

Marktlese

für regionale Wertschätzer &
kulinarische Weltenbummler

**Glückliche Hennen.
Der perfekte Lammbraten.
Wie kommt die Wurst zu
ihrer Farbe?
Ostereiersuche.**

09 | März 2015



Kroken? Kroküsse? Kroketten? – Frühling!

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

haben Sie die kleinen gelben Blumen, sogenannte Winterlinge, schon um den Anlagensee blühen sehen? Und in Baden-Baden, so heißt es, blühen schon die Krokusse! Wenn das nicht nach Frühling aussieht!? Auf der Schwäbischen Alb, wo ich in den 1960er Jahren als Bub aufgewachsen bin, galt die Erfahrung, bevor Ostern nicht gefeiert ist, ist auch der Winter nicht vorbei. Und tatsächlich, in meiner Erinnerung war mein selbstgebautes Oster-nest aus Moos häufig am Sonntagmorgen von Schnee bedeckt. Also: Seien Sie noch vorsichtig mit dem Sommerreifen montieren! Nach dem fulminanten Erfolg unseres Faschings-Malwettbewerbs haben wir diesmal für unsere kleinen Leser Ostereier versteckt. Viel Spaß bei der Suche. Apropos Eier. Nach dem Bericht in der letzten Marktlese über den Bio-Eier-Skandal in Norddeutschland, möchten wir Ihnen nochmal *unseren* Bio-Eierlieferanten vorstellen. Joachim Schneider vom Hofgut Martinsberg hat für seine innovative Haltung von Legehennen 2013 den Tierschutzpreis der Landesregierung bekommen. Außerdem können Sie sich mit der Freude-Seite über den vielleicht noch ausbleibenden Frühling trösten oder Ihren Trost in einer Flasche guten Wein suchen. Da hätten wir auch einen Vorschlag. Und das sind noch nicht alle Highlights in der neuen Ausgabe. Wir wünschen Ihnen wie immer – viel Spaß beim Lesen und Entdecken.

Christina und Michael Schneider



Vorfrühlingsknospen

HEFEHASEN

Erstes Gärtnern

Cafés, die wieder ihre Tische rausstellen

Im März freuen wir uns auf:

EIER FÄRBEN & VERSTECKEN

Grundlose Motivationsschübe

Mit einer Decke auf der Neckarmauer sitzen

Die erste Kugel Eis in der Sonne

Vogelzwitschern

Terminine

07.03.

KONZERT BERND BEGEMANN

Bernd Begemann entstammt dem Dunstkreis der Hamburger Musik-Szene. „Solange dieser Mann singt und auftritt, ist die Welt noch nicht im Geringsten verloren.“, sagt Thees Uhlmann von der Hamburger Band Tomte über seinen Gitarre spielenden, Geschichten erzählenden Kollegen.

 www.arsenalkinos.de/events

06.03. & 07.03.

FREITAG IM VOGELBEERWEG, SAMSTAG AM EUROPAPLATZ

VERKOSTUNG PROVAMEL

Probieren Sie tolle pflanzliche Alternativen zu Joghurt, Milch & Co. von Provamel. Auf Basis von Soja, Mandel, Hafer, Reis, u.v.m. Zum Kochen, Backen oder einfach pur genießen.

13.03. & 14.03.

FREITAG IM VOGELBEERWEG, SAMSTAG AM EUROPAPLATZ

VERKOSTUNG BIO-VERDE

Höchste Bio- und Genuss-Qualität vom Naturkost-Pionier aus Eresing in Oberbayern. Kennen Sie die leckeren Antipasti, Teigwaren und Käsespezialitäten?

27.03. & 28.03.

FREITAG IM VOGELBEERWEG, SAMSTAG AM EUROPAPLATZ

VERKOSTUNG HERRMANNSDORFER LANDWERKSTÄTTE

In Herrmannsdorf wird das Metzgerhandwerk noch großgeschrieben. Die handgemachten Schinken-, Fleisch- und Wurst-Spezialitäten von Metzgermeister Jürgen Körber und seinem Team begeistern uns schon lange. Einige Schinken- und Salamisorten werden beispielsweise im eigenen Natur-Rauchhaus schonend geräuchert.

