



Bild: Copyright ©Christof Krackhardt

# Uganda 1

Am Samstag, 24. Juni, hatten wir einen besonderen Gast im Marktladen. Sonia Mwadime von Kipepeo war auf Deutschlandbesuch. Die gebürtige Kenianerin managt den Einkauf von Kampala, der Hauptstadt von Uganda aus und organisiert den Versand nach Deutschland für die kleine Organisation aus Neuffen/Teck. Begleitet wurde sie vom Gründer und „Kopf“ von Kipepeo: Siegfried Hermann. Seit Mitte der 1980er ist Hermann mit seiner Frau in einer bergigen Region Nordtansanias, unmittelbar an der Grenze zu Uganda, tätig. 1994 sank der Kaffeepreis am Weltmarkt drastisch, und ein Großteil der Kaffeebauern samt Familien wurden ins Elend gestürzt. Dieses Erlebnis ließ ihn nicht mehr los.

Ab 1997 ließ der evangelische Diakon sich zum Handelsfachwirt ausbilden und gründete zwei Jahre später, mit 47 Jahren, das Unternehmen Kipepeo bio&fair GmbH. Das Wort kommt aus dem Suaheli und bedeutet Schmetterling. Dabei hatte Herr Hermann sicher nicht die Leichtigkeit der Herausforderung ausdrücken wollen, sondern wahrscheinlich eher die Wandelbarkeit von Lebensverhältnissen, sowohl seiner eigenen als auch der der Bauersfamilien. Kennengelernt haben sich Mwadime und Hermann bei einem anderen Anbauprojekt, das sie beide wegen inhaltlicher Bedenken verließen. Ihr Wunsch, ein faires Projekt für die Kleinbauern aufzubauen, hat sie als Geschäftspartner zusammengeführt.

Mittlerweile wird die Organisation von drei Mitarbeitern in Deutschland unterstützt. Sie organisieren den Import der ca. 150 Tonnen Frischprodukte (u.a. Ananas, Zuckerbananen, Maracuja) pro Jahr und seit 2002 auch die Einfuhr getrockneter Früchte aus

Tansania und Uganda. Die Verwaltungskosten sind extrem gering, deshalb erhalten die Bauern das ganze Jahr über einen stabilen Preis. Dieser liegt zwischen mindestens 30 bis hin zu 80 Prozent über dem Marktpreis vor Ort. Ein Fairhandelsaufschlag geht zudem direkt an die Kooperative.

Wir vom Marktladen haben schon seit vielen Jahren frische und getrocknete Früchte von Kipepeo im Sortiment. Aber zum ersten Mal können wir uns aus erster Hand über die Arbeit in Kampala informieren, Frau Mwadime kann sich zugleich davon überzeugen, wie und wo die angebauten Früchte verkauft werden und es ist eine gute Gelegenheit, Sichtweisen auszutauschen. Eine sehr schöne Begegnung und Erfahrung für uns vom Marktladen: Faire Handelsbeziehungen können die Arbeitsbedingungen und Lebensqualität der Bauern vor Ort langfristig stabilisieren und sichern.



Sonia Mwadime und Siegfried Hermann im Marktladen.

# Uganda 2

Am 23. Juni, also einen Tag vor der netten Begegnung mit Frau Mwadime, wurde in den Hauptnachrichten auch von Uganda berichtet. Auf einem UN-Gebergipfel zur Flüchtlingskrise in Afrika sagte UN-Chef Guterres über Uganda, dass es „mit dem größten Exodus an Flüchtlingen in Afrika seit dem Genozid in Ruanda“ 1994 konfrontiert sei. Eine Million Menschen habe das Land schon aufgenommen. Geflüchtete würden dort Arbeit finden und bekämen Land zugeteilt. Der ugandi-

NOCH MEHR NEUIGKEITEN, FOTOS & HINWEISE AUF VERANSTALTUNGEN:

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

JETZT ONLINE BESTELLEN. WIR LIEFERN MONTAG BIS DONNERSTAG IM GANZEN TÜBINGER STADTGEBIET:

