

Liebe Leserinnen & Leser,

wir mussten vor zwei Wochen verschiedene Hotelbuchungen stornieren, da diverse Verkostungen in unseren Läden aus gegebenem Anlass gestrichen wurden. Die sehr freundliche Betreiberin des Hotels hat per E-Mail mitgeteilt, dass die Stornierungen in Ordnung gingen und sie uns eine gute Zeit wünsche, da wir ja jetzt zu den „Gewinnern“ der Krise gehören würden. Und das meinte sie sehr nachdenklich, keinesfalls zynisch oder gehässig. Ehrlich gesagt, das mit dem Gewinnen hat sich nicht so angefühlt in den vergangenen Wochen. Die Umsätze stiegen in unwirkliche Höhen und dann wieder waren sie im freien Fall. Alles innerhalb von Tagen. Außerdem steigt die Ansteckungsgefahr und dadurch wird die Arbeit unserer tollen Mitarbeiter*innen auch nicht grade einfacher. Außerdem wollen Dutzende von Menschen jetzt verständlicherweise beliefert werden. Stundenlange Absage-Marathons am Telefon zermürben die „Moral“ und binden dringend benötigte Ressourcen. Doch zum Glück gibt es auch besonders schöne Momente, in denen sich Kund*innen sehr solidarisch, verständnisvoll und entgegenkommend zeigen. Um das Augenmerk trotz Krise auf genau diese positiven Dinge zu lenken, haben wir Ihnen diesmal eine Marktlese zusammengestellt, die kleine Mutmachgeschichten erzählt, von Aufmunterungen und „Kollateral-Gewinnen“. Und von der Osterkrise und wie sie zur Auferstehung werden könnte.

Viel Spaß beim Lesen – und bleiben Sie gesund!

Christina Schneider
Michael Schneider

IN EIGENER SACHE:



Einige werden es schon mitbekommen habe, bei uns in den Marktläden gelten bis auf Weiteres:

Neue Öffnungszeiten

In der momenten Situation können sich diese natürlich jederzeit erneut ändern, deswegen werden wir Sie im Internet auf unserer Website www.dermarktladen.de und bei facebook.com/dermarktladen über Neuerungen auf dem Laufenden halten.

	MO. – FR.	SA.
Europaplatz	10 – 13 Uhr + 15 – 18.30 Uhr	10 – 15 Uhr
Vogelbeerweg	9 – 12 Uhr + 14.30 – 18 Uhr	9 – 14 Uhr

Hinweis: Wenn es Ihnen möglich ist, dann versuchen Sie bitte ihren Wocheneinkauf von Montag bis Mittwoch (den weniger frequentierten Tagen) bei uns zu erledigen. Das hilft uns und Ihnen die Wartezeiten im Rahmen zu halten.

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

Lektorat: Franziska List, Hannes Schneider

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

Druck erfolgt klimaneutral auf 100 % Recyclingpapier, chlorfrei gebleicht mit mineralölarmlen Öko-Druckfarben und chemie- und wasserfreier Druckplattenherstellung.

DE-ÖKO-006

Marktlese

für regionale Wertschätzer & kulinarische Weltenbummler



68 | April 2020

Jahreszeitenküche



GNOCCHI MIT SPINAT UND MANOURI

MENGENANGABE FÜR 4 PORTIONEN

- 1 kg mehligh kochende Kartoffeln
 - 100– 300 g Spätzle- oder Nudelmehl. Alternativ Weizengrieß und normales Weißmehl im Verhältnis 3 : 1.
- 2 Eier
 - 500g Spinat
 - 1 Zehe Knoblauch
 - 150g Manouri (oder Ricotta)
 - 25g Butter

Jack Stuster erforscht die Dynamik von Gruppen und hat unter anderem den Astronaut*innen auf der ISS geraten, einmal am Tag gemeinsam zu essen. Das hilft beim Abbau von Spannungen und stärkt das Gemeinschaftsgefühl. Da Sie in diesen Tagen womöglich etwas mehr Zeit zum Kochen haben als sonst und Kinder oder WG-Mitbewohner*innen beschäftigt werden wollen, hier also ein Projekt-Vorschlag: Gnocchi machen. Sie belohnen sich damit selbst und werden bemerken, dass es eigentlich sehr einfach geht.