Der rosarote Bioschinken

Diesmal geht es um die Wurst. Genauer gesagt: um einen Zusatzstoff bei der Produktion von Wurstwaren: Das Nitritpökelsalz. Der Einsatz von Nitritpökelsalz dient vor allem der Konservierung. Darüber hinaus entstehen eine typische Pökelfarbe und ein typisches Pökelaroma. Seit Juni 2007 erlaubt die EG-Ökoverordnung im Vergleich zu konventioneller Wurstproduktion einen deutlich reduzierten Einsatz von Nitritpökelsalz in Biowurstwaren ausdrücklich. Obwohl eine Vielzahl von Veröffentlichungen aus seriösen Quellen ein Gesundheitsrisiko beim Einsatz von Nitritpökelsalz mittlerweile ausschließt, wird von der Mehrzahl der Bio-Verbände immer noch gezögert, diesen Zusatzstoff zu genehmigen. Warum wird das Thema in der Marktlese erörtert?

Als wir auf der Suche nach neuen Produkten für unsere Fleischtheke waren, sind wir auf die Herrmannsdorfer Landwerkstätten aufmerksam geworden. Der Pionier der ganzheitlichen, biologischen Landwirtschaft war uns aus den Medien bereits bekannt, aber wir hatten uns mit seinem Angebot noch nicht näher befasst. Begeistert von der Qualität der Produkte wurden wir mit der Tatsache konfrontiert, dass einige Wurstprodukte Nitritpökelsalz beinhalten. „*Pökelsalz setzen wir nur dort ein, wo es unbedingt notwendig ist, um Wurst oder Schinken das typische Aroma und die charakteristische Farbe zu geben. Die eingesetzten Mengen liegen deutlich unter denen in der konventionellen Fleischverarbeitung und unterschreiten auch die natürlichen Nitratmengen in Gemüse, Salaten und Trinkwasser*“ erklärt uns Frau Hintz, die Verkaufsleiterin der Landwerkstätten, bei einem Ortstermin.

Aufgrund der hervorragenden handwerklichen Verarbeitung und der besonders hohen Qualität der Produkte haben wir uns dazu entschlossen, Teile des Herrmannsdorfer Sortiments in unser Angebot aufzunehmen. Der größte Teil unseres Wurstsortiments im Marktladen wird weiterhin ohne Nitritpökelsalz verarbeitet sein. Auch Kochschinken bieten wir ohne diesen Zusatzstoff an, z.B. den „Premiumschinken“ von der Metzgerei Allmendinger. Im Zweifelsfall sorgen unsere Thekenschilder jederzeit für volle Transparenz darüber, ob eine Wurst Nitritpökelsalz beinhaltet oder nicht. Schließlich ist es uns wichtig, dass Sie sich informieren und sich einen eigenen Eindruck verschaffen können. Denn Sie als Kunden entscheiden, was auf den Tisch kommt. – *MICHAEL SCHNEIDER*



Leuchtend leckere Fruchtaufstriche fürs Sonntagsfrühstück.

BioFach-Entdeckung: Neues von der Messe

„La vie est dure sans confiture“ – Das Leben ist hart ohne Marmelade.

Dieser kleine Merkspruch aus dem Französischunterricht, 7. Klasse bei Madame Hülße, begleitet mich schon viele Jahre. Liest man ihn metaphorisch, steht „confiture“ für alles Schöne, Süße und Saftige im Leben. Liest man ihn wörtlich, landet man am Frühstückstisch oder vor dem MarmeladenRegal. Im Marktladen gibt es seit Kurzem ganz wunderbar schöne und köstliche Fruchtaufstriche von *Fruit Tree*. In den Sorten Blaubeere, Sommerbeere, Himbeere, Erdbeere, Kiwi, Aprikose, Pfirsich und Mango machen sie Lust auf ausgedehnte Frühlingsfrühstücke auf dem Balkon. Aber auch kalte, sonnenlose Sonntage werden mit ihnen gleich etwas heller und freundlicher. Warum? Weil ihr Fruchtgehalt erstaunlich hoch ist. Neun Aprikosen stecken beispielsweise im Aprikosenaufstrich. 75 Himbeeren, 28 Erdbeeren, vier Kiwis und eine ganze Mango in den jeweiligen Sorten. Zuckerzusatz? Null. Hergestellt in einem schonenden Verfahren: die Früchte werden bei niedriger Temperatur erhitzt – entfalten so ihr volles Aroma und auch die fruchteigenen Vitamine bleiben erhalten. Schöner Nebeneffekt: Die Farben der Aufstriche leuchten wie die Früchte, aus denen sie gemacht sind. Die Konsistenz ist fein-samtig mit kleinen Fruchtstückchen. Zum Geschmack ist mit „Ooh Mmmh“ eigentlich alles gesagt. Sie schmecken aufs Brot, zu Pfannkuchen, in Joghurt gerührt oder pur aus dem Glas gelöffelt. Rebecca, die Gründerin von *Fruit Tree* lebt in London und liebt das Einfache, Gute. In ihrer Küche begann sie eines Tages mit frischen Früchten zu experimentieren. Inzwischen werden die Aufstriche für Rebecca von kleinen Agrar-Kooperativen hergestellt. Die Sommerbeeren und Aprikosen beispielsweise stammen aus Italien. Wir haben Rebecca auf der BioFach-Messe im Februar kennengelernt und sind seitdem überzeugte *Fruit Tree*-Fans.