[shop.dermarktladen.de](https://shop.dermarktladen.de)

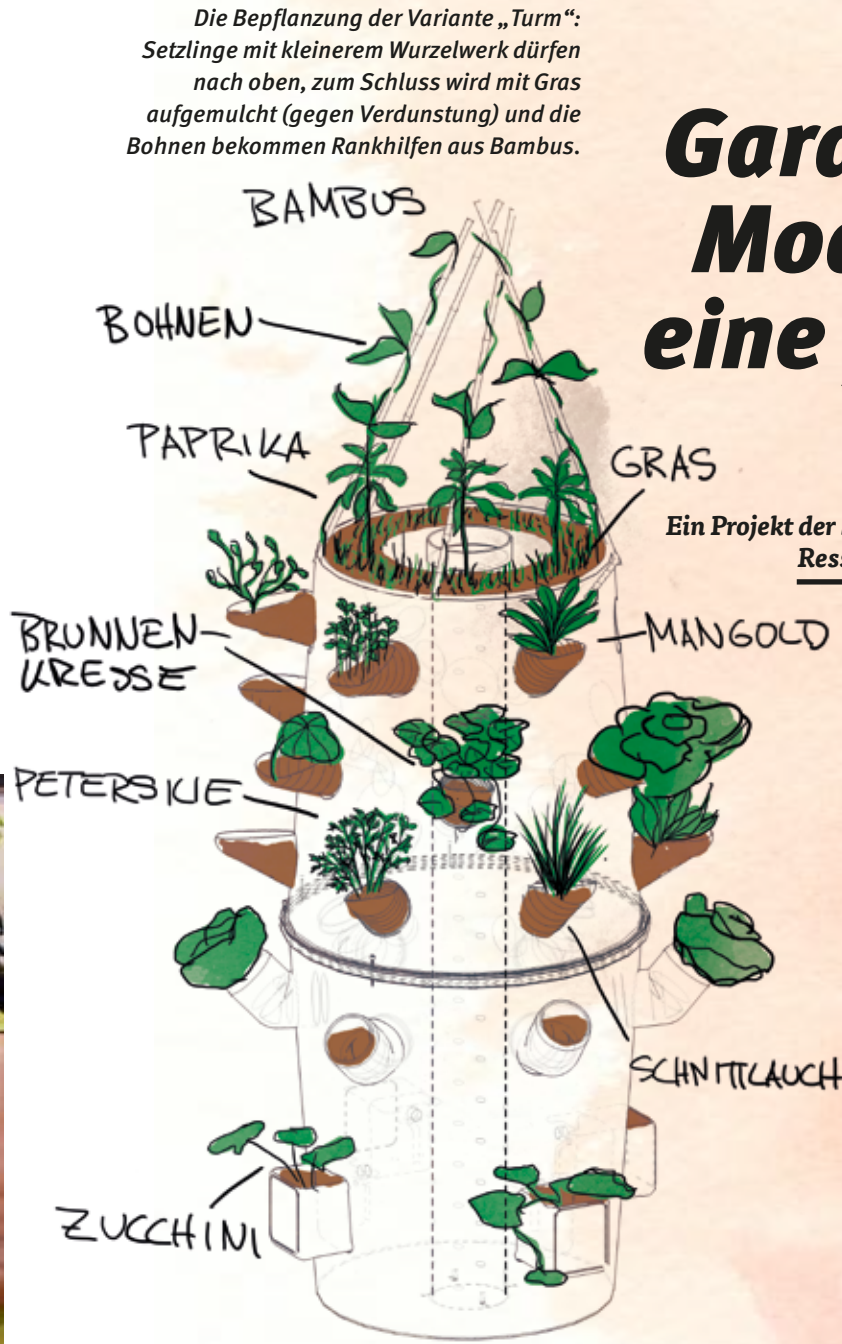
## IMPRESSUM

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  
Layout: Jonas Schneider  
Lektorat: Franziska List  
Druck: dieUmweltDruckerei GmbH, Lohweg 1, 30559 Hannover  
klimaneutral gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, chlorfrei gebleicht

