

# Marktlese

für regionale Wertschätzer &  
kulinarische Weltenbummler

---

**Langschläfer-Bäckerei.  
Monsanto-Tribunal.  
BECKABECK.  
Pīrāgi.**

---

**28 | November 2016**



# Liebe Kundinnen & Kunden,

wussten Sie, dass die Sommerzeit eine bald hundertjährige Geschichte hat mit mehrfachem Hü und Hott? Erst 1996 wurden sämtliche europäische Sommerzeiten vereinheitlicht. Seither werden in ganz Europa die Uhren Ende März eine Stunde vor- und Ende Oktober eine zurückgestellt. Nachdem Sie dies ja alle schon erledigt haben, sollten Sie auch gleich beachten, dass Weihnachten schon fast vor der Tür steht. Nein, keine Panik, ganz so schnell geht es natürlich nicht. Sie können noch in aller Ruhe unsere Weihnachtsbraten-Vorbestell-Information lesen.

Wie wär's zum Beispiel mal mit Hähnchenbrust in Blätterteig? Ne ganz einfache Sache mit dem praktischen Tiefkühlblätterteig vom Bio-Bäcker *moin*. Apropos Bäcker. Der *Becka Beck* aus Römerstein beliefert uns seit vielen Jahren mit Bio-Backwaren. Werfen Sie mit uns einen Blick in seine Backstube! Dann gibt es im November tolle Verkostungstermine und ein superleckeres lettisches Rezept von unserer Mitarbeiterin Laura Insberga. *Schneiders Senf* darf natürlich auch nicht fehlen. Wir berichten über das internationale Tribunal gegen Monsanto in Den Haag.

Zum Schluss bitte ich um Ihre besondere Aufmerksamkeit: Ab dem 2. November bietet der Marktladen einen Belieferungsservice an. Sie können aus unserem neuen Webshop aus 1000 Artikeln bis mittags um 12 Uhr bestellen und von 16 bis 20 Uhr mit einer Belieferung per Fahrrad rechnen. Für alle Fußlahmen, Zeitarmen oder Vergesslichen, die uns trotz aller Widrigkeiten, die der Alltag so mit sich bringt, treu bleiben wollen. Über alle Anderen freuen wir uns dann beim Wiedersehen im Marktladen!

*Christina Schneider  
Nikola Schneider*

# Termine

**04.11.** AM EUROPAPLATZ

## VERKOSTUNG BüFFELKÄSE STEINWAND

Auch die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz sind Fans der Produkte von Familie Steinwand aus Sulz-Dürrenmettstetten. Kosten Sie Käsespezialitäten aus Büffelmilch!

**14.11. – 18.11.**

## UNIVERSITÄT TÜBINGEN

### 20. TÜBINGER POETIKDOZENTUR

Literatur trifft Wissenschaft: Die amerikanische Schriftstellerin Siri Hustvedt begegnet dem italienischen Neurowissenschaftler Vittorio Gallese, der mit seiner Forschung Grundlegendes zu einer zeitgenössischen ästhetischen Theorie beigetragen hat.

**18.11. & 19.11.**

FREITAG IM VOGELBEERWEG, SAMSTAG AM EUROPAPLATZ

### VERKOSTUNG METZGEREI ALLMENDINGER

Die Bioland-Metzgerei aus Sonnenbühl gehört zu unseren langjährigen Partnerbetrieben. Zu Probieren gibt es Spezialitäten wie Schäufele, Rippchen, Bauernbratwürste mit Sauerkraut und Griebenschmalz-Brot.

**25.11.** IM VOGELBEERWEG

### VERKOSTUNG PAPILLON-BIO-MANDELMANUFAKTUR

Sibel Özdemir betreibt in Stuttgart eine kleine, feine Mandelmanufaktur und überzeugt mit ihrem Pâtisserie-Handwerk rund um die Mandel nicht nur Süßschnäbel: Wie mögen Sie die Mandel am liebsten? Als Panforte, Cantuccini oder als mediterranes Mandelpesto?

