



Eselsmühle

Um die Holzbacköfen auf die optimale Backhitze zu bringen, braucht es jahrelange Erfahrung und Fingerspitzengefühl.

Bäckerhandwerk aus dem Siebenmühlental

Es sollte vielleicht etwas nieseln, aber nicht zu sehr. Natürlich auch nicht stark regnen. Denn, wer will schon durch Sturzbäche laufen. Und zur Eselsmühle kommen Sie nur zu Fuß. Sie können es auch mit dem Auto probieren. Aber da machen Sie sich keine Freunde auf dem Hof. Außer Sie wollen im Hofladen einkaufen. Lieber parken Sie auf dem Parkplatz einige hundert Meter davor. Sollte es Sie an einem sonnigen, frühlinghaften Sonntagmittag überkommen, „Schatz, heut ist es so schön, wir fahren ins Siebenmühlental, trinken Kaffee und essen einen Demeter-Kuchen“, dann seien Sie gewarnt: Diesen Geheimtipp kennt außer Ihnen noch eine gefühlte Million anderer Menschen aus dem Stuttgarter Einzugsgebiet. Alle wollen an einem sonnigen Sonntagmittag einen Demeter-Kuchen essen. In der Eselsmühle.

Im idyllisch gelegenen Siebenmühlental klappert das Mühlrad der „Eselsmühle“ schon seit über 600 Jahren und die Mühle ist bis heute noch voll einsatzfähig, wenn sie auch nicht mehr zum Mahlen von Mehl eingesetzt wird.

Die Eselsmühle ist, von Stuttgart kommend, die zweite Mühle im Tal. Gleich nach ihr folgt die ebenfalls sehr bekannt Mäulesmühle. Allen bekannt durch die schwäbische Einfältigkeit von „Hannes und der Bürgermeister“.

1937 erwarb der Kaufmann Rudolf Gmelin die Eselsmühle mit kleiner Landwirtschaft. In den Anfangszeiten verkaufte er sein Mehl noch persönlich. Er fuhr durch Stuttgart und Umgebung und bot sein Mehl feil, indem er mit einer lauten Handglocke auf sich aufmerksam machte. Die Bäckerei kam erst etwas später, eher zufällig, dazu. Als nach dem Krieg begonnen wurde, Mehl zu bleichen, beschloss Rudolf Gmelin diesen Weg nicht mitzugehen. Er wollte sein Mehl naturbelassen weiterverarbeiten. Bald baute er eine eigene Backstube und schon Anfang der 1950er-Jahre wurde die „Eselsmühle“ zum Demeter-Betrieb. Heute blickt sie auf über 60 Jahre Demeter-Backtradition zurück!

Dieser Tradition ist Meinrad Bauer, der Enkel von Rudolf Gmelin, bis heute treu geblieben. Es werden ausschließlich Bio-Zutaten, überwiegend in Demeter-Qualität, verarbeitet und konsequent auf chemische Hilfsmittel verzichtet. Die Holzofenbäckerei ist die Spezialität der „Eselsmühle“, denn diese Art des Backens verleiht den Broten ein ganz besonderes Aroma und eine spezielle Kruste. Dafür ist allerdings viel Handarbeit und Feingefühl notwendig.

Die Holzbacköfen werden mit Tannen- und Fichtenholz beheizt. Wenn das Holz weitgehend abge-

brannt ist, wird die verbliebene Glut mit einem Abzieher aus Eichenholz in einen Aschenkasten gezogen. Nun wird „gehudelt“. Der Hudel besteht aus einem Stück in Wasser getauchten, groben Sackleinens am Stiel, mit dem der Ofen vom Ruß der Holzkohle gesäubert wird. Das Hudeln muss schnell gehen, damit der Ofen keine Hitze verliert. „No net hudle!“ ist also keine Bäckerdevise. Auch nicht im Schwäbischen!

