



05 | November 2014

# VIA MALA

Marktlese  
für regionale Wertschätzer &  
kulinarische Weltenbummler

Noch mehr Neuigkeiten,  
Fotos & Hinweise auf  
Veranstaltungen:

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

# Hofgut Martinsberg

Weidegänse von der Familie Luik aus dem Neckartal



Alex und Dieter mit ihrem Sohn Niklas.

Wer mit dem Zug oder mit dem Rad von Tübingen nach Reutlingen fährt und auf Höhe des Neckartal-Radwegs nach links schaut, sieht auf einer Wiese kurz hinter dem Bahnhof Lustnau eine Herde Gänse weiden. Die 150 Tiere, eine Kreuzung der Rassen Dänen und Pommern werden von Alexandra Luik, Fleischtheken-Verantwortliche im Marktladen Vogelbeerweg und ihrem Mann Dieter betreut. Er ist beim Hofgut Martinsberg in Rottenburg für den Ackerbau zuständig. Vom Martinsberg bekommen wir unsere Eier. 2013 wurde Joachim Schneiders Bioland-Betrieb für seine mobilen Hühnerställe mit dem Tierschutzpreis Baden-Württemberg ausgezeichnet. Wie sind die Luiks auf die Gans gekommen? Schon auf ihrem alten Hof in Sondelfingen hielten Alex und Dieter Gänse nach Bio-Richtlinien. Es fing damit an, dass Alex an einem Sonntag vor vielen Jahren von einem kleinen Viehmarkt zwei Graugänse mit nach Hause brachte, Max und Paula. „Die haben dann fünf Junge bekommen“, erzählt sie, „unsere ersten Weihnachtsgänse, die wir ab Hof verkauften.“

Als Alex und Dieter 2012 auf den ehemaligen Hof von Peter Bosch in Lustnau zogen, stand der große Stall eine Zeit lang leer. Schnell war klar, dass sie wieder Gänse haben würden, „weil das zum Martinsberg, dem Pächter passt und zu uns. Dieter und ich kümmern uns zu zweit neben der Arbeit um die Tiere“, sagt Alex. Die Gänse kommen im April als „Tagesgössel“ von einem renommierten Biolandbetrieb in Hannover und verbringen die ersten Wochen im Stall, wo es warm ist und wo sie sicher vor Greifvögeln und Nässe sind. „Eigentlich ist Gänsehaltung eine der einfachsten Tierhaltungen.“, sagt Dieter, „Man lässt sie morgens raus auf die Weide und bringt sie abends rein in den Stall.“ Die Gänse genießen ihre Zeit auf der Wiese. „Wenn der Wind weht, halten sie mit lang gestrecktem Hals ihre Köpfe in die Höhe“, erzählt Alex. „Was sie nicht brauchen können, ist pralle Sonne,

Gänse sind Herdentiere, alles richtet sich nach der Leitgans.

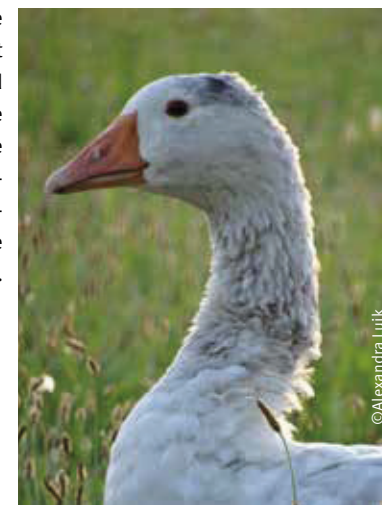
Die Weidegänse von Alex und Dieter Luik können Sie für **St. Martin und Weihnachten** bei uns im Marktladen vorbestellen.

INFO:

deswegen haben wir Obstbaumreihen auf der einen Weide. Auf der anderen haben wir eine Hecke stehen lassen“, ergänzt Dieter. Er verbringt die meiste Zeit mit den Gänsen. Manchmal sitzt er unten, raucht eine Zigarette und schaut ihnen beim Grasens zu. Was Gänse von Hühnern unterscheidet?

