



06 | Dezember 2014

Wintersalate aus
der Provence.
Wintersalate aus
Vegasanes Weihnachtsfest.
Wünsche der Kollegen.
Schokoplatzchen.

Marktlese

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, 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

Schlemmen auf französisch: Schnecken direkt vom Grill.



Wintersalate aus Südfrankreich

Besuch bei unseren wichtigsten französischen Lieferanten für die Winter-Salatsaison.

Wir waren mit dem Bio-Großhändler und Pionier Weiling in Südeuropa unterwegs, um Bauern und Gärtnner zu besuchen, die *bioladen*-Partnerbetriebe sind. In Südfrankreich, genauer in der Provence, wollten wir die Produzenten unserer Wintersalate kennenlernen. Die Firma Weiling, unser wichtigster Großhandelspartner, möchte keinen Handel mit „anonymem“ Obst und Gemüse im Winterhalbjahr. Kennt man im Sommer all die regionalen Erzeuger und ihre Betriebe persönlich, so ist es leider auch auf dem Biomarkt üblich, in der anderen Jahreshälfte südeuropäische Ware zu handeln, von der man meist nur die Erzeugerregion kennt, vielleicht

noch den Namen der Kooperative einordnen kann. Brokkoli, Orangen und Salate gelangen oft über mehrere Zwischenhändler in die Läden. Welche Aussagen können wir da als Vermarkter noch machen? Über Produktionsweisen, Zuverlässigkeit, Qualitäten, Arbeitsbedingungen, die Menschen, die dort arbeiten, weiß man dann wenig.

Weiling forciert nun schon seit einigen Jahren mit seinem *bioladen*-Konzept die direkte Partnerschaft mit einzelnen Betrieben und Erzeugerorganisationen. In Frankreich, Italien, Spanien werden immer mehr Betriebe für ein gemeinsames, nachhaltiges und verlässliches Wirtschaften gefunden. Ziel ist es, dass sich Erzeuger und Händler persönlich kennenlernen. So entstehen Vertrauen, Verbindlichkeit und Verlässlichkeit füreinander. Es werden Produktionsstandards verlangt, die sich an den deutschen Bio-Erzeugerverbänden orientieren. Außerdem werden diese Betriebe von der von Weiling beauftragten deutschen Kontrollstelle *Gesellschaft für Ressourcenschutz* (GRFS) gründlich auditiert, zusätzlich zu der normalen EU-Biokontrolle.



Andreas Müller



Nicolas Reuse und Mitarbeiter

An einem sonnigen Tag mit stürmischem Mistral lernen wir Nicolas Reuse kennen. Er und seine Frau Adrienne betreiben seit 30 Jahren Bio-Anbau. Vor fast 15 Jahren haben sie ihren 22 ha Betrieb in Bellegarde, am Rande der Camargue, auf Demeter-Anbau umgestellt. Wind hat's hier immer, sagt Nicolas Reuse. Der Wind hält Insekten und Pilzkrankheiten von Salaten, Fruchtgemüse, Kräutern, Pfirsichen und Kirschen fern. Ab und zu ist er aber so stark, dass auch Gewächshäuser kaputt gehen. Zusätzlich organisieren die beiden die Erzeugergemeinschaft SARL Reuse Biogarden. Vermarktet werden Obst und Gemüse von ca. 100 Bio-Erzeugern aus einem Umkreis von ca. 30 km. Auf Weilings Initiative hin haben sich weitere 14 dieser Betriebe nun ebenfalls für biodynamische Erzeugung entschieden. In den Wintermonaten bauen diese Bauern Demeter-Salate an, welche nun exklusiv über Weiling in Deutschland vertrieben werden.

