

Ende Dezember habe ich in einem Artikel gelesen, dass 2019 das Jahr der öffentlichen Proteste war. Rund um den Globus gingen Menschen für ihre Anliegen auf die Straße, allen voran die Hongkonger Demokratiebewegung. In der „Mutmachgeschichte“ erzähle ich Ihnen von einem jungen, demokratiebewussten Italiener, der die Massen gegen den Rechtsradikalen Salvini auf die Straßen und Plätze bringt. Die „Randnotiz“ zeigt, wie wichtig Initiativen wie *LobbyControl* für die Demokratie im eigenen Land sind. Monsanto hat die „Kontrolleure“ im Nacken und über 40.000 Klagen am Hals. Ist das nicht erfreulich?! Der „Senf“ beschäftigt sich mit der „Resteverwertung“ der deutschen Milchproduktion: Es geht um Kuhkälber die mittlerweile zu einer unverkäuflichen Handelsware, zu einem tierischen Kollateralschaden der Milchproduktion verkommen sind. Gründe zuhause, sich am 18. Januar an der Demo „Wir haben es satt“ in Tübingen zu beteiligen. Mehr Menschen auf der Straße und mehr Lebensmittelausgaben, das ist die Strategie für eine gute Zukunft.

Christina Schneider
Nikolaus Schneider



**AGRARWENDE
ANPACKEN!**

**18.1.2020
DEMO**

**11 UHR
MARKTPLATZ
TÜBINGEN**

Für eine bäuerlich-ökologischeren
Landwirtschaft und artgerechte
Tierhaltung, für insekten-
freundliche Landschaften und
globale Solidarität.

Ein Archiv aller bisherigen Ausgaben gibt's hier:

www.marktlese.de

Noch mehr Neuigkeiten, Fotos & Hinweise auf Veranstaltungen:

www.dermarktladen.de

Jetzt online bestellen. Wir liefern von Montag bis Donnerstag im ganzen Tübinger Stadtgebiet. Bei Bestellung bis 12 Uhr sogar am selben Tag!

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.

Chefredaktion: Michael Schneider

Redaktionelle Mitarbeit: Coco Lasinski, Hannes Schneider

Druck: Uhl-Media GmbH, Kemptener Straße 36, D-87730 Bad Grönenbach

Druck erfolgt klimaneutral auf 100 % Recyclingpapier, chlorfrei

gebleicht mit mineralölfarbenen Öko-Druckfarben und chemie- und wasserfreier Druckplattenherstellung.

DE-BW-006-19532-B

Marktlese

für regionale Wertschätzer & kulinarische Weltenbummler

Was Kanarienvögel und Milchkühe
gemeinsam haben.



Unsere bioladen Partner



Transparenz schafft Vertrauen. Wir stellen Ihnen hier die für die nächsten Monate besonders wichtigen europäischen Lieferanten vor, deren Produkte wir Ihnen dank des *bioladen**-Partner-Prinzips anbieten können. Momentan gibt es 54 *bioladen**-Partnerbetriebe im In- und Ausland, von denen knapp 40 mit Ware in unseren Marktläden vertreten sind. Umfassender informieren können Sie sich über unsere *bioladen**-Partner, indem Sie einen Blick in unsere demnächst ausliegende Info-Broschüre zum Thema *bioladen**-Partner-Prinzip werfen.

Bio-Obst von JelaniSol

Die Anbauflächen des Familienbetriebes *JelaniSol* liegen im Süden Spaniens, nahe der portugiesischen Grenze. Bereits seit 1988 *Demeter*-Betrieb, liefert *JelaniSol* seit 2011 exklusiv an Weiling. Zu den wichtigsten Produkten gehören für uns Avocados, Kumquats, Granatäpfel, Kakis, Litschis, Limetten und Grapefruits.



