



02 | Juli 2014

WM-Fieber Blechspäghetti Melonen aus Andalusien Biose Plastiktiere

für regionale Wertschätzer & kulinarische Weltbummler

Marktlese

Folgen Sie uns auf Facebook!



Mehr Neuigkeiten, Fotos & Hinweise auf Veranstaltungen gibts auf: facebook.com/dermarktladen

IMPRESSUM

Die Marktlese erscheint monatlich und wird herausgegeben von **Der Marktladen**, Michael Schneider, Vogelbeerweg 4, 72076, Tübingen. Telefon: 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

ÜBERZEUGUNGSTÄTER:

Baltasar

Melonenbauer aus Andalusien mit Herz & Verstand.



Am östlichsten Zipfel Andalusiens, in der Provinz Almeria liegt die Gemeinde Cuevas del Almanzora. Hier baut Baltasar Viudez in hügeligem Gelände Bio-Melonen an; die reifen Früchte werden von Mai bis Oktober geerntet. Im Winterhalbjahr wachsen auf seinen Feldern außerdem Zucchini, Kürbisse, verschiedene Kohlsorten und Tomaten.

Nachdem er in Granada Zoologie und Ökologie studiert hatte, gründete er eine Kooperative zur Erzeugung von Bio-Zitrusfrüchten. Seit 1998 ist er mit seinem Betrieb und seiner Finca als selbstständiger zertifizierter Bio-Landwirt tätig.

Die Früchte aus dem „Huerto de Baltasar“ (Garten von Baltasar) sind besonders süß und saftig. Dem mineralstoff- und salzhaltigen Boden verdanken die Früchte ihr einzigartiges Aroma. Mit dem wertvollen Gut Wasser geht Herr Viudez sparsam um. Durch eine sogenannte Tröpfchenbewässerung erzielt er für das Pflanzenwachstum höchste ökologische Effizienz.

Bei der Felderbegehung konnten wir uns einen Eindruck von der leidenschaftlichen Arbeit des Bio-Pioniers machen. Die Familie Viudez beschäftigt insgesamt über 100 MitarbeiterInnen, von denen die meisten ganzjährig beschäftigt sind und aus dem unmittelbaren Umland kommen. Also keine Saisonarbeitskräfte, die nur für wenige Monate Arbeit haben.

Die Herzlichkeit der Familie Viudez und ihre Gastfreundschaft hat uns tief beeindruckt. Das gegenseitige Sich-Kennenlernen wurde von einem großzügigen kulinarischen Aufgebot spanischer Küche auf der Finca von Baltasar abgerundet.

— MICHAEL SCHNEIDER



Hier könnte Ihre Frage/Rezept/Lieblingsprodukt stehen.

Schreiben Sie uns an: redaktion@dermarktladen.de



AUSFLUG ZUM GEFLÜGELHOF

Wir fahren mit dem Bus nach Rottenburg und lassen uns von Joachim und Susanne ihre mobilen Hühnerställe zeigen, die mit dem Landestierschutzpreis prämiert wurden.

Unkostenbeitrag:

10€ für Erwachsene
5€ für Jugendliche & Studenten
Kinder bis 14 Jahre frei

Anmeldung im Marktladen
oder:
info@dermarktladen.de
07071-56 555 0

ABFAHRT:

14:00 Uhr vom Busbahnhof

FÜHRUNG:

14:30 Uhr auf dem Hofgut

IMBISS:

16:00 Uhr Maultaschen & Kartoffelsalat

RÜCKKEHR:

17:30 Uhr am Busbahnhof

„Der Ball ist rund und ein Spiel dauert 90 Minuten“

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

ist es nicht schön, auf dem Sofa oder Campingstuhl zu sitzen, ein kühles Bier oder ein Glas Wein in der Hand und einer von 80 Millionen Fußballbundestrainern zu sein? Fachzusimpeln, Torzuschreien, Senfzuverkleckern oder Trauerzutragen. Zu zweit, zu dritt, mit Hunderten oder gar Tausenden. Das ist doch super!

Die Fußballmuffel werden jetzt einfach ignoriert!

Apropos ignorieren: Wir denken, man kann mit großem Spaß die Fußball-WM oder andere Sportgroßereignisse verfolgen und sich trotzdem dafür interessieren und engagieren, dass die Nährinnen der Sportbekleidung in Südostasien und Südamerika menschenwürdige Arbeitsbedingungen haben.