## Vertical Gardening – Modelle für eine grünere Zukunft

Ein Projekt der Studierenden des 6. Semester Ressourcenmanagement Wasser.



sche Präsident Museveni zeigte sich optimistisch, dass sein Land die Herausforderung bewältigen könne, sofern Gelder über die UN zur Verfügung gestellt werden. Von den ca. sieben Milliarden Euro für die kommenden vier Jahre wollten die reichen Geberländer nur 320 Millionen zusagen. Sie blieben auch den bis dahin von der UN bezifferten Betrag zum größten Teil schuldig. Von den 624 Millionen Euro, die nötig gewesen wären, um die bisherigen Lasten Ugandas auszugleichen, fehlten noch 80 Prozent. Uganda wird auf der Liste nach Bruttoinlandsprodukt (BIP) vom IWF (internationaler Währungsfond) erstellt, auf Platz 176 von 190 Ländern. Der Verdienst eines ugandischen Bürgers beträgt durchschnittlich 640 US-Dollar pro Jahr. Zum Vergleich: in Deutschland liegt der Jahresverdienst pro Kopf bei 42.000 US-Dollar. Wollten die reichen Nationen nicht helfen, die Lebens- und Arbeitsverhältnisse in Afrika zu verbessern? Wollten sie nicht richtig Geld in die Hand nehmen, um Fluchtursachen abzubauen? Wir dürfen das nicht ignorieren. Wir können schon im Kleinen etwas unternehmen, zum Beispiel indem wir Privatunternehmen (wie Kipepeo), die sich für eben diese Ziele einsetzen, durch den Kauf ihrer Produkte unterstützen. – MICHAEL SCHNEIDER

## Vertical Gardening – Modelle für eine grünere Zukunft

Ein Projekt der Studierenden des 6. Semester Ressourcenmanagement Wasser.

Wenn Sie schon mal in Berlin im Prinzessinnengarten waren, kennen Sie diesen Ansatz vielleicht schon: In urbanen Regionen das eigene Gemüse trotz Platzmangel und nur auf vor Ort verfügbaren Wegwerf-Materialien anzubauen – so lautete auch die Aufgabenstellung eines Großprojekts der Studierenden der Hochschule für Forstwirtschaft (HFR) Rottenburg. Es sollten Bausysteme entwickelt werden, die als Modelle für platzsparendes, ressourcenschonendes vertikales Gärtnern dienen können. Vor dem Hintergrund einer wachsenden Bevölkerung und immer geringeren Freiräumen in städtischen Regionen sollten die Sechstsemester des Studiengangs „Ressourcenmanagement Wasser“ geeignete Pflanzsysteme für den Einsatz in Entwicklungsländern mit möglichst einfachen Mitteln entwickeln und testen.

Im Laufe eines Semesters wurden drei verschiedene Modelle in Kleingruppen geplant und realisiert – die Varianten Turm, Wand und Gestell. Bei guten Testergebnissen – so die Aussicht – könne dieses Know-How in Entwicklungsländern praktisch Anwendung finden. Deshalb gab es klare Prämissen: einfache Umsetzbarkeit und Effizienz vor Ästhetik. Sämtliche Modelle sollten aus leicht zu beschaffenden Materialien wie Europaletten, alten Plastikkanistern, PET-Flaschen und Rohren sowie aus Holzbalken gebaut werden. Im Fokus der Arbeiten stand der Anspruch, einen kostengünstigen Nachbau zu ermöglichen.

Die Bepflanzung der Modelle wurde auf für Entwicklungsländer relevante Faktoren wie Wachstumsgeschwindigkeit, Nutzbarkeit, sowie möglichst wenig Wasser- und Platzverbrauch der Pflanzen, ausgelegt. Wir vom Marktladen haben das Projekt mit über 100 Setzlingen unterstützt. Es gab Radieschen, Brokkoli, Zucchini und Mangold, aber auch Rucola und anderen Salat und einige weitere Nutzpflanzen. Biologisch hochwertiges und ökologisch nachhaltiges Saat- bzw. Pflanzengut ist im Gegensatz zu konventionellem besonders resistent und wachstumsfähig.

