

Bioland-Gärtnerei Familie Uricher



S

Schon zu meinen Kindertagen galt die Insel Reichenau so ein klein wenig als Paradies. Dort wuchsen Dinge, die man aus dem eigenen Garten gar nicht kannte, oder die man erst viel viel später im Laufe des Jahres ernten konnte. Zauberten die Bauern dort? Das Image der Reichenau ist bis heute ungebrochen. Die UNESCO findet die Insel auch toll. Im November 2000 wurde sie in das Weltkulturerbe aufgenommen. Allerdings nicht wegen ihrer Gurken, sondern „als Kulturlandschaft, die ein herausragendes Zeugnis von der religiösen und kulturellen Rolle eines großen Benediktinerklosters im Mittelalter ablegt“.

Aber zurück zum Gemüse: Natürlich handelt es sich nicht um Zubereitete. Die Gründe für die lange Vegetationsperiode auf der Insel Reichenau lassen sich leicht erklären. Die große Wasserfläche rund um die Insel dient als großer Licht- und Wärmereflektor, der besonders im Herbst, wenn die Tage schon kühler werden, seine Wärme an die landwirtschaftliche Nutzfläche abgibt. Wie eine riesige natürliche Klimaanlage sorgt der See für geringe Temperaturschwankungen, verhindert Frühjahrs- und Herbstfröste und sorgt für eine recht hohe Sonneneindauer von durchschnittlich knapp sieben Stunden von Mai bis September. Außerdem trägt auch der Alpenföhn zur günstigen Wetterlage bei. Es ist, wie so oft, der Zauber der Natur, der uns Menschen in Staunen versetzt.

Anfang des 19. Jahrhunderts hatten die Insulaner dann das Rudern satt und beschlossen, einen Damm für die Überfahrt zu bauen. Was auch heute den Besuch per Bus ungemein erleichtert. Gleich eingangs der Insel steht ein großes Gebäude, welches schnell als Sitz der Reichenauer Genossenschaft identifiziert werden kann. Dort ist unser erster Zwischenstopp. Nach einem ziemlich bildstarken Imagefilm über die Reichenauer Genossenschaft kommen wir



Gerhard und Gerda Uricher leiten ihren Betrieb gemeinsam mit ihrem Sohn Manuel. Er arbeitet bereits in dritter Generation im Familienbetrieb.

unterstützt wird Gerhard Uricher, der Senior des Betriebs, von seiner Frau Gerda und mittlerweile auch vom Hofnachfolger Manuel Uricher. Ein waschechter Familienbetrieb also. Zu dritt wird gepflanzt, gehegt und gepflegt und schließlich geerntet.

In zwei Gruppen werden wir durch die Gewächshäuser geführt. Momentan werden Tomaten und Schlangengurken geerntet. Aber das Jahr beginnt mit der Produktion von Feld- und Schnittsalat. Im April folgt dann zuerst die Radieschenernte, danach kommen die Schlangengur-

mit dem Geschäftsführer Johannes Bliestle und ein paar anwesenden Bauern ins Gespräch. Hier scheint die Welt zwischen Genossenschaft und Bauern noch einigermaßen in Ordnung zu sein, was sicher auch der Tatsache zu verdanken ist, dass auch die konventionell erzeugte Ware von der Reichenau ein echter Verkaufsschlager ist. Wir haben einen der vielen Sonnentage erwischt und können uns deshalb auf der Terrasse im Hotel Inselglück zum Mittagessen niederlassen. So wie dieser Hotelname kommt einem die Insel selbst vor – wie aus der Zeit gefallen. Die 80 landwirtschaftlichen Betriebe teilen sich die extrem knappe Ackerkrume. Auf knapp einem Viertel der Inselfläche (140 ha) wird Gemüse angebaut. 40 Hektar davon in Gewächshäusern. Das ist eine wirklich stattliche Fläche unter Glas. Immerhin fast 60 Fußballfelder groß. Damit wird der sowieso schon vorhandene Vegetationsvorteil zusätzlich vergrößert. Und macht die Produkte noch attraktiver.

