

Um flächendeckende, bäuerliche Landwirtschaft, Kreislaufwirtschaft und regionale Verarbeitungs- und Vermarktungsstrukturen geht es schon lange nicht mehr. Die zwischenzeitliche (Mit-)Förderung bäuer-

Viele von uns erinnern sich noch gut an den Niedergang der Handels- und Handwerksstruktur im konventionellen Lebensmittelgewerbe. Jetzt ist der Naturkostmarkt an der Reihe. Überlassen wir tatsächlich auch dieses Feld den Oligarchen des Lebensmittelhandels?

Ich bin der Meinung, dass wir gemeinsam diese Entwicklung aufhalten können. Durch Förderung einer nachhaltigen Erzeugung, Verarbeitung und Vermarktung in der Region.

Mit VerbraucherInnen, die bereit sind, durch bewusste Kaufentscheidungen eine Gegenbewegung zu den mächtigen Konzernen und ihren Strukturen zu sein, die täglich weltweit durch ihren Preiskampf ökologische und soziale Katastrophen verursachen.

— MICHAEL SCHNEIDER







# Sonnenkosmetik

## ECO SONNENMILCH SENSITIVE LSF 30

Schützt direkt nach dem Auftragen und hat einen angenehm frischen Duft. Am besten gibt man ein wenig auf die Hand und verreibt die Milch dann ordentlich, bis keine weißen Rückstände mehr sichtbar sind. Die Haut wird mit Karanjaöl, Himbeerkernöl und Rapsöl gepflegt.

## ECO SONNENMILCH SENSITIVE LSF 50

Die salbenanmutende Sonnenmilch duftet leicht fruchtig nach Granatapfel und Himbeere. Reibt man sie gut ein, hinterlässt sie keine sichtbaren Rückstände. Um weiße Spuren auf Kleidern zu vermeiden am besten gleich nach dem Duschen großzügig auf Gesicht und Körper auftragen und kurz einwirken lassen.

**Fazit:** Die neue eco-Serie bietet mineralischen Lichtschutz. Hinterlässt ein angenehm weiches Hautgefühl. Schützt und pflegt, ganz ohne Alkohol und andere aggressive, synthetische Inhaltsstoffe. Nach dem Wasserbad den Schutz auffrischen.

**Info:** In den Sonnenschutz-Produkten von Eco sind mineralische Pigmente enthalten, die – wie winzige Spiegel – Sonnenstrahlen reflektieren. Die Haut wird sozusagen abgeschirmt und ganz ohne Nanotechnologie, unschädlich für Korallenriffe, Wasserorganismen und Gewässer geschützt.

## ACORELLE SONNENSpray LSF 50

Leicht, fast pudrig mutet das weiße Sonnenspray beim Aufsprühen an und zieht fast rückstandslos ein. Die wasserfeste, flüssige Textur ist parfümfrei und auch für empfindliche Kinderhaut (ab 3 Jahren) geeignet. Um weiße Rückstände zu vermeiden, am besten vor dem Auftragen auf Gesicht und Körper in die Handflächen geben. Vor dem Auftragen gut schütteln!

**Fazit:** Ein leichtes, transparentes Spray mit hohem LSF für sensible Haut. Ideal für unterwegs.

**Info:** Die Sonnenschutzprodukte des französischen Naturkosmetik-Herstellers Acorelle enthalten weder Zink noch chemische Filter, keine Nanopartikel oder ökotoxischen Substanzen.

## Before Sun



## DR. HAUSCHKA AFTER SUN KÖRPERLOTION

Auszüge aus Mittagsblume und Quittensamen helfen der Haut (und dem müden Geist), sich nach einem Sonnentag zu erholen. Ringelblume und Wundklee wirken beruhigend. Mandelöl, Sheabutter und Rosenwachs spenden Feuchtigkeit und pflegen.

**Fazit:** Reichhaltig kühlende Pflegeelotion für ein umhülltes Hautgefühl nach langen Sonnentagen.

## SANTA VERDE ALOE VERA HYDRO REPAIR GEL

Wer auf der letzten Radtour oder im Schwimmbad zu viel Sonne abbekommen hat, oder gar einen richtigen Sonnenbrand, dem sei das kühlende Aloe Vera Gel von Santa Verde empfohlen. Das zarte Gel aus reinem Aloe Vera Saft, Holunderblütenextrakt, Nachtkerzenöl und Mangokernbutter zieht schnell und rückstandslos ein und versorgt die Haut mit Feuchtigkeit.