Ohne Wasser kein Wachstum – deshalb haben die Studierenden für die Bewässerung der Anbaupflanzen ausgeklügelte Methoden entwickelt, die trotzdem einfach nachzubauen sind. Die Variante „Gestell“ beispielsweise hat verschiedene Ebenen, auf denen Kanister für den Pflanzenanbau platziert sind, die wiederum durch Schläuche miteinander verbunden sind. Wenn man die oberste Ebene bewässert, fließt das Wasser folglich in die darunterliegende Ebene ab, was Staunässe verhindert und für eine effektive Nutzung der wertvollen Ressource sorgt.

Im Modell „Wand“ funktioniert die Wasserversorgung etwas anders. Dort sind oberhalb der Wand Kanister angebracht, die einmal befüllt, über Tage hinweg das Wasser tröpfchenweise über Schläuche, die entsprechend präpariert wurden, an die Wurzeln der angebauten Pflanzen abgeben. Die Besonderheit der „Turm“-Struktur ist, dass hier ein Düngemechanismus integriert ist, bei dem kompostierbare biologische Abfälle für einen zusätzlichen Ernteertrag sorgen. In der Mitte der verbauten Regentonnen befindet sich deshalb ein einfaches PVC-Rohr, das mit Kompost befüllt wird. Durch Löcher im Rohr gelangen die Nährstoffe in die Erde der Anbaufläche und versorgen so die Pflanzen.

Die gesponserten Pflanzen haben sich in allen drei Modellen exzellent entwickelt und machen bereits Hoffnung auf eine breite Anwendbarkeit der Anbausysteme in Entwicklungsländern. Wir vom Marktladen freuen uns sehr, dass wir dieses Projekt unterstützen konnten, und wünschen den Studierenden weiterhin viel Erfolg bei ihren Unternehmungen. Mehr davon!



## – Vom Finderglück –

Manchmal läuft es so wie bei der Manufaktur troki aus Dachsberg im Südschwarzwald und wir finden Neuheiten oder Ergänzungen für unser Sortiment, ganz einfach weil eine/r unserer MitarbeiterInnen Bio-ErzeugerInnen kennt, die tolle Produkte herstellen. Manchmal hat jemand während eines Städtetrips oder einer Genuss-Recherche ein leckeres Eis oder eine Limonade probiert und erzählt allen Kollegen davon, bis die Neuentdeckung in unseren Regalen Einzug hält. Aber wir gehen natürlich auch auf Messen, die genau dafür da sind: um Neuigkeiten für den Marktladen zu entdecken, mit denen wir Sie überraschen können. Eines unserer Jahres-Highlights ist deshalb die Messe unseres Großhändlers Weiling. Sie ist großemäßig überschaubarer als beispielsweise die Bio-Süd-Messe mit knapp 500 Ausstellern und über 4.000 Besuchern. Auf der Weiling-Hausmesse, die in Lonsee in der Nähe von Ulm stattfindet, stellten dieses Jahr 226 Aussteller aus der ganzen Welt ihre Produkte vor. Man könnte also theoretisch alle Stände an einem Tag besuchen, wenn man nicht ständig nette Menschen treffen würde, die man schon kennt oder neu kennenlernt. Wir freuen uns zum Beispiel sehr, Sibel Özdemir von Papillon wiederzusehen, deren handge-



Sibel Özdemir und ihre Mandel-Leckereien kennen wir bereits vom letzten Jahr.