„Gänse sind in der Herde ruhig, nicht so flatterig wie Hühner. Aber sie können ganz schön laut sein. Es stimmt wirklich, dass Gänse die besten Wachhunde sind. Und sie sind herdentriebig. Wenn die Leitgans Blödsinn macht, gehen die anderen hinterher.“ Dieter stellt auch das Zusatzfutter für die Tiere zusammen, eine gut riechende Mischung aus Triticale, Mais und Hafer. Hauptsächlich aber fressen die Tiere, was auf der Wiese wächst. Am liebsten Weißklee und Luzerne. Das Fleisch der Weidegänse ist ein gewachsenes, kein gemästetes. „Letztes Jahr bin ich am Anfang viel im Stall gesessen, als die Gänse klein waren. Auch um sie an meine Stimme zu gewöhnen, zum Rein- und Raustreiben.“, erzählt Alex. „Das habe ich dieses Jahr nicht gemacht, weil mir die Trennung im letzten Herbst so schwer gefallen ist. Ich kann nicht mehr eine so enge Bindung aufbauen.“ Für Dieter, der in der Landwirtschaft aufgewachsen ist, gehört das Schlachten am Ende dazu. Vom Fleisch ihrer Tiere sind die Luiks überzeugt. „Ich würde nichts machen, was mir selbst nicht schmeckt“, sagt Dieter. Und für Alex ist es ein Trost, dass die Gänse in der Weihnachtszeit eine besondere Wertschätzung erfahren. „Eine Gans machen, gemeinsam mit Freunden, mit der Familie ist etwas Traditionelles, Schönes. Man nimmt sich Zeit.“

– JESSICA SABASCH



©Alexandra Luik

# Winterspeiseplan

Eigentlich ist es noch gar nicht so lange her, da gab es nicht alles zu jeder Zeit. Da wurde spätestens im November eingelagert, was den Winter über gegessen werden konnte. Es hatte Getreide, Kartoffeln, Kohl-, Steck- und Gelbe Rüben, Wirsing, Weiß- und Blaukraut, Rosenkohl, Zwiebeln, Rote Beete, Sellerie und Lauch. Außerdem gab es noch Äpfel und Birnen. Natürlich wurde auch eingekocht, eingemacht oder eingesalzen/gesäuert. Doch ein großer Teil der Vorräte ging in den Wintermonate aus oder vergammelte schlichtweg.

Heute haben wir mit Gewächshäusern eine längere Anbausaison und ein umfangreicheres Angebot durch den Einsatz neuer Sorten. Hinzu kommt, dass die Lagerung extrem effizient geworden ist, sodass der Wert der Nahrungsmittel bis weit ins neue Jahr hinein erhalten werden kann.

Aber was gab es früher definitiv acht Monate lang nicht? Tomaten, Gurken, Radieschen, Zucchini, Paprika, Kopfsalate aller Art, Kräuter, Bundzwiebeln und Kohlrabi. Nicht mehr wegzudenken aus unserem Speiseplan! Ganz zu schweigen von den mittlerweile völlig selbstverständlichen Zitrusfrüchten.

Der Marktladen bietet ganzjährig mindestens 80 Obst- und Gemüsesorten an, mit dem weit und breit reichhaltigsten Angebot an regionalen Produkten. Über 60% der Ware kommt aus Deutschland und selbst der Großteil der europäischen Ware hat keine „anonyme“ Herkunft. Denn seit Jahren reisen wir ins europäische Ausland und pflegen persönlichen Kontakt zu unseren wichtigsten Produzenten. Wir schaffen damit die Verlässlichkeit im Marktladen und Sie wählen selbst, wie viel Region Sie auf dem Teller haben möchten.

