



Foodsharings.
Wurzelmüse zubereiten.
Wieso Regional nicht
das neue Bio ist.

Marktlese
für regionale Wertschätzer &
kulinarische Weltbummler

Noch mehr Neuigkeiten,
Fotos & Hinweise auf
Veranstaltungen:

facebook.com/dermarktladen



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
Artdirection & Layout: Jonas Schneider
Fotoredaktion: Jonas Schneider
Lektorat: Franziska List
Druck: flyeralarm GmbH, Alfred-Nobel-Str. 18, 97080 Würzburg
klimaneutral gedruckt auf 100% Recyclingpapier, chlorfrei gebleicht



L'Arcobaleno

In der Provinz Agrigent, im Nordwesten Siziliens, liegt Villafranca Sicula. Hier wohnen knapp 1500 Menschen, die zum größten Teil von der Landwirtschaft leben. Angebaut werden vor allem Getreide, Mandeln, Wein- und Tafeltrauben sowie Zitrusfrüchte. Das Klima ist warm, trocken und windig, was zu einem besonders intensiven Aroma u. a. der Orangen beiträgt. Der ständige Wind schützt die Bäume vor Pilzbefall. Die Böden sind

steinig und karg, aber die Nähe zum Mittelmeer und die vielen Sonnenstunden lassen zuckersüße Früchte reifen. Vor über 20 Jahren haben sich die Bauern in den hügeligen Tälern des Berges Sicane zu der Erzeugergemeinschaft L'arcobaleno zusammengeschlossen. Auf 200 – 600 m über dem Meeresspiegel werden seither Bio-Orangen angebaut. Bei unserem Besuch werden wir von Anna Maria Catalanotto und Francesco Musso mit Espresso und, typisch italienisch, „pappsüßem“ Gebäck begrüßt. Die beiden sind Geschäftsführer und Gesellschafter der Erzeugergemeinschaft. Nachdem wir uns gestärkt haben, führen sie uns durch ihre Orangenheine. Freundlich und kompetent beantworten sie unsere Fragen und erklären uns die Besonderheiten des biologischen Orangenbaus. Die Bäume der Plantage sind 40 – 60 Jahre alt. Sie haben sich bestens an die klimatischen Bedingungen angepasst. Sie wurden vor ein bzw. zwei Generationen gepflanzt und Francesco Musso meint, dass ihre Arbeit nur generationsübergreifend funktioniert. Die Grundlagen für die Zukunft der Kinder werden von den Eltern und Großeltern gelegt. Beim Rundgang zwischen den vier bis sechs Meter hohen Bäumen fällt uns auf, dass an manchen Stellen die sehr stark duftenden Orangenblüten zu sehen sind. Die zunehmend milden Spätherbste, sagt Francesco Musso, seien der Grund für diese blühenden Bäume. Aber das sei das kleinste Problem. Viel schwieriger sei die Vermarktungssituation der



frühen Orangensorten, wenn es in Zentraleuropa noch 10°C Tagestemperatur hat. Nicht nur, dass die Orangen dann noch grünlich in die Vermarktung kommen, da ein natürlicher Abbau grüner Farbstoffe in der Schale nur bei kalten Nächten geschieht. Nein, es besteht schlichtweg keine Nachfrage nach Orangen. Da die Ernte aber bei reifen Früchten erfolgen muss, gehen diese in die weniger rentable Verarbeitung. Während man sich in Deutschland vielleicht noch an einem milden November erfreut, ist dies für den sizilianischen Orangenbauer ein ganz schlechter Start in die Erntesaison. Durch diese und andere Gesprächsthemen konnten wir viel Neues erfahren und gleichzeitig bei uns ein Bewusstsein für die Probleme der sizilianischen Bauern schaffen. Wir haben gelernt, wie mühsam die Arbeit ist und wie engagiert diese Bio-Bauern auf Sizilien ihr nachgehen. So bekommen die Orangen plötzlich „Gesichter“ und „Geschichten“. Wir wissen, wer dahinter steckt. Das schafft Vertrauen und Sicherheit, auch über 2000 Kilometer hinweg. Ab Mitte Januar dürfen wir uns auf die süße Sorte Washington Navel freuen. –MICHAEL SCHNEIDER



