

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](http://www.fuellwerk-tuerkheim.de)    [info@fuellwerk-tuerkheim.de](mailto:info@fuellwerk-tuerkheim.de)

### NEUE ÖFFNUNGSZEITEN

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

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

# Bewusster Leben Lernen

Ausgabe 4  
November/Dezember 2020



...für uns, unsere Umwelt und unsere Enkelkinder

Es blickt ein Tropfen Morgentau im Strahl des Sonnenlichts, ein Tag kann eine Perle sein und ein Jahrhundert nichts...

Gottfried Keller

## Weniger ist manchmal mehr

Frei nach diesem Motto werden wir ab sofort den Mittwoch als Öffnungstag weglassen und haben ab sofort folgende

### Öffnungszeiten:

**Donnerstag, Freitag, Samstag 9-12 Uhr sowie**

**Donnerstag und Freitag 15-18 Uhr**

## Vorstellung Wertachtal-Werkstätten

Unser **Basismüsli, den Kräuter-Hagebutten-Tee, die Topinambur-Cracker, die Spekulatius als auch die Dinkel-Hafer-Kekse beziehen** wir von den Wertachtal-Werkstätten aus Kaufbeuren, die eine Einrichtung der Lebenshilfe Ostallgäu e.V. sind.

"Die Regionalität unserer Produkte ist uns wichtig, wir beziehen unsere Produkte vorwiegend aus dem süddeutschen Raum". Nach diesem Credo arbeiten die Wertachtal-Werkstätten. In Pfandheimern können wir dort unsere bestellten **Bio-zertifizierten** Produkte abholen.

Wir können uns mit Euch jetzt wieder auf die **leckeren Spekulatius-Sterne und die Schoko-Elisenlebkuchen** freuen!

Im Übrigen werden für die Kekse nur bayerischer **Rübenzucker** verwendet!

Hinweis: alles **FETT GEDRUCKTE** findet Ihr bei uns!

**Frieden, die große Sehnsucht der Menschen kann nicht von außen kommen. Frieden muss in uns selbst beginnen....**

## Vorstellung Uni Sapon

„Die Welt ist so schön und wert, dass man um sich kämpft.“ Dieses Zitat von Ernest Hemingway ist der Leitsatz von der Uni Sapon GmbH, von der wir unsere **Wasch-und Reinigungsmittel**, sowie unsere **Duschgele** zum Nachfüllen beziehen bzw. in Dosen/Pumpbehältern anbieten. 1984 wurde Uni Sapon gegründet, schon 1986 arbeitete Uni Sapon mit Nachfüllstationen und ist echter Pionier in Sachen „universeller Seife“ (=Uni Sapon).

Nur eine Handvoll Reinigungsprodukte gibt's von der Firma, die durch die Bio-Stiftung IMO zertifiziert ist, denn: „*nicht jeder Fleck braucht ein eigenes Putzmittel*“ und das Eigenheim soll nicht vollgestellt mit unnötigen Mittelchen sein. **Allzweckreiniger, Kalklöser, Schmierseife = Fettlöser und Scheuerpaste=Putzstein** werden stark verdünnt angewendet, sodass man Geld und Platz spart und die Umwelt schont. Für weitere Infos über die Produkte bitte direkt bei uns nachfragen.

Unser **Geschirrspülmittel** ist auch für Allergiker geeignet und kann problemlos in der Küche auch zum Händewaschen hergenommen werden. Die **Spültücher** von Uni Sapon sind kompostierbar. Es gibt von Uni Sapon kein Mittel für die Spülmaschine, jedoch eine Anleitung, wie man dieses selbst herstellen kann.

Nun zu unseren Waschmitteln: Das **Waschkonzentrat** ist hochkonzentriert, sodass man auch hier nur 10-30ml benötigt. Für Weißwäsche empfehlen wir den Zusatz der **Sauerstoffbleiche**, die ein echter Alleskönner ist: Sie findet auch Anwendung bei verstopften Abflüssen, Schmutz auf Ceranfeldern oder Kochtöpfen oder in der Spülmaschine!

Für Sportbekleidung, Spitzenunterwäsche oder Windelhosen bietet sich das **Sportwaschmittel** an, das ebenso Allergiker freundlich ist und auch für Kleinkinderwäsche geeignet. Auch hier reicht eine Mini-Dosis aus!

