

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

NEUE ÖFFNUNGSZEITEN

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

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

Bewusster Leben Lernen

Ausgabe 5
Januar/Februar 2021



...für uns, unsere Umwelt und unsere Enkelkinder

Wir wünschen all unseren Kunden ein hoffnungsvolles und zufriedenes neues Jahr 2021 !

Euer FüllWerk-Team

Thema: Nachhaltigkeit

Die meisten von Euch beschäftigen sich wahrscheinlich schon längst mit den Themen Nachhaltigkeit, Umweltschutz, Artenvielfalt, Tierwohl, Gesundheit und so weiter.

Leider werden für Klamotten immer noch Gewässer vergiftet, die Kleidung ist teilweise voll mit Chemikalien, Kaffee wird immer noch in überflüssigen Kapseln verkauft, Nahrungsmittel doppelt und dreifach verpackt, Gemüse, Obst, Getreide, Kaffee, Kräuter etc. weiterhin mit sogenannten „Pflanzenschutzmitteln“ behandelt, sogar noch kurz vor der Ernte, damit sie möglichst lange schön aussehen! Ein großer Teil der Ernte landet ohnehin gleich wieder auf dem Acker, weil das LEBENSmittel z.B. nicht groß, rund oder schwer genug für den Handel ist. Reisverkauf (und auch Zucker, Weizen, Mais,...) hängt von dem Kurs-Stand in den Börsen ab und vergammelt oft vor Ort, wo die Menschen hungern, nur, weil man auf den „richtigen Verkaufs-Moment“ abwarten wollte! Die Tiere stehen meist immer noch in viel zu kleinen Ställen und werden mit Getreide aus Monokulturen überfüttert (die Hälfte des Getreideanbaus landet in den Mägen der Tiere, noch ein Teil wird zu Treibstoff verarbeitet) und die Jagd auf Wildtiere, die auch Krankheiten auf Menschen übertragen können, hört nicht auf. Weiterhin werden Lebensmittel (und natürlich sooo viele andere Güter) quer durch die Welt geflogen und gekarrt, damit wir immer alles verfügbar haben. Beim Einkauf schaltet man schon gern mal ab, kauft das, was einem gefällt und schmeckt. Und dann landet es teilweise einfach wieder in der Tonne! Das ist alles erschreckend! Wir können jetzt den Kopf in den Sand stecken, anklagen, wütend werden, traurig sein. Doch langfristig bringt das niemandem etwas. Also was tun? Wir müssen selbst was tun, Vorbild sein, weitermachen oder anfangen, anknüpfen, für uns, unsere Kinder, Enkelkinder und unsere Erde! Wir können:

Regional einkaufen, nicht im Internet, Bio-Lebensmittel ohne Pflanzenschutzmitteleinsatz einkaufen, nachfragen, woher die Kleidung oder Lebensmittel herkommen. Es gibt unzählige kleine Läden wie den unseren, in dem ihr verpackungsfreie ökologische Lebensmittel bekommt, die nicht über 20 Umwege in den Laden gefunden haben, sondern welche, die teils direkt vom Bauern oder Hersteller zu uns gelangt sind. Wir versuchen bei jedem Produkt abzuwägen, ob wir es brauchen. So sind die süßen und salzigen Leckereien teils von den Wertachtal – Werkstätten, die Kerne und Saaten, Getreide soweit eben möglich aus der Region oder Deutschland und direkt beim Erzeuger gekauft. Seid achtsam beim Einkauf, egal ob es Kleidung ist oder ein Lebensmittel, ein technisches Gerät oder eine Urlaubsbuchung. Fragt Euch vorher: brauche ich es wirklich? Und ja, gönnt Euch auch mal was, das ist ja klar! Aber haltet das Drumherum im Blick; es wäre so schön, wenn wir zusammen Welt-Veränderer sein könnten!

Was können wir also tun, um mehr Nachhaltigkeit in unser Leben zu integrieren?