– JESSICA SABASCH

Sanft gegartes Osterlamm

Der perfekte Oster-Braten gelingt mit viel Zeit.

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN:

- **Lammkeule** ca. 1,5 kg
 - 500g **Möhren**, 750g **Zwiebeln**, 250g **Pastinake**
 - 1 paar Zweige **Salbei**, 5 **Knoblauchzehen**
 - geschrotete **Fenchelsamen** & **schwarzer Pfeffer**
 - 500ml **Lammfond**, 250ml trockener **Weißwein**
 - 250ml **Sahne**, Abrieb von 1 **Zitrone**
-

Garen bei Niedrigtemperatur braucht Zeit. Bestenfalls haben Sie einen gut schließenden Schmortopf und ein Bratenthermometer. Zur Not gehts natürlich auch ohne (Topf z.B. mit Alufolie dicht verschließen).

Die Lammkeule salzen und im Schmortopf auf dem Herd von allen Seiten in Olivenöl anbraten (dauert ca. 15 Min.). Die Keule herausnehmen, das grob gewürfelte Gemüse goldbraun rösten und mit Fond und Weißwein ablöschen. Das Lamm mit Pfeffer und den zerstoßenen Fenchelsamen rundum reichlich würzen und auf das Gemüsebett im Schmortopf legen. Den Salbei und die zerdrückten Knoblauchzehen dazu. Nun kommt der Topf mit Deckel in den vorgeheizten Ofen (90°C Umluft).

Nach ca. 5 – 6 Stunden, oder wenn das Thermometer an der dicken Stelle 60°C misst, ist der Braten fertig. Bei 60°C (Ober/Unterhitze) im Ofen warmhalten. Zeit sich um die Sauce zu kümmern: Dafür den Bratensud in einen Topf geben, die Sahne dazu und mit etwas Stärke oder püriertem Schmorgemüse andicken. Mit Zitronenabrieb und Salz abschmecken. Am besten servieren Sie auf vorgewärmten Tellern.

Dazu passen junge Kartoffeln oder Polenta. – *JONAS SCHNEIDER*



**Wein
des
Rezepts
des
Monats**





Lammkeule in Weißwein! Aber Weißwein zur Lammkeule?

Ich kuche mit dem Wein, den ich auch zum Essen trinken will – aber zur Lammkeule muss da ein Weißwein schon ganz schön viel mitbringen. Eigentlich wollte ich meine Wahl vorstellen, ohne das Weinphrasenschwein (gilt das beim Scrabble?) zu bemühen, das war allerdings vor meiner Beschreibung: So ein Wein bräuchte Charakter, Körper, Wärme, Nachhall, Feinheit, Nuancenreichtum und Volumen. Jetzt zur Beschreibung des Chardonnay vom Weingut Hirth aus Oberselm-Wellsbach (ich! empfehle einen Württemberger!).

Dieser Chardonnay hat alles, was ein Wein braucht, um neben einer Lammkeule zu bestehen. Er riecht frisch und doch so weich nach Aprikosenmarmelade, nach vollreifer Mandarine, nach dem Hauch von Maracuja, natürlich (Chardonnay) auch nach Banane, Mango und Butter und beim Trinken löst er all dies ein – macht sich aber trotz der Lagerung im Barrique-Fass nicht zu breit – gemütlich, aber überhaupt nicht behäbig. Fast ohne Säure, aber nicht gefällig. Bei 9–10°C ist er warm, weich und rund und bei 4–5°C frischer, sommerlich leicht und die Mandarine tritt in den Vordergrund. Dieser Wein mag asiatisches Essen und Röstaromen (Grillfleisch), roten Pfeffer, Salbei und Kreuzkümmel. Vor allem aber kann er Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern, so wie mir, jetzt gerade – man kann ihn also auch gut zur Arbeit genießen (was für ein Schlussatz zur Fastenzeit). – **WOLFHARD FEUERSÄNGER**