Die **Universalwaschpaste** sollte in keinem Gewerbebetrieb fehlen: Teer, Farbe, Lack, Schmieröl und mehr lassen sich mit der „Handwaschpaste“ von den Händen entfernen. Fugen von Böden oder glattes Leder können mit der Paste von Schmutz befreit werden. Für empfindlichere Materialien ist der **Putzstein (=Scheuerpaste)** vorzuziehen, die dieser kratzfrei ist!

## Apfelbrot, ein Herbstgedicht...

Zutaten: 600g geriebene **Äpfel**, etwas Zitronensaft, 100g **Rosinen** (nach Belieben), 1EL **Zimt**, 3 EL **Kakao**, 2 EL **Honig**, 350g **Dinkelvollkornmehl**, 20g **Backpulver**, 1 Prise **Salz**, 100g ganze oder gehackte **Haselnüsse**, Apfelsaft für diejenigen, die das Apfelbrot schön saftig möchten

Äpfel waschen, mit der Schale fein reiben und sofort mit Zitronensaft vermischen. Anschließend die Rosinen (wer sie mag), den Zimt und den Honig dazugeben und alles gut miteinander vermengen.

Mehl, Backpulver und das Salz miteinander vermengen, es zu den Äpfeln geben und alles zusammen zu einem Teig kneten. Zuletzt die Nüsse unterkneten. Wer es gern saftig mag kann noch etwas Apfelsaft zugeben.

Im Backofen bei Ober-/Unterhitze für 50-60 Minuten backen, aber zwischendurch nachsehen, ob das Brot nicht zu dunkel wird.

Das Apfelbrot schmeckt frisch, aber auch besonders gut wenn es ein paar Tage durchgezogen hat. Natürlich passen auch Mandeln hervorragend statt der Haselnüsse!

Welche Backzutaten findet Ihr sonst noch für Weihnachten bei uns?

Wir haben **Zimt, Kakao, Brotgewürz, Kuvertüre, Rübenzucker, Backpulver, Natron, Mandeln, Haselnüsse, Vanillezucker,...**

## Wärmende Rezepte für die kalte Jahreszeit mit Lebensmitteln vom Füllwerk

### Chili con Sojaschnetzel

#### Zutaten für 3-4 Personen:

2 Paprikaschoten und 2 Karotten, in Würfel geschnitten, 2 fein gehackte Peperoni, 500g **Passata** (oder passierte frische Tomaten), 1 Glas Kidneybohnen (oder ca. 250g über Nacht eingeweichte u. gekochte), 60 g **Sojaschnetzel**, 1 gehackte **Zwiebel** und Knoblauchzehe, etwas **Tomatenmark**, 1 EL Sojasoße, 150 g **Gemüsebrühe**, ½ TL (Kreuz-)Kümmel, 1 TL **Zimt**, 1 TL **Paprikapulver**, **Chili nach Belieben**, **Salz**, **Pfeffer**, **Olivenöl**, ggf. 1 Lorbeerblatt, Schmand oder Saure Sahne zum Servieren

#### Anleitung:

Die Sojaschnetzel werden in der heißen Gemüsebrühe und der Sojasauce 20 Minuten eingeweicht. Inzwischen das Gemüse vorbereiten. Anschließend werden die Sojaschnetzel in Olivenöl angebraten (ca. 5-10 Minuten). Knoblauch, fein gehackte Peperoni und Zwiebeln werden dazugegeben und weitere 5 Minuten gebraten. Dann kommen die Karotten und Paprika dazu. Alles wird kurz gebraten. Die passierten Tomaten und das Lorbeerblatt kommen dazu und man lässt die Mischung einige Zeit vor sich hin köcheln, bis das Gemüse weich ist. Zum Schluss kommen die abgetropften Kidneybohnen, das Tomatenmark und zwischen 50 und 100 ml Wasser (nach Geschmack) dazu.

Es wird mit den Gewürzen abgeschmeckt, das Lorbeerblatt entfernt und das Gericht mit einem Klecks saurer Sahne oder Schmand serviert.

Dazu passt hervorragend ein frisches Baguette!

## Winterzeit ist auch Erkältungszeit... das Immunsystem mit Gewürzen stärken

Dass an die frische Luft gehen, auch bei Wind und Wetter, und Vitamin C vor Erkältungskrankheiten schützt und es jede Menge immunstärkender Gewürze gibt, das wissen die meisten. Frischer Ingwertee ist eine wahre Wunderwaffe gegen Erkältungen, denn Ingwer enthält über 160!

Inhaltsstoffe. Doch was mache ich zum Beispiel mit **Kurkumapulver**? Und was steckt eigentlich drin?