Nur die jahrelange Erfahrung und ein feines Gespür bestimmen, wann die richtige Temperatur nach dem Aufheizen erreicht ist und das Brot eingeschossen werden kann. Viel Spielraum besteht nicht, die sehr langen Teigführungen und natürlichen Gezeiten müssen genau auf die Heizzeiten abgestimmt sein. Sind die Laibe noch nicht oder zu reif wird das Brot nichts. Schnell werden nun die vorbereiteten Brotlaibe aus den Weidekörbchen gestürzt und mit geübtem Schwung im Ofen verteilt, kaum eine Handbreit der heißen Steine bleibt leer. Und schon nach zehn Minuten weht ein erster wunderbarer Duft von frisch gebackenem Brot durch das Backhaus und über das Gelände.

Aber es gibt auch viele Backwaren, die im Holzofen nicht gebacken werden können oder für die sich ein Holzofen nicht besonders eignet. Zum Beispiel Feinbackwaren und Kuchen. Vor zehn Jahren konnte Herr Bauer eine im nahegelegenen Steinenbronn zum Verkauf stehende Bäckerei übernehmen. Seither wird ein Teil der Backwaren im dortigen Steinofen gebacken. Dies hat zu einer deutlichen Erweiterung des Sortiments und – wie wir finden – auch zu einer qualitativen Verbesserung geführt. Denn auch im Steinbackofen werden von Herrn Bauer und seinen Mitarbeitern keine Kompromisse gemacht. Es entstehen Demeter-Backwaren von höchster Handwerkskunst und Qualität. Wohlwissend, dass Essen natürlich immer Geschmacksache ist, möchte ich es gerne auch persönlich zum Ausdruck bringen: Die Eselsmühlen-Brote sind mir die Liebsten im Sortiment.

So oder so: Fahren Sie auf alle Fälle mal ins Siebenmühlental und besuchen Sie die Eselsmühle. Sie werden Ihre Freude dran haben! Aber denken Sie dran: Der Tag sollte nicht zu sonnig und nicht zu sonntäglich sein!

– MICHAEL SCHNEIDER

www.eselsmuehle.com

Schnell werden die vorbereiteten Brotlaibe aus den Weidekörbchen gestürzt



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

für regionale Wertschätzer & kulinarische Weltenbummler

Der Neue im Team:



45 | April 2018



Bärlauch-Hummus

FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Glas **Kichererbsen**
- Saft und Abrieb einer **Zitrone**
- 40 ml **Olivenöl**
- 1 EL **Tahin** (Sesampaste)
- 1 TL **Koriander**
- 1 TL **Salz**
- 50 g **Bärlauch**

Wer einen verboten leckeren und gleichzeitig schnellen, selbstgemachten Snack braucht, wenn er abends Freunde eingeladen hat, sollte über Bärlauch-Hummus nachdenken. (Wer nach diesem Mahl noch von einem/r Fremden geküsst werden will, sollte über etwas anderes nachdenken.)

Den Bärlauch waschen und mit einem Messer grob zerkleinern. Die Kichererbsen nicht allzu gründlich abgießen (ein bisschen Flüssigkeit ist gut für eine cremige Konsistenz).

Kichererbsen und Bärlauch, zusammen mit den restlichen Zutaten, in einem Mixer bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Wenn die Paste zu fest ist, etwas Wasser zugeben.

Dazu Weiß- oder Fladenbrot kurz im Ofen aufbacken, damit es frisch und knusprig ist.

Jahreszeitenküche

Bärlauch

Allium ursinum

In feuchten, schattigen Gebieten, in Wäldern und an Bächen vor allem im Süden Deutschlands verströmt der „Bärenknoblauch“ von April bis Mai sein typisches Aroma. Die vielerorts geschätzte Gemüse-, Gewürz und Heilpflanze aus der Gattung *Allium* ist mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch verwandt und zählt zu den sogenannten „Frühlingsephemeren“ – dauerhafte Pflanzen, die im Frühjahr aufblühen und im Sommer nicht mehr ersichtlich sind. Der Bärlauch hat eine unterirdische 4–6 cm lange Zwiebel, genutzt werden aber vorwiegend die Blätter, deren Würze (roh verarbeitet) in Pesto, Kräuterbutter oder Dip-Saucen besonders gut zur Geltung kommt. Beim Sammeln in Wald und Flur darf man die Blätter aber nicht mit denen des Maiglöckchens oder der auch im Frühjahr austreibenden Herbstzeitlosen verwechseln! Reibt man das Blatt leicht zwischen den Fingern, ist der Bärlauch zuverlässig zu erkennen. Als Heilpflanze wird er für seine antibakterielle Wirkung geschätzt. Die schwefelhaltigen ätherischen Öle wirken sich positiv auf Verdauung, Atemwege, Leber, Galle, Darm und Magen aus. 100 g Bärlauch enthalten zudem um die 150 mg Vitamin C (etwa dreimal so viel wie eine Zitrone)! Die Blätter lassen sich für einige Tage gut in einem feuchten Geschirrtuch im Kühlschrank lagern. Gewaschen, getrocknet und gehackt kann man sich auch in der Tiefkühltruhe einen frühlinghaften Vorrat anlegen! Der Marktladen bekommt Bärlauch von der Bioland-Gärtnerei Landes aus Oedheim bei Heilbronn.





