

Volltreffer!



Die Temperaturen steigen dem Sommer entgegen, das Leben wird soweit wie möglich nach draußen verlegt und das globale Fußballfieber zieht Millionen Menschen in seinen Bann – fehlt nur noch das richtige Bier. Süffig muss es sein, fein perlend und natürlich kühl. Mit Hopfen und Malz beeinflusst der Braumeister maßgeblich den Geschmack seines Bieres. Meiner Meinung nach ideal aufeinander abgestimmt und absolut WM-tauglich: Das unfiltrierte Lager Hell der Brauerei Clemens Härle. Die Brauerei in Leutkirch im Allgäu lässt ihr Lager Hell traditionell knapp unter null Grad lange reifen. Dabei kommen keine Schnellgärverfahren und keine Schnellreifeverfahren zum Einsatz. Auch gehopft wird nur unter Beigabe von unbehandeltem Doldenhopfen. Keine Extrakte, keine Pellets: das ist eine Frage der Haltung, denn günstiger wären andere Verfahren allemal. Aber für die Brauerei Härle bedeutet die Kunst des Bierbrauens eben vor allem Zeit für Qualität. Dass die Brauerei seit 2009 vollständig auf erneuerbare Energien umgesattelt hat, schmeckt man zwar nicht, dürfte aber ebenso erfreuen, wie die langjährige Zusammenarbeit mit regionalen Partnerbetrieben. Die Brau-Gerste kommt von ober-schwäbischen Bio-Höfen und der Hopfen in Demeter-Qualität von Peter Bentele, dem einzigen Bio-Landwirt im Hopfenanbauggebiet Tettnang. Besser lassen sich die Liebe zur Braukunst und die Liebe zum Fußball kaum vereinen.

– RAPHAEL FISCHER



EIN ARCHIV ALLER BISHERIGEN AUSGABEN GIBTS HIER:

marktlese.de

NOCH MEHR NEUIGKEITEN, FOTOS & HINWEISE
AUF VERANSTALTUNGEN:

facebook.com/dermarktladen

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

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, 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

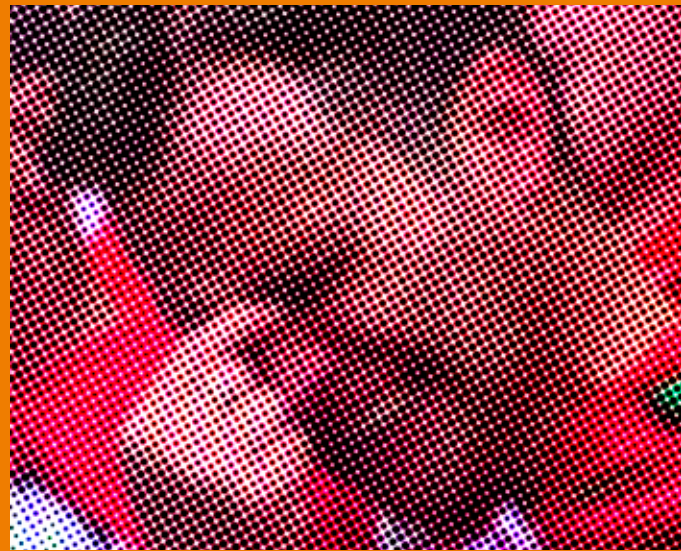
Lektorat: Franziska List

Druck: dieUmweltDruckerei GmbH, Lohweg 1, 30559 Hannover

klimaneutral gedruckt auf 100% Recyclingpapier, chlorfrei gebleicht

Marktlese

zur Fußball-WM



47 | Juni 2018



Gesichtspflege für den Mann

„Zur WM brauchen die Männer Bier, Sonnenhut und Bratwurst. Kein Erfrischungswasser im Gesicht“, sagte unsere Wellness- und Naturkosmetikerin Osa Behren, als wir sie für unsere Marktlese-WM-Ausgabe nach Kosmetikprodukten für den Mann fragten. Aber nach einem kurzen Blick ins Regal fielen ihr dann doch ein paar tolle Basics ins Auge, die wir nun – WM hin oder her – den Herren der Schöpfung uneingeschränkt empfehlen möchten. Ganz nebenbei freut es womöglich auch die Damen, (Jubel!)Küsse in geschmeidige Gesichter zu hauchen.