- **Regional einkaufen, Saisonal einkaufen**
- **auf biologische Lebensmittel und Hygieneartikel setzen**
- **auf die Herkunft der Lebensmittel (u.a.!) schauen**
- **überlegen, ob es bei manchen Lebensmitteln eine Alternative aus der Umgebung gibt (Getreide, Pseudogetreide, Müsli etc, die hier angebaut und verarbeitet werden)**
- **Frischwaren direkt beim Bauern oder auf dem Wochenmarkt kaufen und nachhaken, ob das Gemüse/Obst/die Wurst und das Fleisch/der Fisch /die Molkereiprodukte von der Region sind oder zugekauft**
- **Keine Lebensmittel verschwenden / wegwerfen, sondern kreativ und flexibel bleiben in der Zubereitung**
- **Lieber hochwertige, zertifizierte Kleidung kaufen als billige, die ohnehin bald wieder kaputt geht und die Umwelt verschmutzt**
- **Recycling, Upcycling, Second-Hand-Ware kaufen, tauschen, ausleihen**
- **beim Kauf von Technischen Geräten genau hinsehen!**
- **keine überflüssigen Artikel kaufen, die man nur 2x/Jahr braucht, diese lieber ausleihen**
- **Plastik bzw. überflüssige Verpackungen vermeiden usw.**

Rezepte mit Quinoa, Hirse und Reis

Quinoa in einem Haarsieb mit kaltem Wasser abspülen (um Saponine =Bitterstoffe zu verringern). 2 Teile Gemüsebrühe aufkochen, dann 1 Teil Quinoa einstreuen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, anschließend weitere 5 Minuten quellen lassen und mit Gemüse und Petersilie anrichten.

Für die Hirse brauchst Du ebenso wieder ein Sieb, um die Hirse mit heißem Wasser zu waschen. Dann die Hirse für ca. 5-10 Minuten (je nach Sorte und Größe) mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und dann bei niedriger Temperatur mit Deckel ohne umrühren köcheln lassen und dann vom Herd nehmen, nachquellen lassen. Du kannst die Hirse herzhaft verwenden als Beilage oder auch zu einem Frühstück zubereiten. Hierfür Äpfel und Pflaumen klein schneiden, mit Milch(-Alternative), Nüssen und Hanfsamen (oder anderen Kernen) verfeinern sowie mit Zimt und Honig abschmecken.

Reis als Beilage oder Füllung für Paprika, Milchreis, Risotto, Reis mit Linsen, Bohnen oder Kichererbsen als tolle Nährstoffkombination, Reis als Salat....den Kreationen sein keine Grenzen gesetzt.

Reis ist in der Regel sehr gut verträglich und punktet glutenfreier Kohlenhydratlieferant. Dazu kommen noch Eiweiß und wenig Fett sowie wertvolle Ballast- und Mineralstoffe. Neben Eisen, Zink und Magnesium ist auch ein hoher Kaliumgehalt vorhanden. Außerdem enthält Reis auch Vitamine, insbesondere Vitamin E. Vollkornreis ist dem weißen Reis auf Grund der Ballaststoffe, B-Vitamine und der Folsäure zu bevorzugen.

Ur-Getreide-Mix bzw. Bayerischer Reis

Warenkunde:

Der Bayerische Reis, den wir im FüllWerk verkaufen, besteht aus den Urgetreidearten Emmer, Einkorn und Urdinkel. Diese Urgetreidearten punkten mit einer hohen Nährstoff- und Mineralstoffdichte, hohem Eiweißgehalt und einem wunderbar nussigen und feinen Geschmack. Der Bayerische Reis ist also kein „echter“ Reis, wird aber genauso wie Reis verwendet und im Chiemgau angebaut. Beim Perl-Getreide wird die äußere Kornschicht poliert (leicht aufgeraut) und kann damit das Kochwasser besser aufnehmen. Der Vorteil: Das Einweichen der Körner entfällt und man kann spontan und schnell eine gesunde und herrlich schmeckende Mahlzeit kochen. Trotzdem bleibt es ein vollwertiges Produkt. Dabei verwendet man den Bayerischen Reis als Beilage, als Risotto, als Füllung z.B. von Zucchini oder Tomaten, zu Pfannengerichten, als Salat oder als Basis für Bratlinge.

