



03 | September 2014

Chilinaké • Gemüsehof Hörz • Nachdenkliche Touristen • Kürbisuppe • MarktLese

Kulinärische Weltentdecker
für regionale Wertschätzer &

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 MarktLese**, Michael Schneider, Vogelbeerweg 4, 72076, Tübingen. Telefon: 07071 56 555 0, redaktion@dermarktladen.de, www.demarktladen.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:

Hörz

Die Gärtnerei ist einer unserer wichtigsten regionalen Partner.



sehr froh und erleben aufgrund der mehrjährigen Erfahrung mit dieser zwischenbetrieblichen Vereinbarung, dass es für Erzeuger, Vermarkter und VerbraucherInnen viele gute Gründe gibt, sich in der Region zu vernetzen. „Der Marktplatz stellt sich jederzeit auf unser Angebot ein, was für uns, besonders in Zeiten großer Erntemengen bei bestimmten Produkten, äußerst wichtig ist“ sagt Jörg Hörz.

Und für uns im Marktplatz wiederum sind herausragende Produktqualität und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit regionalen Partnern ein wichtiger Wettbewerbsvorteil im hart umkämpften Tübinger Biomarkt.

— MICHAEL SCHNEIDER

In diesem Jahr hat die Saison von Freiland-Salaten aufgrund des milden Winters so früh angefangen wie noch nie. Schon seit Mitte April bekommen wir unsere Salate vom Bioland Gemüsehof Hörz in Filderstadt-Bonlanden.

Im Frühjahr 2010 war die Situation eine ganz andere: Der Erntebeginn der Salate geriet in Konflikt mit einem noch sehr reichhaltigen Angebot aus dem europäischen Ausland. Die Kühlhallen seiner Abnehmer waren noch voll und er wußte nicht wohin mit seiner Ware.

Da er uns vom Marktplatz kannte, damals aber noch keine Zusammenarbeit bestand, rief er kurzerhand in Tübingen an und fragte, ob wir ihm Salate abnehmen könnten. Wir waren in der Lage, sehr kurzfristig auf diese Anfrage zu reagieren, weswegen sich aus diesem ersten Kontakt eine umfangreiche und vertrauensvolle Handelspartnerschaft entwickeln konnte.

Familie Hörz arbeitet schon seit 1995 nach den strengen Kriterien des Bioland-Verbandes. 2003 siedelten sie ihren Betrieb aus dem Ortskern Bonlands in Richtung Aichtal aus. Auf insgesamt 20 Hektar bauen

sie u.a. Zwiebeln, Lauch, Kartoffeln, verschiedene Kohlsorten, Zuckerrüben, Kürbisse, Paprika, Zucchini, Tomaten, diverse Gurkensorten und natürlich viele verschiedene Salate an. Und das ist nur ein kleiner Teil der Kulturen in ihrer Fruchtfolge.

Auf unsere Anregung hin haben die beiden Bioland-Gärtnerinnen Gaiser&Fischer aus Walddorf-Häslach und Hörz ihre Anbauplanung stärker aufeinander abgestimmt. So, dass sie in der Lage sind, uns in beiden Marktläden ein möglichst breites Sortiment aus der unmittelbaren Region in erstklassiger Bioqualität anzubieten. Darüber sind wir natürlich



Waldspaziergänge

11. Okt Ausflug zum Gemüsehof

Wir fahren mit dem Bus nach Filderstadt-Bonlanden zur Gärtnerei Hörz. Dort zeigen uns Jörg und Beate ihren Familienbetrieb und es gibt eine Kleinigkeit zu essen.

Unkostenbeitrag:

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

Anmeldung im Marktplatz

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 nachdenkliche Tourist

Ein ärmlich gekleideter Fischer wird durch das Klicken des Fotoapparates eines Touristen geweckt. Der Tourist wundert sich, dass der Fischer nicht beim Angeln ist und fragt nach dessen Befinden. Der Gefragte erwidert, dass es ihm gut gehe, dass er schon Fischen gewesen sei und sogar für einige Tage ausreichend zu essen habe.