Für einen reibungslosen Bart-Alltag sorgt das *Beard Oil* von Benecos. Wertvolle Öle aus Argan, Mandel und Sonnenblumen pflegen die Bartpracht und die darunterliegende Gesichtshaut. Und so geht's: Idealerweise nach dem Duschen den Bart etwas trocknen lassen. Dann ein paar Tropfen von dem Öl in den Händen verreiben und in den Bart einmassieren. Für Drei-Tage-Bärte reichen 2-3 Tropfen, für kurze bis mittlere Vollbärte dürfen es 4-5 Tropfen sein und für Vollbärte schon mal 8-10 Tropfen.

Fazit unseres Bartmodells: Zieht schnell ein und fühlt sich gut und gepflegt an. Der Bart glänzt etwas (aber nicht zu sehr) und ist geschmeidig. Man(n) riecht ein bisschen wie ein Lavendelkissen. Aber das soll ja Stress abbauen und ausgleichend wirken...

Ein gutes Hautgefühl nach der Rasur macht das *klärende Gesichtstonikum* von Dr. Hauschka. Die frisch duftende Komposition mit Wundklee, Ringelblume und Kapuzinerkresse wirkt ausgleichend auf irritierte Hautpartien. Und so geht's: Gesichtstonikum wie Aftershave nach jeder Rasur auf die beanspruchte Haut sprühen, fertig!

Als ideale Basispflege für jeden Tag anschließend gleich die *Gesichtsmilch* von Dr. Hauschka auftragen. Heilpflanzen wie Wundklee, Zaubernuss und Karotte wirken erfrischend. Ölauszüge und Pflanzenöle spenden trockener Haut Feuchtigkeit, ohne nachzufetten. Besonders angenehm: der herbe Duft.

Hätten Sie's gewusst? Männer altern erwiesenermaßen später als Frauen, dann aber rasanter, wenn sie nichts für ihre Haut tun. Vor allem regelmäßige Rasuren beanspruchen großporige Männerhaut und können sie schnell fahl und ausgelaugt wirken lassen.

– JESSICA SABASCH



Verkostungs-Termine im April

08.06. & 09.06.

FREITAG VOGELBEERWEG, SAMSTAG EUROPAPLATZ
BIOLAND-METZGEREI ALLMENDINGER
Haben Sie schon angegrillt? Die Bio-land-Metzgerei Allmendinger aus Sonnenbühl hält zum Saisonstart Gyros-Spieße, Putengriller und andere Grillspezialitäten bereit.
www.metzgerei-allmendinger.com



©metzgerei-allmendinger.com

14.06. & 15.06.