Ihr Name ist Phyllis Omido. Sie ist eine kenianische Mutter. 2015 hat sie den „Umwelt-Oscar“, den „Goldman Environmental Prize“, verliehen bekommen und wird seitdem von den Medien die „Erin Brockovich Ostafrikas“ genannt. Wer nicht weiß, wer diese Erin Brockovich ist, sollte sich dringend den gleichnamigen Film von Steven Soderbergh anschauen. Aber zurück zu Frau Omido.

In Kenia werden, wie in vielen anderen afrikanischen Ländern, die Rohstoffe der sogenannten Ersten Welt recycelt. Recycling klingt erst mal gut, die Rückgewinnung von Rohstoffen ist natürlich eine sinnvolle Sache. Aber warum in Afrika? Sie werden es ahnen. Es ist billiger. Und warum ist es billiger? Weil die Arbeit größtenteils ohne Schutz der Menschen oder der Umwelt geschieht. Zuerst holen wir ihre Bodenschätze und dann bekommen sie unseren Müll zum Recyclen. Bezahlt wird mit Krankheit, Tod und Umweltverschmutzung.

Phyllis Omido arbeitete in einer der Bleischmelzfabriken in Owino Uhuru, einem Slum in Mombasa, der zweitgrößten Stadt Kenias. Vor acht Jahren erkrankte plötzlich ihr Sohn King David. Er litt an einer Bleivergiftung. Der Bleiwert in seinem Blut lag 35-mal höher als der von der WHO empfohlene Grenzwert.

Frau Omido kämpfte jahrelang für die Schließung der Bleihütte, 2009 gründete sie eine NGO, das „Zentrum für Gerechtigkeit, Regierungsführung und Umweltschutz“ und organisierte Demonstrationen und Rechtsberatung für die Anwohner. Sie brachte Schritt für Schritt die Gemeinde und betroffene Arbeiter auf ihre Seite und erhielt schließlich auch die Unterstützung internationaler Organisationen. Im Jahr 2014 hatte sie ihren ersten großen Erfolg: die Bleihütte wurde geschlossen. Und Phyllis Omido kämpfte weiter. Trotz anhaltender Morddrohungen.

Sie überzeugte nach und nach immer mehr Menschen davon, sich untersuchen zu lassen. Frauen, die sahen, dass ihre Kinder krank wurden. Arbeiter, deren Kollegen an einer Bleivergiftung gestorben waren. Seit der Schließung der Bleihütte sind die Böden und Gewässer nach wie vor verseucht und so gelangen auch weiterhin gesundheitsgefährdende Stoffe in die Nahrung. Omidos Forderung: „Wir erwarten, dass endlich alle Menschen getestet werden – es fehlen noch 2.200 Tests. Außerdem verlangen wir von der Regierung, dass unsere Gemeinde noch in diesem Jahr gereinigt, die Umweltverschmutzung durch die Bleihütte behoben wird. Hier leben schließlich nach wie vor sehr viele Menschen.“

Im Februar 2018 meldete der Guardian, dass Phyllis Omido eine Sammelklage gegen die Bleischmelzfabrik eingereicht hat. Sie verklagt die Leitung der Bleischmelze und die Regierung auf Schadensersatz. Denn die kenianische Verfassung garantiert den Bürgern eine saubere Umwelt und die Leidtragenden der Verschmutzung benötigen Geld für ihre medizinische Behandlung. Eine Reinigung des nur knapp sechs Hektar großen Gebiets würde nicht einmal außerordentlich lange dauern.