Zwanzig Prozent der Reichenau-Erzeugnisse sind bereits in Bio-Qualität auf dem Markt, davon ein Teil von Bioland oder Naturland zertifiziert. Die Familie Uricher, die wir mit anderen Naturkost-Kollegen besuchen, bewirtschaftet neun Hektar im Freiland und einen Hektar unter Glas bzw. unter Folie. Sie arbeiten seit 2010 nach den Bioland-Richtlinien. Der Geschäftsführer der Genossenschaft stellt uns die Gärtnerei Uricher stolz als einen der besten Betriebe auf der Insel vor. Tatkräftig



ken. Im Mai gibt es dann die ersten Landgurken und Kohlrabi. Manchmal schon ab Mai können die ersten Tomaten geerntet werden. Strauchtomaten, Fleischtomaten, Cherry- und Cocktailtomaten in verschiedenen Ausführungen. Im Freiland wird natürlich auch produziert, vor allem Salate und Kohlrabi.

Wir beziehen den größten Teil unserer regionalen Ware von insgesamt fünf Bioland-Gärtnern. Dass es sich nur um Bioland-Gärtnereien handelt, hat keine tiefere Bedeutung, als dass es leider keine größere Demeter-Gärtnerei in der Gegend gibt, die uns beliefern könnte. Zwei der fünf Betriebe sind unsere Hauptlieferanten: Die Gärtnerei Gaiser & Fischer in Walddorf-Häslach und der Gemüsehof Hörz in Filderstadt. Darüber hinaus bekommen wir Ware von der Gärtnerei Engelhardt aus dem Hohenlohischen, der Gärtnerei Landes aus der Heilbronner Gegend und schließlich von der Reichenau von Familie Uricher. Wir im Marktladen vermarkten den größten Teil des Uricher-Angebots. Hauptsächlich in der Zeit der verlängerten Vegetationsperiode, also besonders im Spätherbst, im Winter und im Frühjahr. Wir sind sehr froh, dass wir einen Bioland-Lieferanten haben, der unser „regionales Fenster“ zeitlich nochmal deutlich geöffnet hat.

– MICHAEL SCHNEIDER

Noch mehr Neuigkeiten, Fotos & Hinweise auf Veranstaltungen:

facebook.com/dermarktladen

IMPRESSUM

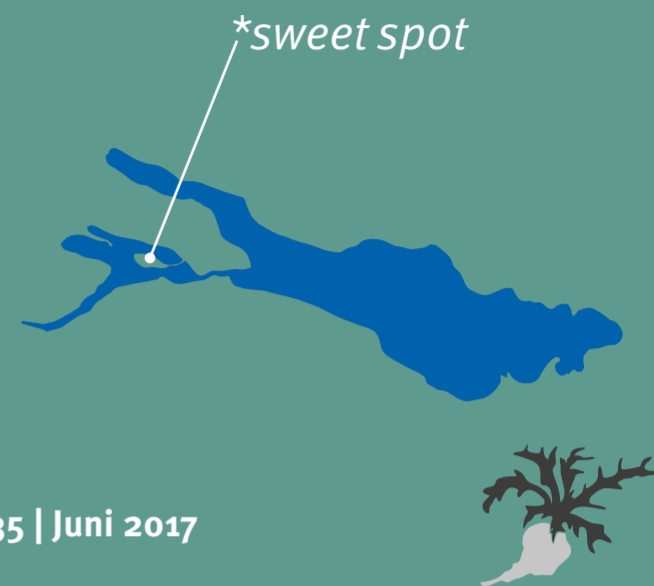
Die *Marktlese* erscheint monatlich und wird herausgegeben von **Der Marktladen**, Michael Schneider, Vogelbeerweg 4, 72076, Tübingen, 07071 56 555 0, redaktion@dermarktladen.de, www.dermarktladen.de. Für den Inhalt verantwortlich: *Michael Schneider*. Alle Rechte vorbehalten. Druckfehler vorbehalten.

