

SCHEUNEN

# NEWS

APRIL

**KÄSE - ROHMILCH  
VS. PASTEURISIERT**

**NEU: BROT AUS DEM  
STEINBACKOFEN**

**REZEPFÜR  
INGWER-SHOTS**



*Brünings Scheune*

Fischerhude

## KÄSE AUS ROHMILCH VS.

## PASTEURISIERTER MILCH



Rohmilchkäse ist bekannt für seinen charakteristisch aromatischen Geschmack, erzeugt durch die ihn besiedelnden Bakterienkulturen. Sie sind für den Reifungsprozess des Käses zuständig und sorgen für die Aromenvielfalt. Doch was ist Rohmilch genau? Der Begriff definiert nicht-pasteurisierte, unbehandelte Milch von Nutztieren. Laut EU-Richtlinien dürfen so deklarierte Milcherzeugnisse weder über 40 Grad erhitzt, noch durch Mikrofiltrierung gefiltert werden. Angeblich weist Rohmilch einen höheren Nährwert durch mehr Enzyme sowie Mineralien auf. Durch den Verzehr dieser bakterienhaltigen Milch sollen die körpereigenen Abwehrkräfte gestärkt werden.

Jedoch spielt eine Vielzahl von Faktoren eine wichtige Rolle für den Genuss. Käse aus pasteurisierter, also erhitzter Milch kann durch optimale Lagerung und die richtige Luftfeuchtigkeit ebenso aromatisch schmecken wie ein vergleichbarer Rohmilchkäse. Außerdem ist zu beachten, dass Rohmilch ein gesundheitliches Risiko für Kinder sowie ältere und immun-schwache Menschen darstellen kann. Daher empfiehlt sich für diese Personengruppen stets Käse aus pasteurisierter Milch.

Geschützte Käsesorten wie Camembert de Normandie und Roquefort AOC dürfen ausschließlich aus Rohmilch hergestellt werden. Bei anderen Sorten können Hersteller selbst

entscheiden, ob sie Rohmilch oder pasteurisierte Milch verwenden. Andere Sorten, die zwar aus Rohmilch hergestellt werden, werden bei ihrer Herstellung für längere Haltbarkeit dennoch auf über 40 Grad erhitzt, z. B. Hartkäse wie Parmigiano Reggiano D.O.P., Gruyère, Emmentaler AOC und Allgäuer Emmentaler.

Falls ihr Fragen rund um das Thema „Käse“ habt, dann wendet euch einfach an Anne, unsere Käseexpertin.

## NEU: SCHARFER ZAUBER



**Holt euch „Scharfer Zauber“ – mit Steinsalz, Blüten und feurigen Gewürzen für den extra Schärfekick! Ideal, um euren Speisen den richtigen Pepp zu verleihen.**

## KAKAOKUGELN VON ELIMBA – EINE RUNDE SACHE!

Bekannt aus der Höhle der Löwen!



Wer Kakao mag, wird diese verheißungsvollen Kugeln lieben! Krümelt man die verführerisch nach Schokolade duftenden Kugeln in heiße

Flüssigkeit, erhält man ein elegantes, intensives Getränk mit anregendem Charme und vielschichtigem Charakter. Tiefbraun, cremig, luftig-schaumig.

Die Idee zu den Kugeln basiert auf einem altem Kakaorezept aus Südamerika, Ausgangsprodukt ist edler Criollo-Kakao. Die Gründer von Elimba, Barbara und Elias, entwickelten ihre Begeisterung für Kakao auf ausgedehnten Südamerikareisen. Die Pflanze mit Inhaltsstoffen wie z. B. Mineralstoffen, Vitaminen, Gerbstoffen, Flavonoiden, Theobromin, Serotonin, Dopamin und ein wenig Coffein und dem unvergleichlich guten Geschmack faszinierte die beiden sofort und sie wollten etwas Besonderes daraus zaubern.

- Jede Kugel enthält mind. 25 g reinen, hochwertigen, chemisch unbehandelten Kakao ohne Zusätze.
- Criollo-Kakao ist eine besonders reichhaltige und edle Kakaosorte – eine der besten.
- Die Süße soll unseren Körper unterstützen und langanhaltend Energie spenden, besonders gut für sportliche Leistungen und Konzentration.