Der Tourist will daraufhin wissen, warum er nicht mehrmals am Tag rausfährt, die vielen Fische verkaufe, sich noch ein weiteres Boot zulege, noch mehr Fische fange und so ein Unternehmen aufbaue. Bis er so viel Geld verdiene, dass er den ganzen Tag entspannt im Hafen in der Sonne sitzen könne. Darauf entgegnet der Fischer in aller Ruhe: „Im Hafen sitzen und entspannen kann ich doch schon.“

Diese Geschichte erzählt Heinrich Böll 1963 in seiner „Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral“. Ganz schön gruselig? Nein, auf eine Art aufmunternd! Die Geschichte fordert uns auf, auch in unserem Alltag hie und da in einem „Hafen“ zur Ruhe zu kommen. Und uns dann vielleicht zu fragen, wie viele „Fische“ wir denn für unser Lebensglück brauchen. Besonders nach dem Urlaub ist das doch die wichtigste Herausforderung.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in den Alltag und freuen uns, wenn Sie wieder bei uns vorbeischauen.

TRAUBEN
KÜRBISSE ZU SUPPE KOCHEN
Hopfenernte
Im Garten lesen

Im September freuen wir uns auf:

Heimische Salate
QUITTEN
Den Tübinger Stadtlauf
BUNTE DAHLIENSTRÄUßE

Schulanfang
Pilze sammeln

Termine

12. - 14.09. BERLIN

4. INTERNATIONALES FOODSHARING-TREFFEN

Am Samstag findet eine offizielle Demonstration statt, bei der über 5000 Leute Essen ausgeschenkt bekommen, das gemeinsam aus geretteten Lebensmitteln zubereitet wurde. Außerdem gäbe Workshops, gemeinsames Schnippeln und Party.
www.facebook.com/events/1467830723454600/

13.09. AB 14 UHR. LORETOVIERTEL

LORETOFEST – Essen und Trinken, Spiele, Sport und Livemusik auf drei Bühnen.
Der Name „Loreto“ geht zurück auf eine Schlacht von deutschen und französischen Soldaten im ersten Weltkrieg um die Höhe von Notre Dame de Lorette. Dort, wo inzwischen viele neue Wohnungen entstanden sind, war bis Anfang der neunziger Jahre französisches Militär stationiert.

15.09. 20 UHR. SPARKASSEN CARRÉ

COMEDYSTUBE WARM-UP
Auftakt zur neuen Staffel. Stand up-, Impro- und Sketche mit Helge Thun, Jakob Nacken und – wie immer – Überraschungsgästen.
www.comedystube.de

19.09. & 20.09.

FREITAG IM VOGELBEERWEG, SAMSTAG AM EUROPAPLATZ
VERKOSTUNG SPIELBERGER MÜHLE
Probieren Sie Getreide-Erzeugnisse des Traditionssunternehmens aus dem baden-württembergischen Zabergäu.
www.spielberger-muehle.de

... schon probiert? Vier neue Streich's drauf von Zwergenwiese

Die veganen Brotaufstriche von Zwergenwiese haben Verstärkung bekommen.

Kennen und mögen Sie Sendi, Papayango und Co. auch so gerne? Die beliebten Streich's drauf-Sorten schmecken in der Not auch ohne Brot!

Vielseitig kommen die feinen Kreationen – alle auf der Basis von Gemüse, Sonnenblumenkernen und Rapskernöl – daher: Als Dip und Füllung (z.B. für Champignons), als Verfeinerung für Saucen oder ganz klassisch aufs Brot gestrichen, geben sie jedem Essen den gewissen Pfiff.

Bodenständig, zugleich exotisch und besonders schmecken auch die neuen Sorten: Kokolim (=Kokos und Limette), Ingwers (=Ingwer, Kokos und Curry), Chilinake (=Chili und Pastinake) und Currychini (=Curry und Zucchini). Allesamt sind sie deftig-frische Alternativen zu Wurst und Käse. Perfekt, wenn man spät abends müde und hungrig nach Hause kommt und selbst der Kühlschrank vor Leere gähnt, bis auf das angebrochene Gläschen im Fach oben links. Findet man dann noch eine Schalotte und ein liegen gebliebenes Frühstücksbrötchen ist die Freude groß.

