

SCHEUNEN

NEWS

FEBRUAR

**SAMENFEST –
WAS IST DAS?**

**AUF'S KORN
GENOMMEN!**

**HAGEBUTTEN –
SO VIELSEITIG**



Brünings Scheune

Fischerhude



WAS BEDEUTET EIGENTLICH

SAMENFEST?

Ein Begriff, der nicht ganz geläufig ist. Samenfest bedeutet, wenn aus Saatgut Pflanzen wachsen, die dieselben Eigenschaften haben, z. B. Farbe, Geschmack, Form, Resistenzen etc., wie deren Elternpflanzen. Somit kann die



Sorte wie früher durch Bestäubung vermehrt werden. Bevor die moderne Pflanzenzüchtung an Bedeutung gewann, wurden so neue Sorten gezüchtet. Meist handelt es sich hierbei um alte Sorten. In der ökologischen Züchtung entstehen jedoch auch viele neue samenfeste Sorten. Vermehrt man diese Sorten über ihr Saatgut, erhält man in den nächsten Generationen Pflanzen mit denselben Eigenschaften – diese sind sortenrein und nachbaufähig, d. h. samenfest. Wichtig ist, samenfeste Sorten von F1-Hybriden zu unterscheiden. Das sogenannte Hybridsaatgut (Hochleistungs-saatgut), das meist durch Pflanzenpatente geschützt ist, entsteht durch die gezielte Verkreuzung hochgezüchteter streng gehüteter Inzuchtlinien und nutzt den Heterosinfaktor. Viele Gemüsearten sind heute leider fast nur noch als Hybridsaatgut im Handel.

Durch den industrialisierten Monokulturanbau gingen leider über Dreiviertel der biologischen Vielfalt verloren. Die Saatguterzeugung befindet sich heutzutage fest in der Hand von wenigen weltweit agierenden Chemiekonzernen. Zusätzlich ermöglicht die Genforschung Sorten, die durch gentechnische Eingriffe mit



gezielt neuen Eigenschaften ausgestattet werden können. Es zählt nur die Gewinnmaximierung. Das Ergebnis sind zu wenige, einheitliche Sorten, die gegen Herbizide resistent, optisch uniform und für Transport und lange Lagerung geeignet sind. Die Folge ist Saatgut ohne viel Geschmack, das nicht mehr selbst angebaut werden kann. Aus diesen sterilen Pflanzen kann kein Saatgut mehr gewonnen werden.

Wir von Brünings Scheune bevorzugen beim Gemüseeinkauf Sorten aus samenfestem Saatgut und notieren für euch „Samenfest“ auf den Schildern. Einer unserer Lieferanten, die Firma Voelkel, achtet bspw. ebenfalls auf rein samenfeste Sorten bei ihren Produkten.

Wir freuen uns sehr, dass es wieder verstärkt samenfeste Sorten gibt, denn der Erhalt und die Nachzucht samenfester Sorten bewahrt die Biodiversität und ist Kulturgut.

TERMINE	
Wilko räuchert!: Termin wird kurzfristig bekannt gegeben (wetterabhängig)	
29.02.	Anlieferung JUST BEEF-Produkte

WIR NEHMEN DAS KORN

AUF'S KORN

Weizen ist eines der wichtigsten Getreide weltweit – und angeblich an vielem schuld: Bauchgrummeln, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Unkonzentriertheit oder Übergewicht. Viele Menschen vertragen Weizen nicht und leiden unter der sogenannten Zöliakie. Hier kann der Dünndarm das Gluten aus Getreide nicht verarbeiten. Betroffene müssen ein Leben lang auf glutenhaltige Lebensmittel verzichten. Etwas anderes ist eine Weizenallergie. Hier reagiert das Immunsystem auf verschiedene Weizen-Eiweiße, u. a. auf Gluten. Gemäß neuen Forschungen verursacht jedoch nicht das Gluten Beschwerden, sondern die ebenfalls enthaltenen Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI). Diese aktivieren das Immunsystem und es kommt zu heftigen Entzündungen mit den bekannten Beschwerden wie Magen-Darm-Problemen. ATIs sind in jedem glutenhaltigen Getreide enthalten, z. B. auch in Roggen, Dinkel, Gerste und in den Urgetreiden Emmer und Einkorn. Entscheidend ist wohl die Genetik. So können auch alte Weizensorten einen sehr hohen ATI-Gehalt haben.

Aufgrund des wissenschaftlichen Fortschritts hat sich bei der Getreidezucht der Glutenanteil um ein Vielfaches erhöht. Laut Studien beträgt der Eiweißgehalt in konventionellen Hochleistungssorten ca. 18 %, in Bio-Weizen nur um die 12 %.