In den unbeheizten Gewächshäusern und Folientunnels duftet es nach frischem Salat. Neben dem schon fast erntereifen Kopfsalat werden gerade auf zuvor tief gelockertem Boden von Hand neue Pflanzen gesetzt. Nach der Ernte am frühen Morgen wird der Salat in Kisten gepackt und im Wasserbad abgekühlt. Am Abend wird er auf die Transporter verladen. In der Hauptsaison reichen die Mengen, um einen ganzen LKW für Weiling zu füllen. Diese Touren finden vier mal pro Woche statt. Nächts wird direkt nach Deutschland in die Verteiläger (Löse, Schwäbische Alb und Coesfeld, Münsterland) von Weiling gefahren, ohne zwischendurch umpacken zu müssen. Am nächsten Vormittag kommt die Ware dort an und wird für uns kommissioniert. Wiederum abends geht die Verteiler-Fahrt los und der Salat wird nachts bei uns angeliefert. Am nächsten Morgen schon haben wir frischen Demeter-Salat in unseren Gemüseauslagen, der vorgestern geerntet wurde. Das ist schon beeindruckend.

— ANDREAS MÜLLER

„Zum ersten Mal mit meinem kleinen Sohn Ausstecherle backen.“

SYBILLE RENNER, BISTRO EUROPAPLATZ



„Dass ich es schaffe, mir eine innere Ruhe zu bewahren. Die gesammelten Weihnachtsbücher aus dem Regal holen.“

DINA HAGENLOCHER, BISTRO EUROPAPLATZ



Was ich mir für die Weihnachtszeit wünsche:

„Frei haben, um meine Familie zu sehen. Ich bin ein Weihnachtsmuffel.“

MICHAEL ALBERS, GEMÜSE, EUROPAPLATZ



„Einen herzlichen und friedvollen Umgang miteinander. Sinnliche Kuschelzeit. Zeit für Genuss.“

OSA BEHREN, NATURKOSMETIKBERATUNG, EUROPAPLATZ



„Dass die Leute mal wieder mehr Wurzelgemüse essen.“

MARGRET HEIDEKER, GEMÜSE VOGLBEERWEG



„Weltfrieden wär mal ned schlecht. Alternativ: Ein Pony.“

SUSANNE SPÄTH, BÜRO VOGLBEERWEG



„Dass alle mehr Zeit füreinander haben. Mehr Süßigkeiten.“

ELKE DELION, GEMÜSE, VOGLBEERWEG



Ja ist denn heut scho Weihnachten?

Nein, natürlich noch nicht ganz. Deshalb möchten wir die „Ruhe vor dem Einkaufssturm“ nutzen, um uns bei Ihnen zu bedanken.

In den vergangenen Jahren ist der Druck durch die Konkurrenz enorm gestiegen, aber wir bleiben in Bewegung. Das Jahr 2014 war für uns sehr ereignisreich: wir haben das Bistro umgebaut, die erste Marktlese herausgegeben und unsere leckeren Backwaren gibt es jetzt am Europaplatz auch sonntags.

Ihr Vertrauen in unsere Arbeit, sichert nicht nur die Qualität unserer Lebensmittel, sondern auch zahlreiche Arbeitsplätze in der Region. Sie honorieren also nicht nur unser Engagement mit Ihrer Treue, sondern auch das der über 30 regionalen Bio-Betriebe, von denen wir regelmäßig Ware beziehen. Die Bäcker, Metzger, Bauern und Gärtnner, die Winzer, Nudelmacher, Käser, Imker, Eismacher und Suppenköche sind Ihnen dafür sicherlich ebenso dankbar wie wir. Aber vielleicht sind Sie uns auch in erster Linie treu geblieben, weil Sie unsere MitarbeiterInnen so toll finden. Das geht uns auch so.

Herzlichen Dank und schöne Weihnachtstage!
Kommen Sie gut ins neue Jahr.

Christina und Michael Schneider

Wir wünschen Ihnen schöne Feiertage



Pflegetipps für Ihren Weihnachtsstern

Hell und warm – Weihnachtssterne reagieren empfindlich auf Temperaturen unter 10°C.