KOLUMNE:  
*Schneiders Senf*

---

# Ökozid ohne Konsequenzen?

## – Das Monsanto-Tribunal

---

Am 14. September meldete die Süddeutsche Zeitung, was sich seit Wochen und Monaten abzeichnete. Der deutsche Chemieriese Bayer übernimmt für knapp 59 Milliarden Euro den US-Saatguthersteller Monsanto. Noch nie wurde bei einer Übernahme von einem deutschen Konzern so viel Geld auf den Tisch gelegt. Damit wäre Bayer mit Hauptsitz in Leverkusen der weltgrößte Agrarkonzern. Monsanto bringt als stattliche Mitgift einen Jahresumsatz von 13,5 Milliarden Euro in die Traumhochzeit. Einige Analysten warnen allerdings davor, dass das miserable Image von Monsanto Bayer erheblichen Schaden zufügen könnte. Aber Bayer will die globale Ernährung maßgeblich beeinflussen – vom Acker bis zum Teller. Schon 2025 rechnen Experten mit einem globalen Jahresumsatzpotential im Pflanzenschutz- und Saatgutbereich von 120 Milliarden Euro. Und obwohl von namhaften Organisationen und Instituten schon seit Jahren darauf hingewiesen wird, dass die agrarindustrielle Produktionsform nicht ein Teil der Lösung, sondern ein Teil des Problems der globalen Mangelversorgung sei, gehen die mächtigen Pharmariesen offensichtlich davon aus, dass ihre effiziente Lobbyarbeit ihr Geschäftsmodell auch in Zukunft absichern wird. Aber noch ist die Fusion politisch nicht beschlossen und der Widerstand gegen die Macht des agrarindustriellen Komplexes wächst weltweit.

Besonders Monsantos Verhalten gilt als aggressiv und rücksichtslos gegenüber Opfern seiner weltweiten Geschäfte. Immer wieder ist es dem Konzern

gelungen, Schäden an Mensch und Umwelt außergerichtlich zu klären und mit geringen Geldsummen abzuschmettern. Aber damit soll jetzt endgültig Schluss sein. Die multinationalen Konzerne müssen endlich für angerichtete Schäden haften. Sie sollen sich nicht weiterhin freikaufen können und so den rechtlichen Konsequenzen für ihr Handeln entgehen. Um dies zu ermöglichen, muss der „Ökozid“ auf internationaler Ebene als „Verbrechen gegen den Frieden“ eingestuft werden. Worum geht es dabei? Was ist damit gemeint?

Seit Mitte der 1990er-Jahre ist der Begriff „Ökozid“ auf Ebene der Vereinten Nationen bekannt.

Mit diesem Begriff wird die Ausrottung eines Volkes durch die Zerstörung seiner natürlichen Lebensgrundlagen bezeichnet. Schon vor 20 Jahren gab es weltweit politische Bestrebungen, den Ökozid neben dem Genozid zu einem Völkerrechtsverbrechen erklären zu lassen. Beim Internationalen Strafgerichtshof waren ursprünglich fünf „Verbrechen gegen den Frieden“ vorgesehen: Völkermord, Verbrechen gegen die Menschlichkeit, Kriegsverbrechen, Verbrechen der Aggression und Ökozid. Gegen die „juristische Aufwertung“ des Ökozids zu einem Völkerrechtsverbrechen gab es hinter den Kulissen erheblichen politischen Druck, vor allem von Seiten der USA, England und Frankreich. Mit dem Ergebnis, dass der Ökozid nicht als „Verbrechen gegen den Frieden“ eingestuft wurde. Dies hat bis heute erhebliche Auswirkungen auf die Machtverhältnisse im Kampf gegen internationale Konzerne. Es gibt keine Rechtsgrundlage, auf der man das Recht auf Unversehrtheit von Boden, Luft und Wasser einklagen könnte. In besonders schweren Fällen müssen die Konzerne allenfalls Bußgeldstrafen bezahlen, die sie locker aus der Portokasse begleichen. Denn ihr Gewinn übersteigt die möglichen Geldstrafen millionenfach. Ökozid lohnt sich für die Unternehmen. Sobald aber Ökozid als Verbrechen definiert wird, ändert sich ein fundamentales Prinzip. Werden Umweltzerstörungen festgestellt, müssten die Manager der Konzerne die persönliche Verantwortung übernehmen. Und nicht Privatpersonen müssten die Klage einreichen, sondern Staaten beziehungsweise Regierungen. Im Kampf um die Anerkennung des

Ökozids als Völkerrechtsverbrechen wurde ein öffentliches Tribunal gegen Monsanto vom 14. bis 16. Oktober 2016 in Den Haag abgehalten.

