

Marktlese

für regionale Wertschätzer &
kulinarische Weltenbummler

**Quinoa Wunderkorn?
Sauce Hollandaise selbstgemacht •
Erdbeerfamilie.
Nacht der Nachhaltigkeit.**

11 | Mai 2015



Warten auf Sophie

Liebe Kundinnen und Kunden,

die Gärtner unter Ihnen wissen es natürlich alle und lassen sich durch sommerliches Wetter im Mai nicht blenden: Die Eisheiligen kommen noch! In Süddeutschland geht's los mit Pankratius (12. Mai), dann kommt Servatius, Bonifatius und schließlich Sophia („die kalte Sophie“). Sie gelten in Mitteleuropa als „Witterungsregelfälle“. Diese Bauernregeln wurden Jahrhunderte vor Einführung des gregorianischen Kalenders aufgestellt und müssten deshalb heute eigentlich zwischen dem 23. bis 27. Mai datiert werden. Statistisch gesehen ist diese Zeit sehr häufig von Nord-/Nordostwetterlagen und kalter Strömung geprägt.

Ganz sicher keine klimatischen Hintergründe hat die Tatsache, dass es mittlerweile völlig normal ist, dass Anfang Mai sowohl Spargel als auch Erdbeeren aus Deutschland angeboten werden. Riesige Folienschläuche auf den Feldern schützen z.B. den Spargel nachts vor der Kälte (weiße Folie) und tagsüber soll ihm ordentlich eingehiezt werden (schwarze Folie). Wissen Sie eigentlich, wo unsere Bioland-Erdbeeren herkommen? Wenn nicht, in dieser Ausgabe verraten wir es Ihnen.

Außerdem erzählen wir die Geschichte vom neuen „Wunderkorn“ aus den Anden und den Folgen für die dortigen Bauern. Dann hätten wir das eine oder andere zum Thema Spargel anzubieten und schließlich wollen wir Ihre Aufmerksamkeit auf die Nacht der Nachhaltigkeit in Tübingen lenken.

Viel Spaß beim Lesen wünschen Christina und Michael Schneider

NACHT DER NACHHALTIGKEIT

08.05.2015

18 – 3 Uhr



Zum zweiten Mal steht das Thema Nachhaltigkeit für eine Nacht im Mittelpunkt des Altstadt-Geschehens. Akteure aus Tübingen und der Region öffnen an zahlreichen Orten ihre Türen für Interessierte. Viele Veranstaltungen, Mitmach-Aktionen, Kultur, Kabarett und Vorträge motivieren zum Entdecken, Erleben und Genießen: „Nutzen statt Besitzen“, „Heizen mit Holz“, „Prärecycling mit Pauperrpilz“, „Weniger ist mehr aus Müll“, „Die Vermessung des Wohlstands“, „Wasser in Not“, „In zehn Schritten zum Weltretter“, u.v.m.

Los geht's um 18 Uhr mit einer theatersportlichen Impro-Show auf dem Marktplatz. Im LTT gibt's eine große Abschlussparty. Der Marktladen ist mit einer bio-regionalen Verpflegungsstation ab 19 Uhr auf dem Marktplatz dabei. Wir freuen uns auf Sie und sorgen für Ihr kulinarisches Wohl.

 www.nacht-der-nachhaltigkeit.de

Terminine

02.05. BRUNNENSTRASSE

FLOHMARKT

Mit fast 200 Verkaufsständen von privaten Händlern ist der traditionelle Flohmarkt in der Brunnenstraße am Technischen Rathaus ein Frühjahrs-Muss für jeden Flohmarktliebhaber.

08.05. & 09.05.

FREITAG IM VOGELBEERWEG, SAMSTAG AM EUROPAPLATZ

VERKOSTUNG ALLOS

1974 gründete Naturkost-Pionier Walter Lang auf dem Allos-Hof ein Selbstversorger-Projekt.

Heute möchten wir die leckeren Müslis, Fruchtaufstriche, Riegel und die deftigen, neuen Aufstriche „Hofgemüse“ nicht mehr missen.

08.05. ALTSTADT

NACHT DER NACHHALTIGKEIT

Wie lässt sich ein ökologisches, soziales und ökonomisch nachhaltiges Leben in Tübingen gestalten? Akteure aus Tübingen und der Region öffnen Ihnen ihre Türen. Schauen Sie bei unserer bio-regionalen Verpflegungsstation auf dem Marktplatz vorbei!

09.05. & 16.05.