Dünne geschnittene Schalottenringe auf Chilinake: So wird der späte Snack zum Lichtblick.

Streich's drauf also für Früh- und Spätstücke, Vegetarier und Fleischesser, Kinder und Erwachsene, Brotliebhaber und – Achtung, Puristen! Am Besten direkt aus dem Glas löffeln! – JESSICA SABASCH

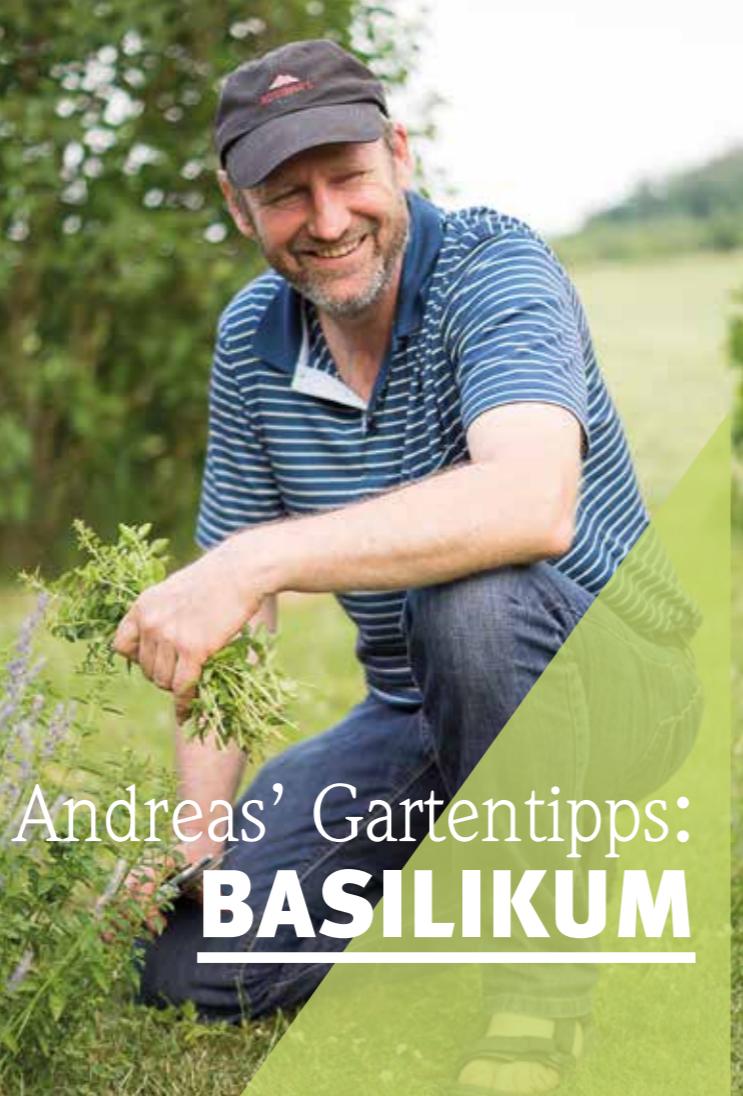
www.zwergenwiese.de



Pflegetipps: Basilikum

Topfbasilikum entweder in die Küche stellen und nach Bedarf komplette Stängel abschneiden. Ist der Topf abgeerntet, einfach einen neuen kaufen. Oder gleich in einen größeren Blumentopf umpflanzen. Dann muss er raus auf den Balkon oder die Terrasse. Immer gießen (darf nicht zu lange im Wasser stehen) und über die Saison zwei- bis dreiwöchig mit Pflanzenpflegemittel und Flüssigdünger behandeln.