Die Idee des Tribunals ist es, durch eine öffentliche, juristisch und inhaltlich hieb- und stichfeste Anklage, weltweite Aufmerksamkeit in der Stadt zu erzielen, in der der Internationale Strafgerichtshof seinen Sitz hat. Das Ziel ist ein Rechtsgutachten, das den weltweiten Schaden an Umwelt und Gesundheit, verursacht durch den multinationalen Agrarchemie-Konzern Monsanto, belegt. Denn bis heute gibt es kein Rechtsinstrument, das die strafrechtliche Verfolgung von Unternehmen wie Monsanto und seiner Geschäftsführer als Verantwortliche für Verbrechen gegen die menschliche Gesundheit oder gegen die Integrität der Umwelt ermöglicht. Bislang stellen zivilrechtliche Verfahren gegen den amerikanischen Großkonzern die einzige Möglichkeit dar, eine Entschädigung der Opfer einzufordern. Diese Klagen sind jedoch mit einem hohen finanziellen Risiko für die Kläger verbunden. Und in der Regel kann sich ein Konzern wie Monsanto – mittels eines außergerichtlichen Vergleichs – die gütliche Beilegung der Streitigkeiten erkaufen, um so einer Rechtsprechung zu seinen Lasten zu entgehen.



Das Tribunal stützt sich auf die Leitprinzipien der Vereinten Nationen für Wirtschaft und Menschenrechte, die im Juni 2011 vom UN-Menschenrechtsrat verabschiedet wurden. In ihnen sind auf internationaler Ebene die Verantwortlichkeiten von Unternehmen im Hinblick auf die Menschenrechte rechtswirksam dargelegt. Gemäß diesen Leitprinzipien sind Unternehmen zur Einhaltung der Gesamtheit der Menschenrechte, einschließlich des Rechts auf Leben, des Rechts auf Gesundheit und des Rechts auf eine gesunde Umwelt, verpflichtet. Auf dieser Grundlage untersucht das Tribunal, ob bestimmte Praktiken von Monsanto als Straftatbestand behandelt wer-

den können. Und zugleich soll der öffentliche Druck erhöht werden, den Straftatbestand des Ökozids in die internationale Strafgesetzgebung aufzunehmen.

---

## »Der Gewinn der Konzerne übersteigt die möglichen Geldstrafen millionenfach.«

---

Die Initiatoren des symbolträchtigen zivilgesellschaftlichen Tribunals sind auf unterschiedlichen Gebieten ExpertInnen zum Thema Ökozid. Es sind WissenschaftlerInnen, JuristInnen, FilmemacherInnen, AutorInnen und UmweltaktivistInnen aus vielen Ländern. Geleitet wird das Tribunal von fünf international renommierten Juristinnen und Juristen aus dem Senegal, Mexiko, Argentinien, Kanada und Belgien. Vor dem Monsanto-Tribunal werden rund 20 Kläger aus Amerika, Europa, Asien und Afrika angehört. Zwei der Hauptanklagepunkte: Hat sich Monsanto mit seinen Produkten an Kriegsverbrechen beteiligt und sich außerdem durch Verbrechen gegen die Umwelt schuldig gemacht? Denn Monsanto hat nachweislich durch seine Mittel Stoffe in die Umwelt gebracht, die die Fruchtbarkeit bei Mensch und Tier beeinträchtigen, Geburtsschäden erzeugen und verschiedene Formen von Krebskrankheiten auslösen. Teilweise sind die Mittel heute noch weltweit im Einsatz. Das Bekannteste unter ihnen ist RoundUp. Dazu heißt es auf der Website des Tribunals: „RoundUp [ist] das weltweit am meisten eingesetzte Unkrautvertilgungsmittel und Mittelpunkt des größten Gesundheits- und Umweltkandal[s] der modernen Geschichte. Dieses hochgiftige Herbizid wird großflächig in Kombination mit genmanipuliertem Saatgut – sogenanntem „RoundUp Ready“-Saatgut – verwendet, in erster Linie um Soja, Mais und Raps für Tierfutter und Agrotreibstoffe anzubauen.“



Die Anklage in Sachen „Kriegsverbrechen“ führt die Juristin Dr. Gwynn MacCarrick aus Australien, die Anklage in Sachen „Ökozid“ der Jurist Dr. Jackson Nyamuya Maogoto, Großbritannien.