AM 9. IM VOGELBEERWEG, AM 16. AM EUROPAPLATZ

GROßER BLUMEN- UND PFLANZENMARKT

Sind Ihr Garten und Balkon schon frühlingsfrisch?

Lassen Sie sich von unseren Kräuter- und Blumen-Experten von der Gärtnerei Gaiser und Fischer (Walddorfhäslach) und der Gärtnerei Bleiholder (Birkenfeld) beraten.

Warum der Anden-Bauer Pommes isst

Es geht um eine neue Wunderpflanze. Ein absolutes „must“ in der vegetarisch-veganen Szene, was man unter anderem daran merkt, dass der Kochbuchautor Attila Hildmann sie zum Superfood hyped. Ausgesprochen wird sie eigentlich nicht Kinoa (Quinoa/Quinua), sondern Kinwa. Ihr Korn soll schlank, schön und gesund machen und die Pflanze hatte auch im Kampf für eine bessere und gerechtere Welt einen guten Stand. Das ist allerdings schon länger her – warum, dazu kommen wir noch. Eingeführt wurde Quinoa durch die Weltläden und den Naturkostfachhandel Ende der 1980er Jahre. Sie gehört zu den Fuchsschwanzgewächsen, wird seit über 5000 Jahren in den Anden auf über 4000 m über N. N. angebaut und



ist laut UN-Generalsekretär Ban Ki Moon die vielleicht wichtigste Waffe gegen den Hunger in Zeiten des Klimawandels.

Die Pflanze ist extrem widerstandsfähig und wächst unter den härtesten Umweltbedingungen. Frostnächte und brütende Hitze können ihr ebenso wenig etwas anhaben, wie Jahresniederschlagsmengen von kaum 150 Liter/m². Nun, was steckt also drin in der neuen Wunderwaffe? Der ohnehin schon sehr hohe Eiweißgehalt weist alle essentiellen Aminosäuren auf. Außerdem ist Quinoa besonders reich an Mangan, Kupfer, Magnesium, Eisen und den Vitaminen E und B2. Die Liste an positiven Wirkungen auf unseren Körper ist schier endlos, bis hin zu einer verstärkten Produktion des Glückshormons Serotonin durch den hohen Tryptophangehalt der Körner. Seit dies im ernährungsbewussten Teil der Industrieländer angekommen ist, gibt es kein Halten mehr.

Die Ausfuhrmengen Boliviens, dem ärmsten Land Südamerikas, sind in den letzten Jahren explodiert. Und da das Angebot die Nachfrage bei weitem nicht bedienen konnte, ist der Preis um fast 200 % gestiegen. Was ursprünglich von z.B. der GEPA als Unterstützung der notleidenden Bauern im Andenhochland gedacht war, wurde zum Bumerang. Solche extremen Preisanstiege bewirken nämlich zwei Dinge. Im Inland können sich die ärmsten Bevölkerungsschichten das Nahrungsmittel nicht mehr leisten. Aber auch auf dem internationalen Markt geht die Nachfrage zurück, gleichzeitig sind neue potentielle Produzenten in anderen Ländern wie z.B. der Türkei und Nigeria schon auf den Zug aufgesprungen. Weitere Länder werden folgen, China ist auch schon im Gespräch.

Die Mengen steigen, die Preise fallen, und plötzlich können sich angesichts der globalen Konkurrenz nur noch die Standorte durchsetzen, die die besten Anbaubedingungen und die beste Infrastruktur haben. Dazu gehören ganz sicher die Bauern in den bolivianischen Anden nicht. Wollte man jetzt zynisch sein, könnte man sagen, dass sie sich dann wenigstens wieder „ihr“ eigenes Quinoa leisten können und nicht mehr auf Nudeln und Pommes ausweichen müssen. – *MICHAEL SCHNEIDER*

Sauce Hollandaise

Der Klassiker zur Spargelzeit – selbst gemacht.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 250g **Butter**, 4 **Eigelb**
- 250 ml trockener **Weißwein**
- 5 EL **Weißweinessig**
- 10 schwarze **Pfefferkörner**
- 4 Blätter **Lorbeer**
- 3 **Schalotten**



Die Butter in einem Topf schmelzen. Wenn das Wasser der Butter verkocht ist (das hört man), muss die oben schwimmende Molke ...



... abgeschöpft oder gefiltert werden. Ein feines Sieb oder ein Kaffeefilter eignen sich dafür sehr gut.



Weißwein, Essig, die fein geschnittenen Schalotten, Salz und Zucker, sowie Pfeffer und Lorbeer in einen Topf geben und auf ein Drittel reduzieren lassen.