Im Guardian wurde dies als „Meilenstein für den Umweltschutz in Afrika“ bezeichnet. Selbst die Vereinten Nationen hoffen darauf, dass diese Klage zum Präzedenzfall wird. In der Sammelklage fordern Frau Omido und Tausende ihrer Mitstreiter eine Entschädigung von mehr als 12 Millionen Euro und eine Sanierung des verseuchten Geländes. Dem Guardian sagt sie: „Wir hoffen, dass sich Umweltaktivisten auf der ganzen Welt auf unseren Fall beziehen werden können, wenn es um Rechenschaftspflicht geht.“ Dieser Hoffnung kann man sich nur anschließen.

– MICHAEL SCHNEIDER

Liebe Leserinnen & Leser,

wenn der Frühling noch auf sich warten lässt, dann essen wir einfach schon mal „Frühling“. Bärlauch gehört schon seit Jahrhunderten zur Frühjahrsküche. So wurden ihm im Mittelalter unheilabwehrende Eigenschaften zugeschrieben und heute wissen wir von der positiven Wirkung seiner ätherischen Öle. Wie Sie einen verboten leckeren und gleichzeitig schnellen Snack aus Bärlauch zaubern, lesen Sie im Rezept der Jahreszeitenküche. Und wenn sie jetzt, Frühlingserwachen hin oder her, schon mal ein paar Kräutertöpfe auf den Fenstersims stellen wollen, dann könnten für Sie die Pflegetipps von unserem Experten Andreas Müller hilfreich sein. Der Frühling ist auch die Zeit des Aufbruchs und der Zuversicht – unsere Mutmachgeschichte berichtet diesmal von einer sehr mutigen Frau aus Kenia. Falls Sie es noch nicht mitbekommen haben: seit einem Jahr bieten wir einen Zustellservice an. Und seit Herbst letzten Jahres haben wir ein E-Mobil zur Auslieferung. Jetzt in neuer und schicker Aufmachung mit Wiedererkennungswert. Unverkennbar sind auch die Demeter-Backwaren aus der Eselsmühle. Lesen Sie unseren kleinen Ausflugsbericht aus dem Siebenmühlental. Die Kolumne Schneiders Senf beschäftigt sich in dieser Ausgabe mit den Schlagzeilen um die Essener Tafel und mit der Frage, ob 4,77 Euro pro Tag wirklich ausreichen, um sich gesund ernähren zu können.

*Christina Schneider
Nihal Schneider*

KOLUMNE: SCHNEIDERS SENF

4,77€

Hartz IV und die systematische Mangelernährung

Das Thema Essen ist zurzeit in aller Munde. Und auch die Stadt Essen. Sie wissen schon. Es geht nicht um die neu verteilten Michelin-Sterne und auch nicht um die Neueröffnung des dänischen Spitzenrestaurants „Noma“, das mehrfach mit dem Titel „Bestes Restaurant der Welt“ ausgezeichnet wurde. Da kostet ein Menü schon mal 600, 700 Euro. Auch die Deutschen können auf ihre Esskultur stolz sein. Im aktuellen Michelin-Führer werden 292 Restaurants mit mindestens einem Stern ausgezeichnet. Das ist ein historischer Höchststand. Da soll noch einer sagen, wir Deutschen verstünden nichts von gutem Essen. Jetzt aber zu Essen – der Stadt.

Die Essener Tafel sorgte in den vergangenen Wochen für Furore, weil sie dort beschlossen hatten, nur noch „Essen für die deutsche Oma“ (taz) auszugeben. Seit 25 Jahren schaffen die Tafeln in Deutschland einen Ausgleich: Sie sammeln überschüssige, qualitativ einwandfreie Lebensmittel, die in Supermärkten nicht mehr verkaufsfähig sind und verteilen diese an sozial und wirtschaftlich Benachteiligte. Lebensmittel gibt es in den gemeinnützigen Tafelläden fast umsonst. Da in Essen das Essen scheinbar nicht für alle Bedürftigen reichte, wurde vom Vereinsvorstand der Hilfsorganisation, Jörg Sartor, die nationale Herkunftsgrenze zwischen den Hungerleidern gezogen. Aber seit sich Jens Spahn, künftiger Bundesgesundheitsminister und Rechtsausleger der CDU zur Debatte um die Essener Tafel äußerte, wissen wir ja: In Deutschland muss niemand hungern. Auch nicht, wenn es die ehrenamtlichen Dienste der bundesweit beinahe 1000 Tafeln nicht gäbe. Denn ein Hartz IV-Empfänger, so Spahns Meinung, sei nicht arm.