Chefredakteur: *Michael Schneider*
Stellv. Chefredakteurin: *Jessica Sabasch*
Konzept: *Jessica Sabasch*
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



35 | Juni 2017



Japanische Snacks aus Kreuzberg

Auf der Suche nach regionalen Bio-Lebensmitteln entdecken wir immer wieder tolle Produkte, die wir Ihnen unbedingt anbieten möchten; auch wenn sie nicht aus'm Ländle kommen. So ging es uns mit den Rice-Up Sushi-Boxen und Onigiri-Ecken aus Berlin Kreuzberg. Wir haben sie auf einer Messe gesehen und gekostet (ah! oh! mmh!). Uns hat gefallen, dass sie vegetarisch (teils auch vegan) und handgemacht sind, und eine echte Neuheit im Bio-Bereich. Die Sushi-Box besteht aus 12 kleinen Maki-Rollen, eingepackt in Nori, gefüllt mit Reis, Rettich, Paprika oder Gurke, einer großen Maki Rolle, und einer California Roll mit Gemüsefüllung, umhüllt von Reis mit Sesam. Natürlich sind auch Sojasauce, Ingwer und Wasabi mit dabei. Im Marktladen-Bistro am Vogelbeerweg können Sie sich die Rollen einzeln zusammenstellen. Auch am Europaplatz gibt es die Sushi-Boxen für eilige Feinschmecker zum Mitnehmen oder gleich essen. Die Onigiri-Ecken kommen ursprünglich aus Japan und sind eine glutenfreie Alternative zu Sandwiches. Saftiger Sushi-Reis mit herzhaften Füllungen (z.B. Shiitake-Pilze und Kürbis, Ratatouille und Schafskäse, Avocado-Limette) umhüllt von einem knusprig gerösteten Nori-Algenblatt, gut verpackt, so dass sie unterwegs frisch bleiben. Arev Karpert, der früher als Kameramann um die Welt reiste, wollte den japanischen Snack nach Deutschland bringen. Gemeinsam mit seinem Freund Thorsten Reuter hat er den ersten Onigiri-Shop Berlins auf dem U-Bahnhof Schönleinstraße eröffnet. Produziert wird ganz in der Nähe, in einer Kreuzburger Küche. Die Algenblätter bekommen sie aus Japan oder Korea geliefert. Bei uns gibt es die Rice-Up-Produkte immer ab Donnerstag. Fazit: Leckerer, vegetarisches Sushi und „japanische Klappstullen“ in Bio-Qualität. Ideal für unterwegs. – JESSICA SABASCH

www.rice-up.de

Tag der Erde

Wieso nicht jede „Grüne Revolution“ auch nachhaltig ist.

Seit 2009 ist der 22. April der „Internationale Tag der Mutter Erde“. Weltweit gibt es an diesem Tag Aktionen. Besondere Aufmerksamkeit hat dieses Jahr der „March for Science“ erhalten. In über 600 Städten auf der ganzen Welt gingen Wissenschaftler unter dem Motto „Science, not Silence“ auf die Straße, um gegen „alternative Fakten und die „postfaktische Ära“ zu protestieren. Fakt ist, dass zwei Tage später, am 24. April, in Deutschland Erdüberlastungstag (auch bekannt als Welterschöpfungstag) war. Nach 16 Wochen im Jahr haben wir Deutschen unseren Anteil an den Ressourcen der Welt bereits verbraucht. Den Rest des Jahres, 36 Wochen, gefährden wir die Erde substanzial durch unseren Konsum. 2016 fiel dieses traurige Datum auf den 29. April. Wir leben und wirtschaften nicht ressourcenbewusst. Das sind die Fakten in Deutschland.