Die Ernte beim Basilikum entspricht einem Rückschnitt der Pflanze, der zum Wiederaustrieb anregt. Nicht einzelne Blätter abzupfen, sondern ganze Triebe über einer Blattachsel abschneiden. Die Pflanze vergrößert sich dadurch rascher. Sogenanntes Strauchbasilikum (grünes oder die Sorte „Magic Blue“) verbucht besonders gut. Es sorgt auf der Terrasse für sommerliche Dürfte und ist mit seinen wunderschönen Blüten auch noch eine Bienenweide. – ANDREAS MÜLLER



**Andreas' Gartentipps:
BASILIKUM**



Ulrikes Kürbissuppe

Spätsommersonne im Suppenteller.

- 2 EL Olivenöl
- 1 kl. Zwiebel
- 500 – 600g Kürbisfleisch
- 1 mehlig kochende Kartoffel
- 1l Gemüsebrühe
- Kräutersalz, frisch gem. Pfeffer
- 1Msp. frisch geriebener Ingwer
- 4 EL Sauerrahm
- 4 EL Kürbiskerne, Sojasauce

Zwiebel, Kürbis und Kartoffel klein würfeln, in Öl dünsten.

Brühe aufgießen, bei schwacher Hitze köcheln lassen bis das Gemüse weich ist, dann fein pürieren.

Kürbiskerne kurz anrösten (ohne Fett) und mit wenig Sojasauce ablöschen.

Die Suppe nochmals kurz aufkochen lassen, in vier Tellern anrichten. Dazu je 1EL Sauerrahm in die Mitte geben und die Kürbiskerne darüberstreuen.

Viel Freude bei der Zubereitung und guten Appetit wünscht Ihnen Ulrike Barth

Variation: statt Kürbiskerne 100g fein (in Würfel) geschnittene Rote Beete (gekocht), 1 Bund Petersilie.



Rosinenbrötchen rund

Es gibt Tage, an denen alles schief geht. Morgens kippt man erst die Zuckerdose um und den Kaffee gleich noch drüber, später hat man eine Prüfung und es ist keiner da, der das mitbekommt. Spätestens dann weiß man, dass man jetzt erwachsen sein muss, oder zumindest eine Zeit lang so tun als ob.

Prädestiniert für solche Tage, aber auch für gute Tage, für Regen-Mittwoche, und jegliche Arten von Heimwehleidigkeit nach Orten, die es nicht gibt, sind die runden Rosinenbrötchen aus der Eselsmühle. Über dem Holzfeuer gebacken ist jedes von ihnen ein Unikat. In Demeter-Qualität und nach altem Rezept mit guter Butter, fruchtigen Rosinen und wenig Rohrzucker zubereitet, schmeckt so ein Rosinenbrötchen selbst dann noch, wenn beim Essen dicke Selbstmitleidstränen kullen. Mit Butter und Honig bestrichen oder pur; weich ist es und fluffig und ungeheuer tröstlich. Kenner und Liebhaber werden jetzt nicken, andere sich fragen: „Woher kommen diese Dinger?“: Aus dem Siebenmühlental am Reichenbach, genauer noch: aus Musberg in der Nähe von Steinenbronn. Idyllische Wanderwege durch Wald und Wiesen gibt es dort und kurz bevor man die Eselsmühle erreicht, duftet es nach Holz und frisch gebackenem Brot. Die Gartenwirtschaft mit Mühlenstube ist vor allem am Wochenende ein schönes Ausflugsziel für Familien. Wer's ein bisschen ruhiger mag, sollte unbedingt unter der Woche kommen. Tief einatmen, ausatmen, den Eseln beim Grasen zuschauen, und sich auf dem Heimweg unbedingt noch mit Rosinenbrötchen und/oder selbst gebackenem Kuchen aus dem Kaufladen eindecken! – JESSICA SABASCH

Demeterbäckerei Eselsmühle: 70771 Musberg. Tel. 0711-754 25 35

www.eselsmuhle.com

**Grundgutes:
ROSINENBRÖTCHEN**