Von da an ging die Post ab in der öffentlichen Diskussion: Zuerst mussten sich die Tafelverantwortlichen in Essen gegen Fremdenfeindlichkeits- und Rassismussvorwürfe zur Wehr setzen, dann wurde davor gewarnt, die Bedürftigen gegeneinander auszuspielen und schließlich erklärte Herr Spahn, dass alles eigentlich ganz gut läuft in Deutschland, da wir eines der besten Sozialsysteme weltweit hätten. Also muss doch niemand hungern? Oder doch?

Einer der renommiertesten deutschen Politikwissenschaftler und Armutsforscher, Christoph Butterwege, wurde im März von der SZ dazu befragt, wer wirklich hungern muss in Deutschland. Und er hatte eine sehr interessante Antwort: *„Natürlich verhungern die Menschen in Deutschland nicht, weil sie auf Hartz IV angewiesen sind. Aber der Regelsatz sieht für einen alleinstehenden Erwachsenen täglich gerade mal 4,77 Euro für Nahrung und nichtalkoholische Getränke vor. Damit auszukommen fällt schwer. Nudeln, Tütensuppen und trocken Brot sind billig, aber nicht gesund. Wir sprechen hier also auch von einem Problem der Mangelernährung, nämlich, wenn sich Menschen kein Obst und Gemüse leisten können.“*

Sich von vier Euro siebenundsiebzig gesund ernähren? Wie soll das gehen? Sollte eine gesunde Ernährung nicht eigentlich gesellschaftlicher Minimalkonsens sein? Aber wie sieht gesundes Essens für einen Erwachsenen aus? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt u.a. folgende Tipps:

1. Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.
2. Genießen Sie mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.
3. Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.
4. Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.
5. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.
6. Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

Das mit dem Wasser ließe sich mit einem täglichen Budget von 4,77 Euro sicher noch am einfachsten regeln. Aber der Rest? Die Armen in unserem Land verhungern nicht, aber eine systema-

tische und systemimmanente Mangelernährung in einer der reichsten Gesellschaften weltweit solle keinesfalls als akzeptabel angesehen werden, meint auch Butterwege:

„Arme Männer sterben elf Jahre, arme Frauen acht Jahre früher als wohlhabende, hat das Robert-Koch-Institut herausgefunden“, sagt er nüchtern.

Den Schiefstand im System illustriert auch die Gegenüberstellung von zwei Zahlen: Dass sich die Gesundheitskosten aufgrund von Fehlernährung in Deutschland auf ca. 17 Milliarden Euro pro Jahr belaufen, belegte 2015 eine Studie des Biotechnologieunternehmens BRAIN AG und der Martin-Luther-Universität Halle Wittenberg (MLU). Von September 2016 bis August 2017 wurden laut Angaben des Bremer Instituts für Arbeitsmarktforschung und Jugendberufshilfe (BIAJ) vom Bund insgesamt rund 21 Milliarden Euro für das Arbeitslosengeld II (einschließlich Sozialgeld) ausgegeben.

Zu Recht wird in öffentlichen und politischen Debatten oft über die mangelnde Teilhabe von Hartz IV-Empfängern am gesellschaftlichen Leben gesprochen. Darüber, was es bedeutet, kein Geld für den Sportverein, die Schwimmbad-Eintrittskarte, kein Geld für einen Kino- oder einen Theaterbesuch und natürlich auch kein Geld für Urlaub zu haben. Selten wird jedoch bemängelt, dass die 4,77 Euro Tagesbudget eine gesunde Ernährung praktisch unmöglich machen. Mit den Kosten für ein einziges Menü im „Noma“ könnte sich ein Hartz IV-Empfänger vier Monate lang gut ernähren! 135 Tagesrationen – natürlich unter der Aufsicht der DGE.