CampoJoyma

CampoJoyma wurde 2004 von Familie Montoya gegründet. Das Anbaugelände liegt in der Gegend von Campohermoso. Insgesamt haben sich 30 Erzeuger zu dem Bio-Betrieb *CampoJoyma* zusammengeschlossen und bauen nach *Demeter*-Richtlinien an. Die wichtigsten Produkte für uns im Marktladen sind Gurken, Zucchini, Paprika in verschiedenen Farben und Formen und Tomaten.



Bio-Gemüse von El Bellicar

Seit 2006 gibt es die Finca *El Bellicar* von Juan Cantón. Der Familienbetrieb wird nach biodynamischen Richtlinien (*Demeter*) bewirtschaftet. Der fruchtbare Boden, die Lage der Finca auf 500 Metern Höhe und besonders viele Sonnenstunden ermöglichen ein reiches Angebot an Bio-Gemüse und Obst. Wir bekommen überwiegend Fruchtgemüse wie Paprika, Zucchini und Auberginen von *El Bellicar*.



Bio-Salate von Soleil de Bellegarde

Die Bio-Salate von *Soleil de Bellegarde* stammen vom Landgut „Mas Saint-Jean“ in Bellegarde in Frankreich. Hier bauen elf Erzeuger auf über 25 Hektar Anbaufläche beste Salate nach *Demeter*-Richtlinien an. Adrienne und Nicolas Reuse leiten die Erzeugergemeinschaft und profitieren neben der nahezu immer scheinenden Sonne der Region bei ihrer Arbeit von über drei Jahrzehnten Erfahrung im Anbau und Vertrieb landwirtschaftlicher Erzeugnisse. Die Qualität und der Geschmack der Salate sind durch den biodynamischen Anbau unübertroffen.



Bio-Gemüse von Azienda Di Lauro

Die Brüder Francesco und Giuseppe Di Lauro führen ihren Bio-Betrieb in Italien seit 2005. Schon ihre Großväter betrieben Landwirtschaft und die Brüder führen dies mit Leidenschaft fort. Ihre Felder liegen in der Salvetere Ebene, circa 370 Meter über dem Meeresspiegel mit erstklassigen klimatischen Bedingungen. Die sorgfältige Pflege und Handhabung des Gemüses auf der *Azienda Di Lauro* gewährleistet eine gleichbleibend hohe Qualität. Besonders Staudensellerie, Brokkoli und Mangold beziehen wir von dieser Azienda.

Bio-Zitrusfrüchte und Steinobst von Biosybaris

Die Genossenschaft Biosybaris wird neben vielen anderen Mitwirkenden besonders von der Familie Minisci unterstützt. Den Familienbetrieb der Miniscis gibt es bereits seit Jahrzehnten, wobei seit 1996 alle Obst- und Gemüseflächen ökologisch bewirtschaftet werden. Die Anbauflächen liegen in der Sybarisebene, in der Region Kalabrien im Süden Italiens. Hier herrscht sehr unterschiedliches Klima, das hervorragende Voraussetzungen für ein reichhaltiges Wachstum bietet. Wir meinen: Die besten Clementinen sind definitiv die von Biosybaris.



Bio-Gemüse von Cavalier Mellone

Im Süden Italiens, in der für ihre Landwirtschaft bekannten Region Kampenien, bewirtschaftet Familie Mellone ihre Äcker. Dort bauen sie vor allem Kohlrabi und Blattsalate an. Seit 2007 nach Bio-Richtlinien und seit 2015 von Naturland zertifiziert. Wir bekommen Blattsalat aller Art, Radicchio und Kohlrabi von Familie Mellone.



Bio-Orangen von L'arcobaleno

1993 entstand die Erzeugergemeinschaft *L'arcobaleno*. Damals entschieden sich die Landwirte bewusst, ihre Felder mit alten Techniken und Traditionen zu bewirtschaften. Die Anbauflächen der Genossenschaft befinden sich in den hügeligen Tälern des Berges Sicane in 200 bis 600 Metern Höhe. Dort, in der Nähe von Villafranca Sicula auf Sizilien wachsen Orangen erstklassiger Qualität. Das warme Klima, die geringe Feuchtigkeit und der Wind geben den Zitrusfrüchten ihren unvergleichlichen Geschmack.