Wichtig ist es, die Kartoffeln möglichst „trocken“ zu garen. Also am besten dämpfen, im Ofen backen oder im Dampfkochtopf. Wenn Ihnen technisch nur das Kochen in Wasser bleibt, sollten Sie die Kartoffeln immerhin zum Garen in der Schale belassen und erst anschließend pellen.

1.

Die gegarten und geschälten Kartoffeln durch die Kartoffelpresse in eine ausreichend große Schüssel pressen. Etwas ausdampfen lassen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und den Eigelben vermischen. Kartoffeln sind nicht gleich Kartoffeln, deswegen Stück für Stück das Mehl einarbeiten, bis eine gut zu verarbeitende Konsistenz entsteht. Je feuchter die Kartoffeln waren, desto mehr Mehl benötigen Sie.
2.

Den Teig etwas ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Spinat waschen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Stiele klein schneiden, die Blätter grob zerkleinern und bereitstellen. Den Knoblauch schälen und klein schneiden.
3.

Nach der Ruhezeit den Teig in ca. zehn Stücke aufteilen und die einzelnen Teile auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Handflächen zu „Würsten“ rollen. Die Teigwürste mit einem Messer oder einem Teigschaber und schnellen Bewegungen in walnussgroße Stücke zerteilen. Wer Zeit sparen will ist jetzt fertig. Für ein hübscheres Ergebnis kann man die Nocken aber auch zwischen den Handflächen zu Kugeln rollen und dann locker auf die Innenseite einer Gabel pressen. Wenn man jetzt mit einer rollenden Bewegung den Teig wieder von den Zinken zieht, entsteht die typische Riffelung der Oberfläche.
4.

Die fertig gerollten Nocken im leicht gesalzenen, kochenden Wasser portionsweise garen. Sobald die Gnocchi oben schwimmen, sind sie fertig. Sie lassen sich gut in einer Auflaufform im Ofen warmhalten. Alternativ kann man die Gnocchi nach dem Garen im Wasser auch noch einmal in etwas Olivenöl anbraten.
5.

Für den Spinat den fein gehackten Knoblauch mit etwas Olivenöl in einer großen Pfanne anschwitzen. Die Blätter dazugeben, etwas salzen und unter Rühren warten bis der Spinat gerade so zusammenfällt. Die Butter und die Gnocchi dazugeben.
6.

Zum Servieren mit dem zerkrümelten Manouri bestreuen.

Wenn der Urlaub in Italien schon ausfallen muss in diesem Jahr, dann kommt man ihm mit diesem Gericht immerhin sehr nahe.

Aktive Nachbarschaft

Wo bekomme ich als Ärzt*in oder Pfleger*in jetzt Kinderbetreuung her? Wer erledigt für mich Besorgungsgänge, wenn ich zur sogenannten Risikogruppe gehöre und zuhause bleiben soll. Was mache ich, wenn mir die Isolation in der Quarantäne zusetzt oder ich merke, wie mich die Gesamtsituation psychisch stark belastet? Wo finde ich jetzt schnell und unkompliziert Angebote, die mir helfen?

Darüber machen sich gerade viele Menschen Gedanken. Einer von denen, die sich Gedanken machen und bereit sind zu helfen, ist Politikwissenschaftsstudent Frederik Reif: „Yannick Paß und ich, wir haben Mitte März eine Facebookgruppe gegründet. Es sollte eine unverbindliche Plattform sein, um die Corona-Hilfe in Tübingen zu organisieren. Unabhängig von uns kamen Johanna Rahn und Sebastian Hailer auf den gleichen Gedanken und gründeten ebenfalls eine Facebookgruppe.



Beide Gruppen hatten innerhalb von drei Tagen Hunderte von hilfsbereiten Mitgliedern.“ Inzwischen haben sich die vier kurzerhand zusammengetan und kooperieren mit dem städtischen Corona-Telefon (07071–2041010), um ihre kostenlose Hilfe denen anzubieten, die sie dringend brauchen. Egal, ob man helfen möchte oder Hilfe braucht, dort wird man an die richtige Anlaufstelle weitervermittelt.

Das Corona-Telefon ist von Montag bis Freitag von 9 Uhr bis 12 Uhr sowie von 13 bis 16 Uhr erreichbar. Von Kinderbetreuung über Besorgungsgänge bis hin zur Seelsorge, man ist dort mit all seinen Hilfesuchen an der richtigen Adresse. Denn sowohl die Beratungsstelle für Ältere als auch eine Gruppe von Psychotherapeut*innen, die ehrenamtlich Gesprächsmöglichkeiten anbieten, gehören zu dem Netzwerk der Nachbarschaftshilfe in Tübingen.