Ganz im Ernst. Eigentlich lässt es sich ganz einfach auf den Punkt bringen: Durch die Deckelung der Zuschüsse für eine gesunde Ernährung auf niedrigstem Niveau produzieren wir weitere Kosten in Milliardenhöhe. Wer sich nicht gut ernähren kann, treibt die Gesundheitskosten hoch.

Die Tafeln in Deutschland leisten einen wichtigen Beitrag zur Unterstützung der Armen in unserem Land. Ich selbst bin Gründungsmitglied der Tübinger Tafel. Aber den offensichtlichen Zwiespalt im System können auch sie nicht schließen: Eine Gesellschaft, die einen stillschweigenden Konsens gefunden hat, dass Lebensmittel vor allem billig sein müssen, versorgt ihre Bedürftigen natürlich genau in diesem Sinne: Billig. Mit absehbaren Folgekosten. Auch dies ist ein gesellschaftliches Phänomen. Wir ignorieren kollektiv die Kollateralschäden unserer Ernährungsgewohnheiten. Und was wir wegwerfen, weil es unseren überzogenen Qualitätskriterien nicht mehr entspricht, soll ruhig den Bedürftigen zugeteilt werden. Da sind wir den vielen Ehrenamtlichen doch dankbar. Das kostet ja nichts.

– MICHAEL SCHNEIDER

- QUELLEN:**
„Ein Glas Milch bei Dunkelheit“ – sz.de
www.dml.onl/3
aerzteblatt.de
www.dml.onl/4
„Kosten Hartz IV“ – Landeszentrale für politische Bildung
www.dml.onl/5
Bremer Institut für Arbeitsmarktforschung
www.dml.onl/6

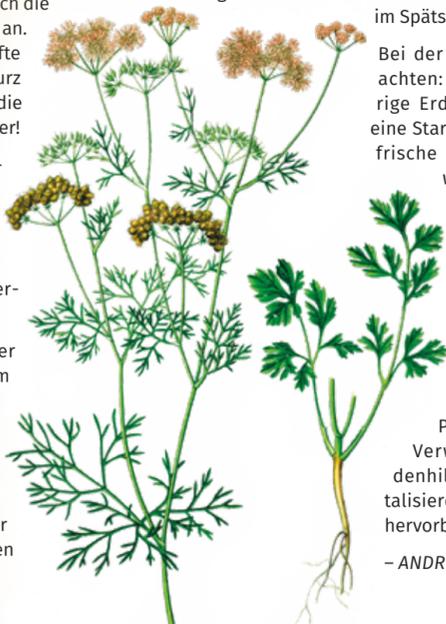
Müllers Gartentipps



Der Frühling liegt nun endlich in der Luft und schon packt uns das Verlangen unsere Balkone, Terrassen, Gärten oder die Fensterbank zu bepflanzen. Jetzt ist auch die richtige Zeit dafür. Die meisten fangen mit Kräutern an. Für die eigene Küche natürlich, aber auch die Düfte der Blätter oder Blüten vieler Sorten lassen uns kurz aus dem Alltag treten. Einfach mit der Hand über die Blätter streichen und dann tief einatmen: Mittelmeer!

Aber zuerst müssen die Kräuter gepflanzt und gepflegt werden. Dazu braucht es gute Grundvoraussetzungen, gerade für Topfpflanzen: Ausreichend große Gefäße, damit die Erde genügend Wasser für heiße Sommertage speichern kann, und entsprechend große Untersetzer, damit überschüssiges Wasser unten ablaufen kann.

Welche Sorten man zusammenpflanzt, ist meiner Erfahrung nach eigentlich egal. Sie sollten aber im Auge behalten, wie groß die Pflanzen werden und die Pflanzabstände entsprechend wählen. Schnittlauch, Petersilie, Pimpinelle oder Majoran kommen schon mit 15 Zentimetern Abstand zurecht. Dagegen werden Strauchbasilikum (noch im gleichen Jahr) oder Liebstöckel und Salbei (über die Jahre) echte Büsche. Ja, und warum nicht einen Fenchel oder Kohlrabi dazwischen pflanzen?



Verkostungs-Termine im April

13. & 14.04.