Die Randnotiz

Veröffentlicht wurde die Studien zum Thema Glyphosat vom Institut für Agribusiness aus Gießen. 2011 und 2015 warnten die Wissenschaftler in ihren Arbeiten vor Milliardenschäden, sollte es zu einem Glyphosat-Verbot kommen. Da dieses Institut schon früher durch seine industriefreundlichen Einschätzungen aufgefallen war, hakte *LobbyControl* beim Leiter des Instituts, Prof. P. Michael Schmitz, nach. Auf Anfrage behauptete er, dass die Studien aus eigenem Forscherinteresse und ohne die Finanzierung durch Dritte, also auch nicht durch Monsanto, entstanden seien. Eine glatte Lüge, wie sich Anfang Dezember letzten Jahres herausgestellt hat.

Der neue Monsanto-Eigentümer, die Firma Bayer, bestätigte nicht nur, dass Monsanto die Studien finanziert hat, sondern auch, dass diese sogar durch den amerikanischen Chemie-Riesen in Auftrag gegeben wurden. Der Herr Professor begründete sein Schweigen zur Finanzierung der Studien damals noch äußerst unwirsch damit, die Fragesteller von *LobbyControl* seien voreingenommen und er beantworte nur inhaltliche Fragen zu der Studie. Außerdem beteuerte er die Wissenschaftlichkeit seiner Untersuchungen.

Problematisch ist, dass die Studien auch Eingang in andere wissenschaftliche Publikationen im In- und Ausland fanden. U.a. in das „Journal für Kulturpflanzen“, welches vom Julius-Kühn-Institut herausgegeben wird. Besonders pikant dabei: Dieses Institut ist ein Bundesforschungsinstitut, das mit öffentlichen Geldern finanziert wird und dem Landwirtschaftsministerium von Frau Klöckner unterstellt ist. Nach den Hinweisen von *LobbyControl* bestätigte das Institut, dass die Aufsätze, falls sich die Verdachtsmomente bestätigen sollten, bis Ende 2019 von der Homepage des Instituts entfernt werden. Am 09.12. wurden die Artikel bereits mit dem Hinweis versehen, dass sie auf mögliche Interessenkonflikte geprüft wurden.

lobbycontrol.de „Verdeckte Finanzierung: Monsantos Lobbystudien zu Glyphosat“
www.dml.onl/2g



LobbyControl ist ein gemeinnütziger Verein, der über Machtstrukturen und Einflussstrategien in Deutschland und der EU aufklären will.

KOLUMNE:
SCHNEIDERS SENF

Kanarienvögel geben keine Milch

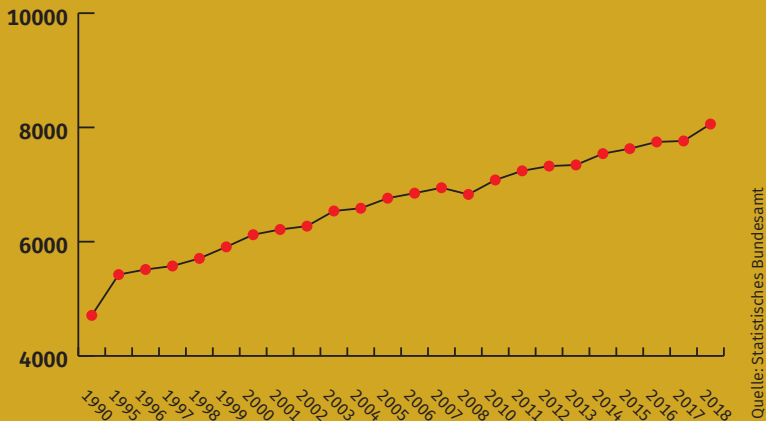
Ich nehme an, das ist nichts, was Sie nicht schon gewusst hätten. Warum also diese Aussage? Unter der Überschrift „Kälber billiger als ein Kanarienvogel“ berichtete der SPIEGEL im November vergangenen Jahres, dass ein neugeborenes Kuhkalb der Rasse „Schwarzbunte“ nur noch 8,49€ kostet. Nicht ein Kilo war gemeint, sondern ein ganzes, lebendiges Kalb. Der grüne Bundestagsabgeordnete und Bio-Bauer Friedrich Ostendorff hatte sich beim Landwirtschaftsministerium danach erkundigt.