Zubereitung:

Die Kochzeit beträgt 20-25 Minuten ohne Einweichen der Körner. Je nachdem, wie weich das Perl-Getreide werden soll, gibt man auf einen Teil Körner 1,5 Teile Wasser oder Brühe (Getreide wird eher körnig) oder 2 Teile Flüssigkeit (eher weich). Das Perl-Getreide sollte mit der Flüssigkeit aufkochen, dann bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze langsam köcheln. Am Ende der Kochzeit salzen, abschmecken, evtl. mit etwas Butter oder hochwertigem Öl verfeinern und ein paar Minuten nachquellen lassen.
(Quelle: Warenkunde und Rezept: Chiemgaukorn)

Unsere Nudeln

Wenn die Weihnachtszeit mehr oder weniger zu Ende geht und somit auch die Zeit der Laible bzw. Plätzchen vorbei ist, und wenn die letzten Schoko-Nikoläuse gegessen oder zu Schokokuchen verarbeitet werden, beginnt langsam die Zeit, in der die meisten von uns wieder mehr Lust auf würzige, gesunde Lebensmittel haben. Eines davon wurde schon vorgestellt, der bayerische Reis. Unsere Nudeln sind sogar noch regionaler! **Die Nudeln aus Dinkel beziehen wir aus Jengen, die Weizennudeln werden aus Wiedergeltigen zu uns gebracht.** Die Dinkelnudeln vom Biolandhof Moser werden aus **der Urdinkel-Sorte Oberkulmer Rotkorn** hergestellt, **der vom Hof selbst oder von umliegenden Bio-Bauern stammt.** Ur-Dinkel wurde nicht mit Hochleistungsgetreide (ertragreiche Weizensorten) gekreuzt und ist somit viel besser verträglich! Konventionelles Getreide (insbesondere Weizen) hat oft einen übermäßigem Glutengehalt und kann dadurch (und auch durch andere Inhaltsstoffe) schwer verträglich für manche Menschen sein. Das Oberkulmer Rotkorn hat zwar auch genug Gluten, um leckere Nudeln daraus zu machen, ist aber, weil es keine Kreuzzüchtung ist, in der Regel viel besser verträglich. Der Dinkel hat viele wertvolle Inhaltsstoffe, wie etwa die Mineralstoffe Natrium, Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen, Kupfer und Phosphor. Bei uns findet Ihr: Dinkel-Bandnudeln, -Spirelli, - Hörnle (alles aus der Mehl Type 1050 hergestellt) und Dinkel-Vollkorn-Spirelli sowie Weizen-Tortiglioni.

Natürlich wollen wir Euch auch glutenfreie Pseudogetreidearten anbieten, die meist mit Eisen punkten können, was gerade für Vegetarier / Veganer wichtig ist.

Quinoa, Hirse & Reis

Wer sich vegetarisch oder vegan ernährt oder wer seine Lebensmittelauswahl abwechslungsreich gestalten möchte, der kommt um **Hülsenfrüchte, Reis** und um die glutenfreien Pseudogetreidesorten fast nicht drum herum. Zum Glück, denn: **Quinoa, Hirse** und Amaranth sind gut verträglich und liefern jede Menge wertvolle Inhaltsstoffe. Insbesondere Eisen ist für Fleischlos-Esser wichtig, denn es ist Helferlein beim Sauerstofftransport und spielt bei der Blutbildung eine große Rolle. Außerdem hält es Haut, Haare und Nägel gesund und stärkt unser Immunsystem. **Wer die Aufnahme von Eisen verbessern möchte, sollte eisenhaltige Lebensmittel (wie eben Quinoa, Hirse, Amaranth, Reis, Haferflocken, ..) stets mit Vitamin C kombinieren (Petersilie, Paprika, ein Spritzer Zitronensaft als Beispiele)** und darauf achten, gleichzeitig nicht zu viel Calcium und Magnesium aufzunehmen (z.B. durch ein stark calciumhaltiges Mineralwasser oder Magnesiumtabletten), da dadurch die Eisenaufnahme gehemmt werden kann. Auch Kaffee, Tee sowie Milch sollte erst zwei Stunden nach dem Verzehr eisenhaltiger Lebensmittel zu sich genommen werden. Da wir im Füllwerk auf Regionalität setzen, wollen wir kein Quinoa aus Peru und Hirse aus Afrika. **Unser Quinoa wird in Oberbayern angebaut (der Direktlieferant Obsthof Knab) und sogar Reis konnte dort jetzt endlich kultiviert werden**, den es vielleicht bald bei uns zu kaufen gibt. Ohnehin ist unser **derzeitiger Reis nicht aus Übersee, sondern aus Italien**, sowie auch **die Hirse, die entweder aus Italien oder Österreich stammt.**