Sparsam gießen – keine „nassen Füße“. Da Weihnachtssterne gerne mal in Übertöpfen stehen, ist es wichtig darauf zu achten, dass kein Wasser unten im Topf steht – sonst kommt es zum Abfaulen der Wurzeln und die Pflanze geht ein. Mit handwarmem Wasser gießen, wenn die Topfoberfläche trocken ist.

Nahrung – alle 8–10 Tage düngen, z.B. mit Bio-Trissol Blumendünger von Neudorff.

Und nach Weihnachten? – im März zurückschneiden, ab Mai kann Ihr Stern draußen „Übersommern“.

Viel Freude mit Ihrem Weihnachtsstern und eine schöne Weihnachtszeit wünscht Ihnen die Gärtnerei Bleiholder.



Weihnachten bei Schneiders

Um 5:30 Uhr klingelt der Wecker. Heiligabend ist's oder eigentlich richtiger: Heiligmorgen. Auf in den Schlusspurt! Es warten noch ungefähr 10 Puten, 17 Gänse, 21 Enten und diverse Fleischstücke im Kühlraum auf ihre neuen Besitzer. Nach Wochen des Überlegens, Rezeptewälzens, Absprachen („am ersten Weihnachtstag wollen wir lieber ganz für uns sein, aber am zweiten kommen wir gerne zu Euch“) ist endlich klar, was wann wo gegessen wird. Heute ist der Tag, an dem das reservierte Fleisch abgeholt und der Rest vollends eingekauft wird.

Der große Braten ist schon lange vorbestellt, aber plötzlich werden neue Weichen gestellt: Brigitte ist seit drei Wochen Veganerin (kann also Fleisch nicht einmal mehr riechen) und Opa Paul wünscht sich schon seit fünf Jahren endlich mal wieder eine Weihnachtsgans mit Rotkraut und Kartoffelknödeln – wie früher. Also ist die bestellte Pute von 5 kg ca. 1 kg zu schwer und außerdem sowieso das ganz Falsche! Ich muss Menschen erklären, dass Gänse nicht einfach aufhören zu wachsen, wenn sie ein Schlachtgewicht von 4 kg erreicht haben, und das schon vier Wochen vor Weihnachten. Außerdem habe ich noch 15 kg Schweinefilet, die ich an den Mann



Rezept des Monats

Schokoplätzchen mit Sauerkirschfüllung

Karins leckere Alternative zu Ausstecherle & Co.

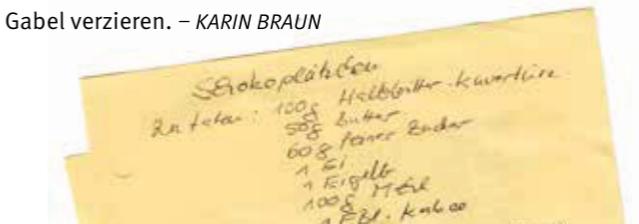
- 100g **Halbbitter-Kuvertüre**, 50g **Butter**
- 60g **Zucker**, 1 **Ei**, 1 **Eigelb**
- 100g **Mehl**, 1 EL **Kakao**
- **Salz**, 1 TL **gemahlener Zimt**
- 60g **Puderzucker** zum Wälzen
- **Sauerkirschen** aus dem Glas
- **Weiße Kuvertüre**

Die dunkle Kuvertüre hacken und mit der Butter über dem warmen Wasserbad zerlassen. In eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen. Zucker, Ei und Eigelb unterrühren.

Dann das Mehl, den Kakao, eine Prise Salz und den Zimt dazugeben und gründlich vermengen. Anschließend den Teig 2 Std. kühlen.

Den Teig nun zu walnussgroßen Kugeln formen. Jeweils eine mit Küchenkrepp getrocknete Kirsche in die Mitte rollen und in viel Puderzucker wälzen. Im Abstand von 4 cm auf ein Backblech mit Backpapier setzen.

Im vorgeheizten Ofen bei 170°C auf der zweiten Schiene 14 Min. backen. Etwas abkühlen lassen und mit weißer Kuvertüre mit einer Gabel verzieren. – **KARIN BRAUN**



WICHTIGE INFO: Fleisch-Vorbestellung für Weihnachten

BIS WANN KANN ICH VORBESTELLEN?