Francesco Musso



Anna Maria Catalanotto

Weniger ist leer

So lautet die Überschrift zu einem Bild, das eine Tonschüssel zeigt, mit einer kleinen Handvoll Reis darin. Es ist das Plakat einer Kampagne von *Brot für die Welt*. Gesehen habe ich es an einer Bushaltestelle in Tübingen im November 2014. Diese Kampagne vor Weihnachten zu starten, macht natürlich Sinn. Zu keinem Zeitpunkt im Jahr wird von den Deutschen so viel gespendet. Also muss man sich mit seinem Anliegen möglichst nachhaltig platzieren, denn die Konkurrenz ist groß in den vorweihnachtlichen Tagen. Nun ist das Weihnachtsspektakel vorbei, die Böller, die noch zerfetzt am Boden lagen, wurden von fleißigen Mitarbeitern des städtischen Straßendienstes weggeräumt. Wir haben viel gefeiert zum Jahresende. Manchmal vielleicht auch etwas über die Stränge geschlagen. Im Frühjahr nach den Festen kommt jetzt die Zeit der Mäßigung. Viel Obst und Gemüse, weniger oder noch besser gar kein Alkohol oder Süßigkeiten. Und auch mal rausgehen. Sich bewegen. Das tut gut und ist gesund. Das Plakat hängt vielleicht noch, denn das Thema bleibt aktuell. Wir sehen und hören es ja ständig in den Nachrichten. Die kaum gefüllte Schüssel. Sie soll einer schönen Feier mit reichlichem Essen und Trinken auch nicht im Wege stehen. Sie erinnert uns nur daran, dass es so viel gibt, was wir tun können. Fair einkaufen. Den Wert der landwirtschaftlichen Arbeit bezahlen. Uns das Wegwerfen von Nahrungsmitteln endlich abgewöhnen. Spenden. Protestieren. Widersprechen und Widerstehen.

Es sich und anderen gut gehen lassen!

Bis bald im Marktladen
Christina und Michael Schneider

Was wünschen sich unsere Kunden ...



„Dass ich nicht mehr so viele Klassenarbeiten schreiben muss. Mehr Zeit mit meinen Geschwistern.“

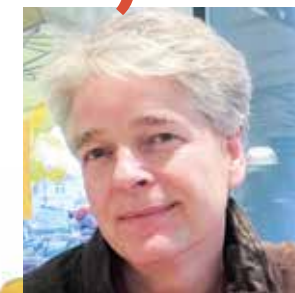
RIKA SCHÖNDELMEYER, SCHÜLERIN



„Gesundheit für die Familie. Eine oder zwei schöne längere Reisen. Dass es Frieden gibt.“

SIEGFRIED NEUWEILER

... für 2015?



„Meinen Sohn in China besuchen und drei Wochen gemeinsam durch das Land reisen.“

MARTIN LAMPEN, INGENIEUR



„Gute Geschichten finden und schreiben.“

MARTIN THEIS, JOURNALIST

11.01. 20:15 UHR, FESTSAAL NEUE AULA
NEUJAHRSKONZERT

Sinfonieorchester des Nationaltheaters Prag.
Leitung: Tomáš Brauner
www.konzerte-tuebingen.de

16.01. – 25.01. BERLIN
INTERNATIONALE GRÜNE WOCHE

Schon zum 80. Mal findet die internationale Ausstellung für Ernährung, Landwirtschaft und Gartenbau statt. In diesem Rahmen bietet das *Global Forum for Food and Agriculture* (GFFA) Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Interessierten aus allen Bereichen Gelegenheit, sich über aktuelle agrarpolitische Themen auszutauschen.