Die Eier trennen und in einem Schlagkessel oder einer Glasschüssel ins Wasserbad geben. Die Reduktion absieben ...



... und unter ständigem Rühren zum Eigelb geben. Dann die Eiermischung schaumig schlagen, bis sich das Volumen verdreifacht hat und sie eine helle Farbe bekommt.



Unter ständigem Rühren wird nun die geklärte Butter im dünnen Strahl zur Eiermischung gegeben. Nach und nach die ganze Butter einarbeiten ...



... bis die Sauce eine seidige Konsistenz bekommt. Vom Herd genommen kann die Sauce nun im Wasserbad bis zum Servieren warm gehalten werden.

SPARGEL-ERDBEER-SALAT

Leichter Saisonsalat mit Spargel und Erdbeeren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- je 250 g **grüner** und **weißer Spargel**
- 250 g **Erdbeeren**, 30 g **Pinienkerne**
- ca. 3 EL **Puderzucker**, 75 ml **Gemüsebrühe**

FÜR DAS DRESSING:

- 1 EL **Sherryessig**, 2 EL **Weißweinessig**
 - 2 EL natives Olivenöl, 1 EL Walnussöl
 - 1 kleines Beet Kresse
 - Salz & Pfeffer
-

Zuerst den Spargel schälen. Die Zutaten für das Dressing in einer Schüssel zusammenrühren. Der weiße Spargel wird in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 10 w–15 Minuten (je nach Umfang) bissfest gegart und in mundgerechte Stücke geschnitten. Der rohe grüne Spargel wird ebenso gestückelt.

Den Puderzucker in einem Topf leicht karamellisieren, den grünen Spargel hineingeben und kurz darin schwenken, dann mit Gemüsebrühe ablöschen und für 4 Minuten ohne Deckel bei schwacher Hitze weitergaren. Den grünen Spargel mit seinem Gemüsebrühensud und die weißen Spargelstücke in die Schüssel zu dem Dressing geben und marinieren lassen, bis sie etwas abgekühlt sind.

Jetzt hat man Zeit, um die Pinienkerne zu rösten, den Salat zu waschen und die Erdbeeren zu putzen und zu vierteln. Je zwei große Salatblätter auf den Teller legen, die Erdbeeren darauf verteilen und einen kleinen Hügel marinierten Spargel in der Mitte anrichten. Nun nur noch die Pinienkerne darüber streuen. – *FRANZISKA LIST*



Spargelweine



SILVANER „100 HÜGEL“ QBA 2014 WITTMANN

Der Spitzenwinzer Philipp Wittmann aus Rheinhessen kreiert perfekte Essensbegleiter. Dieser Silvaner erhebt ein leichtes Essen zum Festmahl. Er passt zu weißem oder grünem Spargel, aber ebenso zu Fisch oder Geflügel. Bereits beim Schwenken im Glas steigen mir wunderbare Düfte von Birne und Melone in die Nase – vollfruchtig und warm. Doch meine Erwartung eines opulenten Mundgefühls, das zeigt schon der erste Schluck, wird überrascht. Der Silvaner ist ein schlanker Wein, mit leichten Noten von Mineralität und Zitrus. Seine Frische und eine leichte Säure machen ihn zur idealen Ergänzung für Gerichte mit Frühlingsgemüse.

WEIßWEINCUVÉE „CANDIDUS“ 2014 WEINREUTER

Diese württembergische Weißweincuvée aus Kerner, Traminer und Riesling der Familie Weinreuter aus Leingarten ist ein gelungenes Tröpfchen. Schon die hellgelb funkelnden Reflexe im Glas machen Vorfreude auf diesen Wein. Sein Bouquet erfreut mit blumigen und leicht kräuterigen Noten.

Seine leckere Frucht wird gestützt durch eine nicht zu stabile Säure und ist eingebettet in Aromen, die an Ananas und Geleebananen erinnern. Etwas Restsüße rundet den Geschmack am Gaumen ab. Ein herrlich fröhlsommerlicher Genuss, der auch auf Grillpartys oder an einem gemütlichen Abend auf der Terrasse ein unkomplizierter Begleiter ist.

