

Und so funktioniert's bei uns:



Natürlich stehen wir Dir bei Fragen jederzeit zur Verfügung!

Wo findest Du uns?

Maximilian-Philip-Str.1, 86842 Türkheim
Tel.: 0152 – 59 67 4113

info@fuellwerk-tuerkeheim.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 2
Juli / August 2020



...für uns, unsere Umwelt und unsere Enkelkinder

Wer zur Quelle will, muss gegen den Strom schwimmen.

Chinesische Weisheit

Jedes Heft gefÜLLT mit netten Sprüchen, Ideen & Rezeptvorschlägen mit Lebensmitteln vom FüllWerk

Im unserem FüllWerk-Heftle findest Du außergewöhnliche Rezepte mit Lebensmitteln von uns. Diese, die Du bei uns kaufen kannst, sind im Rezept fett markiert.

Auch aus dem Kosmetik-/Hygienebereich haben wir immer wieder Anregungen, wie Du Deinen Einkauf ohne / mit weniger Plastik hinbekommst.

Wenn Du noch mehr Lust & Zeit hast, geht's vielleicht auch an's Selbermachen von Produkten, die man sonst einfach „fertig kauft“. Wusstest Du zum Beispiel schon, dass man mit **Natron**, Soda, Essig, Zitronensäure und Kernseife verschiedene Allzweck-Reiniger selbst herstellen kann? Oder dass man Zahnputzpulver aus Natron, Xylit und Heilerde einfach selbst anmischen kann? Falls Du mehr Anregungen brauchst, haben wir für Dich das Buch „5 Hausmittel ersetzen eine Drogerie“ zum Schmökern oder Kaufen.

Heute stellen wir Dir den Allrounder **Xylit** näher vor und es gibt Ideen, was Du mit **Kichererbsen** so alles herstellen kannst! Außerdem ist noch ein Rezept für Müsliriegel dabei, damit Du auch unterwegs genug Power hast!

Sei gespannt..

**Unser Lebensweg steht auf beiden Seiten so voll
Bäumchen und Ruhebänke, dass ich mich wundere,
wenn einer müde
wird...**

Jean Paul

Unser Sortiment / unsere Lieferanten

Wir beziehen unsere Produkte so biologisch und regional wie nur möglich. Die meisten Erzeuger und Lieferanten kennen wir persönlich, denn uns liegt sehr am Herzen, dass wir Lebensmittel, die hier wachsen, im Laden anbieten und Produkte, die in der Umgebung verarbeitet werden. Natürlich gibt es bei manchen Dingen eine Ausnahme, wie z.B. bei Mandeln, Olivenöl u.a., aber auch hier schauen wir genau hin und achten darauf, dass die Lebensmittel und die Kosmetikprodukte von so nah wie nur möglich kommen!

Uns macht es großen Spaß mit den Erzeugern und Lieferanten eng zusammen zu arbeiten.

Wenn Dir auch wichtig ist, woher unsere Produkte kommen, dann schau einfach bei uns rein oder auf unsere **Website**, dort findest Du eine **Lieferantenliste** von uns, und auch unser **gesamtes Sortiment** ist dort einsehbar, was die Einkaufsplanung erleichtern kann!

Bis bald, Euer FüllWerk-Team mit Tobi, Caro, Luisa, Barbara

Wusstest Du schon, dass wir auch festen Conditioner und Bio-Ringelblumensalbe neu im Programm haben? Oder Balsamico zum selbst abfüllen?

Müsliriegel

50g Kerne und Saaten (z.B. Hanfnüsse, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Buchweizen) und 30g gehackte Mandeln / Haselnüsse und 250g Apfel-Honig-Müsli oder Basismüsli in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis es eine leichte Bräune hat. Nach Belieben mit Kokosflocken und / oder Backkakao oder Zimt in einer Schüssel vermengen.

3-4 EL Kokosöl oder Backöl (ggf mehr) mit 20 g Honig und 20 g Zucker / Xylit kurz miteinander erhitzen und zu Deiner Müslimischung geben und gut miteinander vermengen. Die Masse sollte fest sein, aber sich noch gut verstreichen lassen.

Gebe die Masse in eine Müsliriegel-Form oder verstreiche sie auf einem Backblech, das mit Backpapier ausgelegt ist.

Backe die Müsliriegel bei 160°C ca. 20 Minuten (es kann auch etwas länger dauern), schaue nach 15-20 Minuten immer wieder nach, ob sie fertig sind. Schneide sie noch warm in die gewünschte Größe.

Viel Spaß beim Knuspern!

Xylit - nicht nur Süßungsmittel

Unser Birkengold-Xylit ist ein Süßungsmittel aus natürlichen Rohstoffen, der aus den Fasern von europäischen Birken- und Buchenrinden gewonnen wird. Auch in manchen Obst- und Gemüsesorten ist Xylit in natürlicher Weise vorhanden und wird vom menschlichen Körper synthetisiert. Xylit sieht aus und schmeckt wie Zucker, kann fast wie Zucker verwendet werden (funktioniert nicht beim Backen mit frischer Hefe) und ist ebenso süß, hat jedoch weniger Kalorien und wird nahezu ohne Insulin abgebaut. Ein weiterer Vorteil: Xylit unterstützt die Zahnmineralisierung und beugt somit der Kariesbildung vor und löst auch keine Zahnsteinbildung aus.