Die Bestelllisten für Weihnachten liegen seit Mitte November an der Fleischtheke im Marktladen aus. Wenn Sie Ihre Fleisch-Weihnachtsbestellung bis zum Bestellschluss am **6. Dezember** bei uns abgeben, können wir alle Ihre Wünsche mit Sicherheit erfüllen. Sie helfen uns und unseren regionalen Erzeugern mit der pünktlichen Abgabe Ihrer Bestellung sehr!

KANN ICH AUCH NACH DEM 6. DEZEMBER NOCH BESTELLEN?

Selbstverständlich können Sie auch nach Bestellschluss Ihre Fleisch-Bestellungen bei uns abgeben. Mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit können wir auch danach noch die meisten Wünsche erfüllen. Nach dem 18. Dezember ist aber definitiv keine Vorbestellung mehr möglich.

WIESO KANN ICH NICHT KURZFRISTIG EINE GANS BESTELLEN?

Die Nachfrage nach Bio-Fleisch zu Weihnachten ist größer als das Angebot. Vor allem im Bereich Geflügel. Die Erzeuger müssen ihre Mengen im Vorfeld disponieren. Auch aus logistischen Gründen müssen unsere regionalen Partner frühzeitig wissen, wie groß die Nachfrage ist.

KANN ICH AUCH FLEISCH BESTELLEN, DAS NICHT AUF DEM BESTELLZETTEL VERMERKT IST?

Wenn Sie spezielle Wünsche haben, wenden Sie sich jederzeit an unsere Mitarbeiter an der Fleischtheke!

Vielleicht bringen Sie Monika Grubers Erlebnisse am Heiligabend in der Metzgerei-Schlange genauso sehr zum Lachen wie uns:

<http://youtu.be/ZK16OCBvEuc>

oder an die Frau bringen will. Das sind die Herausforderungen, die auf mich warten, an meiner Fleischtheke. Aber ich bin guten Mutes: ich habe ein fantastisches Team, das mich an der Theke unterstützt, die meisten Kunden sind ganz locker (schließlich ist bald Weihnachten und sie haben ein paar Tage frei!) und meine Familie ist auch komplett im Einsatz: ein Sohn ist an der Fleisch- und Käsetheke, einer bei der Fleischausgabe und an der Kasse und der dritte beim Gemüseverkauf. Und mein Mann ist sowieso immer überall da, wo man ihn braucht.

Nachdem die letzten fünf Wochen ganz im Zeichen der Vorbereitungen standen (Wo bekomme ich große Enten her? Die Lammkeulen sind viel kleiner, als der Erzeuger angekündigt hat, ob die Menge dann reicht? Habe ich genug Saitenwürste bestellt, oder isst man das heutzutage nicht mehr an Heiligabend?), geht es nun los mit dem Verkauf.

13:00 Uhr: Nach gefühlten 20 Stunden an der Theke machen wir den Laden zu. Ich atme auf. Alle Vorbestellungen sind abgeholt worden, keine herrenlosen Gänse mehr im Kühlraum, und die Regale sind in überschaubarem Zustand. Noch flott aufräumen, mit dem Putzteam ein Gläsle Sekt trinken und ab geht's nach Hause. 16:00 Uhr: Eigentlich – hörte ich auf die Betonklötze, die statt meiner Füße am Ende meiner Beine hängen – würde ich jetzt am liebsten auf das Sofa liegen, aber nein, nein! Jetzt wird der Christbaum geschmückt. Jetzt wird der Kartoffelsalat gemacht und die Saitenwürste ins Wasser geschmissen. Jetzt wird der Tisch gedeckt. Jetzt klingelt es: unsere Freunde mit ihren drei Kindern kommen. Jetzt sitzen wir alle am gedeckten Tisch und jetzt, jetzt endlich bin ich ganz entspannt. Jetzt ist Weihnachten. – **CHRISTINA SCHNEIDER**



Termine

2.12.–7.12. IN DER ALTSTADT

CHOCOLART

Auf dem Tübinger Schokoladenfestival sind auch einige Hersteller ausschließlich fair gehandelter Schokolade vertreten.

www.chocolart.de

5.12. & 6.12.