17.01. BERLIN, POTSDAMER PLATZ
WIR HABEN ES SATT!-DEMONSTRATION

Anlässlich der *Grünen Woche* gibt es auch dieses Jahr wieder eine Demo gegen industrielle Intensivtierhaltung. Ein Bündnis aus Natur-, Umwelt- und Tierschutzverbänden setzt sich für eine bäuerliche, ökologische Landwirtschaft, Respekt für Tiere sowie die Umwelt ein. Diesjähriges Motto: „Stopp Tierfabriken, Gentechnik und TTIP. Für die Agrarwende!“
www.wir-haben-es-satt.de

23.01. & 24.01.

FREITAG IM VOGELBERG, SAMSTAG AM EUROPAPLATZ
VERKOSTUNG L'ARCOBALENO

Das warme Klima und der Wind im Nordwesten Siziliens machen das Aroma der L'Arcobaleno-Orangen so intensiv. Kosten Sie die süße Sorte Washington Navel.

5 Fragen an Peter Meyer

ZUR PERSON: *Peter Meyer engagierte sich schon in jungen Jahren beim NABU. Er studierte chemische Verfahrenstechnik und arbeitete am Fraunhofer Institut mit dem Schwerpunkt Ökobilanz. Seit 2007 ist der promovierte Logistiker zweiter Geschäftsführer von Weiling, unserem wichtigsten Großhändler. Das Familien-Unternehmen leistet Bio-Pionierarbeit seit 1975 und beliefert uns in allen Warenssegmenten. Kennen Sie die bioladen* Produkte?*

WAS IST DAS BESONDERE AN DER ZUSAMMENARBEIT VON WEILING MIT DEM MARKTLADEN?

Der Marktladen war vor acht Jahren unser erster Kunde in Süddeutschland. Beide, Weiling und **Der Marktladen**, sind unabhängige, unternehmergeführte Geschäfte, die sich auf Augenhöhe begegnen. Wir haben die gleiche Unternehmensvision [...] ehrliche, authentische und nachhaltige Bioprodukte zu handeln – motiviert aus ökologischer, ethischer und sozialer Überzeugung.

WIESO IST REGIONAL NICHT DAS NEUE BIO?

„Regional“ sagt nichts über die Produktionsbedingungen aus, und auch nicht über die Herkunft der Betriebsmittel. Biolandwirte stellen Dünger, Futter und anderes auf ihrem Hof her. Und das tiergerecht und umweltschonend. Wer Bio ernst nimmt, für den ist regional eine Selbstverständlichkeit. Aber für konventionelle regionale Produkte gelten keine höherwertigen Produktionskriterien. Regional wird erst durch Bio zum echten Mehrwert.



Peter Meyer

WAS UNTERSCHIEDET IHRE MARKE *bioladen VON EINER GEWÖHNLICHEN EIGENMARKE, WIE WIR SIE BEISPIELSWEISE VON ALNATURA KENNEN?**