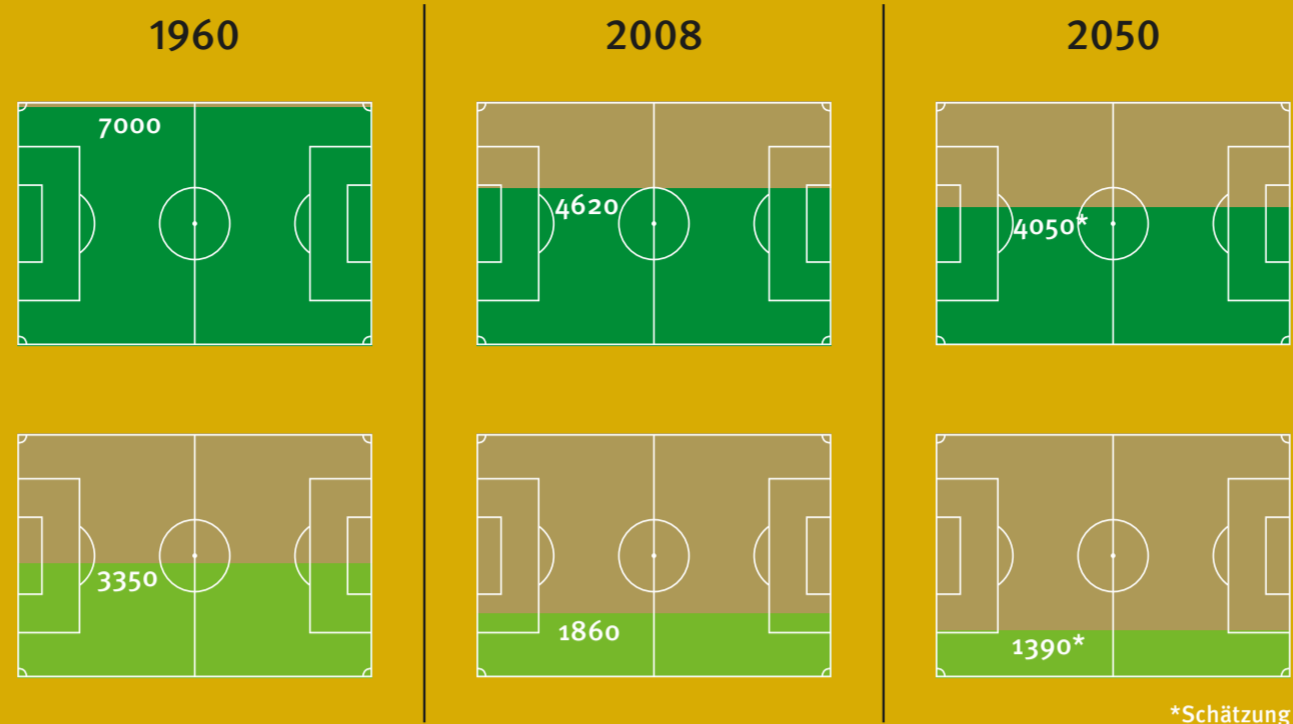
Zu den europäischen Fakten gehört, dass es *nach wie vor keine gesetzliche Handhabe gibt, um die rare Ressource Boden wirksam zu schützen*. Das sollten wir aber dringend ändern, denn „Mutter Erde“ ist weltweit bedroht. In einem nie gekannten Ausmaß. Wir zerstören unsere Lebensgrundlage Boden, die teilweise durch Jahrtausende dauernde Prozesse entstanden ist, innerhalb weniger Jahrzehnte. Dadurch wird der Klimawandel zusätzlich beschleunigt, da im Boden etwa 1.500 Milliarden Tonnen CO₂ gespeichert sind. Also in etwa zwei- bis dreimal so viel Kohlenstoff wie von der gesamten übrigen globalen Biomasse aufgenommen werden kann.