FREITAG IM VOGELBEERWEG, SAMSTAG AM EUROPAPLATZ

VERKOSTUNG BIOSBARIS

Probieren Sie die süß-saftigen Clementinen und Orangen der Geschwister Minisci aus Kalabrien.

6.12. IN BEIDEN MARKTLÄDEN

ANNAHME SCHLUSS FÜR IHRE FLEISCHBESTELLUNGEN ZU WEIHNACHTEN

Sie helfen uns und unseren regionalen Erzeugern mit der frühzeitigen Aufgabe der Bestellungen sehr. Wir danken Ihnen im Voraus!

14.12. 11:00 UHR, HÖLDERLINTURM

„MEINE ELTERN“

Szenische Lesung des Studio Literatur und Theater mit der Schriftstellerin Judith Kuckart.

21.12. 17:00 UHR, STIFTSKIRCHE

WEIHNACHTSKONZERT DES BACHCHORS TÜBINGEN

Unter der Leitung von Ingo Bredenbach, gemeinsam mit dem Orchester „Camerata viva“ führt der Bachchor Tübingen die Kantaten I und IV des Weihnachtsoratoriums von Johann Sebastian Bach sowie das Magnificat D-Dur von Carl Philipp Emanuel Bach auf.

BIO aktuell

Veganes Fest?

Zuerst dachte ich, einem Werbetexter sei ein Schreibfehler unterlaufen. Aber das war natürlich nicht der Fall. Nein – da stand wirklich: „Wheaty-Vesttagsbraten“. Die Innovation zum Fest: Die ultimative Bratenalternative nicht nur für Vegetarier und Veganer.“ Es steht außer Frage: Der Trend zu veganer Ernährung führt zu einer breiteren Diskussion über gesunde Ernährung, Lebensmittelherstellung, Tierhaltung, Nachhaltigkeit und Umweltbelastung. Und das ist gut so! Allerdings kommen dabei wichtige Details zu kurz: Als Grundlage der Biologischen Landwirtschaft gilt eine möglichst geschlossene Kreislaufwirtschaft. Der Hof sollte für die Nahrungsproduktion eingesetzte Nährstoffe weitestgehend selbst erzeugen. Wie geht das? Erstens durch Erntereste, die auf dem Feld verrotten, und zweitens durch tierischen Dünger. Natürlich kann organischer Dünger aus Tierhaltung durch einen pflanzlichen Nährstofflieferanten ersetzt werden, aber dies ist nur möglich, wenn er von außen dem Betrieb zugeführt wird. Die „Entfernung“ von Nährstoffen aus dem Betrieb in Form der erzeugten Lebensmittel führt zu einem Mangel, der durch Zufuhr ausgeglichen werden muss. Dieser Nährstoffausgleich kann erfolgen, indem die Tiere Gras und Heu fressen, also Nährstoffe aufzunehmen, ohne dass Produkte wie z.B. Getreide verbraucht werden, die eigentlich für die menschliche Ernährung zur Verfügung stehen sollten. Rund um den Globus gibt es große Flächen, die u.a. aus klimatischen Gründen zur pflanzlichen Nahrungsmittelproduktion nicht geeignet sind. Nahrungsmittel auf diesen Flächen zu erzeugen, bedeutet, Tiere weiden zu lassen. Angesichts eines weiter steigenden weltweiten Bedarfs an Nahrungsmitteln kann auf diese Art der Lebensmittelproduktion keinesfalls verzichtet werden. Für eine vegane oder vegetarische Ernährung sprechen viele wichtige Gründe, aber die Probleme, die sich mit einer Umstellung ergeben würden, sind bislang ohne Lösung. – **MICHAEL SCHNEIDER**