen im Sortiment, bleibt eines gewiss gleich: die *Spielberger Mühle* gibt es weiterhin ausschließlich im Naturkost-Fachhandel. Sie positioniert sich damit als Leuchtturm in Zeiten von Fusionen und Großkonzernübernahmen von kleinen Pionierunternehmen der Bio-Branche.

Die Messenachbarinnen von *Nur Puur* erzählen, wie sie nach dem Verkauf ihres Mutterhauses (deRit) an einen Großkonzern beschlossen haben,

auf eigene Faust weiter zu machen. Ermutigt wurden sie vom Apfelbauern *Augustin*, der ihnen seine demeter-Äpfel zur Verarbeitung angeboten hat. „Das war eine Auszeichnung!“, freut sich Heike Beiser. Wir probieren natürlich auch den neuen demeter-Curryketchup von *Nur Puur* und sind begeistert. Ebenfalls neu und eine wirkliche Einzigartigkeit im Bio-Bereich sind die knusprigen Hamburger-Brötchen. *Nur Puur* entwickle zurzeit Hotdog-Brötchen, „das dauert aber noch etwas.“ Uns fällt die familiäre Stimmung im Zelt auf, ständig werden wir als Marktladen-Mitarbeiterinnen freundlich begrüßt.

Am Stand der *Schrozberger* Milchbauern testen wir einen Rosenblüten-Joghurt, der mit echten Rosenblüten aus dem Taubertal gemacht wird (kein Extrakt!). Auch bei den anderen Zutaten versucht *Schrozberger*, wenn möglich, mit regionalen Erzeugern zusammen zu arbeiten. Und zur Abwechslung mal für eine gute Nachricht in Sachen Milchpreise sorgen die *Schrozberger*, indem sie ihren Bauern für die demeter-Milch den derzeit höchsten Milchpreis in Deutschland, also knapp 65 Cent auf den Liter, zahlen. Da schmeckt das sahnige Vanille-Eis mit echter Bourbon-Vanille gleich noch besser.

Unsere nächste Begegnung ist ein österreichisches Original und stellt sich uns herzlich als „I bin dr Gstir Heinz“ vor. Mit seinen kräftigen Händen schneidet uns der Tiroler Bergbauer von einer Tiroler Spezialität ab. Der Graukäse ist ein besonders in den Sommermonaten beliebter Brotbegleiter und zugleich ein Herzstück der Genossenschaft *Bio vom Berg*. Wir kosten auch von der zwölf Monate gereiften Variante des Tiroler Bergkäses, den Sie vielleicht schon aus unserer Käsetheke kennen. „Ich bin morgens immer noch der Erste im Stall“ erzählt der Milchbauer uns, obwohl „der Bua“ inzwischen die Hauptarbeit mache. Er verabschiedet sich von uns mit Bergbauernpoesie: „Der Käse ist ein Stück Landschaft.“ Diese Botschaft nehmen wir mit nach Hause und freuen uns, sie Ihnen weitergeben zu können. – JESSICA SABASCH & FRANZISKA LIST

ISRAEL

— MICHAEL LANGER



Ich bin in Israel, in einem polnischen Haushalt aufgewachsen, habe also typisch europäische kulinarische Prägung erfahren. Im Laufe meiner Jugend entdeckte ich, durch meine arabischen Freunde in Jaffa, wo ich zur Schule ging, die orientalische Küche und bin ziemlich schnell „konvertiert“. Bis heute liebe ich die arabische Küche wie keine andere. Mit meinem Rezept können Sie mal versuchen, echte und frische Falafel zuzubereiten. Wenn es gelingt, dann sind diese köstlichen vegetarischen Bällchen ein fantastischer Gaumenschmaus.

Es war also kein Zufall, dass ich mit meinem Vater vor über 20 Jahren die „Kichererbse“ gegründet habe. Wir waren damals weit und breit die Ersten, die Falafel in dieser Gegend frisch zubereitet haben. Inzwischen bietet jeder Imbiss Falafel an, aber meistens tiefgefroren und vorgebacken.



vielekücheneinladen

LEFALAF

FÜR 4 PORTIONEN

- 250 g **Kichererbsen**
- 1 kleine **Lauchstange**
- 250 g **Zwiebeln**
- 1 Handvoll gehackte **glatte Petersilie**
- 8 – 10 **Knoblauchzehen**
- 2 – 3 EL **Garam Masala**
- 2 EL gemahlener **Cumin**
- Salz, Pfeffer und ein bisschen **Natron** (Backpulver)
- **Öl** zum Frittieren

Kichererbsen mit reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag das Gemüse putzen und stückeln. Die Kichererbsen abtropfen und gemeinsam mit dem Gemüse pürieren. Hierfür ist ein Fleischwolf mit feiner Lochscheibe am besten geeignet. (Wer keinen Fleischwolf hat, kann die Masse auch in einem Blitzhacker zerkleinern.)