Wer lieber gleich im Internet guckt, kann der Facebook-Gruppe „Nachbarschaftschallenge Tübingen“ beitreten oder auch nach der Seite www.nachbarschaft.care suchen. Denn dort haben sich ebenfalls binnen kürzester Zeit viele Hilfsbereite mit entsprechenden Angeboten eingefunden. Vom Reutlinger Verein ROSA e.V. wurde die Website ins Leben gerufen und sie funktioniert ganz einfach so, dass man die eigene Postleitzahl eingibt und dann vorhandene Hilfsangebote angezeigt bekommt. Diese reichen vom „Telefon gegen Isolation“ übers Einkaufen und Gassi gehen bis hin zur Kinderbetreuung und Gartenpflege. Die Grundgedanken für die Website waren,

schnelle Hilfe und trotzdem ein Mindestmaß an Datenschutz gewährleisten zu können.

Nachdem die TÜBINGER TAFEL ihren gewohnten Betrieb einstellen musste, hat sich auch dafür schnell eine Alternative aus vielen Freiwilligen zusammengefunden, die bereit sind einzuspringen. In der Parkgaststätte „Goldene Zeiten“ am Europaplatz werden von Läden ausgemusterte Lebensmittel kostenlos an Bedürftige abgegeben. Und nicht nur dort, auch im Brückenhaus am Neckarwehr, bei der Kinder- und Jugendfarm Derendingen, im Stadtteiltreff Wanne, beim Bürgertreff NaSe in der Südstadt und bei der St. Petrus-Gemeinde in Lustnau - jeden Werktag zwischen 14 und 17 Uhr.

www.nachbarschaft.care

Facebook-Gruppe der **Nachbarschaftschallenge Tübingen**
www.dml.onl/32

MUTMACHGESCHICHTEN

DAS VIELLEICHT KLÜGSTE TAGEBUCH IN CORONA-ZEITEN VON CAROLIN EMCKE:

www.dml.onl/34



Ostern in Zeiten der Krise

Ich bin in den sechziger und siebziger Jahren des letzten Jahrhunderts in einem kleinen Dorf auf der Schwäbischen Alb aufgewachsen. Da gab es im Prinzip zwei große Gruppen von Buben: Die einen, die mit kirchlichem Hintergrund aufwuchsen und die anderen, die zum Kicken durften. Mir saß eine Großfamilie im Nacken, die sich bis heute und bis ins höchste Lebensalter vortrefflich über den „richtigen Glauben“ auseinandersetzen kann. Also war meine kirchliche Laufbahn vorgezeichnet. Ich durfte nicht zum Fußball, worunter ich sehr gelitten habe, aber war dafür in Jungschar, Posaunenchor und Jugendgruppe. Vieles ist nicht übrig geblieben von der religiösen Ausgangslage. Höchstens eine leidlich stabile Grundkonstruktion. Aber als ich in den vergangenen Tagen über Corona im Zusammenhang mit dem kommenden Osterfest nachdachte, erinnerte ich mich doch an meine Jugend zurück. Ich kann mich noch sehr gut erinnern, dass wir mit dem Posaunenchor am Ostersonntag sehr früh aufstehen mussten, um an verschiedenen Stellen im Dorf die Bevölkerung mit österlichem Posaunenklang zu begrüßen. Es war wirklich früh, der Tag erwachte gerade. Und diese Stimmung, ganz besonders, wenn die Wetterlage sonnig hell und schon etwas frühlommerlich war, hat sich bei mir tief als Erlebnis eingepreßt. Es war sogar als jugendlicher Spätaufsteher ein guter Grund, einmal besonders früh aus dem Bett zu kommen. Diese Stimmung passte hervorragend zum österlichen Umfeld. Dieser erwachende Tag hat mich sehr angerührt und hat „gewirkt“, ob man nun besonders religiös war oder nicht.