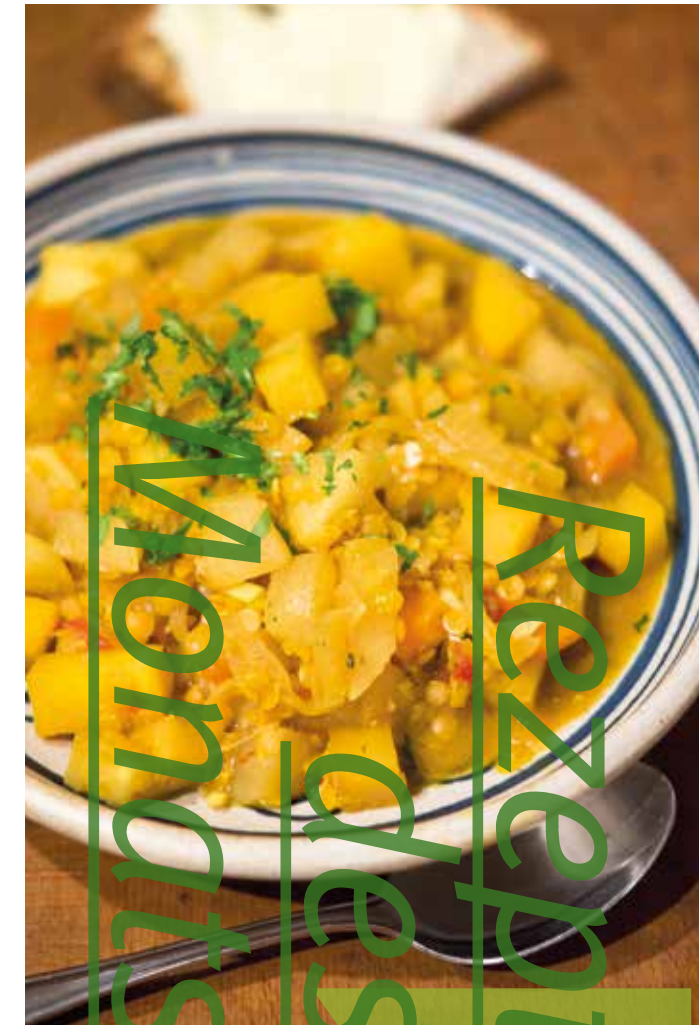
*bioladen** ist eine Marke, die auf Basis von Transparenz, ökologischer Qualität und vor allem in kontinuierlicher Zusammenarbeit mit besonderen Partnern entstanden ist. Es geht nicht um „Billigbioprodukte“ anonymer Herkunft aus unverbindlichen Handelsbeziehungen, sondern um das Gegenteil. Wir kennen unsere Erzeuger persönlich und sehen uns diesen gegenüber in langjähriger Verantwortung. Nur so kann dauerhaft Bio-Landwirtschaft auf hohem Niveau passieren.

WELCHES PROJEKT LIEGT IHNEN BESONDERS AM HERZEN?

Da fällt mir zum Beispiel das Projekt unseres ehemaligen Mitarbeiters Tarek Kekli in Tunesien ein, der gerade seinen Biobetrieb auf Demeter umstellt und damit der erste Bio-Fruchtgemüsebetrieb in Tunesien ist. Oder unser *bioladen**fair-Projekt für Cashewnüsse und getrocknete Mangos in Burkina Faso in Westafrika, wo mittlerweile 300 Hektar Bioanbau ausschließlich für *bioladen** stattfindet und über 200 Familien ein kontinuierliches Einkommen haben.

WAS WÜNSCHEN SIE SICH FÜR DAS NEUE JAHR?

2014 war ein sehr unruhiges Jahr. Viele Konflikte in der Welt sind mit einer Heftigkeit aufgeblüht, die nicht zu erwarten war. Rohwarengpässe, teils extreme Wetterkapriolen. Für 2015 wünsche ich mir, dass die in den Menschen existierende Sehnsucht nach Verbindlichkeit, Vertrauen und Sicherheit sich wieder zum Positiven hin entwickeln kann. Menschen müssen wieder in den Mittelpunkt rücken, nicht Systeme oder Konzerne und deren Interessen.
– Die Fragen stellte JESSICA SABASCH



Exotischer Wurzelgemüse Eintopf

Soulfood für die kalten Tage.

- 1 **Zwiebel**, 1 große **Möhre**, 1 große **Pastinake**
- ca. 500 g gewürfeltes **Wurzelgemüse** (Wurzelpetersilie, Sellerie, Steckrübe, Topinambur, je nach Geschmack und Kühlschrankvorrat),
- 1 **Knoblauchzehe**, 1 **Chilischote**
- Bratöl, 1–2 TL **Lemoncurry** oder anderes mildes/fruchtiges Curry
- 1 **Orange** (Saft und Abrieb)
- 150 g **Rote Linsen**
- 600 ml **Gemüsebrühe**

Etwas Öl in einem genügend großen Topf erhitzen, Zwiebelringe glasig dünsten und dann den fein gehackten Knoblauch und das restliche Gemüse hinzufügen. Alles zusammen kurz mitbraten. Curry dazugeben. Mit der Gemüsebrühe und dem Orangensaft aufgießen, die Linsen dazu und ca. 15 Min. köcheln lassen (die Linsen sollten nicht zu weich werden).