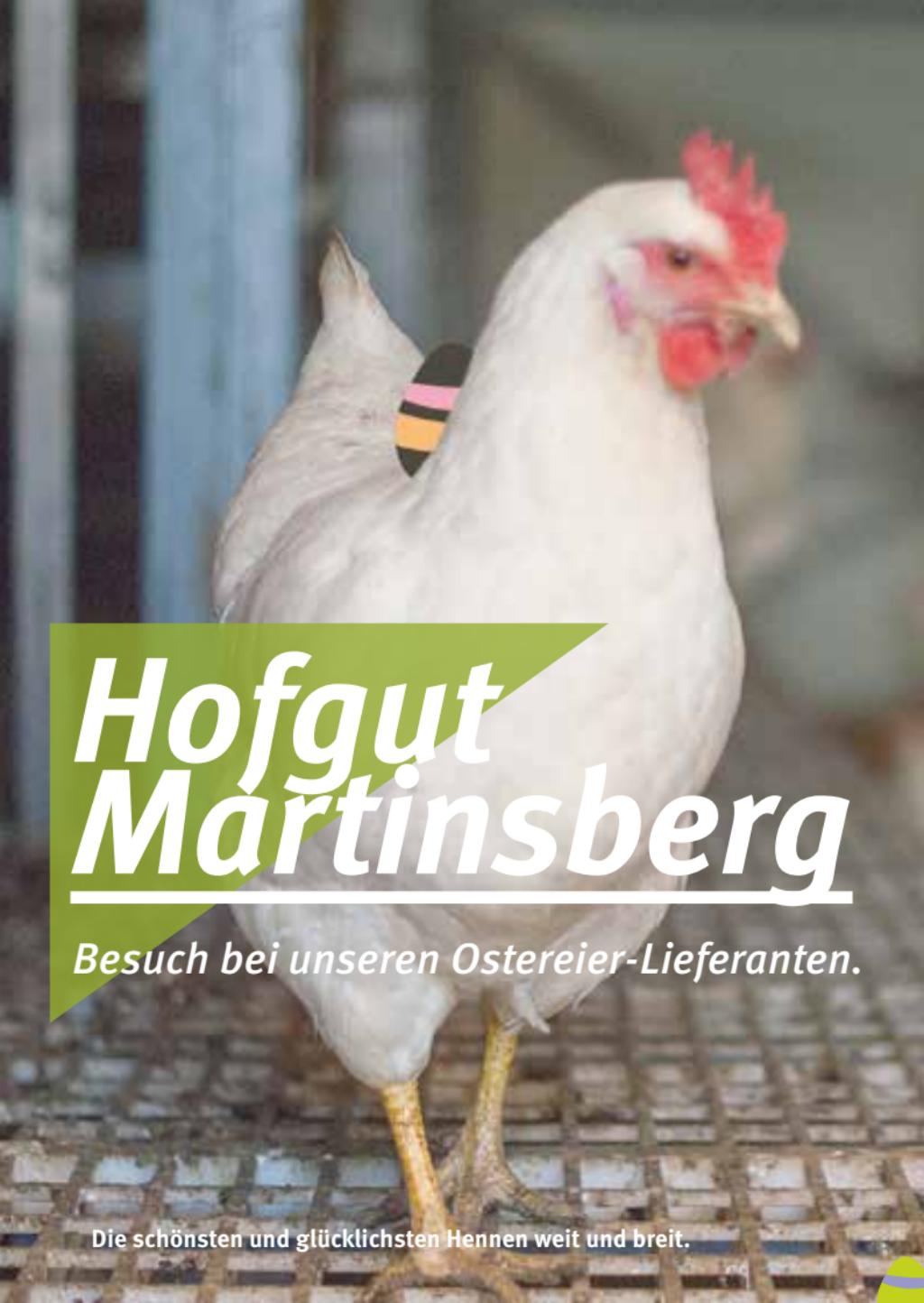
Finde alle Ostereier



Der Osterhase hat überall
in der Marktlese Ostereier
versteckt. Sag wieviele es sind
und Du bekommst eine kleine
Belohnung an der Kasse im
Marktladen.

Nummer 1





Hofgut Martinsberg

Besuch bei unseren Ostereier-Lieferanten.

Die schönsten und glücklichsten Hennen weit und breit.



Susanne und Joachim



Picken und Scharren im Grünen.