FREITAG VOGELBEERWEG, SAMSTAG EUROPAPLATZ
VERKOSTUNG HERMANNSDORFER LANDWERKSTÄTTEN
 In der Herrmannsdorfer Metzgerei ist alles unter einem Dach: Schlachtung, Zerlegung und Wurstherstellung. Jede Wurst schmeckt anders durch selbst hergestellte, ausgereifte Gewürzkompositionen. Probieren Sie Fleisch- und Wurstspezialitäten aus der Warmfleisch-Metzgerei von Jürgen Körber.
www.herrmannsdorfer.de

20. & 21.04

FREITAG UND SAMSTAG IN BEIDEN LÄDEN
VERKOSTUNG MAYA KAFFEE
 An den Hängen der Sierra Madre in Mexiko wird der MAYA Hochlandkaffee von indianischen Kleinbauern, die sich in Kooperativen zusammengeschlossen haben, angebaut. Geröstet wird seit über 25 Jahren im Hamburger Traditionsunternehmen Dethlefsen & Balk.
www.mayakaffee1991.de

27. & 28.04.

FREITAG VOGELBEERWEG, SAMSTAG EUROPAPLATZ
VERKOSTUNG FRUCHTAUFSTRICHE BIOHOF SEEMANN
 Seit zwei Generationen werden auf dem Biohof Seemann in Eberdingen unter anderem Erdbeeren, Himbeeren und Johannisbeeren angebaut, auf die wir uns jedes Jahr freuen. Was liegt da näher als auch eigene Fruchtaufstriche herzustellen? Verarbeitet werden, neben dem eigenen Obst, ausschließlich regionale oder deutsche Bioland-Ware. Sogar Rübenzucker und Apfelfektin kommen aus der Region. So schmeckt Sommer im Glas!
www.biohof-seemann.de

ZUM VORMERKEN IM MAI:

05.05. | **12.05.**
 IM VOGELBEERWEG | AM EUROPAPLATZ

GROßER BLUMEN- UND PFLANZENMARKT
 Sie möchten in Ruhe nach Tomatenpflänzchen und Salatsetzlingen schauen? Und dabei einen Plausch mit unseren Bioland-Gärtner/innen halten? Sie wünschen sich praktische Pflegetipps und Expertenrat? Für eine entspannte Erstbepflanzung in Haus und Garten veranstalten wir jedes Jahr den Blumen- und Pflanzenmarkt. Mit dabei: Die Sachkundigen der regionalen Gärtnereien.

Damit Sie in den Genuss einer guten Ernte kommen, braucht es vor allem eines: Geduld! Also nicht zu früh mit dem Erntemesser kommen, sondern der Pflanze Zeit zum Anwachsen, also für die Wurzel- und Blattbildung geben. Denn, schneiden Sie zu früh grüne Blätter ab, nehmen Sie der Pflanze die Assimilationsmöglichkeiten und sie kann sich nicht entwickeln (besonders Petersilie wächst sehr langsam).

Bei der Ernte ist zu beachten, wie die Pflanze sich regeneriert (austreibt). Petersilie z.B. schiebt immer neue Blätter aus dem Vegetationspunkt nach. Hier dürfen Sie die älteren Blätter am unteren Stil abschneiden. Schnittlauch einfach einen Zentimeter über dem Boden abschneiden (vor allem im Frühjahr, wenn er Knospen zeigt). Dieser schiebt dann mehrmals im Jahr nach. Basilikumarten lieben einen kräftigen Rückschnitt bis an die Blattachseln. So verzweigen sie sich schneller und ergeben richtige Büsche im Spätsommer.

Bei der Düngung sollten Sie beachten: Pflanzen Sie in letztjährige Erde, benötigen sie immer eine Startdüngung. Pflanzen Sie in frische Pflanzerde, z.B. *Bio-Universalerde Ökohum*, dann genügen zunächst die vorhandenen Nährstoffe. Nach etwa sechs Wochen sollte mit der Nachdüngung begonnen werden. Verwenden Sie organische Dünger, die mit Hilfe des Bodenlebens für die Pflanze verfügbar werden. Verwenden Sie zudem Bodenhilfsstoffe, die die Erde vitalisieren und gesunde Pflanzen hervorbringen.

– ANDREAS MÜLLER