Im Verlauf des Tribunals werden viele Stimmen angehört, die die drastischen Auswirkungen der Produkte von Monsanto auf die Artenvielfalt und die menschliche Gesundheit bezeugen, aber auch das bewusst die

Öffentlichkeit täuschende Vorgehen im Zusammenhang mit Risiken von Argentinien bis Sri Lanka. Darüber hinaus werden die verheerenden ökonomischen Konsequenzen des Geschäftsgebarens Monsantos für andere Marktteilnehmer deutlich. Der französische Wissenschaftler Nicholas Dufarge, der mit dem Molekularbiologen Gilles-Éric Séralini (siehe auch im Netz: Séralini-Affäre) die Langzeiteinflüsse von RoundUp und genverändertem roundup-tolerantem Mais auf Ratten erforscht hatte, sagt aus, dass neben dem bislang kontrovers untersuchten Stoff Glyphosat eine Reihe von weiteren toxischen Kompositstoffen enthalten seien, die eindeutig Krebs erregen. Aufgrund der für Monsanto so unbequemen Forschungsergebnisse wurden sie wiederholt diffamiert, erfolglos verklagt und es wurde immer wieder versucht, die Studie öffentlich zu diskreditieren.

Bis zu unserem Redaktionsschluss tagte das Tribunal noch, sodass keine abschließenden Beobachtungen oder Einschätzungen möglich waren. Es bleibt also spannend. Auf der Website [↗ de.monsantotribunal.org](http://de.monsantotribunal.org) können Sie aktuell nachlesen, wie genau das Tribunal verlaufen ist. Ein Urteilsspruch wird für Dezember 2016 erwartet.

– MICHAEL SCHNEIDER

# moin moin!





# Martingsgänse & Weihnachts-Vorbestellung

## MARTINS-WEIDEGÄNSE AUS LUSTNAU

Jetzt **bis 5. November** im Marktladen an der Fleischtheke zu bestellen.  
Gewicht voraussichtlich zwischen 3,5 und 4,5 Kilogramm.

Abholung am 11./12. November.

## FLEISCHVORBESTELLUNGEN FÜR WEIHNACHTEN

Die Bestelllisten für Weihnachten liegen ab Mitte November an der Fleischtheke im Marktladen aus. 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.

Wenn Sie Ihre Fleisch-Weihnachtsbestellung bis zum **Bestellschluss am 3.12.2016** bei uns abgeben, können wir alle Ihre Wünsche mit Sicherheit erfüllen. Wenn Sie etwas Bestimmtes suchen, wenden Sie sich jederzeit an unsere Mitarbeiter an der Fleischtheke!

Auch nach dem 3.12. nehmen wir noch Fleisch-Bestellungen entgegen. Mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit können wir auch danach noch die meisten Wünsche erfüllen.

Nach dem 18. Dezember ist keine Vorbestellung mehr möglich.

Damwild in Bioland-Qualität von Familie Hezel aus Epfendorf bei Calw gibt es wieder ab Freitag, **2.12.2016**.

Sie helfen uns und unseren regionalen Erzeugern mit der pünktlichen Abgabe Ihrer Bestellung sehr! Vielen Dank im Voraus!

# Lässig backen mit Blätterteig von *moin*

Zwischen Pizza und Pommes findet sich so mancher Schatz in unserer Marktladen-Tiefkühltruhe. Kennen Sie die Bio-Blätterteige von *moin* in der quadratischen Verpackung? Mit dem *Butter Blätterteig* oder alternativ dem *veganen Vollkorn Blätterteig* wird Backen zum Kinderspiel und -Spaß! Egal, ob pure Hörnchen, gefüllte Taschen, Törtchen oder Stangen – Blätterteig-Gebäck macht schwer was her. Schneller als spontaner Besuch an der Türe klingeln kann, lässt man die Blätterteigscheiben kurz antauen, heizt nebenbei den Ofen vor (180 Grad Umluft, 200 Grad Ober/Unterhitze), und legt deftigen oder süßen Belag bereit. Für die süße Variante den Teig beispielsweise mit etwas Quark, Schmand oder Mascarpone, und – als fruchtige Komponente – mit Trauben oder tiefgekühlten Beeren belegen. Eine köstlich-deftige Variation gelingt mit einer Scheibe Ziegenkäse (z.B. Ziegenchevrolle), Honig und Rosmarin. Oder mit angedünsteter roter Bete, gebratenen Kürbiswürfeln und Ziegenfrischkäse. Oder, oder! Was der Kühlschrank eben so hergibt. Schöner Nebeneffekt: Für leckere Blätterteighäppchen lassen sich auch kleine Obst-, Gemüse-, und Käsemengen oder Reste gut verwerten. Als Backform für Küchlein eignen sich Muffinbleche und feuerfeste Schälchen aller Art. Für Taschen, Rollen oder Stangen schieben Sie den gefüllten oder belegten Blätterteig direkt auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech in den Ofen. Randnotiz: die schnellen Tiefkühl-Blätterteige von *moin* werden seit 1997 in Glückstadt (!), nördlich von Hamburg gebacken. Firmengründer, Bäckermeister und Künstler Hans-Paul Mattke hatte irgendwann den Gedanken, dass Bäcker zu früh aufstehen müssen – in der Regel spätestens um 4 Uhr morgens. Er fragte sich, wie man frische Backwaren herstellen und dabei den Lebensrhythmus des Menschen durch frühes Aufstehen nicht zu stark irritieren könnte. Seine Lösung: ein Unternehmen gründen, das tiefgefrorene Gebäcke in Bio-Qualität herstellt. – JESSICA SABASCH