Viel Spaß beim Experimentieren mit der neue Wintervielfalt wünschen Christina und Michael Schneider

# LATERNE LAUFEN

ausgiebig Kochen und Freunde einladen

# Brennholzstapel

Im November  
freuen wir uns  
auf:

KÜRBISGEISTER

Sonntagskaffee im  
Marktladen

ACKERSALAT

Federbetten rausholen

Den Walter Tigers beim Körbe  
werfen zugucken

NEBEL IN DEN GASSEN

Rosenkohl



## BIO aktuell

## Das stinkt zum Himmel

Wussten Sie, dass es in Deutschland eine Güllebörse gibt? Seit 1996 regelt nämlich eine Düngeverordnung die zulässigen Nährstoff-Höchstmengen auf den Äckern. Die Börse dient der Umverteilung von organischem Dünger auf Regionen mit wenig Viehhaltung und hohem Nährstoffbedarf. Denn die angebauten Pflanzen können zu hohe Düngemengen nicht verwerten – sie schaden ihnen sogar. Was aber passiert, wenn die Grenzwerte überschritten werden? Nichts! Der Verstoß wird nicht einmal als Ordnungswidrigkeit geahndet. Deshalb schlägt die Europäische Kommission für Landwirtschaft und Ländliche Entwicklung jetzt Alarm und droht Deutschland mit einer Klage. Der Vorwurf: Deutschland halte sich nicht an die Nitrattrichtlinien der EU. Die Ursache: Große Viehbestände mit extremer regionaler Konzentration. Damit rächt sich die verantwortungslose Agrarpolitik der letzten Jahrzehnte, die der Massentierhaltung Vorschub geleistet hat. Einerseits trägt die Landwirtschaft nur noch 0,8% zur Bruttowertschöpfung hierzulande bei, andererseits verursacht sie Milliarden Schäden. Wir importieren möglichst billig Soja (als Kraftfutter für die Tiere) aus Südamerika und kümmern uns nicht um die Folgen für Mensch und Umwelt. Der Stickstoffgehalt der Bohne ist 30 mal so hoch wie der bei heimischem Mais. Der größte Teil wird von den Tieren wieder ausgeschieden und landet so unweigerlich auch im Grundwasser. Dies hat nicht nur erhebliche Folgen für die menschliche Gesundheit, sondern trägt außerdem zum fortschreitenden Klimawandel und Artensterben bei. Wir haben Stickstoff, einen der Grundbausteine des Lebens, zu einem Schadstoff gemacht, nur um möglichst viel und billiges Fleisch essen zu können. – MICHAEL SCHNEIDER

Link zu Datengrundlagen der Bundesgütegemeinschaft Kompost e.V.:  
<http://goo.gl/nZVVZQ>

## Inanna Tinto Demeter DO 2013 Parra Irjimpa

Ein schwedisches Sprichwort besagt: Der Regen lässt das Gras wachsen, der Wein das Gespräch.

Meine Leidenschaft für spanische Weine resultiert aus meinem langjährigen Aufenthalt in Spanien. Was ich an dem *Inanna Tinto* besonders spannend finde, ist, dass die Brüder Parra sich intensiv mit Fragen des Weinmachens und Weinwerdens in ihrer ursprünglichsten Form beschäftigt haben. In einer eigens dafür gebauten Finca wird dieser Wein echt handgemacht. Ein spontan vergorener Tempranillo in Amphoren, der nach einem kurzen Barrique-Aufenthalt und mit dem bewussten Verzicht auf modernste Kellertechnik entsteht. Das macht diesen Wein für mich so spektakulär. Da sich im Leben auch ständig alles verändert, ist dieser Wein die perfekte Metapher auf Flaschen gezogen. Dieser Tinto fordert durch seine Lebendigkeit und Komplexität. Er gleicht einem Riechbuch und benötigt kein Essen als Begleiter, nur Zeit und Freude am Genuss. Aufregend und anregend – überhaupt: ein wahres Feuerwerk der Sinne. – MARC REMY

Foto © Peter Riegel Weinimport GmbH



## Rezept des Monats

## Dunkle Bratensauce

Grundlage für die leckersten Wintergerichte.