Mehr als 24 Milliarden Tonnen Boden gehen weltweit jedes Jahr unwiederbringlich durch Erosion verloren – das sind jährlich mehr als drei Tonnen Boden je Erdbewohner. Zwanzig bis 25 Prozent aller Böden (1200 Millionen Hektar) weltweit sind bereits von Degradation (Verschlechterung der Bodeneigenschaften) betroffen, und jedes Jahr verschlechtern sich weitere fünf bis zehn Millionen Hektar. Das entspricht in der Größenordnung der Fläche Österreichs (8,4 Millionen Hektar). In Europa sind es circa 17 Prozent der Fläche. *Durch die landwirtschaftliche Nutzung haben 45 Prozent der europäischen Böden deutlich an organischer Substanz verloren*. Dazu gehören Humus und Bodenlebewesen. Die natürliche Fruchtbarkeit der Äcker ist gesunken. Eine Handvoll gesunder Ackerboden enthält mehr Mikroorganismen als Menschen auf diesem Planeten leben. Nur durch den Erhalt der Bodengesundheit ist der Humusaufbau und die langfristige Ertragsfähigkeit des Bodens gesichert.

Der biologisch-bäuerliche Landbau ist, allen internationalen Studien zufolge, die nicht von der Agrarindustrie finanziert wurden, der einzige Weg, nachhaltige Lebensmittelerzeugung zu sichern. Sicherung der Bodenfruchtbarkeit, Erhalt einer vielgliedrigen Kulturlandschaft, Erosionsvermeidung, pfluglose Wirtschaftsweise, nachhaltige Fruchtfolgen, Sicherung einer flächendeckenden landwirtschaftlichen Erzeugung und keine Einbringung chemisch-synthetischer Stoffe in den Boden sind die zentralen Anforderungen für den Erhalt der Bodengesundheit. Eine andere enkeltaugliche, die Biodiversität schützende landwirtschaftliche Produktionsform gibt es nicht.

Die Kosten der Bodendegradation belaufen sich weltweit auf 6,3 bis 10,6 Billionen US-Dollar jährlich, also bis hin zu 17 Prozent der Weltwirtschaftsleistung. Denn die Bodenzerstörung verursacht Verluste an Ökosystemleistungen durch Landressourcen, zum Beispiel für die Lebensmittelproduktion, Nährstoffkreisläufe und Wasserfiltration oder für das Klima aufgrund

Agrarflächen pro Kopf, in Quadratmetern (zum Vergleich: Standard-Fußballfeld mit 7140 m²)



der Bedeutung von Böden als Kohlenstoffsänke. Die momentan täglich wachsende versiegelte Siedlungs- und Verkehrsfläche in Deutschland umfasst eine Fläche von ungefähr 100 Fußballfeldern, meist zulasten der Landwirtschaft und fruchtbarer Böden.

Bereits in den 1960ern hatte die ironischerweise als „Grüne Revolution“ bezeichnete Entwicklung begonnen. Eine intensive Landnutzung mit Hochertragsorten, Düngemittel- und Pestizideinsatz sowie künstlicher Bewässerung erhöhte den Ertrag pro Fläche. Der Einsatz fossiler Energie kompensierte den Mangel an Land. Kaum beachtet wurden die Grenzen, an die diese Form der nicht nachhaltigen Landwirtschaft stieß. Das änderte sich erst zur Jahrtausendwende, als die ökologischen Schäden dieser industriellen Landwirtschaft in allen Teilen der Welt deutlich wurden. Die landwirtschaftliche Produktion hat sich in den vergangenen 50 Jahren weltweit fast verdreifacht. In der gleichen Zeit ist die landwirtschaftlich genutzte Fläche nur um zwölf Prozent gewachsen.

Aber zurück zum Bodenschutz. Angesichts des Gedenktages für „Mutter Erde“ und der anhaltenden Ignoranz der politischen Entscheidungsträger hat die europaweite Bürgerinitiative People4Soil im Namen von mehr als 500 europäischen Organisationen, wissenschaftlichen Institutionen und landwirtschaftlichen Vereinigungen in einem offenen Brief EU-Kommissionspräsident Juncker dazu aufgefordert, endlich eine europäische Bodenschutz-Richtlinie auf den Weg zu bringen.