Eine Möglichkeit aktiv zu werden, bietet die *Christliche Initiative Romero*, die sich mit einer Kampagne für saubere Kleidung für Mindeststandards und Vereinigungsrecht in der Bekleidungsindustrie einsetzt. (www.ci-romero.de)

Viel Spaß beim Lesen und Fussballgucken wünschen
Christina und Michael Schneider



BIO aktuell

Ist die Plastiktüte böse?

Das ist natürlich eine absurde Frage. Wie soll denn eine Tüte böse oder gut sein? Etwas von dieser Absurdität hat die momentane Diskussion um die „richtigen“ Verpackungsmaterialien auch.

Unser Umgang mit endlichen Ressourcen (Öl für Plastiktüten) ist völlig unverantwortlich und vielfach unserer Bequemlichkeit geschuldet. Die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache: Pro Kopf werden in Deutschland 65 Plastiktüten im Jahr verbraucht. Das sind insgesamt 5,3 Mrd. pro Jahr oder 10.000 Tüten pro Minute. Die Verbannung aller Plastiktüten ist dabei nur eine Art von *greenwashing*.

Zu diesem Themenkomplex liegt eine Meta-Untersuchung der Deutschen Umwelthilfe vor, die zahlreiche Studien auswertet. Für die Bewertung von Einwegverpackungen wird ein breites Spektrum an Umwelteinflüssen zugrunde gelegt: Ressourcen- und Energieverbrauch, Gewicht, Wiederverwendung, sowie Entsorgung aber auch Umweltwirkungen wie Eutrophierung, Feinstaubemissionen und Versauerung. Fazit der Studie:

1. *Weder „biologisch abbaubare“ noch Plastiktüten aus nachwachsenden Rohstoffen bieten einen ökologischen Vorteil gegenüber der Erdölbasierter Tüte ohne Recyclinganteil.*

2. *Ökologisch interessant wird die Papiertüte im Vergleich zu einer rohölbasierter Plastiktüte erst dann, wenn sie drei- bis viermal wiederbenutzt wird.*

3. *Stofftaschen und andere Mehrweg-Behälter schneiden aus Umweltsicht deutlich besser ab als alle Arten von Einwegtüten.*

Für uns als Einzelhändler fallen durch Einwegverpackungen jedes Jahr enorme Kosten an. Wir freuen uns also sehr, wenn Sie uns mit Mehrweg-Behältern unterstützen. Und ökologisch ist dies ohnehin der Königsweg! – MICHAEL SCHNEIDER

Link zur Studie auf der Website der Deutschen Umwelthilfe:

<http://goo.gl/tMaj69>

Termine

10.07. – 31.07.

TÄGLICH 19:30, NECKARINSEL, TÜBINGER SOMMERTHEATER
DER ARME KONRAD – Schauspiel aus dem deutschen Bauernkrieg 1514 von Friedrich Wolf
Das Theater Lindenhof bringt mit Wolfs Drama die Revolte der Bauern aus dem Remstal nach Tübingen.

13.07. 21 UHR. ARD

WM-FINALE – Großleinwände in Tübingen gibt es z.B. am Anlagensee, im Sudhaus und im Schlachthof-Areal.

18.07. & 19.07.

FREITAG IM VOGELBEERWEG, SAMSTAG AM EUROPAPLATZ
BYODO VERKOSTUNG IM MARKTLADEN
Der Biopionier lädt ein sich durch sein breites Sortiment zu probieren. www.byodo.de

20.07. 19:30 UHR, KLOSTER BEBENHAUSEN

SOMMERLICHE SERENADE

Der Bachchor Tübingen (Leitung Ingo Bredenbach) singt Mendelssohn, Schumann, Brahms. Klavierduo Shoko Hayashizaki und Michael Hagemann.

www.bachchor-tuebingen.de/index.php?s=Programm

25.07. & 26.07.

LISTHOF REUTLINGEN

BURNING EAGLE FESTIVAL

Folk- und Indie-Pop unter Bäumen. U.a. mit Kevin Devine, Die Höchste Eisenbahn, Son Lux, Talking to Turtles. Das Musikmagazin *Rolling Stone* schreibt: „Sollte man unbedingt im Auge behalten, denn das Burning Eagle Festival hat das Zeug zum Geheimtipp.“