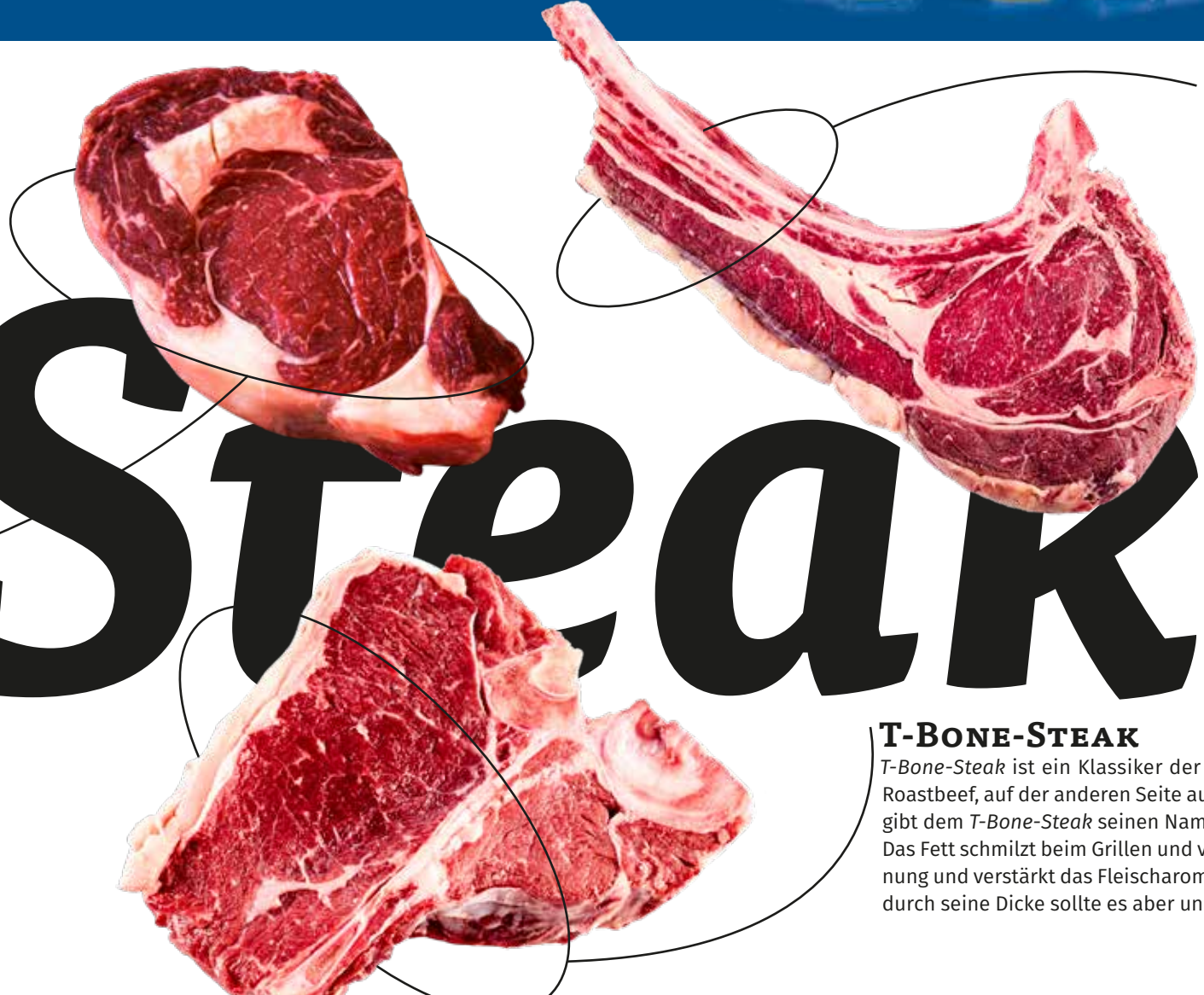
DONNERSTAG VOGELBEERWEG, FREITAG EUROPAPLATZ
BIO VERDE
Genießen Sie mediterrane Bio-Feinkost wie Hummus und Antipasti. Die lokale, handwerkliche Verarbeitung ausgewählter Bio-Rohstoffe steht im Mittelpunkt des 1986 gegründeten bayerischen Traditionsunternehmens.
www.jsana.de

Verkostungen sind bei Allmendingers Chefsache.

Wir haben in unserem Sortiment eine große Auswahl an Fleisch- und Wurstprodukten zum Grillen. Doch es gibt Highlights in unserem Sortiment, die Sie sich nicht entgehen lassen sollten. Da die Nachfrage sehr hoch ist, können diese Fleischstücke nur per Vorbestellung bei uns gekauft werden. Unser Lieferant für dieses köstliche Grillgut sind die Herrmannsdorfer Landwerkstätten (www.herrmannsdorfer.de). Die bäuerlichen Strukturen, die im Oberbayerischen noch vorzufinden sind, werden nur durch auskömmliche Preise an die Bauern zukunftsfähig gemacht. Die Landwirte danken es mit extensiver Weidehaltung und mit Rinderrassen, überwiegend Angus und Pinzgauer, die sich durch höchste Fleischqualität auszeichnen. Unser exklusives Angebot:

