

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

ÖFFNUNGSZEITEN

Donnerstag, Freitag, Samstag 9-12 Uhr
Donnerstag, Freitag 15-18 Uhr

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

Bewusster Leben Lernen

Ausgabe 6
März / April 2021



...für uns, unsere Umwelt und unsere Enkelkinder

Wir haben **Mittelkornreis aus Bayern!!** neu im Sortiment!

Ihr meint, es ist nicht möglich?
Ist es! Lest im Heft mehr dazu...

Wieder da: Bingenheimer Demeter- Saatgut und dazu passend: Pflanztopfpresen

Die ersten warmen Wintertage liegen schon hinter uns, manche von Euch haben vielleicht sogar die Winterjacke schon weggelegt und hoffen, der Frühling macht sich ganz und gar breit. Wer nun auch noch einen Balkon oder Garten zu Hause hat, kann diesen zu einem kleinen Paradies werden lassen. Kräuter, Blumen, Gemüse, Obst und Bienensummen – was könnte schöner sein!?

Natürlich steckt im Gärtnern, dem Saatgut vorziehen und dem Setzling & Pflanzen pflegen auch viel Arbeit, aber mit etwas theoretischem Wissen macht es dann meist Spaß sich von der Natur im Endeffekt beschenken zu lassen, auch, wenn mal etwas nicht gelingt...

Im FüllWerk bieten wir Euch **Pflanztopfpresen sowie Saatgut von verschiedenen Salaten & Kräutern, Blumen und Gemüse an. An Gemüse-Saatgut haben wir für Euch: verschiedene Kohlrabi-Sorten, Knollensellerie, Brokkoli, mehrerlei Karotten, Rote Bete, Gurke, viele bunte Tomatensorten, bunten Mangold, Zucchini, Radies, Eiszapfen, Kürbis, Stangenbohnen, Buschbohnen, Zuckererbsen & Spinat.**

Zurück zum Thema Saatgut : Vorziehen, Vereinzeln, Aussaat..

Empfindliche Kulturen zieht man am besten im Gewächshaus oder auf dem Fensterbrett vor. Auf den Samentüten vom Bingenheimer Saatgut findet man genaue Zeitangaben für das Vorziehen und die Aussaat im Freiland und Angaben zum richtigen Pflanzabstand beim Aussäen bzw. Auspflanzen ins Freiland. Um das Vorziehen zu erleichtern bieten wir im FüllWerk Pflanztopfpresen aus Holz an, die alte Zeitungen zu kompostierbaren Anzuchtöpfchen verwandeln. Geeignete Anzuchterde (kann auch selbst hergestellt werden) ist arm an Nährstoffen, locker und luftig, keimfrei sowie Torf frei (Moor-Biotop sollte geschützt werden). Ein zu viel an Nährstoffen könnte die Keimlinge schimmeln lassen oder es bilden sich zu wenige Wurzeln aus.

Sobald die Sämlinge Keim- und Laubblätter zeigen, ist der richtige Zeitpunkt zum Pikieren (Vereinzeln der Pflanzen) gekommen. Durch das Pikieren in kleine Töpfe können die Pflänzchen weiter wachsen und an Standfestigkeit gewinnen. Wie das Ansäen, Pikieren und das Aussetzen ins Freiland genau geht, kann man in der Praxisanleitung von Bingenheimer nachlesen, die man bei uns kostenlos mitnehmen kann.

Da das Saatgut samenfest ist, kann man nach und nach sogar seine eigene Saatgut-Sammlung anlegen, von dem Gemüse, das einem am besten geschmeckt hat. Die gekauften oder selbst gewonnenen Samen müssen kühl bei 10-15°C, dunkel und trocken in einem verschlossenen Glas gelagert werden.

Reis aus Bayern

Wie im letzten Heft bereits erwähnt, haben wir jetzt endlich den **weißen Mittelkornreis** (eine Rundkornsorte) aus Bayern! Wie das geht? Wussten wir auch nicht, deswegen haben wir nachgehakt.

Im asiatischen Raum dient die Überflutung der Felder nämlich hauptsächlich der Unkrautbekämpfung! Eigentlich ist Reis gar keine Wasserpflanze, er hat sich jedoch im Laufe der Zeit an die Bedingungen super angepasst.

In Oberbayern, bekannterweise kein Sumpfgebiet 😊, wird auf dem Obsthof Knab den Unkräutern mit Striegel und Hacke an den Kragen gegangen. Der Ernteertrag ist niedriger als beim Nassreisanbau, aber Reis aus Bayern, per Direktlieferung zu uns, das ist doch der Hammer!?

Mit dem Mittelkornreis könnt Ihr super Risotto machen. Schön sieht es immer aus, wenn der Reis am Ende des Garens mit Curry (oder Safran) gewürzt wird – sieht toll aus und schmeckt gut! Ein Rezept: Eine Zwiebel abziehen und würfeln. 50 g **Butter** in einem Topf zerlassen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten. 200g **Reis** hinzufügen und glasig dünsten. 400 ml heiße **Gemüsebrühe** hinzugießen, zum Kochen bringen und den Reis unter gelegentlichem Umrühren bei schwacher Hitze etwa 20-30 Minuten mit Deckel quellen lassen. Risotto mit Kräutern abschmecken. Natürlich kann dem Reis nach Belieben Gemüse beigefügt werden, gut dazu passen z.B. Erbsen (Tiefkühlerbsen nach 15-20 Minuten für 5-10 Minuten hinzugeben).

