

Und so funktioniert's bei uns:



Natürlich stehen wir Euch bei Fragen jederzeit zur Verfügung!

Wo findet Ihr uns?

Maximilian-Philip-Str.1, 86842 Türkheim
kostenfreie Parkplätze direkt vor dem FüllWerk
Tel.: 0152 – 59 67 4113

www.fuellwerk-tuerkheim.de info@fuellwerk-tuerkheim.de

Unsere Öffnungszeiten:

Mittwoch bis Samstag 9-12 Uhr
Donnerstag und Freitag 15-18 Uhr

(jeden Donnerstag Bio-Wochenmarkt Türkheim 15-19 Uhr)

Bewusster Leben Lernen

Ausgabe 3
September/Oktober 2020



...für uns, unsere Umwelt und
unsere Enkelkinder

Wir haben die Erde nicht von unseren Eltern geerbt, wir haben sie von unseren Kindern geliehen.

Indianische Weisheit

Schulstart

Anfang September beginnt das neue Kindergarten- und Schuljahr. Damit Ihr und Eure Kinder "außer Haus" gut versorgt seid, braucht es ein "gescheites Frühstück" sowie eine energiereiche Brotzeit für unterwegs.

Damit diese auch gut und vernünftig verpackt ist, haben wir zum Schulstart für Euch **schöne "FüllWerk"-Brotzeitdosen aus Metall, mit Bambus- oder Metalldeckel**, im Sortiment. **Trinkflaschen von FLSK** in verschiedenen Farben und Größen ergänzen unser Angebot für die Unterwegs-Verpflegung.



**Dankbarkeit ist eine Quelle,
aus der wir Mut schöpfen können.**

2 Jahre FüllWerk im Oktober

Vor mehr als 2 Jahren haben wir uns an´s (Füll)Werk gemacht, sind auf die Suche gegangen: regionale Lieferanten und Erzeuger mussten ausfindig gemacht werden, mit hochwertigen Produkten, wenn möglich in Bio-Qualität. Wichtig war uns, dass nichts anonym ist, dass wir Hersteller und Lieferanten kennen. Ideen für die Einrichtung und das Logo wollten in die Tat umgesetzt werden, viel Engagement und Ausdauer haben wir mit Helfern im Freundeskreis gebraucht.

Im Oktober 2018 war es dann endlich soweit, das FüllWerk wurde eröffnet!

Unser Team möchte sich weiter der Herausforderung stellen und enkeltauglich (un)verpackte Lebensmittel bzw. Hygieneartikel sowie Verpackungen und Bücher anbieten. Jeder Artikel wird vor der Aufnahme ins Sortiment ins Visier genommen. Erscheint uns ein Produkt als überflüssig oder finden wir keine geeignete Bezugsquelle, dann ist unser Motto: weniger ist mehr.

Wir bedanken uns bei Euch, dass Ihr uns in den vergangenen zwei Jahren mit Euren Einkäufen unterstützt habt und somit unser Konzept weitergeführt und ausgebaut werden konnte!

Wir freuen uns Euch auch weiterhin im FüllWerk begrüßen zu dürfen. Mit Eurer Hilfe können wir auch zukünftig noch weiter an dem Konzept arbeiten und vielleicht auch noch neue Wege beschreiten...

Euer FüllWerk-Team

Hanf als Lebensmittel

Hanf ist eine der ältesten, früher auch bei uns beheimatete Kulturpflanze, die Fasern (Kleidung, Seile, Dämmmaterial) und wertvolle Lebensmittel wie Hanföl, Hanfnüsse und Mehl liefert.

In Hanf sind folgende Inhaltsstoffe enthalten: Essentielle mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren, gesättigte Fettsäuren, essentielle und nicht essentielle Aminosäuren (Proteine), Vitamin B1, B2, B6, C und E, Provitamin A, Mineralstoffe und Spurenelemente. Hanfnüsse und Hanfmehl sind außerdem reich an Ballaststoffen.

Die Hanfsamen und das –mehl (10-20% können einer Mehlspeise zugegeben werden) können etwa in Brot mit verbacken werden, dienen als Müslizutat oder runden einem grünen Smoothie mit wertvollen Inhaltsstoffen ab. Die Hanfnüsse können fast überall als Topping dienen oder auch zu Hanfmilch verarbeitet werden (Rezept gibt's im Laden).

Die Lagerung: Hanfnüsse kühl und dunkel lagern, das Hanföl hält nach Anbruch gut verschlossen, kühl und dunkel gelagert, zwei Monate. Öl und Hanfsamen idealerweise nicht über 40°C erwärmen.

Müsliekexse

Zutaten: 50g **Butter**, 80g **Zucker oder Honig**, 170g **Basismüsli**, 80g **Haferflocken**, 50g **Hanfnüsse**, **2 EL Hanfmehl**, je 1 Prise **Salz und Vanille**, optional 2 EL **Rosinen**

Geschmolzene Butter mit Zucker mischen und etwas abkühlen lassen. Alle anderen Zutaten mischen und zugeben, gut vermengen. Mit einem Teelöffeln kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 170°C 10-15 Minuten auf der mittleren Schiene backen! Ein gesunder und leckerer Snack, auch "to go"!