Kurkuma ist auch ein Ingwergewächs, welches auch Gelbwurz genannt wird und meist in Südostasien geerntet wird. Dort wird das Pulver auch „Indischer Safran“ genannt, welches dem **Currypulver** die tolle Farbe verleiht. Kurkuma ist nicht nur ein Gewürz, sondern eigentlich auch eine Arznei. Curcumin ist der wichtigste Inhaltsstoff der Heilpflanze, welches entzündungshemmend wirkt. Außerdem ist es verdauungsfördernd und verhindert ein unangenehmes Völlegefühl. Auch Cholesterin senkend, antioxidativ und entgiftend soll es wirken. Bei Rheuma und Arthrose kann es bei kontinuierlicher Anwendung die Schmerzen stark lindern, es wirkt wie Ibuprofen. Allerdings wird Curcumin schnell wieder über die Leber ausgeschieden, deswegen sollte man es in kleinen Einzelportionen (keine hohen Dosen verwenden!) täglich mit in den Speiseplan (1-3g/Tag) einbauen. Da es schwer wasserlöslich ist, sei bei der Anwendung zu beachten, dass man es mit Öl kombiniert. Seine heilende Wirkung kann Kurkuma jedoch vor allem in Kombination mit Piperin entfalten, welches in schwarzem Pfeffer vorhanden ist. Wer also die Wirkung von Curcumin um das bis zu zwanzigfache erhöhen möchte, der sollte eine Prise schwarzen Pfeffer mit ins Essen / Getränk geben.

## Golden Milk & Halswehwegmittel

Goldene Milch: 1 TL **Curcuma** mit 1 TL **Kokosöl**, eine Msp. **Zimt** und ein bisschen (Mandel-)Milch zu einem Brei vermengen und anschließend mit ca. 200 ml (warmer) (Mandel-)Milch aufgießen. Vor allem mit erwärmter Milch aufgegossen und etwas Honig verfeinert, fühlt man sich in der kalten Jahreszeit gleich gestärkt...

Halswehwegmittel: etwas Kurkuma mit Honig mischen und im Mund zergehen lassen. Wirkt antiseptisch / antibakteriell (auch vorbeugend)

## Ofengemüse mit Kreuzkümmel und Kichererbsen

### Kleine Warenkunde Kreuzkümmel (Cumin):

**Kreuzkümmel** wird für Garam Masala, Falafel oder Chili verwendet, aber er schmeckt auch in Fleisch-, Reis-, Gemüse- oder Grillgerichten. Auch in Curry ist er zu finden.

Die ätherischen Öle im Kreuzkümmel sind flüchtig, daher ist es gut, ihn ganz zu kaufen und zu Hause frisch zu vermahlen oder zu mörsern. Er hilft bei Blähungen, Verdauungsbeschwerden, er ist krampflösend und beruhigend. Durch seinen intensiven, typischen Geschmack ist er unverwechselbar, jedoch nicht so dominant wie „normaler“ **Kümmel** aus Europa.

### Jetzt zum Rezept

Für die Gewürzmischung braucht Ihr:

1 EL gemahlener **Kreuzkümmel** (Cumin) , 1 TL **Zimt (Ceylon)**,

1 TL **Paprika edelsüß**, 1 TL gemahlener Koriander,

1/4 TL Gemahlener Piment (Nelkenpfeffer),

4 EL **Olivenöl**, 1 EL Essig, **Meersalz** und schwarzer gemahlener **Pfeffer** (nach Belieben)

### Für das Gemüse:

500 g Karotten, geschält und in große Stücke geschnitten

4 **rote Zwiebeln**, geschält und geviertelt

500 g Junge **Kartoffeln**, sauber geschrubbt und der Länge nach halbiert (oder geviertelt, je nach Größe), 200 g gekochte **Kichererbsen**,

frische Petersilie zum Garnieren; außerdem

100 g **Dinkelcouscous**

### Für die Joghurtsoße:

300 g Joghurt Vollfettstufe (oder griechischer Joghurt), 2 EL Zitronensaft,

Zwei Handvoll klein gehackte Petersilie, **Meersalz und Pfeffer bunt**

### Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen. Das Gemüse, die Zwiebeln, Kartoffeln und Kichererbsen mit der Gewürzmischung in einer Schüssel miteinander vermengen und auf ein Backblech geben und für ca. 30-40 Minuten in den Ofen geben, ggf. das Gemüse nach 15 Minuten wenden. In der Zwischenzeit die Joghurtsoße und den Couscous zubereiten. Zum Schluss den Couscous unter das Ofengemüse heben und mit der Joghurtsoße und Petersilie anrichten!