W

er sich, wie wir, auf den Weg zum Bioland-Betrieb Hofgut Martinsberg machen möchte, dessen Weg führt auf der L 370 von Tübingen nach Rottenburg. Kurz nach dem Abzweig in die Rottenburger Innenstadt in Richtung Dettingen muss man scharf links in einer 180°-Kehre auf eine kleine geteerte Straße einbiegen. Nach wenigen 100 Metern geht es links in Richtung Martinsberg-Wochenendsiedlung und rechts leicht ansteigend am sogenannten Galgenberggraben entlang. Die Straße schlängelt sich zwischen Wald und Feldern bergauf durch die Landschaft. Wer hier in der Dämmerung fährt, muss aufpassen, denn sowohl Füchse als auch Dachse kreuzen regelmäßig diesen Weg. Nach ungefähr einem weiteren Kilometer erscheint rechts das Hofgut. Die großen Getreidesilos fallen sofort in den Blick.

Die „rebio“, eine regionale Bioland-Erzeugergemeinschaft von über 70 Landwirten, hat auf dem Hofgut der Familie Schneider Lager- und Reinigungskapazitäten für Getreide installiert. Auch Schneiders sind natürlich Mitglied dieser Erzeugergemeinschaft. Joachim Schneider und seine Frau Susanne empfangen uns sehr herzlich, bevor wir von ihnen über den Hof geführt werden. Hier stehen mächtige Maschinen in den Geräteschuppen. Das liegt daran, dass Herr Schneider und seine 16 MitarbeiterInnen seit 2010 neben dem Hofgut Martinsberg auch einen Biolandbetrieb in der Neckaraue zwischen Tübingen und Kirchentellinsfurt bewirtschaften, der Getreide und Soja für Tofu (Taifun) produziert (und die tollen Weihnachtsgänse!). Die Geschichte des Schneiderschen Biolandhofs reicht bis in die 1960er Jahre zurück. Schon in den 1970ern begann Joachim Schneiders Vater im Ackerbau nach Bioland-Richtlinien zu produzieren. Der Betrieb von Joachim und Susanne Schneider wurde, von 1961–1999 in Tübingen-Kilchberg angesiedelt, in den Jahren 1993–1999 in mehreren Schritten auf den Spitalhof nach Rottenburg umgezogen. Aber wo halten sich denn nun die 7000 Hühner auf? Man hört und sieht nichts von Ihnen.

Um die glücklichsten Hühner weit und breit kennenzulernen, muss man sich nochmal ins Auto schwingen. Es geht noch ein paar hundert Meter weiter bergauf, an der Hochschule für Forstwirtschaft vorbei und dann sehen wir linker Hand ein riesiges eingezäuntes Areal. Auf insgesamt 80.000 m² stehen hier sieben mobile Legehennenställe. Der Zaun um das gesamte Gelände soll nicht die Flucht von Hühnern vereiteln, sondern vor Füchsen, Dachsen und Hunden schützen. Jeder Stall beherbergt um die 1000 Hennen. Sie haben jederzeit freien Zugang auf die Wiese und können in einem großen, nochmals umzäunten Gelände nach Lust und Laune scharren und nach Würmern oder anderem Essbaren suchen.

Zusammen mit der benachbarten Hochschule wurden Pappeln und Weiden zwischen den Ställen gepflanzt. Diese schnellwachsenden Hölzer dienen in erster Linie dem Schutz der Hühner vor Greifvögeln. Denn kein Huhn wagt sich aus dem Stall in ein offenes Gelände ohne Schutz. Inner- und außerhalb der Ställe herrscht betriebsames Gegackere. Die Tiere sind sehr beschäftigt und auch wenn man ihnen näher kommt, lassen sie sich nicht aus der Ruhe bringen. In den Ställen befinden sich reichlich Sitzplätze- und Legenester für alle. Nachdem alle einen Übernachtungsplatz gefunden haben, wird der Stall nachts zum Schutz der Tiere geschlossen. 2013 wurde dieses einmalige und vollständig selbst entwickelte Stallkonzept vom Land Baden-Württemberg mit dem Tierschutzpreis ausgezeichnet. Dem ist nichts hinzuzufügen. Außer vielleicht: dass wir den Hut vor den Schneiders ziehen und froh sind, so tolle Produkte vermarkten zu können. – *MICHAEL SCHNEIDER*



Ein Regalfach im Hofladen.

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

Ostereier: ©iStock.com/Anna_leni