# BECKA BECK

Selbstgemachter Zitronenzucker verfeinert viele der Süßgebäcke beim Becka Beck.

**Als wir aus dem Auto steigen wollen, reißt uns die stramme Brise auf der Schwäbischen Alb die Türe aus der Hand.** Wir können von Glück sagen, dass der Abstand zum Nebenwagen beim Einparken sehr großzügig

bemessen wurde. Auch die Begrüßung ist recht stürmisch. Ich habe mich gerade ein paar Schritte vor die Gruppe gewagt, als mich Heinrich Beck mit ausgebreiteten Armen, einem herzlichen „Grüß Gott“ und einem fröhlichen Bauch-auf-Bauch-Rempler in Empfang nimmt. Dieses mir bis dahin noch unbekannte schwäbische Begrüßungsritual offenbart, dass nicht nur unsere Zusammenarbeit, sondern auch unsere Körperfülle auf Wachstumskurs ist. Zur Zusammenarbeit von uns zwei Schwergewichten kam es vor gut zehn Jahren, als unser damaliger Brot-Hauptlieferant, die Bäckerei Berger aus Reutlingen, angesichts unseres zweiten Standorts an ihre Kapazitätsgrenzen gelangt war und klar machte, dass sie die Mengen für zwei Marktläden morgens nicht rechtzeitig gebacken und ausgeliefert bekommt.

Das zusätzliche Backwaren- und Kuchenangebot vom Becka Beck hat dann alle Erwartungen übertroffen. Zum ersten Mal konnten wir im Marktladen Mürbteig-Obstkuchen anbieten, die bei manchen Kunden Erinnerungen an die Backkunst von Muttern oder Großmuttern auslösten. Als Bio-Backwarenanbieter war der Becka Beck noch nicht groß in Erscheinung getreten. Der Bio-Anteil am Umsatz lag damals deutlich unter zehn Prozent und die Spur, die in diesem Segment von Herrn Beck vorgelegt wurde, war noch sehr frisch. Heute beträgt der Bio-Anteil über 80 Prozent des Gesamtumsatzes. Der Marktladen bezieht ausschließlich hundertprozentige Bio-Backwaren. Der wichtigste Antrieb für Heinrich Beck ist seit jeher, so viele Rohstoffe wie irgend möglich aus der Region zu verarbeiten. Damit war er der mittlerweile längst zum Megatrend mutierten Nachfrage nach regionalen Produkten um Jahre voraus. Ein Pionier, wie er im Buche steht. Innovativ, risikobereit und zupackend. Und Jahr um Jahr steigert er den Umfang der regionalen Vermarktung.

Beim Rundgang durch die Backstube, als er von „seinen“ 42 Landwirten erzählt, mit denen er Abnahme- und Preisvereinbarungen getroffen hat, spürt man, wie authentisch bei Herrn Beck die Verbundenheit mit der Schwäbischen Alb ist. Er ist ganz und gar verwurzelt mit seiner Heimat und packt selbst an, um eine gute Entwicklung zu unterstützen. Neuerdings hat er



Das Ehepaar Beck.

einen Milcherzeuger im Dorf dazu überreden können, seinen Milchviehbetrieb auf Bioland umzustellen. Damit kann Heinrich Beck nach der Umstellungsphase zukünftig ausschließlich Bioland-Rohmilch in seiner Backstube verwenden. Der kürzeste Weg zwischen Bauer und Bäcker. Zu einem für den Bauern sehr guten Erzeugerpreis, den der „Becka Beck“, laut Vereinbarung mit dem Bauern, an den Brezelpreis gekoppelt hat. Diese Idee scheint ihm besonders gut zu gefallen: „Steigt der Brezelpreis, dann steigt auch der Rohmilchpreis!“ erzählt er mit einem Ausdruck von Zufriedenheit in seinem Gesicht.