Seit 2011 gibt es in der EU die Möglichkeit, über ein direktdemokratisches Verfahren bei der Europäischen Kommission die Beschäftigung mit einem Thema zu erwirken, auf das die Kommission gesetzgeberisch Einfluss hat. Die Bevölkerung der EU kann also in Form einer europäischen Bürgerinitiative direkten Einfluss auf das Brüsseler Gesetzgebungsverfahren nehmen. Dafür sind eine Million Unterschriften aus mindestens sieben Mitgliedsstaaten erforderlich. Die Kampagne endet im September 2017. Verlieren Sie also keine Zeit und unterstützen Sie mit Ihrer Unterschrift dieses Anliegen. Bei uns im Marktladen auf der Unterschriftenliste oder online unter:

www.people4soil.eu

– MICHAEL SCHNEIDER

www.boell.de/bodenatlas

Industrieländer
Rest der Welt

QUELLE SCHAUBILD:
BODENATLAS 2015, Heinrich-Böll-Stiftung u.a.

Artischocken mit Tomaten

FÜR 4 PORTIONEN

- 6 kleine oder 4 große Artischocken
- 150 g Speck
- 400 g Tomaten
- 50 ml Olivenöl
- 1 Bund Thymian
- ½ Bund Petersilie
- einige Blätter Basilikum
- 20 g Kapern
- 1 Zitrone
- 300 ml Weißwein (trocken, nicht zu säurebetont)

Bei kleinen Artischocken reicht es, den Stiel wie Spargel zu schälen. Bei großen Artischocken müssen außerdem die äußersten, harten Blätter und das Heu aus dem Inneren entfernt werden.

Die Zitronenschale abreiben und für später zur Seite stellen. Die Artischocken (je nach Größe) längs vierteln oder achtern und in Zitronenwasser legen. Den Speck würfeln und in einer Pfanne auslassen, bis er knusprig ist, und herausnehmen.

Das Olivenöl in die Pfanne zum Speckfett geben und die Artischocken darin ca. 8 Minuten rundherum anbraten, bis sie goldbraun werden. Dann mit dem Weißwein ablöschen. Thymianzweige zugeben, Deckel drauf und ca. 20 Minuten schmoren lassen.

In der Zwischenzeit die Kapern mit der Petersilie und dem Basilikum fein schneiden und mit der Zitronenschale vermischen. Beiseite stellen. Die Tomaten in Würfel schneiden.

Nach 20 Minuten die Tomaten zu den Artischocken geben. Alles mit Salz, Zucker und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und die Flüssigkeit etwas reduzieren lassen.

Kurz vor dem Servieren die Kapern-Kräutermischung zu den Artischocken geben. Schmeckt als Vorspeise, zu jungen Kartoffeln, Weißbrot oder Grillfleisch.



Diese stachellose Verwandte der Distel ist seit der Antike eine bekannte Kultur- und Heilpflanze. Die Artischocke ist nachgewiesenermaßen cholesterinsenkend (Cynarin), stoffwechselfördernd, nährstoffreich (Folsäure, Vitamin C, etc.) und das Beste ist: sie schmeckt auch noch vorzüglich. Das Fleisch der Blätter und das Herz der Blüte sind zart und haben ein süßliches bis zartbitter-nussiges Aroma. Wer sie eingelegt am liebsten mag, der sollte unbedingt die saftigen Artischockenherzen von *Il Cesto* probieren – zu finden bei den Antipasti. Im Juni hat das Gemüse Hochsaison und wir bekommen im Marktladen die französische Sorte *Camus de Bretagne*, die besonders große Knospen ausbildet. Die zweite Hochsaison kommt dann im Spätsommer/Frühherbst. Noch ein paar Tipps für Einkauf, Lagerung und Zubereitung: Ein langer Stiel sorgt dafür, dass das Blütengemüse länger frisch bleibt. Roh halten sich Artischocken gut ein paar Tage in ein feuchtes Tuch gewickelt in einer Plastiktüte im Gemüsefach des Kühlschranks. Wichtig ist nur, dass man sie erst direkt vor der Zubereitung wäscht. Und man sollte je nach Größe der Knospe (oder des Hungers) mindestens eine Artischocke pro Person rechnen.