– ANDREAS MÜLLER



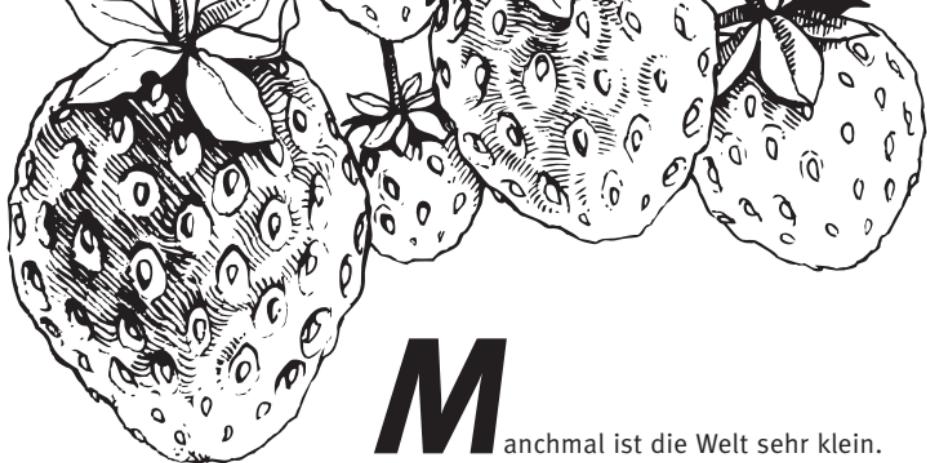




Erdbeeren vom Bioland-Hof Seemann

*Die Familie Seemann hat sich
auf Beeren spezialisiert. Auch
Himbeeren, Johannisbeeren
und Brombeeren wachsen im
Heckengäu.*

Feldbegehung mit Swen Seemann.



M

anchmal ist die Welt sehr klein.

Nun ist sie natürlich immer gleich groß, das wissen wir schon, und trotzdem gibt es manchmal Begegnungen, als ob man Tür an Tür gelebt hätte. Da war ich also mal wieder, Anfang 2005, in meinem Heimatort auf der Schwäbischen Alb zu Besuch. Zufällig traf ich auf der „Gass“ einen ehemaligen Mitbläser aus dem Posauenchor. Der fragte mich, ob wir denn noch Bio-Erdbeeren für's Sortiment brauchen könnten. Freunde von ihm würden einen Biolandhof westlich von Stuttgart bewirtschaften und würden uns gerne beliefern. Innerhalb weniger Tage kam es zum ersten telefonischen Kontakt und wenig später zum ersten Hofbesuch.

Der Hof liegt in Eberdingen, ungefähr auf halber Strecke zwischen Ludwigsburg und Pforzheim, im sogenannten Heckengäu. Diesen Namen erhielt der Landstrich tatsächlich aufgrund seiner Wacholderheiden, Streuobstwiesen und seiner vielen Feldhecken. Außerdem wird durch den Namen angedeutet, dass der Untergrund aus Muschelkalk geologisch ähnlich schwierige Bedingungen für die Landwirtschaft bereithält wie die Schwäbische Alb. Familie Seemann bewirtschaftet insgesamt 80 ha, davon ca. 12 ha Erdbeeranbaufläche. Neben der wichtigsten Frucht, der Erdbeere, gibt es auch noch Himbeeren, Brombeeren und Johannisbeeren. Und es soll hier noch einmal der Vollständigkeit halber erwähnt werden: Die Erdbeere ist keine Beere, sondern gehört zur Gattung der Rosengewächse und ist botanisch betrachtet eine Sammelnussfrucht.

Wo keine Beeren wachsen wird Getreide, Klee-Gras und Gemüse angebaut. Die ersten Erdbeeren werden in der Regel unter einem Folientunnel geerntet. Die Freilandernte geht Anfang bis Mitte Mai los, je nach Witterungsverlauf. Auf dieser großen Fläche werden natürlich verschiedene Sorten angebaut, um eine möglichst lange Ernteperiode zu gewährleisten. Wenn keine Hagel- oder Starkregenschäden auftreten, die größten Feinde des Beerenbauers, geht die Haupternte bis ca. Mitte Juli.

Die Sommerhitze im Juni und Juli bringt das tolle Aroma in die Früchte, kann aber auch innerhalb von Minuten durch Regen oder Hagel die Arbeit eines ganzen Jahres zerstören. Auch das haben wir schon mit der Familie Seemann erlebt. Bio-Beerenbauer brauchen Nerven wie Drahtseile. Insgesamt steht dieses Jahr die elfte Erdbeernte vor der Tür, die wir als Bioland-Partner der Familie Seemann erleben. Wir vom Marktladen sind inzwischen einer der wichtigsten Abnehmer ihrer Beeren und freuen uns schon auf eine hoffentlich gute Ernte 2015 und setzen natürlich, wie jedes Jahr, auf Ihre rege Nachfrage! – *MICHAEL SCHNEIDER*



Simone und Swen Seemann.

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