Und das Ministerium lieferte gleich die Erklärung für diese „Wertlosigkeit“ der Kälber mit: Grund sei unter anderem die grassierende Blauzungenkrankheit (eine für den Menschen nicht gefährliche Viruserkrankung) im Süddeutschen Raum und den deshalb erteilten Exportbeschränkungen. Eine erst vor Kurzem durch die Bundesregierung erteilte Transportbeschränkung aus Tierschutzgründen für wenige Wochen alte Kälber quer durch ganz Europa kommt verschärfend hinzu. Außerdem verursache der Futtermangel im zweiten Dürresommer in Folge den Überschuss an Kälbern. Wer kein Futter hat, kann keine Kälber großziehen, die ein Landwirt für die eigene Bestandsergänzung nicht braucht. Erst recht, wenn die Futtermittel teurer werden, „lohnt“ es sich nicht mehr, alle Jungtiere groß zu ziehen. Also sind viele Kälber nicht verwertbare Kollateralprodukte der Milcherzeugung. Und wenn die Menge „am Markt“ so schnell steigt, dann fallen die Preise ins Bodenlose. Normale Marktregulierung eben.

Aber es gibt auch strukturelle Gründe, die das Ministerium verschweigt. Zum Beispiel die in den vergangenen Jahrzehnten extreme Züchtung der Rinderrassen auf immer höhere Milchleistungen bzw. Mastleistungen. Tiere der Rasse „Schwarzbunte“ sind echte Turbo-Milchkühe. Anfang der 1980er gab eine Kuh ca. 4.500 kg Milch pro Jahr. Im Kontrolljahr 2018 lag der Durchschnitt bei 8.100 kg. Die Anzahl der Kühe hat sich dabei erheblich reduziert, die Anzahl der Milchviehbetriebe in den letzten 20 Jahren ist von 152.000 auf 64.000 zurückgegangen. Im gleichen Zeitraum ist die Milchmenge von ca. 28 Millionen auf 33 Millionen Tonnen gestiegen. Die beiden Leistungsmerkmale Milchleistung und Mastleistung haben allerdings eine negative Korrelation. Je mehr auf hohe Milchleistung selektiert wird, desto negativer wird der Fleischansatz. Dies führt dazu, dass die Kälber unbrauchbar für die Mast sind, da sie im Vergleich zu Mastrassen zu langsam wachsen und das Fleisch oft nicht mager und günstig genug ist, um die Verbrauchererwartungen zu erfüllen. Was aber soll man mit einem Kalb anfangen, dessen potenzielle Milchleistung man nicht braucht und mit dem auch sonst nichts anzufangen ist? Das ist nicht erst seit vergangenem Jahr ein Problem. Schon 2015 berichtete ebenfalls der SPIEGEL unter der Überschrift „Kälber für die Tonne“ vom traurigen Schicksal „nutzloser“ Bullenkälber der Turbo-Mütter.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die extreme Konzentration im Kälbermastbereich und der damit verbundene hohe Industrialisierungsgrad. Die wichtigsten europäischen Produktionsländer sind Frankreich (30%) und die Niederlande (26%). Kalbfleisch lässt sich nur vermarkten, wenn es sehr hell ist, fast weiß. Um dieses Ziel zu erreichen, verlängert man die Tränkephase der Kälber. Die Tiere werden etwa 22 Wochen, also nicht mal ein halbes Jahr, mit sog. Milchaustauschern gemästet, bis sie ihr Schlachtgewicht von 150 kg erreicht haben. Muttermilch bekommen sie keinen Liter, diese ist für die Kälber zu „wertvoll“. Der Milchaustauscher mit pflanzlichen Komponenten, vor allem Soja aus Südamerika, ist viel billiger und für die industrielle Kälber-Produktion deutlich besser geeignet. Und obwohl ein Kalb normalerweise schon nach wenigen Lebenstagen anfängt, Heu oder Gras zu knabbern, ist dies in der konventionellen Kälbermast praktisch nicht auf der Speisekarte. Denn Heu oder Gras in den Futterrationen stören die Masteffizienz und verfärbten das Fleisch durch den hohen Rohfaseranteil dieser Komponenten ins Rötliche. Deshalb leiden Kälber auch häufig unter chronischem Eisenmangel. Aber auch das ist ja kein unlösbares Problem, solange man Mineralstoffe und Vitamine aus den Küchen von Pharmaunternehmen beziehen kann. Mit kälberge-rechter Fütterung hat die Erzeugung von „hellem“ Kalbsfleisch also nichts zu tun, das Tier darf sich nicht zum „unrentablen“ Wiederkäuer entwickeln.