## TERMINE

|        |                                       |
|--------|---------------------------------------|
| 17.04. | Wilko kocht – <b>Fällt leider aus</b> |
| 25.04. | Anlieferung JUST BEEF-Produkte        |

## NEU: Jeden Freitag – frisches Brot aus dem Steinbackofen



Ab sofort könnt ihr euch jeden Freitag mit herrlich duftendem, frischem Brot, Snacks oder Kuchen in Bio-Qualität eindecken.

Die Brote der handwerklich arbeitenden Steinofen-Backstube Hollen werden direkt auf heißen Steinen gebacken, nachdem die Glut ausgefegt wurde. Die besonderen Backeigenschaften der Öfen und die Verwendung von Natursauerteig verleihen den Broten eine ausgeprägte Kruste, Geschmack und eine gute Haltbarkeit.



## FOOD & HEALTH

Und wieder ein neuer Trend am Food & Health-Himmel – Ingwer-Shots – kleine scharfe Getränke mit viel Ingwer, die das Immunsystem so richtig boosten.

Ingwer ist reich an ätherischen Ölen und Scharfstoffen, sogenannten Gingerolen und Shogaolen. Außerdem enthält er Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin C, Magnesium, Kalium, Kalzium und Eisen. Primär bekannt ist Ingwer für seine antibakterielle Wirkung und er gilt daher schon seit vielen Jahren als bewährtes Mittel gegen Erkältungssymptome wie Halsschmerzen. Diese Wirkung wird durch das Gingerol herbeigeführt, welches das Wachstum von Bakterien hemmt. Doch die Heilkräfte der Knolle erstrecken sich auf weit mehr Bereiche. Ingwer hilft insbesondere bei Übelkeit und Brechreiz. Hinzu kommt ein verdauungsfördernder Effekt, er lindert Blähungen und Völlegefühl. Zudem ist Ingwer ein natürliches Schmerzmittel. Bei regelmäßigem Verzehr kann Muskelkater, Kopfschmerzen und sogar Menstruationsschmerzen entgegengewirkt werden.



### Zubereitung

100 g Ingwer, 2-3 Zitronen, 2 EL Honig, Dattelsucker oder Ahornsirup (ergibt ca. 10 Shots)

Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Zitronen auspressen und Saft zu den Ingwerwürfeln in ein hohes Gefäß gießen. Nach persönlichem Geschmack Honig, Dattelsucker oder Ahornsirup hinzugeben. Alles mit einem Handmixer pürieren. Mix in saubere Flasche abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich 5-7 Tage. Vor Gebrauch schütteln. Ingwer-Shots gibt es aber bei uns auch fertig zu kaufen.



## Moorschutz ist Klimaschutz

So lautet auch der Titel des gleichnamigen Buches von Jochen Bertzbach. Was viele nicht wissen, Moore sind optimale, natürliche CO<sub>2</sub>-Speicher, sie nehmen ca. 3 % der Gesamtfläche der Erde ein. Der Torf darin bindet mehr CO<sub>2</sub> als alle Wälder der Welt zusammen. Seit Jahren kümmert sich Jochen Bertzbach daher ehrenamtlich um den Erhalt und „entkusselt“ das Moor. Hierbei wird die Moorfläche von nachwachsendem Gebüsch und kleinen Bäumen befreit, die dem Moor sonst so viel Wasser entziehen würden, dass die Gefahr der Austrocknung besteht. Das Moor, Jochen und seine Bücher – wahre Klimahelden! Bei uns erhaltet ihr folgende Ausgaben: Moorschutz ist Klimaschutz, Die Wümmme und das Moor, Landwirtschaft früher, Die Wiedervernässung des Quelkhorner Moores.

### KOMMT VORBEI!

Landstraße 22 | 28870 Fischerhude | Tel.: 04293 - 78 96 40  
Mo-Fr 7:00-13:00 & 14:00-19:00 | Sa 7:00-13:00 & 14:00-18:00