machte Mandel-Kreationen aus unseren Regalen nicht mehr wegzudenken sind. Später schauen wir beim Gstim Heinz von Bio vom Berg vorbei und erleben mal wieder, dass die Käsespezialitäten aus Tirol gleich noch besser schmecken, wenn man die Menschen kennt, die sie machen. Und während man die ein oder andere Leckerei am nächsten Stand probiert, kommt man schon wieder ins Gespräch. Dieses Jahr haben wir Antonia Schlüter und ihr charmantes Food-Startup Schalotti kennengelernt. Das feine Zwiebelconfit (auch Zwiebelmarmelade genannt), das sie herstellt, besteht aus 100 Prozent natürlichen Zutaten und wird in Deutschland eingeweckt. Es ist wirklich vielfältig einsetzbar, zum Beispiel als fruchtig-deftige Ergänzung für die Alltagsküche, zum Dippen oder auch zu Käse. Schauen Sie doch mal in unsere Marktladen-Regale, da hat es sofort einen Platz gefunden!



– FRANZISKA LIST



Antonia Schlüter

## Liebe Leserinnen & Leser,

Sommer ist Schulerferien und Eis essen. Sommer ist Zeit zur Muße. Wir wünschen Ihnen einen erholsamen Sommerurlaub, in der Ferne oder auf Balkonien. Wir haben so dermaßen tolles neues Eis, dass wir uns nur schwer entscheiden konnten, welche Sorten und Hersteller wir Ihnen in dieser Marktlese unbedingt vorstellen wollen. Sommer ist auch, wenn Brot schnell schimmelt. Weil heiße, feuchte Luft das mehrtägige Lagern von Backwaren schwierig macht, haben wir ein paar Tipps für Sie. Außerdem möchten wir Ihnen von einem studentischen Projekt der Hochschule für Forstwirtschaft in Rottenburg erzählen, das wir gesponsert haben: „Vertical Gardening“. Es soll Wege zu einer ressourcenschonenden Lebensmittelproduktion, nicht nur für sogenannte Entwicklungsländer, weisen. Leider gibt es auch im Sommer schlimme Nachrichten. Die ZEIT berichtete im Juni, dass allein dieses Jahr mehr als 2300 Flüchtlinge im Mittelmeer ertrunken sind. Ganz still gestorben. Glücklicherweise nirgends in den beliebten Urlaubsregionen am Mittelmeer angeschwemmt. Sie finden diesen Gedanken zynisch? Ist er auch! Während einer schönen Begegnung mit einem Gast aus Uganda im Juni, zeichnete sich für uns mal wieder ab, was möglich wäre, wenn endlich gehandelt würde, und was jetzt schon ganz kleine Organisationen, wie das Privatunternehmen Kipepeo in der Lage sind, zu leisten. „Wir brauchen einen Paradigmenwechsel und müssen begreifen, dass Afrika nicht der Kontinent billiger Ressourcen ist, sondern die Menschen dort Infrastruktur und Zukunft benötigen.“ Irgendwie hat man den Eindruck, dass diese Erkenntnis von Bundesentwicklungsminister Dr. Gerd Müller, noch nicht bei den politischen Entscheidungsträgern angekommen ist.