RIB-EYE-STEAK

Das *Rib-Eye* ist ein oval-rundes Fleischstück aus dem vorderen Rücken und auch bekannt als Entrecôte oder Hochrippe. Der Steak-Klassiker gehört zu den weniger beanspruchten Muskelgruppen und ist ideal zum Kurzbraten geeignet. Charakteristisch für dieses prägnante Steak sind drei bzw. vier Muskelstränge, aus denen sich das Stück zusammensetzt. Das „Eye“ des „Ribs“ ist ein Fettstrang, der bei genauerem Hinsehen wie ein Auge wirkt. Weil es weniger Sehnen hat, als beispielsweise Brust, Bein oder Hals, und wegen seiner kurzen Fasern ist es ein besonders zarter Genuss. GEWICHT: **ca. 300 g**



TOMAHAWK-STEAK

Das *Tomahawk Steak* ist ein *Rib-Eye* mit extralangem Knochen. Der besondere Steak Cut aus dem vorderen Rücken wird daher häufig auch als *Tomahawk Rib-Eye* bezeichnet. Das *Rib-Eye* im Tomahawk Schnitt enthält den gesamten Rippenbogen. Seinen Namen verdankt es seiner Form, die an den Tomahawk der Indianer erinnert. Das Wort stammt aus der Indianersprache – „Tamahaac“ bedeutet Axt/Kriegsbeil. Das Stück ist **ca. ein Kilo** schwer und reicht deshalb für mehrere Personen.

T-BONE-STEAK

T-Bone-Steak ist ein Klassiker der amerikanischen Steakkultur. Die Besonderheit: Auf einer besteht es aus aus Roastbeef, auf der anderen Seite aus Filet! Beide werden durch einen Knochen voneinander getrennt. Der Knochen gibt dem *T-Bone-Steak* seinen Namen, denn er hat eine charakteristische T-Form. Das Fleisch ist stark marmoriert. Das Fett schmilzt beim Grillen und verleiht dem Steak eine einmalige Saftigkeit. Der Knochen begrenzt die Austrocknung und verstärkt das Fleischaroma beim Grillen. *T-Bone-Steak* eignet sich hervorragend zum Kurzbraten, bedingt durch seine Dicke sollte es aber unbedingt vor- oder nachgegart werden. GEWICHT: **ca. 750 g**

VORBESTELLUNG

Wenn Sie bis Samstag bestellen erhalten Sie die Ware am darauffolgenden Donnerstag. Die Preise sind wie folgt:

- **Tomahawk** 39,90 €/kg
- **Rib-Eye** 44,90€/kg
- **T-Bone** 54,90€/kg

Tel.: 07071 **56555-0** oder
info@dermarktladen.de

Regionale Bio-Kesselchips

Aus Amtzell am Bodensee, im Dreiländereck, wo Deutschland, Österreich und die Schweiz aufeinandertreffen, kommen die knusprig-würzigen Lisa's Kartoffelchips. Benannt sind sie nach der Frau des Herstellers und man ist mit ihnen garantiert auf jeder (WM-)Party ein gern gesehener Gast. Sie werden aus extradicken Bioland-Kartoffelscheiben, vorwiegend aus Bayern und Baden-Württemberg, mit Schale(!) hergestellt und in regionalem Sonnenblumenöl im Kessel gebacken. Künstliche Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe kommen natürlich nicht in die Tüte! Und das schmeckt man. Kartoffelig und kross wie sie sind, hat man sie schneller weggeknuspert, als man sie in Augenschein nehmen kann. Die Farbe der Chips, darauf weist der Hersteller auf jeder



Packung hin, verändert sich je nach Saison – in den Wintermonaten werden sie dunkler, im Sommer sind sie meist etwas goldener – so wie die Kartoffeln, aus denen sie gekocht werden. Auf der Rückseite der Packung steht außerdem der Name des Mitarbeiters, die Uhrzeit und der Kessel, in dem die Chips durch das heiße Öl gerührt wurden. Die *Alpengesalz und Apfelessig*-Chips (mein Favorit unter den Sorten), die ich mir statt eines Abendbrots zu Gemüte führe, wurden von Arianit um 7:31 Uhr in Kessel Nr. 4 gekocht. Die feine Apfelessig-Note unterstreicht den Kartoffelgeschmack und ist eine tolle regionale Variante des englischen Chips-Klassikers „Salt and Vinegar“. Mediterrane Fans dürfen sich über die Sorte *Tomate und Kräuter* mit fruchtigem Tomatengeschmack freuen. Für Puristen gibt es Lisa's Chips *Meersalz und Pfeffer*, *Schweizer Alpenkräuter* oder ganz schlicht: *Alpengesalz*.