Gluten ist also in Maßen schon lange Bestandteil der menschlichen Ernährung. Bio-Weizen ist jedoch verträglicher, weil er meist einen geringen Glutenanteil hat. Daher empfiehlt es sich, auf Bio- bzw. Demeter-Qualität zu achten, wie wir bei unserem Scheunen-Lieferanten, der Backstube am Mühlenberg, die uns unter anderem Grünkernbrot, Gewürzbrot, Haferbrot, Leinsaatbrot und Benefelder Brot liefert. Getreide und Mehle stammen größtenteils von der Bauck-Mühle in Rosche, Dinkel und Roggen werden direkt vom Erzeuger bezogen und auf der firmeneigenen Osttiroler Steinmühle verarbeitet. So lässt sich Brot genießen.

Bio-Anbau vs. konventioneller Anbau

Bei der ATI-Bildung spielt neben Standort, Klima und Erntezeitpunkt die Düngung eine Rolle. Durch den Einsatz von leicht löslichem Mineraldünger beim konventionellen Weizen entwickeln sich, im Gegensatz zum Bio-Weizen, hohe Eiweiß- und Glutengehalte. Noch vor etwa 50 Jahren betrug der Glutenanteil von Weizen lediglich 5%.



Wir möchten euch Lea vorstellen. Sie hat schon als Schülerin in der Scheune gearbeitet und unterstützt uns nun 3x pro Woche als Aushilfe. Schön, dass du bei uns bist, Lea!



FOOD & HEALTH



Wer kennt sie nicht, die **HAGEBUTTE**, vermutlich auch aus dem Kinderlied „Ein Männlein steht im Walde...“. Sicherlich genießen viele die kleinen roten Früchte in Tee. Sie können jedoch auch zu Mus, Konfitüre (Hagebuttenmark, Hiffenmark) oder zu Fruchtwein, Likör und Aufgussgetränken verarbeitet werden. Man kann sie sogar roh essen, nachdem die Nüsschen entfernt wurden. Je später man sie pflückt, desto süßer sind sie. Auch nach dem Winter bzw. Frost sind sie im Frühling meist noch problemlos genießbar.

Aus der getrockneten Schale der Hagebutte kann ein vitaminreicher Aufguss gemacht werden, der wegen seines hohen Gehaltes an Pflanzensäuren und Pektinen leicht harntreibend und abführend ist. Er eignet sich bei Blasen- und Nierenleiden sowie Erkältungskrankheiten. Das Mus ist bekannt für seine austreibende Wirkung und wird gegen Gicht und Rheuma verwendet. Hagebuttenmarmelade ist reich an Vitamin C und Lycopin. Aus den Kernen kann Hagebuttenöl für die Hautpflege gewonnen werden.

Hagebuttenaufstrich

500 g entkernte Hagebutten, Saft einer viertel Zitrone, 125 ml Wasser oder Fruchtsaft, 250 g Gelierzucker (2:1)

1. Fruchtfleisch der entkernten Hagebutten mit Wasser und Zitronensaft in einem Topf für 5 Minuten aufkochen.
2. Mit einem Pürierstab zerkleinern, es können ruhig Stückchen bleiben.
3. Gelierzucker unterrühren und weitere 5 Minuten unter ständigem Rühren kochen.
4. Noch heiß in saubere Gläser abfüllen und verschließen. Fertig!

Übrigens, derzeit ganz besonders beliebt ist **HAGEBUTTENPULVER**, ein kleiner Trend in der Gesundheitsszene. Es ist ideal für die Herstellung von Tee und schmeckt einfach herrlich in Smoothies, Shakes, Joghurt, Müslis und Säften. Ebenso kann das Pulver in Suppen und als Backzutat eingesetzt werden. Natürlich erhaltet ihr Hagebuttenpulver auch bei uns in der Scheune.



WASHINGTON NAVEL

Wer hätte das gedacht – unsere beliebten Orangen der Sorte „Washington Navel“ sind ebenfalls kleine Klimahelden. Sie werden CO₂-kompensiert von unserem Händler bioladen* geliefert. Mit einer freiwilligen Kompensation von CO₂-Emissionen wird ein nachhaltiger Beitrag zum Klimaschutz geleistet. Dabei wird eine Zahlung an ein zertifiziertes hochwertiges Klimaschutzprojekt in Ruanda geleistet. Energieeffiziente Kochöfen ersetzen die traditionellen Drei-Steine-Feuerstellen. Das spart täglich zwei Drittel der Holzmenge pro Familie. Bei 50.000 Haushalten in Ruanda sind das 146.000 t Holz pro Jahr. Außerdem wird auf so wenig Verpackung wie möglich, ein Mehrwegsystem beim Transport, eine optimierte Logistik u. v. m. geachtet. Wir finden, so schmecken die Washington Navels noch besser!

KOMMT VORBEI!

Landstraße 22 | 28870 Fischerhude | Tel.: 04293 - 78 96 40
Mo-Fr 7:00-19:00 | Sa 7:00-18:00