Die Zusammenarbeit mit kurzen Wegen bewährt sich auch mit der Böhringer Mühle: Nur gut ein Kilometer liegt zwischen der Mühle und der Backstube. Allerdings wurde in den letzten Jahren die Jahresverarbeitungskapazität von 1000 Tonnen Getreide erreicht, sodass eine weitere Partnermühle gesucht werden musste. Gefunden wurde die Stelzenmühle in Eggmansried bei Bad Wurzach. Durch diese Zusammenarbeit kamen im Laufe der

Zeit weitere Bauern aus dem Kreis Wurzach dazu. Durch die zusätzlichen Kapazitäten hat es sich ergeben, dass Dinkel und Speiseroggen in Böhringen verarbeitet werden, der Weizen in der Stelzenmühle. Immer schon war Heinrich Beck auf der Suche nach neuen authentischen Getreidesorten, die zum einen auf der Schwäbischen Alb gut wachsen und außerdem einen besonderen Geschmack und/oder eine besondere Backfähigkeit aufweisen.

Bei einer Veranstaltung „vom Ministerium“, zu der außer Beck noch viele andere Bäcker eingeladen waren, sollte es um die finanzielle Förderung von regionalen Sortenversuchen gehen. Heinrich Becks ganzer Missmut über „die da oben“, der bei dieser Veranstaltung in ihm ausgelöst wurde, wird in seiner lebendigen Schilderung mehr als deutlich. Ja, hätte da nicht zufällig ein ebenso missmutiger wie gesprächsbereiter „Professor aus Hohenheim“ neben ihm gesessen. Sie hielten sich nicht lange an der überschaubaren Qualität der Veranstaltung auf, sondern kamen gleich zur Sache. Beck erfuhr, dass die Uni Hohenheim schon seit Jahren Sortenversuche mit Dinkel durchführen ließ, der Professor aber bisher keinen Bäcker gefunden hatte, um seine Dinkelsorten zu testen. Es handelte sich immerhin um die stattliche Anzahl von 60 Sorten, die unter verschiedenen Anbaubedingungen in Baden-Württemberg getestet wurden. Mit Händen und Füßen sowie einer mitreißenden Begeisterung erzählt er jetzt von dem Aufwand und den Schwierigkeiten, 60 Sorten Dinkel auf ihre Backfähigkeit, ihre Farbe und ihren Geschmack zu testen und dadurch die geeignetsten Sorten herauszufiltern. Von den Ergebnissen haben wir so viel erfahren: Die Schwäbische Alb ist für die Dinkelqualität das beste Anbaugebiet.

Bis zu Beginn des vergangenen Jahrhunderts wurde die Kreuzung aus Emmer und Einkorn in dieser Region schlichtweg Korn genannt. Der Dinkel kommt mit schwierigen Wachstumsbedingungen sehr gut zurecht. Er braucht weniger Dünger und ist wesentlich weniger anfällig für Pflanzenkrankheiten, wie beispielsweise der Weizen. Schon Hildegard von Bingen schrieb über den Dinkel: „Dinkel ist das beste Getreide, fettig und kraftvoll und leichter verträglich als alle anderen Körner. Es verschafft dem, der es

isst, ein rechtes Fleisch und bereitet ihm gutes Blut. Die Seele des Menschen macht er froh und voll Heiterkeit. Und wie immer zubereitet man ihn isst, sei es als Brot, sei es als andere Speise, ist er gut und lieblich und süß.”