Die österliche Krise begann laut biblischer Überlieferung mit einem gemeinsamen Essen unter guten Freunden. Jesu mit seinen Gefolgsleuten und Mitstreitern. Nach der Auferstehung, so wird berichtet, hat sich Jesus wieder an einen gemeinsamen Tisch gesetzt, an den er von den „Emmausjüngern“ eingeladen worden war. Während der Krise hingegen gab es kein gemeinsames Essen mit Freunden. Keine Feierlichkeit, sondern viel Alleinsein. Heutzutage halte ich mich weniger mit den Feinheiten theologischer Fragen auf. Zumindest möchte ich niemandem den „richtigen“ Glauben erklären. Aber diese österliche Botschaft vom Neuanfang, von der Leid-Überwindung, von Auferstehung und von Überwindung tödlicher Gegenwartsstrukturen passt schon beeindruckend auf die momentane Situation. Zwei Dinge wünsch ich mir: Erstens, dass wir die Menschen rund um den Globus, denen es auch in dieser Pandemie noch viel schlechter geht als uns, nicht vergessen. Und zweitens, dass wir nach überstandener Krise erst recht oder eben gerade noch genug Kraft haben, gemeinsam an einem neuen globalen Zusammenleben zu arbeiten. Mehr Ostern wäre für mich in den nächsten Jahren wirklich nicht möglich!

– MICHAEL SCHNEIDER



Alltagsphilosophie

Die Philosophie hat mich immer fasziniert und gleichzeitig fand ich sie oft abgehoben und irgendwie nicht so richtig alltagstauglich. Seit kurzem geht mir jedoch der sogenannte kategorische Imperativ von Immanuel Kant nicht mehr aus dem Kopf: „Handle so, daß die Maxime deines Willens jederzeit zugleich als Prinzip einer allgemeinen Gesetzgebung gelten könne.“ Bisschen abgehoben, oder? Etwas anders, aber doch irgendwie verwandt hört sich an, was in der Bibel steht: „Alles, was ihr wollt, dass euch die Leute tun, das tut ihnen auch!“ Und der Volksmund sagt: „Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem andern zu!“

Ich hab den Eindruck, dass es das ist, was wir jetzt beherzigen sollten und ich bin beeindruckt und gerührt, weil genau das in vielen Fällen momentan stattfindet: Solidarität, Zugewandtheit, selbstlose Hilfe – eben all das, was wir gerne auch selbst erleben möchten. Nicht zuletzt bekommen wir im Laden viel Zuspruch und Ermutigung; Sie kommen weiter zum Einkaufen und Sie halten sich an die (Abstands-)Regeln, Sie sind freundlich und geduldig. Fremde Menschen bieten an, uns beim Ware einräumen zu helfen, eine Sangeskollegin schenkt uns ein paar Schokoherzchen und lobt uns dafür, dass wir die gute Laune nicht verlieren, eine Kundin beteuert, nur noch bei uns einzukaufen, weil sie uns vertraut, dass wir die richtigen Maßnahmen ergreifen, eine andere Kundin gibt von ihrer vorbestellten Hefe (ja, genau: HEFE!) ab an einen Zu-Spät-Kommer, und, und, und...

Hiermit ein großes DANKE an Sie alle, die Sie uns vertrauen und uns unterstützen, so dass wir mit unserer Arbeit weitermachen können und nicht den Mut verlieren. Bitte bleiben Sie auch in Zukunft so freundlich, so zuversichtlich, so menschlich.

– CHRISTINA SCHNEIDER

FÜR KINDER: BEKANNTE AUTORINNEN UND AUTOREN WIE KIRSTEN BOIE UND CORNELIA FUNKE LESEN LIVE AUS IHREN BÜCHERN VOR:

www.dml.onl/37

DIE HAMBURGER ELBPILHARMONIE UNTERHÄLT WÖCHENTLICH MIT STREAMS, LIVE-AKTIONEN, KINDERKONZERTEN UND VIRTUELLEN HAUSFÜHRUNGEN

www.dml.onl/36

TILMAN RAMMSTEDTS KOLUMNE „DER QUARANTÄNETRÖSTER“ HAT LEIDER NUR FÜNF FOLGEN ...