– JESSICA SABASCH

www.lisachips.de



Liebe Leserinnen & Leser,

willkommen zurück aus dem Pfingsturlaub! Wir hoffen, Sie hatten gute und erholsame Tage! Aber jetzt zur schönsten Nebensache der Welt: Fußball.

Eine Europameisterschaft und jetzt die zweite Weltmeisterschaft fanden bzw. finden Eingang in die Marktlese. Wir fiebern also mit. Kulinarisch konzentrieren wir uns deshalb in dieser Ausgabe auf den kleinen bis ganz großen Fußballabend mit Freunden. Ob der Abend in ein Trauerspiel (siehe Titelbild) oder einen Freudentanz mündet, hängt natürlich auch vom Spielergebnis ab. Damit auf der Gastgeberseite schon mal keine taktischen Fehler verbucht werden können, möchten wir Ihnen hier ein paar Steilvorlagen liefern: Wir stellen Ihnen nicht nur ein besonders leckeres Bierchen und richtig gute Chips, sondern auch Grillsteaks der Extraklasse vor.

Und den Männern, die hin und wieder zur nächtlichen Fußballlektüre neigen, sollen in dieser Ausgabe ein paar alltagstaugliche Gesichtspflege-Tipps angeboten werden. Vielleicht helfen ein glänzender Bart und ein strahlender Teint ja auch dabei, die Verhandlungsposition für den kommenden Abend gegenüber FußballignorantInnen in der Nachbarschaft oder gar der eigenen Familie wenigstens etwas zu verbessern.

Ansonsten: Viel Spaß beim Lesen und beim gemeinschaftlichen Fußballgucken!

Christina Schneider
Michael Schneider

Barber Angels Brotherhood



Es ist kaum zu glauben, aber es gab auch in meinem Leben eine Zeit, in der ich regelmäßig einen Friseur aufsuchen musste. Heute tut es ein Langhaarschneider in der ruhigen Hand meiner Frau. Doch die Frisur hatte, besonders in meiner Adoleszenzphase, große Symbolkraft. Das 1968 erstmals aufgeführte Musical „Hair“ schrieb Musikgeschichte. Lange Haare, in jeder Form und Farbe, waren dem Establishment ein Ärgernis. Denkt man sich durch die Epochen, so ist das Haupthaar von großer gesellschaftlicher Aussagekraft. Keine Haare zu haben ist eine



Bericht über obdachlose Menschen war er so bewegt, dass er überlegte, wie er sie mit seinem Beruf unterstützen könnte. Wieso nicht mit einem kostenlosen Haarschnitt? Mit befreundeten Kollegen entwickelte er daraufhin das Konzept der *Barber Angels* und gründete im November 2016 den *Barber Angels Brotherhood* Klub, der inzwischen ein eingetragener Verein ist.

Heute sind deutschlandweit mehr als fünfzig Vereinsmitglieder auf eigene Kosten einmal im Monat in ihrer Freizeit unterwegs, um Obdachlosen und bedürftigen Menschen eine schicke oder auch einfach zweckmäßige Frisur zu schneiden. Ganz nach Wunsch.

Die Friseure arbeiten in schwarzen Lederwesten mit aufgenähten Vereinseemblemen, damit der Einstieg ins Gespräch leichter fällt und der Wiedererkennungseffekt steigt. Nah-

Botschaft, ebenso wie Dreadlocks oder aufwendige Flechtfrisuren. Vom Politikum bis hin zum Statussymbol, das Haar, es trägt Bedeutung.