**Fazit:** Ein kühlendes Wundermittel, Retter in der Not bei Sonnenbrand, das strapazierter Haut neuen Mut macht.

## After Sun

## ACORELLE ERFRISCHENDES AFTER-SUN-KÖRPERFLUID

Das Fluid ist traumhaft leicht und superangenehm auf der Haut (klebt nicht!). Es zieht schnell ein, beruhigt die sonnenstrapazierte Haut und unterstützt sie mit seiner nährstoffreichen Formel bei der Regeneration. Außerdem duftet es fantastisch sommerlich und frisch: nach Pfefferminze und Monoi-Öl.

**Fazit:** Regeneriert, entspannt und erfrischt. Für einen gepflegten Start in den Abend.

## ACORELLE GESICHTS-SONNENBALSAM LSF 30

Honigfarben fließt der Balsam von Acorelle aus der Tube und duftet wie Sommerferien in Südfrankreich. Trägt man ihn großzügig auf, zieht er schnell ein und fühlt sich auf der Haut leicht und geschmeidig an.

Die transparente Textur des Balsams wird auf der Basis von Karanja gewonnen, einem Pflanzenöl aus den Samen des Karanjabaums, der „indischen Buche“. Es hat UV-Strahlen absorbierende Eigenschaften und einen natürlichen Lichtschutzfaktor von circa 10.

## ACORELLE SONNENSpray FÜR HAUT UND GESICHT LSF 30

Zieht dank seiner leichten Konsistenz schnell ein und bietet langanhaltenden Schutz. Es wirkt vorbeugend gegen vorzeitige Hautalterung mit einem patentierten antioxidativen Wirkstoff zur Bekämpfung freier Radikale. Der Duft (wirklich toll, um nicht zu sagen lecker) wird aus der Tempelbaumblüte gewonnen und ist zu 100 Prozent natürlichen Ursprungs. Praktische All-In-One-Lösung.

**Fazit:** Beide Acorelle-Produkte duften wunderbar zart und sind angenehm leicht auf der Haut. Unkompliziert in der Anwendung. Ohne Weißeffekte. Und wasserfest!

**Info:** Die Sonnenschutzprodukte des französischen Naturkosmetik-Herstellers Acorelle enthalten weder Zink noch chemische Filter, keine Nanopartikel oder ökotoxischen Substanzen.

## İmam Bayıldı

GEFÜLLTE TÜRKISCHE AUBERGINEN

FÜR 4 PORTIONEN

- 3 große Auberginen
- 3 rote Zwiebeln
- 400 g Tomaten
- 1 grüne Paprika
- 1 Bund glatte Petersilie
- 6 – 8 Zehen junger Knoblauch
- 200 ml Olivenöl
- 1 Zitrone
- Salz & Pfeffer
- etwas Zucker

Der Name des Rezeptes bedeutet so viel wie „Der Imam fiel in Ohnmacht“. Ein Erklärungsversuch ist, dass ihm schwindelig wurde, als er erfuhr, wie viel (teures) Olivenöl seine Frau für das Rezept verwendet hatte.

Die Auberginen halbieren und mit einem kleinen Messer etwas aushöhlen. Das ganze Olivenöl in eine Pfanne geben und die Auberginen (ggf. nacheinander) ca. 10 min rundherum anbraten, bis sie überall schön braun sind. Beiseite stellen.

Parallel die Tomaten, Paprika, Zwiebeln, das ausgehöhlte Fruchtfleisch und den Knoblauch klein schneiden. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Wenn die Auberginen fertig sind, zuerst die Zwiebeln, dann das restliche Gemüse und den Knoblauch im verbliebenen Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 15 min lang dünsten und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Die Petersilie fein schneiden und die Zitronenschale abreiben. Zum Ende der Garzeit zur Gemüsemischung geben. Die Auberginen in eine Auflaufform geben und mit der Gemüsemischung füllen. Alles für ca. eine halbe Stunde in den Ofen geben und dann mit Fladenbrot oder Reis kalt oder warm genießen.