Daher haben wir in unserem Sortiment Zahnpflegekaugummis und Zahnpulver im Angebot, aber auch reines Xylit, zum Süßen oder zur Herstellung von Zahnpulver...

kleine Erbse, großes Gekicher: wir stellen vor: die Kichererbse

Kleine Warenkunde zur Kichererbse:

Die Kichererbse ist eine Hülsenfrucht und gehört zu den Schmetterlingsblütlern; sie wurde schon vor 10.000 Jahren angebaut! Sie trägt dazu bei, dass der Körper auch ohne tierische Lebensmittel genug Eiweiß bekommt. Nerven und Muskeln werden durch das vorhandene Magnesium gestärkt, das Spurenelement Eisen beugt Eisenmangel vor, Knochen und Zähne werden durch Phosphor und Calcium gestärkt. Gegarte Kichererbsen sind durch den Ballaststoffgehalt ein wahrer Sattmacher und gekeimt enthalten die Sprossen durch Isoflavonoide eine antikarzinogene Wirkung. Sie ist einfach rundum gesund!

Kichererbsen kochen / Vorbereitungen

Ich stelle nun 4 Möglichkeiten vor, wie Du die, **in kaltem Wasser eingeweichten Kichererbsen (über Nacht, mind. 12h)**, weiterverarbeiten kannst. Für die Knusper-Kichererbsen, den Kichererbsen-Linsen-Aufstrich und den Schokoladen-Hummus musst Du die Kichererbsen (nach dem **Waschen** unter fließendem Wasser) **bedeckt mit Wasser 1 Stunde köcheln lassen**.

Tipp: Bei salziger Weiterverarbeitung nach dem Kochen ein Schuss Essig dazugeben, dann werden die Kichererbsen besser verdaulich und das vorhandene Eisen kann vom Körper besser aufgenommen werden!

Viererei Kichererbsen

Kichererbsensprossen

Für die gekeimten Kichererbsen die eingeweichten Kichererbsen ebenso waschen, jedoch nicht kochen. Die Kichererbsen in ein Keimglas geben und bei ca. 20 ° C (nicht an direkter Sonne) 2-4 Tage an einem hellen Ort keimen lassen. 2-3x täglich befeuchten und belüften. Danach können die Sprossen roh gegessen (zu Salat) werden oder kurz blanchiert werden, falls Sie zu hart sind. Auch jetzt können die Kichererbsen noch weiterverarbeitet werden, sie passen gut zu Soßen, besonders passend zu Kichererbsensprossen sind Tomaten oder Spinat.

Gekeimte Kichererbsen sind sehr nährstoffreich und enthalten lebenswichtige, essentielle Aminosäuren und gesunde Fette. Die Kichererbsen schnell verzehren, weil sie schnell bitter und ungenießbar werden. Nach der Keimzeit von 3-4 Tagen sind sie für 1-2 Tage im Kühlschrank haltbar.

Knusper-Kichererbsen (2 Portionen)

Gekochte, abgetropfte, trocken getupfte **Kichererbsen**, ca. 300g (ggf. abgelöste Häutchen entfernen) mit **1-2 EL Olivenöl** vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Bei 180° C Umluft 25 Minuten backen, zwischendurch wenden. Ofenwarm mit **1 TL Salz und Paprika** (bzw. anderen Gewürzen) nach Belieben verfeinern und genießen!

Kichererbsen-Linsen-Aufstrich

Du brauchst: ca. 150 g **gekochte Kichererbsen**, ca. 150 g **rote Linsen**, ca. 100ml Wasser (oder Rote Bete Saft), **Olivenöl** (oder ein anderes), Saft einer halben Zitrone, 2 zerquetschte Zehen Knoblauch, **Salz, Pfeffer**, Kreuzkümmel (Cumin), bzw. **Gewürze** nach Belieben.

Rote Linsen ca. 10 Minuten köcheln, danach mit den gekochten Kichererbsen, der Flüssigkeit, dem Olivenöl, dem Knoblauch und den Gewürzen mit dem Pürierstab zu einem Mus mixen. Ist der Aufstrich zu fest, einfach so viel Öl dazugeben, bis Dir die Konsistenz gefällt, der Aufstrich zieht danach meist noch etwas Wasser.

Lecker auf's Brot, zu Veggie-Burgern, als Dip, etc.

Schokoladen-Hummus

Du brauchst: ca. 250g gekochte, abgetropfte, ausgekühlte **Kichererbsen**, 40g **Mandeln oder Haselnüsse**, 5 eingeweichte Datteln ohne Stein, 30g **Back-Kakao**, etwas **Vanillezucker**, 100ml Pflanzenmilch, ggf. 2 EL **Honig** (oder ein anderes Süßungsmittel, kann aber auch ganz weggelassen werden)

Zuerst die Mandeln/Nüsse grob in einer Küchenmaschine mahlen, danach die zerkleinerten Datteln, die Kichererbsen, den Kakao und den Vanillezucker (und ggf. das Süßungsmittel) sowie die Pflanzenmilch dazugeben. Anschließend alles zusammen zu einem feinen Hummus pürieren, und auf dem Baguette oder pur genießen!

Kühl lagern!