Neu bei uns:
**EMILS
SAUCEN & DIPS**

Neu im Marktladen: Emils Dressings & Dips

Eigentlich mache ich Salatsaucen lieber selbst. Sie auch? Viel braucht es ja nicht, ein bisschen Zeit, ein gutes Öl, Essig, vielleicht Honig, Senf, und was an (frischen) Kräutern gerade da ist. Aber manchmal gibt es Phasen, da hat man Lust auf etwas Neues, Besonderes. Auf die Dressings von Emils Feinkost bin ich zunächst wegen des – im guten Sinn – altmodischen Designs aufmerksam geworden. Die kleinen Flaschen mit Golddeckel erinnern an Einmachgläser aus Großmutter's Küchenbuffet. Wunderbar cremig und fein-würzig schmeckt meine bisherige Lieblingssorte „Honig-Senf“, die auch schon als Mitbringsel bei Freunden für Ahs und Ohs gesorgt hat. Im Kühlschrank hält sich das Glas theoretisch sehr gut. Praktisch ist das Dressing schnell leer, weil man es so vielseitig einsetzen kann: Als Brotaufstrich, zu Falafel und Nudelsalat, als Dip für gegrilltes Gemüse, Fleisch oder Fisch. Bei der Auswahl der Rohstoffe für ihre Saucen ist den Emils-Gründern Jens Wages und Michael Wiese Regionalität und Transparenz wichtig. Dieses Credo setzt sich auch später in der Produktion fort: In den Werkstätten des Stuttgarter Rudolf-Sophien-Stift werden die Flaschen etikettiert, verpackt und verschickt. Neu bei uns im Marktladen gibt es die veganen Emils-Sorten „Orange“ (mit einem Aufguss aus Orangen) und „Gartenkräuter“ (u.a. mit Basilikum, Dill, Estragon, Kerbel, Liebstöckel, Rosmarin und Thymian). – JESSICA SABASCH

www.emils.com

Rezept des Monats



Sebastians Blechspaghetti

Schnelle Küche für mehr Zeit in der Sonne.

- 500g Spaghetti
- 5 Knoblauchzehen (geschält), 3 Zweige Salbei
- 3 Eier, 300g Crème fraîche, 50ml Milch
- 150g Räucherspeck (gewürfelt)
- 100g Parmesan (gerieben)
- 100g Kapern
- 600g Dosentomaten (oder frische)
- 3 TL getr. Oregano, Salz, Zucker, Olivenöl

Zunächst die Spaghetti in ausreichend Salzwasser bissfest garen. Inzwischen den Knoblauch sehr fein schneiden und den Backofen auf 200°C (Umluft: 180°C) vorheizen.

Für die Tomatensauce etwas Olivenöl in einem Topf leicht erhitzen, den Oregano und etwa die Hälfte des Knoblauchs dazugeben, kurz dünsten und mit den Dosentomaten aufgießen. Einmal aufkochen, mit 1 EL Salz und 2 EL Zucker abschmecken und köcheln lassen.

Die Spaghetti abgießen und auf einem mit Olivenöl eingefetteten Backblech gleichmäßig verteilen.

Für den Guss die Eier mit der Crème fraîche, der Milch, den Kapern, dem Speck und dem Parmesan gut verrühren. Dazu kommen der restliche Knoblauch sowie der gewaschene und grob zerkleinerte Salbei. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Spaghetti geben.

Die Nudeln im heißen Backofen ca. 20 Minuten backen und anschließend mit der Tomatensauce servieren.

– SEBASTIAN SCHNEIDER

Martina Gebhardt Sonnenpflege

Wenn die Sonne von jetzt auf nachher plötzlich wieder mit voller Kraft scheint, braucht unsere Haut auch die entsprechende Pflege. Mein absolutes „Must-have“ im Sommer ist die Aloe Vera Face Lotion von Martina Gebhardt. Eine wunderbar leichte, beruhigende und vor allem feuchtigkeitsspendende Lotion für die sonnengestresste Haut. Die kühle, softe Milch lindert gereizte und irritierte Haut ganz besonders nach dem Sonnenbad! Sie sollte deshalb in keinem Urlaubskoffer fehlen.

Man kann die Lotion auch ganz individuell mit der Aloe Vera Creme im Handteller mischen und im Gesicht anwenden. Problemlos kombinierbar sind die Aloe Vera Face Lotion und auch die Creme mit einem Cleanser oder Tonic aus den anderen Martina Gebhardt-Serien.

Da alle Gebhardt-Produkte Demeter zertifiziert sind, gelten allerhöchste Ansprüche an Inhaltsstoffe sowie bei der Verarbeitung. Haben Sie einen schönen Sommer!

Ihre Fachberaterin für Naturkosmetik CHRISTINA EHRHARDT

Sommerliebling: *Aloe Vera face lotion*