Alle fett gedruckten Lebensmittel findet Ihr bei uns!

Mit einer nachhaltigen Verpackung für Getränke und die Brotzeit steht einem Wanderausflug nichts mehr im Wege....

Auch wenn wir diesen Frühling wohl immer noch eingeschränkt unterwegs sein werden, es kommen die ersten sonnigen Frühlingstage und wir bekommen Lust uns wieder mehr draußen aufzuhalten. Sei es eine Wanderung in einem bekannten Wald oder in neuem Terrain, sei es ein Spaziergang oder ein Picknick mit den Kindern „ein paar Wiesen weiter“. Um dem Alltag etwas zu entfliehen tut ein kleiner Ausstieg, eine kleine Veränderung, gut – und wenn man dann noch zwei tolle Wegbegleiter dabei, dann macht es doppelt Spaß. Für die Brotzeit bieten wir Euch “Füllli“-Brotzeitdosen aus Weißblech (auch mit Bambusdeckel) an, perfekt für belegte Brote und Gemüse- und Obststicks. Falls Ihr nur eine Breze in die Jackentasche stecken wollt, reicht ein Bienenwachstuch von Wabenwerk aus Kaufbeuren als „Verpackung“. Und damit das Getränk schön kühl oder heiß bleibt haben wir für Euch Edelstahl-Flaschen in verschiedenen Farben und Formen von FLSK. Sie halten 100% dicht und sind Kohlensäurefest sowie geschmacksneutral, bruchfest und schadstofffrei!

Im letzten Heft haben sich ein paar kleine Rechtschreibfehler-Teufel eingeschlichen. Die hellen Dinkelnudeln vom Biolandhof Moser sind aus der Mehl Type 630 hergestellt, nicht aus der Type 1050)

Thema. Sesam & Kürbiskerne Was „kann“ die kleinen Sesamsaat und wofür sind Kürbiskerne gut?

Sesam ist reich an Calcium, Magnesium und Eisen sowie Thiamin (Vitamin B1, wichtig für unser Nervensystem) und Pyridoxin (Vitamin B6, wichtig für das Nervensystem und bei vielen Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt). Sesam sollte deswegen in keinem Müsli als Topping fehlen! Um die Aufnahme des enthaltenen Eisens zu verbessern am besten ein Vitamin C-haltiges Obst dazu essen oder z.B. einen Schuss Sanddorn- oder Zitronensaft ins Müsli hinzufügen oder einen Schluck Orangensaft dazu trinken. Einem Magnesiummangel kann vorgebeugt werden, indem man **Sesam mit Kürbiskernen und Haferflocken** kombiniert - die volle Dosis Magnesium ☺ - um Muskeln, Nerven, Zähne und Knochen ausreichend zu versorgen! **Tahini (Sesammus)** kann vielseitig verwendet werden: im Müsli, in Salaten, im Humus und vielem mehr! Sesammus schmeckt auch gut auf´s Brot und ist bei den meisten Veganern ein täglich eingesetztes Lebensmittel!

*Triff kleine Entscheidungen mit dem Kopf
und große mit dem Herzen!*

Kürbiskerne, dunkelgrüne Alleskönner

Im Füllwerk bieten wir für Euch **Bioland-Kürbiskerne und Kürbiskernöl aus Franken** an. Die dunkelgrünen Kerne des Kürbisses sind wahre Nährstoff-Kraftpakete, denn sie sind reich an Proteinen, Zink, Magnesium, Eisen und Selen. Die enthaltenen Phytosterine können Prostatabeschwerden und Blasenleiden vorbeugen. Interessant ist, dass Kürbiskerne bei regelmäßigem Verzehr durch die Inhaltsstoffe Tryptophan (Vorstufe für Serotonin bzw. Melatonin) und Zink (hilft bei der Umwandlung von Tryptophan in Serotonin bzw. in Melatonin) sowie Magnesium (wirkt beruhigend) bei Schlafstörungen unterstützend helfen können!

Das Kürbiskernöl punktet außerdem mit seinem Gehalt an ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E, welches aufgrund seiner antioxidativen Wirkung besonders wertvoll ist. Neben Vitamin E findet man auch Vitamine des B-Komplexes sowie die Vitamine C, A und D! Kürbiskernöl ist hervorragend geeignet zum Verfeinern von Kürbis- oder Gemüsesuppe und für Krautsalat, Bohnensalat, Tomatensalat oder auch Blattsalate. Es sieht super schön als Topping auf Speisen (oder auch auf Eis) aus! Wenn Ihr die Kerne nicht im Ganzen mögt, dann könnt Ihr sie auch frisch klein hacken und mit in´s Müsli mischen oder auf den Salat streuen!

*Wichtig ist die Gesundheit, alles andere
kommt mit der Zeit!*