DURCHSCHNITTliche MILCHLEISTUNG PRO KUH IN KILOGRAMM PRO JAHR



Wie rasant die Preise Mitte des Jahres 2019 tatsächlich gefallen sind, zeigt eine Meldung von Anfang August 2019 in der SÜDDEUTSCHEN ZEITUNG. Der Sachsen-Anhaltinische Bauernverbandspräsident Olaf Feuerborn spricht davon, dass seine Bauernkollegen mit dem Rücken zur Wand stünden. Dies ist umso bemerkenswerter, als Sachsen-Anhalt im Ländervergleich mit einer durchschnittlichen Milchleistung von 9.500 Litern ganz oben auf der Rangliste steht. Weiter zitiert die SZ den Geschäftsführer der AGRAR GmbH Salzwedel, Christian Schmidt. Dieser berichtet, dass die Kälberpreise im Sommer 2019 innerhalb von drei Monaten von 200€ auf 90€ pro Tier gesunken seien. Nochmal drei Monate später, im November 2019, waren die Kälber dann praktisch nichts mehr wert. Einen weiteren Zusammenhang sieht Herr Schmidt in der Ankündigung der Bundesregierung, dass im Zuge der Deeskalationsbemühungen bzgl. der Handelsstreitigkeiten mit den Nordamerikanern mehr Rindfleisch aus den USA importiert werden soll. Die Preise für Mastkälber seien seither ebenfalls im freien Fall.

Bei einer mündlichen Anhörung des Umwelt- und Agra-rausschusses des Schleswig-Holsteinischen Landtags am 08. Mai 2019 kommt der Verein „Pro Vieh“ zu folgendem Schluss:

„Die deutsche Überschussproduktion in der Milchwirtschaft fordert ihren Tribut. Die Folgen sind zu große Tierbestände, Hochleistungstiere, unzureichende Milchpreise und zu viele Kälber. Weniger leistungsfähige Tiere, männliche Kälber von Milchkühen und sogar „ein Zuviel“ an weiblicher Nachzucht können vom schwachen Milchpreis nicht mitgetragen werden. Aus diesem Grund muss der Export von Rindern in Drittländer aufrechterhalten werden. Das „System Milch“ funktioniert nur unter diesen Bedingungen. Ein regelrechter „Verschleiß“ an Hochleistungs-Milchkühen mit einer Lebenserwartung von nur etwa 5 Jahren, der Transport von 14 Tage alten männlichen Kälbern zur Kälbermast ins benachbarte EU-Ausland und der Export von Milchkühen in Drittländer stützen ein krankes System und erhalten es auf Kosten der Tiere künstlich aufrecht.“

Eine zutreffende Analyse, keine Frage. Allerdings mit einer entscheidenden Auslassung. Das System ist krank, weil ein derartiger Preiskampf zwischen den Supermarktkonzernen herrscht, dass alles niedergewalzt wird, was an bäuerlicher Struktur noch vorhanden ist. Und dies wird sich nicht ändern! Wenn, ja wenn, sich die Verbraucherinnen und Verbraucher nicht dazu entschließen, mehr Geld für Milchprodukte, bzw. ganz allgemein für Nahrungsmittel auszugeben.