Der Teig darf weder zu trocken (etwas Wasser hinzufügen) noch zu feucht sein (mit etwas Mehl binden). Gewürze hinzufügen, ganz wenig Natron dazu geben und gut durchmischen.

In einer tiefen Pfanne Frittieröl erhitzen, kleine flache Bällchen mit der Hand formen (mit möglichst glatter Oberfläche, damit sie nicht auseinanderfallen) und im Öl schwimmend ausbacken. Einmal umdrehen. Die Bällchen werden bald braun, trotzdem etwas warten, sonst sind sie innen noch roh. Mit arabischem Brot als Beilage (ersatzweise geht auch türkisches Fladenbrot), Tomaten, Gurken, Salat, Chili und Joghurt servieren. Oft wird auch Tahinah (Sesam Dip) dazu angeboten.

Der frühe Sommer ist *Duft*.



DER FRÜHE SOMMER IST DRAUSSEN SITZEN UND W O V O N AUCH IMMER GESTOCHEN WERDEN. Sattes Grün inspiriert die Küche und die Gespräche. Ich

schreibe über Weine von meiner geliebten linken Rheinseite. Natürlich Weißweine – Rosé darf bei mir erst im Hochsommer ran. Elsass, Mosel, Nahe und eben auch Rheinhessen (trotz des Dialektes) sind mir Weißweinheimaten. Und so freue ich mich, Ihnen zwei Lieblinge vom Weingut Keth im Wonnegau vorstellen zu dürfen, beide noch recht neu in unserem Sortiment. Wonne eins: Weißburgunder Trocken 2015. An ihm zu riechen macht Laune. Am Anfang finde ich weich und harmonisch: **Pfirsich, Mandel, reifen Apfel und Banane**. Später wird die Nase frischer, würziger und fein säuerlich (**Pampelmuse?** Aber ohne dabei bitter zu sein!). Macht Laune zu kosten: der Wein ist trocken und weich. **Wenig Frucht**, aber **Salz und Honig** und Würzigkeit. Und er ist dabei leicht und frisch. Dieser Wein liebt **Sommergemüse. Zuckerschoten, Zucchini, Kerbel, Oregano, Butter, ge-**

schmorte Zwiebel, luftgetrocknete Schinken (Kennen Sie unseren Lomo Reserva?).
Wonne zwei: **Sauvignon Blanc Trocken**
2015. **Wieder Pfirsich**, diesmal **Maracuja**,
voller, weicher, samtiger. Wieder diese
Mischung aus **Vollreife** und **Frische** und
Salz, aber sommerlicher. Im Mund breitet
sich der Wein aus und bleibt **sanft und prickelnd**.
Der Wein betört mich, ohne mich einzulullen,
ich schmecke eine tolle Bandbreite an **Honig**
und **feinen Zitrusaromen, Hasel- und Walnüsse,**
weiße und schwarze Johannisbeere und –
sortentypisch – was ich immer als **Chlorophyllnoten**
beschreibe – und jetzt nach einem Blick ins
Lexikon als **„Methoxypyrazine“** richtig benennen
darf. Ich kann über Weine nicht sprechen
noch schreiben, ohne ein bisschen in
Schwulst zu verfallen. Es ist nur eine der
wenigen Möglichkeiten, Wein (ehrlich) zu
beschreiben, wenn Sie mein Gesicht beim
Schmecken nicht sehen können. Der
Sauvignon Blanc macht Spaß, macht
Vorfreude aufs Zusammensein, auf laue
Sommerabende und gemeinsames Essen.
Ganz dicke Empfehlung **zu gegrilltem Gemüse,**
hellem Fisch, zu **Schweinebraten,**
Geschnetzeltem, Knoblauch, Sahne, schwäbischem Vesper
und sogar – wie vom Kollegen
Andreas Müller bezeugt – **zur Weißwurst**
– er verträgt sich richtig gut mit
süßem Senf! – WOLFHARD FEUERSÄNGER

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