## Aubergine

*Solanum melongena var. esculentum*

Das ursprünglich fernöstliche Gemüse kennen Mitteleuropäer meist nur in einer Ausführung: dunkelviolett, länglich und roh nicht essbar. Auberginen sind ein wichtiger Bestandteil von *Moussaka*, *Ratatouille* oder auch *Baba Ganoush* (Püree aus Auberginen und Sesampaste). Die kalorienarme „Eierfrucht“ (engl.: eggplant, österr.: Melanzane), die zu über 90 Prozent aus Wasser besteht, wurde in Italien erst seit dem 15. Jahrhundert kultiviert und in der Küche eingesetzt. Da lachen die Asiaten, die das Nachtschattengewächs bereits vor 4000 Jahren angebaut haben. Dort kennt man noch ganz andere Sorten und Varietäten der subtropischen Pflanze, mit gelben Früchten, oder auch grünen, kleinen und runden. Ihre Vorzüge als gegrillte und eingelegte Beilage dürften bekannt sein, doch sie kann sich auch als Grundlage eines Hauptgerichtes auszeichnen behaupten (siehe Rezept!) und schmeckt dann leicht herb bis süßlich.

# Jahreszeiten Küche



## Liebe Leserinnen & Leser,

hoffentlich zehren Sie noch von den schönen Erinnerungen und der Erholung des Pfingsturlaubs? Wir hatten im Juni einen wahnsinnig lustigen Abend mit dem Harlekin-Theater und einen eher ernsten, aber sehr informativen Vortrag zum Thema „Fairhandel statt Freihandel“. Am 27. Juli haben wir die sechste Jubiläumsveranstaltung: einen Grillabend im Sudhaus-Biergarten mit dem Comedy-Duo Ernst & Heinrich. Unbedingt vormerken und anmelden!

Manche, die morgens schnell zur Arbeit hetzen, haben vielleicht noch nicht bemerkt, dass wir am Europaplatz das Bistro jetzt schon ab 7.30 Uhr geöffnet haben. Man kann den Tag also entspannt mit Kaffee und Croissant angehen lassen.

In der Jahreszeitenküche möchten wir Ihnen eine besondere Frucht schmackhaft machen, die im Schatten einer anderen steht. Nachtschattengewächse sind sie beide, aber die Tomate ist die Königin des Fruchtgemüses, während die Aubergine das Image der bösen Schwiegermutter hat. Das Gegenteil beweist unser sommerliches Rezept.

Bei Hitze sollten Sie sich nicht nur unbedingt vor der Sonne schützen, sondern auch von konventionellen Sonnencremes Abstand halten. Wirksamer, nachhaltiger Hautschutz geht nicht mit Nanopartikeln, Künstlichen und oft allergenen Zusatzstoffen.

Im Senf geht es um eine Mogelpackung: Unter dem Titel „Zukunftsstrategie Ökolandbau“ will uns die Regierung eine Kehrtwende in der Agrarpolitik verkaufen. Leider muss man davon ausgehen, dass sie manches, aber ganz sicher keine Kehrtwende im Sinn hat. Lesen Sie mehr in dieser Marktlesel!

*Christina Schneider  
Nikola Schneider*

## 25 JAHRE Jubiläum

Schwäbischer  
Abend mit

**ERNST &  
HEINRICH**

und Catering der  
**Metzgerei Allmendinger**

**27. JULI**

um 20 Uhr  
**Sudhaus, Biergarten**

Tickets unter:  
**07071 565550**  
**shop.dermarktladen.de**  
oder in den beiden Marktläden  
Eintritt: 16/19€\* (inkl. Catering)

auch vegetarisch!

jetzt neu:

**FRÜHSTÜCK  
AB 7:30**  
*am Europaplatz*



*Jetzt ausprobieren!*

**Der Marktladen  
Lieferservice**

bestellen Sie online:  
**shop.dermarktladen.de**  
oder per Telefon:  
**07071 138 96 77**

Wählen Sie aus über  
1000 Bio-Produkten.

Wir liefern im ganzen  
Tübinger Stadtgebiet per  
Fahrradkurier.  
Bei Bestellung bis 12 Uhr,  
sogar am selben Tag.