Noch eine kleine Randbemerkung zum Schluss: Eine ganz aktuelle Studie hat sich mit dem boomenden Bio-Milchmarkt beschäftigt, und ist der Frage nachgegangen, ob die Bio-Bäuerinnen und -Bauern Geld verdienen mit ihrer ökologischen Produktionsweise.

Die ermittelten Gesamterzeugungskosten liegen durchschnittlich bei knapp 72 Cent.

11,5 Cent Subventionen werden davon abgezogen. Bleiben gut 60 Cent. Der Auszahlungspreis für Milch lag im untersuchten Zeitraum bei ca. 47,5 Cent. Das Fazit von Kjartan Poulsen vom European Milk Board (EMB): „Wenn wir die Kosten von 60,29 Cent dem Biomilchpreis von 47,40 Cent gegenüberstellen, wird schnell klar, dass auch für die BiomilchlandwirtInnen keine Kostendeckung besteht.“ Nur 79 Prozent der auf den Betrieben entstandenen Erzeugungskosten werden also laut dieser Studie vom Preis abgedeckt. Für eine Deckung all ihrer Kosten inklusive einer fairen Entlohnung ihrer Arbeit würden die ErzeugerInnen noch weitere 16,34 Cent pro Kilogramm erzeugter Biomilch benötigen. Wir sollten uns nicht wundern, wenn in den nächsten Jahren immer mehr Bio-Betriebe aufhören werden, weil potentielle HofnachfolgerInnen keine Zukunftsperspektive haben.

– MICHAEL SCHNEIDER

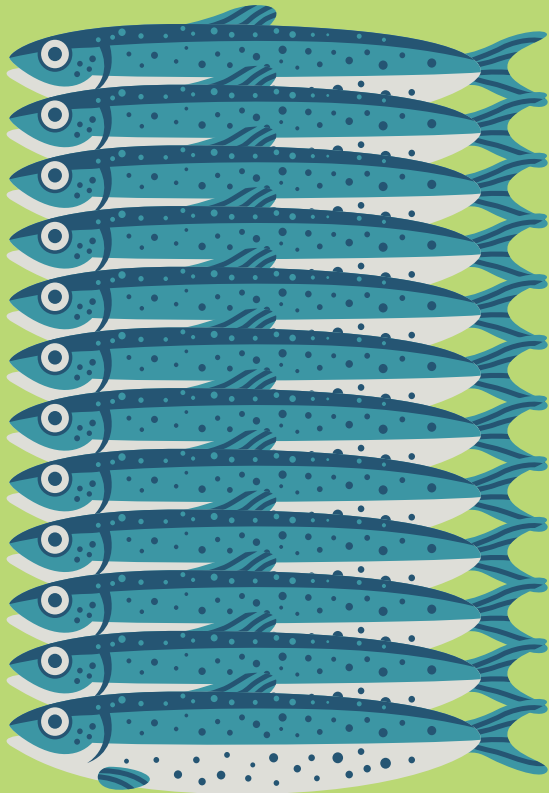
QUELLEN:

spiegel.de „Kälber billiger als Kanarienvogel“
www.dml.onl/2h

ndr.de „Die dunkle Seite von weißem Kalbfleisch“
www.dml.onl/2i

spiegel.de „Kälber für die Tonne“
www.dml.onl/2j

DPA-Meldung auf sueddeutsche.de
„Bauernverbandschef: Landwirte mit dem Rücken zur Wand“
www.dml.onl/2k