Ideen für die Brotzeitdose

Falls Ihr mal keine Lust auf Butterbrot, Breze, Semmel und Apfel habt, hier einige Ideen für große und kleine Leute für die Brotzeit:

- Schnittlauch-Frischkäse-Brot - Nüsse, Trockenfrüchte - Rohkoststicks und / oder Obststicks - **Reis/Nudeln/ Linsen oder (Pseudo)Getreide wie Hirse, Quinoa, Linsen, Couscous, Bulgur, Amaranth, bayr. Reis** vom Vortag als Salat: mit gewürfelten Paprika, Gurken, Tomaten, Mais & Essig-Öl-Dressing gewürzt - Pfannkuchen vom Vortag mit **Frucht- oder Veggieaufstrich**

Buchweizenpfannkuchen to go

250 g **Buchweizen**, frisch gemahlen, ggf. 1 EL Sojamehl, 400 ml Pflanzenmilch, 1 EL **Rapsöl**, ½ TL **Salz**, **Bratöl**

Alle Zutaten gründlich miteinander mixen, ggf. Pflanzenmilch reduzieren und stattdessen etwas Blubberwasser dazugeben, dann werden die Pfannkuchen etwas fluffiger. Teig 30 Minuten quellen lassen; er sollte dickflüssig sein. Bratöl in einer Pfanne erhitzen und gewünschte Menge Teig hineingeben. Herd herunterschalten und von der anderen Seite ausbacken.

Die Pfannkuchen können frisch mit geriebenem Käse, Veggie-Aufstrich, Nussmus, Fruchtaufstrich, u.a. gegessen werden oder für den nächsten Tag als Pause ausgebacken werden. Pfannkuchen einfach abkühlen lassen und in einer Tupperbox bis zum nächsten Tag aufbewahren, mit süßem oder salzigem Aufstrich bestreichen, einrollen und fertig.

Frühstück mal anders..

Warmer Hirsebrei mit Zimt und Obst(kompott/salat)

Zutaten: 150g **Hirse**, ca. 500 ml Milch(-Alternative), 1 Prise **Salz**, 2-3 EL **Zucker, Honig, Xylit** oder Dicksaft (Agave, Apfel, Kokosblüten)

Hirse in einem Sieb mit heißem Wasser waschen. Die Hirse mit dem Salz in der Milch aufkochen und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Danach mit Zimt und Süßungsmittel verfeinern und etwa 10 Minuten ausquellen lassen.

Mit Obst(salat) oder Kompott anrichten. Passend oben drauf sind auch Rosinen oder Mandelstifte.

Für ein schnelles Frühstück könnt Ihr die Hirse auch schon am Vortag kochen (ggs. ungewürzt, dann kann man die Hirse sowohl salzig als auch süß weiterverarbeiten) und zum Frühstück einfach kurz mit Milch, Zimt & Süßungsmittel auf dem Herd erwärmen! Und der Hirsebrei schmeckt natürlich auch kalt!

Weitere Frühstücksideen

Brot mit **Aroniaaufstrich, Tigercreme oder salziger Hanfkrem**

Frisch gequetschte Getreideflocken, gemischt mit verschiedenen Saaten, Kernen, Mandeln, Haselnüssen, Hanfnüssen, Buchweizen, dazu Obst und Milch(alternative)

Smoothie aus Obst&Gemüse mit **Aroniasaft** verfeinert, auch **Hanfmehl oder Aroniamehl** (nur auf Bestellung) passen super!

Alle **fett gedruckten Lebensmittel** findet Ihr **bei uns!**

Aronia & Hanf: Was ist drin und wo kommt´s her?

Unser **Bio-Aroniasaft- und Fruchtaufstrich**, sowie der Buchweizen, kommen aus Buchloe, Honsolgen. Auf der Suche nach einer Frucht, die den Blutzuckerspiegel nicht hochschnellen, sondern sogar auf längere Sicht senken lässt, ist der an Diabetes erkrankte Wolfgang Wörle auf die Aroniabeere gestoßen.

Franziska Wörle und ihr Vater Wolfgang (**Allgäu Aronia**) betreiben nun also einen 6 ha großes Ackerland mit Aroniabeeren, die auch schwarze Apfelbeere genannt wird und ein Rosengewächs ist. Sie schmeckt sauer-herb und ist nicht jedermanns Sache, aber super gesund: Antioxidantien wirken blutdruckregulierend und zellschützend, auch entzündungshemmend soll die dunkle Beere sein. Erntezeit ist genau jetzt, Ende August, Anfang September! Die Beere kann in Honsolgen vor Ort selbst gepflückt werden. Man kann sie einfach so essen oder als ganze Beere eingefrieren. Das Aroniapulver kann auch als Tee zubereitet werden. Toll sieht das Pulver oder der Saft auch in Müsli, Backwaren und als Topping auf Süßspeisen aus, ein richtig gesunder Farblecks ist der Saft auch in einem Schorle oder Longdrink! Super, was der Herbst uns alles an Obst und Gemüse und regionaler Power bringt, oder?

Unser **Bio-Hanföl, Bio-Hanf-Apfelessig und die Bio-Hanfnüsse** stammen direkt aus Türkheim von D´Gmiasbaura. Michaela und Marcus Jakwerth bauen dort ohne Einsatz von Insektiziden oder Pflanzenschutzmitteln verschiedene Brotgetreide, Kartoffeln, Zwiebeln und Hanf (Sorte Finola, unter 0,2%THC) auf ihrem landwirtschaftlichen Betrieb aus Überzeugung an.