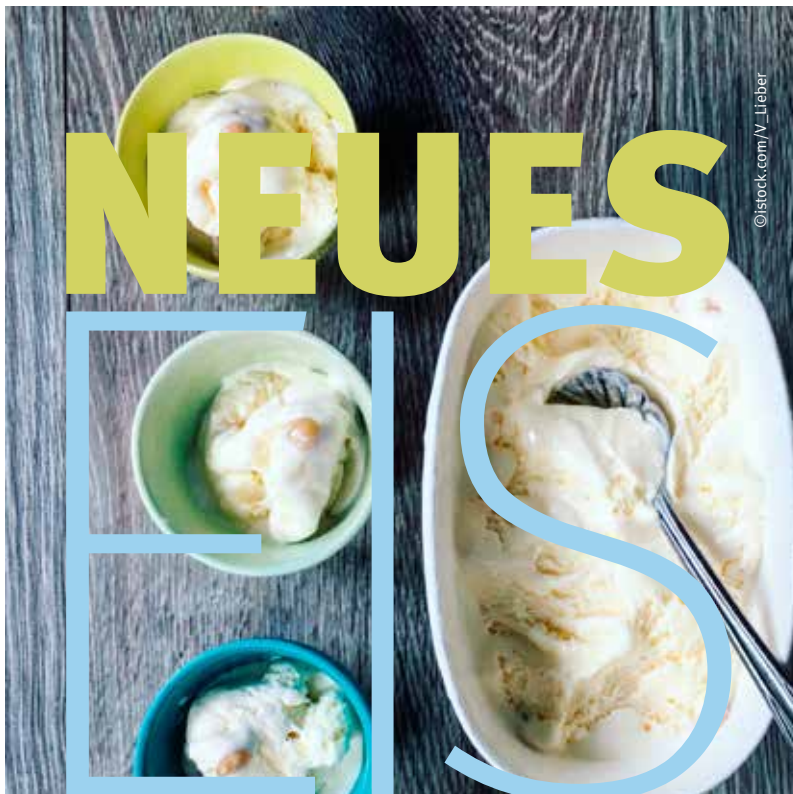
Christina Schneider  
Nihal Schneider

## Brotaufbewahrung im Sommer



Wenn es drückend heiß ist und die Luft feucht, weil das nächste monsunähnliche Gewitter schon wartet, haben es manche Brote schwer. Denn je nach Lagerung halten sich Brote länger oder eben auch nicht. Damit weniger Brot im Müll landet und Sie mehr von Ihren Broten haben, wollen wir Ihnen ein paar Tipps mit auf den Weg geben:

- Brote halten sich am Besten in unglasierten Steingut- oder Tontöpfen, weil das Brot darin atmen kann. Die Töpfe nehmen verdunstende Feuchtigkeit auf und geben sie bei Bedarf an das Brot zurück.
- Egal, wo Sie Ihr Brot lagern – der Ort sollte sauber sein und mindestens einmal die Woche mit normalem Essig gereinigt werden. Frisches Brot und alte Brotkrümel vertragen sich nicht.
- Der Kühlschrank kann bei sehr hohen Zimmertemperaturen ein guter Zufluchtsort sein. Da die Luft im Kühlschrank trocken ist, entzieht sie dem Brot zwar auch Feuchtigkeit, dafür ist es jedoch vor schnellem Schimmeln sicher.
- Besonders praktisch: Frieren Sie Ihr Brot ein. Gerade, wenn Sie nur kleine Mengen benötigen. In einem Plastikbeutel eingefroren bleibt das Brot sogar mehrere Monate genießbar. Und wer das Brot geschnitten einfriert und einen Toaster hat, muss nicht lange warten, bis es auftaut. Einfach eine Scheibe toasts und schwupps hat man frisches Brot.



©stock.com/V. Lieber

Einen Text über Eis zu schreiben, während man sich nebenbei Eispralinen in den Mund steckt, gehört zu den angenehmen Seiten der Autoren-Tätigkeit, es macht mich ähnlich froh wie das Ausdrucken eines fertigen Texts. Nur sollte man vermeiden, die Tastatur zu bekleckern. Wo also anfangen? Mittendrin! Unter dem knackigen Zartbitterschokoladenmantel der handgemachten British-Mint-Eispralinen von Helador liegt geschmeidig eine Schicht Pfefferminzeis, die den Gaumen erfrischt und freut. Ein bisschen erinnern die Pralinen in demeter-Qualität, die es auch in anderen köstlichen Sorten gibt (z.B. als Erdbeersorbet in weißer Schokolade, jeweils 9 Pralinen in einer Verpackung) an die bekannten Pfefferminzblättchen, die man „nach acht“ zu sich nimmt. Auch die Helador-Sorbets (vegan) und Milcheisorten im 500 ml Becher (z.B. Mango-Aronia und Salty Peanut) sind eine heiße Empfehlung! Ein weiteres im Selbstversuch ergründetes Eis-Innenleben ist die Karamellader im Vanilleeis des Macadamia Brittle Sandwich von Belatura. Umhüllt ist das nussig-cremige Eiswunder auf der einen Seite von einer zarten Vollmilchschokoladenschicht, auf der anderen von einer Waffel. Eine tolle Neuinterpretation des Sandwich-klassikers! Dass die Schrozberger Milchbauern wissen, wie man gutes Eis macht; mit viel Milch und Sahne von Kühen mit Hörnern nämlich, ist keine Neuigkeit. Für ihr Sandwich Eis „Fürst Pückler Art“ wurden sie dieses Jahr auf der Biofach-Messe für das Beste Neue Produkt ausgezeichnet. Besonders die fruchtig-cremige Erdbeerschicht (in Gesellschaft von Bourbon-Vanilleeis und Schokolade) entzückt beim Hineinbeißen. Gelungene Alternative und echter Geheimtipp sind die veganen Stiel-Eise von Rawito. Aus ausschließlich rohen Zutaten wie Cashewmilch, Datteln und roher Kakaobutter hergestellt, schmecken sie fruchtig erfrischend mit einem Hauch von Weihnachten (Vanilla & Dates) und stehen „echtem“ Schokoladeneis (Chocolate) in nichts nach.