Das Volk der Sardinen

Eigentlich war alles eine ganz spontane Idee. Mattia Santori, ein junger Italiener aus Bologna, organisierte einen flashmob gegen Matteo Salvini von der rechten „Lega“. Dieser hatte in Santoris Heimatstadt eine Wahlkampfveranstaltung organisiert. In der 5600 Menschen fassenden Basketballhalle. Das facebook Profil von Santori hieß „6000 Sardine“ . Die Bedingungen für die Teilnahme: „keine beleidigenden Chöre, keine Parteien, keine Symbole“. Dem Aufruf folgten 15.000 Menschen, die sich auf der Piazza Maggiore versammelten. Zwei Tage später organisierten sich in Modena, parallel zu einer Veranstaltung von Salvini, auf der Piazza Grande wieder viel mehr „Sardinen“ als Salvini-Anhänger. Wenige Tage später, am 23.November, gingen mehr als 6.000 Menschen in Reggio Emilia und mehrere Tausend in Perugia auf die Straße.

Vier Tage nach der Gründung von „Sardine di Roma“ waren 118.000 Mitglieder der Bewegung beigetreten. Wer tut sich da zusammen? Erste Analysen zeigen: Die Sardinen sind zwischen 20 und 40 Jahre alt. Eher links, dies aber nicht mit Parteibuch. Sie sorgen sich um die Republikanische Verfassung, haben ein solidarisches Weltbild und kämpfen für eine gerechtere Gesellschaft.

Am Samstag, dem 14.12.2019 kam es zu der bisher größten Zusammenkunft der „Sardinen“. In der Hauptstadt Rom versammelten sich zwischen 35.000 (Angaben der Polizei) und 100.000 (Angaben der Veranstalter) Menschen auf der *Piazza di San Giovanni*. Nach kaum 4 Wochen hat es Mattia Santori geschafft, landesweit Menschenmassen in Bewegung zu setzen. „... auf dem Platz sind Menschen zusammen gekommen, die noch zwischen Politik und Marketing unterscheiden können.... wir hoffen, dass die Gewalt aus der politischen Sprache verschwindet ...“ sagte der Initiator auf der Kundgebung in Rom. Außerdem verkündete er, dass sich am selben Tag in weiteren 25 europäischen Städten „Sardinen“ zu öffentlichen Kundgebungen versammelt hätten.

– MICHAEL SCHNEIDER

QUELLEN:

globalhungerindex.org/de Interaktive Weltkarte
www.dml.onl/2e



EIN (SEHR GUTES) APFELBROT

MENGENANGABE FÜR EIN BROT

- 600g säuerliche **Äpfel** (ideal: Boskoop)
- 3 EL **Zitronensaft**
- 100g **Zucker**
- 100g **Rosinen**

- 100g **Haselnusskerne**
- 1 EL **Kakao**
- 1 TL **Zimt**
- ½ Pkg. **Backpulver**
- 250g **Mehl**



Apfelbrot ist eine wunderbar winterliche Angelegenheit und gut zur gemeinsamen Zubereitung mit Kindern oder WG-Mitbewohnern geeignet. Die Hauptaufgabe ist nämlich das Schälen, Vierteln und in Scheiben schneiden der Äpfel. Dafür sind ein paar helfende Hände immer gerne willkommen.

1. Wenn die Äpfel so vorbereitet sind, müssen sie mit Zitronensaft und Zucker gut vermengt werden und erst einmal mindestens eine Stunde stehen.
2. In der Zwischenzeit kann man die restlichen Zutaten abwägen, in einer Schüssel bereitstellen und ein paar Runden UNO spielen.
3. Wenn der Zucker den Äpfeln genügend Wasser entzogen hat, werden alle Zutaten in einer großen Schüssel gut vermengt. Am leichtesten geht das mit den Händen.
4. Zum Backen die Masse in eine gut gefettete Kastenform geben und bei 180° (160° Umluft) in etwa 70 Minuten durchbacken.
5. Wenn das Brot fertig ist, ein paar Minuten in der Form abkühlen lassen, dann stürzen und vollends auskühlen lassen. Danach am besten mit reichlich Butter genießen. So ein Brot kann sich dann erstaunlich schnell in Luft auflösen.

Damit sich der Aufwand auch lohnt backen Sie am besten gleich zwei Brote und verschenken eines.