Zum Schluss nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu eine knusprige Scheibe Bauernbrot mit Butter.

– ELKE DELION



OSA BEHREN
empfiehlt:

Die neue Serie „age protect“ von Santa Verde war dieses Jahr mein persönliches Highlight in der Naturkosmetik. Sie wirkt fantastisch gegen Pigmentstörungen und der himmlisch duftende Toner mit Aloe Vera Blütennektar ist wie „Trinken“ für die Haut! – OSA BEHREN

www.santaverde.de

Teilen statt Wegwerfen

Kennen Sie das auch so gut? Sie werden spontan zum Essen eingeladen, und im Kühlschrank gibt es viel zu viele Reste, die Sie eigentlich seit Tagen verwerten müssten. Anfang der Woche waren Sie hungrig einkaufen und haben sich mengenmäßig etwas vertan. Der Bataviasalat sieht heute noch ganz gut aus, aber die Blätter werden schon schlapp. Das Brot wird auch nicht frischer. Und die Avocados! Morgen werden Sie auch keine Zeit haben, Zuhause zu essen, weil der Geburtstag eines Freundes ansteht. Sie haben ein schlechtes Gewissen. Der Kühlschrank spiegelt oft unseren Lebens-

stil wieder: Wir haben wenig Zeit und unsere Pläne ändern sich kurzfristig. Oft ist es auch so: Wenn der Kühlschrank voll ist, hat keiner Hunger und wenn er fast leer ist, gibt es Genörgel. Wenn man alleine lebt, tut man sich schon schwer, beispielsweise einen Sack Kartoffeln aufzubrauchen. Selbst Konsumenten, die bewusst einkaufen und kochen, fahren mal in den Urlaub und wissen nicht wohin mit den Resten. In Deutschland werden jedes Jahr 15 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen! Haben Sie den Film „Taste the Waste“ gesehen? 2012 wurde, u.a. von dem „Taste the Waste“-Filmemacher Valentin Thurn ein ziemlich kluges Projekt gegen Lebensmittelverschwendung gegründet: „Foodsharing“. Erinnert im ersten Moment an „Carsharing“ und funktioniert auch so ähnlich. „Lebensmittel teilen statt wegwerfen“, ist das Motto der Internetplattform. Auf www.foodsharing.de haben Privathaushalte, aber auch Händler und Produzenten, die Möglichkeit, übrige Lebensmittel kostenlos anzubieten oder abzuholen. Wie funktioniert das? Freiwillige „Foodsaver“ holen gespendete Lebensmittel bei Betrieben ab, um sie weiterzuverschenken oder selbst zu verarbeiten. Auf der Internetseite kann jeder aber auch kleine Reste, wie z.B. einen Salat oder ein halbes Brot, einstellen, damit wiederum Menschen mit Bedarf in der jeweiligen Stadt sie direkt abholen können. Finden wir klasse und unterstützenswert! Wir Mitarbeiter vom Marktladen haben ja das Glück, Reste aus dem Laden mitzunehmen. Kartoffelsäcke gibt es bei uns nicht, jeder Kunde kann auch kleinste Mengen Gemüse, Käse und Wurst einkaufen. Oder Brot vom Vortag. Zwei Mal die Woche kommt außerdem die „Tübinger Tafel“ und nimmt übrige Lebensmittel mit. Wir haben die Lebensmittelverschwendung schon lange satt! Und Sie?

– JESSICA SABASCH

www.foodsharing.de

www.lebensmittelretten.de

www.taz.de/Kongress-der-Lebensmittelretter/1135841

15 Millionen Tonnen

Lebensmittel werden in Deutschland jährlich weggeworfen