Gärtner und Förster und Fischer haben großen Respekt vor der Schöpfung und der Natur. Sie ist ihre Lebensgrundlage.“ Schöpfen Sie Hoffnung bei diesen Sätzen? Es sind dieselben wohlfeilen Beruhigungssätze, die ich seit Jahrzehnten höre. Sie bedeuten soviel wie: Das kann dauern. Nichts überstürzen. Dabei ist es seit Jahrzehnten unstrittig, dass der Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutz- und Düngemitteln zu einem Artensterben nie gekannten Ausmaßes in Flora und Fauna führt.

klöckner spielt mit dem Image der süßen Biene (Maja), und weiß doch ganz genau, dass die Probleme der industrialisierten Landwirtschaft viel größer und komplexer sind als das Bienensterben.

unwichtig



Seit das weltweite „Bienensterben“ eine große öffentliche Aufmerksamkeit erreicht hat, rücken auch die anderen „Problemfälle“ in den Fokus. Neueste Zahlen sind alarmierend: Zwischen 1992 und 2012 ging in Deutschland der Bestand von Ameisen um 97 Prozent, der von Wespen um 83 Prozent und der von Bienen um 70 Prozent zurück. Dabei ist die Tatsache wichtig, dass es neben den Bienen sehr viele verschiedene andere Bestäuber gibt. Auch diese ermöglichen erst durch ihre Bestäubungsarbeit Ernten in aller Welt und sind ebenfalls stark bedroht, wie zum Beispiel Schmetterlinge, Wespen und hundert verschiedene Arten von Wildbienen. Lokale Studien haben ermittelt, dass der Rückgang der Bestäuber bereits zu Ernteeinbußen führt. Mit Pflanzen, die auf diese Bestäubung angewiesen sind, werden heute dreimal so viel Lebensmittel hergestellt wie vor 50 Jahren. Der Wert dieser Arbeit wird weltweit auf 200 bis 500 Milliarden Dollar jährlich beziffert. Die Erkenntnis des amerikanischen Biologen Edward O. Wilson: „Es sind die Kleinsten, die unsere Welt am Laufen halten.“ – ist zum Lippenbekenntnis geworden, dem keine Konsequenzen folgen. Denn der dringend notwendige Artenschutz würde nicht nur Geld kosten, sondern vor allem eine groß angelegte Umstellung der Erzeugungsprozesse.

Der Rückgang der Insektenpopulationen hat auch unmittelbare Auswirkungen auf die Vogelbestände. Innerhalb von etwas mehr als zehn Jahren ging der Bestand von Amseln um 42 Prozent, der von Feldsperlingen um 31 Prozent und der von Grünfinken um 25 Prozent zurück. Seit 1950 sind zwei Drittel der Vögel in Deutschland verschwunden. Wie es mit dem Vogelsterben in Deutschland aussieht, zeigt eine Auswertung von Daten aus der Zeit zwischen 1998 und 2009, die 2017 veröffentlicht wurde. Der BUND schreibt: „In nur zwölf Jahren hat Deutschland 12,7 Millionen Vogelbrutpaare verloren. Das entspricht 15 Prozent des ursprünglichen Bestandes von 1998. Mit Abstand am stärksten sind die Verluste beim Star. Der frisch gekürte Vogel des Jahres 2018 stellt 20 Prozent der seit 1998 verlorenen Brutpaare. Mit fast 2,6 Millionen Brutpaaren weniger ist diese einst bei uns extrem häufige Art besonders betroffen. Seine bevorzugten

barkeit statt Schicki-Micki-Gehabe. Ihre Frisurausrüstung bringen sie selbst mit; aus Cafés und Aufenthaltsräumen werden improvisierte Salons.

Die Einsatztermine der *Barber Angels* werden über gemeinnützige Organisationen wie Caritas, Diakonie oder Bahnhofsmissionen bekanntgegeben. Dank der Hilfe durch Sponsoren bekommen die Gäste nach dem Haarschnitt noch ein kleines „Carepaket“ mit Pflegeprodukten wie Shampoo, Kamm und Spiegel als Geschenk überreicht.

In vielen Tages- und Wochenzeitungen sind bereits Berichte über den Verein erschienen. Auch einige Fernsehsender haben Reportagen über die *Barber Angels* ausgestrahlt. Einige der Überschriften drücken die „einschneidende“ Wirkung ihres Einsatzes besonders gut aus: „Menschen ihr Gesicht zurückgeben“, „Obdachlosen zu mehr Würde verhelfen“, „Engel mit Scheren“, „Einige haben vor Freude geweint“ und „Haare runter Kopf hoch“.