Am Ende unseres Rundgangs durch die Backstube werfen wir noch einen Blick in die Konditorei. Leider werden um 15 Uhr nachmittags keine leckeren Kuchen oder Torten mehr gebacken, bei denen man eine Aufforderung zum Probieren nicht ausgeschlagen hätte. Zu dieser, für Bäcker späten Stunde, werden in der Konditorei die Teige für die glutenfreien Backwaren vorbereitet. Eine Vermischung mit glutenhaltigen Mehlen oder Teigen muss unbedingt verhindert werden. Diese Backwaren werden von der Deutschen Zölliakiegesellschaft laufend auf ihre Glutenfreiheit untersucht. Nur dann darf auch das Siegel „glutenfrei“ verwendet werden. Nachdem wir die Konditorei ohne die Konfrontation mit süßen Kalorienbomben hinter uns gelassen haben, ist der Abschluss der Backstuben-Besichtigung bei einem Tässchen Kaffee und allerlei süßen Stückchen doch eine runde Sache. Und man bekommt den Eindruck, dass alle Beteiligten Spaß an der langjährigen Zusammenarbeit haben und weiteren zehn Jahren Geschäftsbeziehung nichts im Wege steht. – *MICHAEL SCHNEIDER*

Ein gutes Baguette braucht Zeit und ist bekömmlicher. Deshalb dauert die Teigreifung beim Becka Beck länger, als bei anderen Bäckern.





Äpfel von regionalen Streuobstwiesen geben den Apfelweckle, die es vor allem in der kalten Jahreszeit gibt, ihr besonderes Aroma.

# LATVIJA/LETTLAND

# Speķa pīrāgi

## vielekücheneinladen

### FÜR DEN TEIG

- 1kg **Mehl**
- 500 ml **Milch**
- 250 g **Butter**
- 2 TL **Zucker**
- 1 Würfel **Hefe**
- Prise **Salz**

### FÜR DIE FÜLLUNG

- 750 g gut durchwachsener **Speck/Schinken** (gewürfelt)
- 1 – 2 **Zwiebeln** (gewürfelt)
- **Pfeffer**, schwarz, gemahlen
- 2 verquirlte **Eier** zum Bestreichen

Die Hefe in eine Schüssel zerbröseln, Zucker dazugeben, damit die Hefe was zum Naschen hat, mit etwas lauwarmer Milch bedecken, durchmischen und kurz stehen lassen bis sie anfängt zu „arbeiten“. Die restliche Milch mit



zerlassener Butter und Salz verrühren, die Hefe dazugeben und das Mehl einrieseln lassen. Zu einem Teig verarbeiten, der nicht mehr an den Händen klebt. Meine Mama sagt immer, man solle sich beim Hefeteigkneten ordentlich ärgern und den Teig ein paar Mal herhaft gegen den Tisch hauen, dann geht er nachher besser auf! Den fertigen Teig zu einer Kugel formen, in eine leicht bemehlte Schüssel legen, diese mit einem feuchten Tuch bedecken, und an einem warmen Ort für 1 – 1,5 h gehen lassen.



Für die Füllung Speck oder Schinken oder beides und die Zwiebeln würfeln. Kurz anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Danach ordentlich pfeffern und gut durchmengen. Füllung in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den fertigen Teig dünn ausrollen. Einen guten Teelöffel der Füllung etwa 3 – 4 cm vom Rand geben. Dann den Rand über die Füllung klappen und mit den Fingern kräftig, aber vorsichtig andrücken. Anschließend mit einem Glas oder einer Tasse eine halbmondförmige Tasche abstechen. Bevor man sie auf das mit Backpapier bedeckte Blech legt, sollte man nochmal überprüfen, ob die Tasche tatsächlich gut verschlossen ist, sonst „lacht“ sie nachher (was überhaupt nicht schlimm ist). Die Taschen mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit einem verquirlten Ei bestreichen und dann im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen goldig braun backen. Die fertigen Taschen aus dem Ofen holen und das aller-ALLER-wichtigste – noch heiß – probieren! Denn direkt aus dem Ofen schmecken sie am besten.

*Die Letten haben schon immer Speckkuchen zu allen wichtigen Festlichkeiten des Lebens gebacken, sei es Weihnachten, Ostern, Sommersonnenwende, ein Geburtstag oder eine Hochzeit. ihr Duft steht immer in Verbindung mit irgendeiner Feierlichkeit. Wenn es soweit ist, stehen alle um den Ofen herum und die Mama hat die Ehre, das erste Blech aus dem Ofen zu holen. Wenn die goldenen Halbmonde zum Vorschein kommen wird gejubelt. Man muss sie natürlich sofort probieren, um zu wissen, ob sie gelungen sind. Bei einer größeren Familie schafft das erste Blech es meist gar nicht erst in die Servierschale. – LAURA INSBERGA*

# Noch mehr Neuigkeiten, Fotos & Hinweise auf Veranstaltungen:

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