- 1,5 kg **Rinderfleischknochen**
- 200 g **Karotten**, 100 g **Sellerie**, 100 g **Lauch**
- je 1 kl. **Petersilienwurzel** und **Pastinake**
- 3 **Schalotten**, 3 **Knoblauchzehen**
- 1,5 l **Rotwein** - mein Tipp: Finca Enguera Crianza
- 150 gr **Tomatenmark**, je 5-10 Körner **schwarzer Pfeffer**, **Piment** und **Wacholderbeere**
- 3-5 **Lorbeerblätter**, 1-2 Zweige **Thymian** und **Rosmarin**

Die Rinderfleischknochen auf dem Rost im Ofen bei 175 Grad 20 min braun rösten. Das gewaschene Gemüse schälen, würfeln und in einem großen Topf bei mittlerer Hitze in ein wenig Öl anrösten. Immer wieder bewegen, damit nichts anbrennt und alles gleichmäßig Farbe gewinnt.

Dann das Tomatenmark dazugeben und weiter rösten. Dreimal mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Die Knochen, die frischen Kräuter und den restlichen Rotwein in den Topf geben, so dass alles bedeckt ist. Sollte der Wein nicht reichen, mit Wasser auffüllen. Alles aufkochen, den aufsteigenden Schaum abseihen und die Gewürze dazutun. Danach auf kleiner Stufe und mit geschlossenem Deckel 3-4 Stunden köcheln lassen.

Dann über einem Sieb abgießen und 10 min weiter köcheln. Fett und Schaum erneut mit einer Kelle entfernen.

Sie haben nun ca. einen Liter Sauce. Die können Sie mit Mehlbutter oder Maisstärke binden und mit Sahne als Rahmsauce verwenden oder sie reduzieren die Sauce um die Hälfte und erhalten so einen halben Liter konzentrierte Bratensauce - eine Bratenjus „demi glace“.

Übrigens: salzen erst vor dem Anrichten.

Viel Spaß beim Zubereiten. – DIETER BREITKOPF

## Via Mala Bergkäse

Was hat es bloß mit diesem großartigen Schweizer Bergkäse auf sich? In einem kleinen Dorf nahe an der Bündner San Bernadino-Route, hoch oben in Nufenen, betreiben 140 Einwohner eine genossenschaftliche Käserei. Christian Simmen, der Geschäftsführer, ist ein leidenschaftlicher Vertreter seines Ortes. Im November wird er bei uns im Marktladen sein und wieder von dem Leben dort und natürlich vom Käsemachen erzählen. Von den frei lebenden Milchkuhen, die das ganze Jahr über Bergwiesenkräuter fressen und eine ganz besondere Milch liefern. Im Sommer weiden sie bis über 2000 Meter hoch auf dem Berg. All das schmeckt man aus dem *Via Mala* heraus: die Bergkräuter, die Begeisterung der Senner für ihren Käse und die Zeit, die er reifen durfte und die ihm eine fast parmesanartige, kristalline Struktur verleiht. Gleichzeitig ist er fein cremig und lässt sich hervorragend brechen oder reiben, zum Beispiel für ein Risotto.

Vor einigen Jahren habe ich dieses Dorf und seine Käserei besucht. Viele Eindrücke sind geblieben. Von der Landschaft, von den Lebensbedingungen, die so einen Käse notwendig machten, damit die Menschen dort die langen Winter überleben konnten. Ganz besonders erinnere ich die Hingabe des Käasers, als er die dickgelegte Milch mit der Käseharte zerteilt hat. Seine Konzentration auf den Bruch und den Moment, in dem dieser die Größe hat, die es braucht, damit der *Via Mala* genau so schmeckt und sich auf der Zunge so anfühlt, wie er es tut. Dieses viel beschworene „Hier und Jetzt“. Beeindruckend. – CHRISTINE SCHRÖTER

[www.sennerei-nufenen.ch](http://www.sennerei-nufenen.ch)

## Weinkenner: Marc Remy



## Lust bekommen?

**VIA MALA VERKOSTUNG**  
 am **21.11. & 22.11.**  
 Freitag im Vogelbeerweg,  
 Samstag am Europaplatz



## Spitzenbergkäse: VIA MALA

Blühende Wiesen am San Bernadino-Pass.