Es soll schon vorgekommen sein, dass sich Menschen nach der kostenlosen Behandlung wieder an ihr altes Selbstbewusstsein erinnerten und den Mut fassten, auf Jobsuche zu gehen.

– MICHAEL SCHNEIDER

Wenn Sie noch mehr wissen wollen, dann lesen Sie einfach weiter: www.b-a-b.club

Lebensräume wie Weiden, Wiesen und Feldränder werden immer seltener und artenärmer. Auch die für das Brüten nötigen Baumhöhlen schwinden. Auf den nächsten Plätzen folgen die ebenfalls einst häufigen Arten Haussperling, Wintergoldhähnchen und Buchfink. Aber auch Feldlerche, Feldsperling und Goldammer sind unter den zahlenmäßig größten Verlierern.“

Um auf die dramatischen Folgen des Bienensterbens aufmerksam zu machen, hat die amerikanische Bio-Supermarktkette Whole Foods in einem ihrer Läden nachgestellt, wie das Lebensmittelangebot ohne Bienen aussehen würde. Ergebnis: Von 453 Produkten, die die Kette normalerweise anbietet, würden 237 verschwinden, darunter Äpfel, Zwiebeln, Karotten, Zitronen, Brokkoli, Avocados und Gurken. 75 Prozent der Pflanzenkulturen, die die Menschheit ernähren, sind abhängig von Bienen. Was passiert, wenn die Bienen den Dienst einstellen, sieht man in Asien: An den Ausläufern des Himalajas in China sind die wild lebenden Bienen, die normalerweise die Apfelbäume bestäubt haben, bereits ganz ausgestorben. Deshalb müssen dort inzwischen Arbeiter die Blüten mithilfe eines Pinsels von Hand bestäuben.

Zu dem aufsehenerregenden „So-gut-wie-Verbot“ der europäischen Landwirtschaftsminister von Neonikotinoiden zitiert Zeit Online unter anderem Peter Neumann, Tiermediziner und Leiter des Instituts für Bienengesundheit an der Universität Bern: „Jetzt hat die EU wieder Millionen Euro investiert, um zu zeigen, dass Insektizide Insekten schädigen. Das wissen wir doch schon seit den Sechzigerjahren.“ Weiter heißt es in dem Artikel: „Der Erfolg eines Totalverbots von Neonikotinoiden sei fraglich, denn Bauern würden notgedrungen auf andere Methoden und Mittel ausweichen. Die nächste Generation der Pestizide stehe schon bereit.“

Offensichtlich versteht Frau Klöckner das Wort „Lebensministerium“ anders als ich. Sie reiht sich in die lange Reihe von Landwirtschaftsministern ein, die mit aller Macht versuchen, eine Ökologisierung der Landwirtschaft zu verhindern. Die faulen Kompromisse, die der Dramatik des Problems in keiner Weise gerecht werden, kommen nur aus einem anderen Mund – neu sind sie nicht. Anscheinend sind die politischen Entscheidungsträger, die Einflüsterer der Bauernlobby, der Pharma- und der Lebensmittelindustrie unbesorgt. Sie glauben, dass das, was sie tun, ausreicht, um zu verhindern, dass wir auf die Bäume steigen müssen wie die ChinesInnen. Dabei sollten wir alle bedenken: Im Gegensatz zu den Bienen sind wir Menschen für die Zukunft des Globus definitiv nicht systemrelevant.

– MICHAEL SCHNEIDER

Quellen:
topagrar.com zu Julia Klöckner
www.dml.onl/e
Stuttgarter Nachrichten zu Pestizideinsatz im Weinbau:
www.dml.onl/g
welt.de zum Bienensterben
www.dml.onl/h
umweltinstitut.org zum Bienensterben
www.dml.onl/i
zeit.de zum Bienensterben
www.dml.onl/j
bund.de zum Insektenchwund
www.dml.onl/k