– JESSICA SABASCH



Feige: ©stock.com/for-ori

## Schnelle Feigenquiche mit Ziegenkäse

FÜR 4 PORTIONEN

- 6 große frische Feigen
- 1 Handvoll Basilikumbblätter
- 1 Portion Quiche-Teig
- 50 g Pecorino
- 300 ml Milch
- 2 Eier
- 1 EL Stärke
- 1 Ziegenfrischkäse aus Ensmad (ca. 150 g)
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Wer will, kann natürlich auch selber einen Quiche-Teig machen. Wenn es jedoch schnell gehen soll, bieten sich die Teige von Donaus-trudel an, die Sie bei uns im Kühlregal finden. In eine runde Springform Backpapier einspannen und die Form mit dem Teig auskleiden. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Für die Füllung Milch, Käse, Eier, die ausgepresste Knoblauchzehe und die Stärke gut vermischen (z.B. im Standmixer). Die Stärke sorgt für besseren Zusammenhalt und damit ein schöneres Schnittbild. Salzen und pfeffern. Die Füllung in die Form geben.

Die Feigen waschen, halbieren und ringförmig in der Form anordnen. Basilikum grob hacken und unter die Masse mischen. Alles mit geriebenem Pecorino bestreuen und die Quiche in circa 40 Minuten fertig backen. Danach etwas abkühlen lassen und mit frischem grünem Salat servieren.

## Feige Ficus carica

Sie gehören zur Pflanzenfamilie der Maulbeergewächse. Es gibt an die tausend verschiedenen Arten von Feigen. Doch nur eine Art wird als sogenannte Echte Feige bezeichnet, denn die Früchte der meisten anderen sind nicht essbar. Die Echte Feige zählt zu den ältesten domestizierten Nutzpflanzen im europäischen Raum und wird hauptsächlich im Mittelmeerraum – vor allem in Griechenland und Frankreich – angebaut. Die je nach Sorte grünen bis dunkelvioletten Früchte sind frisch ein Hochgenuss. Leider halten sie nicht lange. Die Feigen zu trocknen, ist das älteste Verfahren, um die Früchte haltbar zu machen. Allerdings verlieren sie dabei einen Großteil ihres Vitamingehalts. Die ballaststoffreichen Früchte können – aus ökologischem Anbau – bedenkenlos samt Schale verzehrt werden. Manche schälen Feigen dennoch, das ist aber Geschmackssache. Frisch wirken sie verdauungsregulierend, dank ihres Zink- und Eisengehalts sind sie natürliche Wachmacher und wirken stimmungsaufhellend. Unsere demeter-Feigen im Marktladen kommen von dem griechischen Landwirt Vasilis Dimas, der 15 Kilometer westlich von Korinth seinen Betrieb in vierter Generation und seit 1999 als reinen Bio-Betrieb führt.

# Jahreszeiten Küche



Bild: © Bar / Fotolia

jetzt neu:  
**FRÜHSTÜCK**  
**AB 7:30**  
an 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.