Jahreszeitenküche



Liebe Leserinnen & Leser,

vor dem Pfingsturlaub können Sie sich, wenn Sie mögen, noch unseren Theatersportabend mit dem Harlekintheater gönnen. Ein improvisiertes Mitmach-Erlebnis und Teil unseres Jubiläumsprogramms. Am Donnerstag, 1. Juni. Für's Packen ist danach auch noch genug Zeit.

Apropos Theater. Ursprünglich war Pfingsten ein christliches Hochfest. Darnach, 49 Tage nach dem Ostersonntag, wirkte eine größere Menschengruppe mitten in Jerusalem ziemlich betrunken. Berauscht vom Geist Gottes, so wurde es der umstehenden Menge erklärt.

Vermutlich ist uns die Geschichte bis heute nicht plausibel, weil wir die Welt irgendwie in einem anderen Zustand erwarten würden, falls der Geist Gottes in den letzten zweitausend Jahren nennenswert zur Wirkung gekommen wäre. Die Erde ist in einem erbärmlichen Zustand. Um dagegen etwas zu unternehmen, ist es sicherlich hilfreich, entweder durch einen guten Wein entspannt oder vom Geist der Hoffnung besetzt zu sein. Oder einem Geist des Widerstands. Es gilt keine Zeit zu verlieren. Unterschreiben Sie unsere Petitionen gegen Glyphosat und, ganz neu, für einen europäischen Bodenschutz.

Außerdem in der Juni-Marktlesung: Unsere neuen Öffnungszeiten am Bistro Europaplatz, eine köstliche Distelverwandte, japanische Snacks und unser regionaler Lieferant von der Reichenau, die Bioland-Gärtnerei der Familie Uricher.

Wir wünschen Ihnen gute Erholung in der Pfingstpause!

*Christina Schneider
Michael Schneider*

25 JAHRE Jubiläum

Vortrag:

FAIRHANDEL STATT FREIHANDEL

Am Beispiel der Cashewnuss spricht der Logistiker und Geschäftsführer der Firma Weiling Dr. Peter Meyer über die Zusammenhänge von Produktionsbedingungen und Welthandel.

29. JUNI

um 20 Uhr

SCHLATTERHAUS, GROSSER SAAL

Tickets unter:

07071 56 555 0

shop.dermarktladen.de

oder in den beiden Marktläden

EINTRITT: 8/10€*

jetzt neu: FRÜHSTÜCK AB 7:30 am Europaplatz



Für Frühaufsteher und alle, die morgens hungrig vom Bahnhof kommen oder zum Bahnhof eilen, hat unser Bistro am Europaplatz seit 15. Mai schon ab 7:30 Uhr geöffnet. Montag bis Freitag halten wir offene Croissants, Kaffee, Tee, Säfte und gesunde Snacks für Sie bereit. Der Rest des Ladens öffnet um 9:00 Uhr. Unser Bistrobereich lädt zum gemeinsamen Frühstück und Kaffeetrinken, zum Zeitunglesen, und in den Tag starten ein.

Ganz neu in der Salattheke: Gegrilltes Gemüse, Weiß- und Blaukrautsalat, sowie Karotten- und Rote Beete-Salat von den *Herrmannsdorfer Landwerkstätten*. Dazu der beste schwäbische Kartoffelsalat von Frau Allmendinger senior und von der Bio-Feinkostmanufaktur *Joti* Orientalischer Linsensalat, Belugalinsensalat, Couscous-, Taboulé- und Bulgur-Salat. Alles zum gleich Essen und Mitnehmen.