www.dml.onl/35



Foto: Friedhelm Albrecht

Die kleinen Dinge

Wie schön es wäre, an Frühlingstagen wie diesen, die Weltlage einfach mal wie unsere Wintermäntel abzuwerfen. Ich schiebe mein Fahrrad aus dem Schuppen, bin froh, dass das noch geht – rausgehen, Frischluft einatmen – bin froh, dass alles noch da ist: der Birnbaum kurz vor der Blüte, der goldene Hahn auf dem Kirchturm, die Osterglocken im Beet. Auf den ersten Blick sieht alles aus wie immer. Schon als ich um die Ecke biege dann die Absperrbänder vor den Spielplätzen, die Hinweiszettel in den Schaufenstern. Die Fahrschule bis auf Weiteres geschlossen, der Blumenladen bietet einen Lieferdienst an, das italienische Restaurant Essensausgabe übers Küchenfenster. Über das seltsame Wort „kontaktfrei“ denke ich nach, als mir zwei Spaziergänger entgegenkommen. Ich weiche innerlich schon aus und bin froh, dass sie hintereinander gehen, bis ich vorbeigefahren bin, das schlafende Kind im Anhänger. Nichts ist wie immer. Die Gesichter angespannt, die Zukunft ungewiss, das kleine Wort „dynamisch“ hat seine Unschuld verloren. Wie sollen wir Mut schöpfen im täglichen Sturm von Live-Tickern, Kurven, Statistiken und Zahlen? Ich halte kurz an. In einem Erdgeschossfenster hängt ein kleines Regenbogenbild, „Alles wird gut“ steht in kindlicher Handschrift darüber. Ja, denke ich, daran müssen wir jetzt entgegen aller Wahrscheinlichkeiten glauben. Schon allein um nicht verrückt zu werden. Anstatt uns über alles, was gerade nicht möglich ist, zu ärgern, könnten wir uns zum Beispiel wieder über scheinbar aus der Mode gekommene Dinge freuen: alte Freundschaften, Festnetztelefonate und Fenster-simsgespräche. Wir können die Weltlage nicht abstreifen, aber um trotz Angst und Sorge handlungsfähig zu bleiben, müssen wir ab und zu den Blick vom großen Ganzen aufs Kleine, Naheliegende wenden. Vogelkunde, Kartenspiel, Kuchenbacken und Lektüre.

– JESSICA SABASCH



Bundesweit malen Kinder Regenbogenbilder und hängen sie in die Fenster - auch in Lustnau.

DER PIANIST IGOR LEVIT GIBT TÄGLICH HAUSKONZERTE AUF INSTAGRAM UND TWITTER

www.dml.onl/33

AUTORINNEN UND AUTOREN LESEN ZEHN SEITEN AUS IHREM BUCH VOR:

www.dml.onl/38



Kollaterale Gewinne

Es ist ebenso unverantwortlich wie unmöglich die Corona-Krise schönzureden, dazu sind die Folgen für viele zu gravierend. Doch je länger die Krise dauert, desto mehr werden auch die „Kollateral-Gewinne“ der globalen Pandemie deutlich. Ich bin mir sicher, auch Ihnen ist es schon aufgefallen. Uns allen wird in diesen Tagen deutlicher bewusst, wie wir leben, was uns wichtig ist und was wir für eine Gesellschaft wichtig finden. Es rücken plötzlich andere Qualitäten des Zusammenlebens ins Bewusstsein und bestimmen das eigene Handeln. Wer sich nicht mehr mit seinen Freund*innen treffen darf, merkt wie wichtig sie einem sind und ruft häufiger an. Wer plötzlich seinen Einkauf genauer planen muss, dem fällt auf, dass andere dabei womöglich Hilfe brauchen könnten und fragt nach bei der Nachbarin. Wer bei drohenden Ausgangssperren bemerkt, wie wichtig die persönliche Freiheit zum Spaziergang ist, der achtet darauf, regelmäßig an die frische Luft zu gehen. Mit Sicherheitsabstand natürlich. Das verringerte Verkehrsaufkommen verschafft der Umwelt eine Verschnaufpause. Und weltweit – wenigstens in den etwas gefestigteren Demokratien – scheint das Erfolgsmodell der Autokrat*innen und Populist*innen, das Polemisieren und Polarisieren der Gesellschaften, an seine Grenzen zu stoßen. Ein Virus lässt sich nicht von strammen Ansagen beeindrucken, sondern macht einfach weiter und entlarvt so die realpolitische Ratlosigkeit der Aufwiegler*innen und demagogischen Luftpumpen. Angesichts der zum Teil dramatischen existenziellen Folgen für Einzelne sind viele der Erkenntnisse der letzten Wochen teuer erkaufte. Ich hoffe sehr, dass wir es trotzdem schaffen, uns darauf zu besinnen, dass jede Krise auch eine – wenn auch manchmal schwer zu erkennende – Chance birgt.

– JONAS SCHNEIDER