

SCHEUNEN NEWS

JUNI

**1 JAHR
JUST BEEF**

**WILKO GRILLT
IM JULI & AUGUST**

**SCHON KIMCHI
PROBIERT?**



Brünings Scheune
Fischerhude

JETZT WIEDER IN DER SCHEUNE – FRISCHES GEMÜSE VOM PARZIVALHOF!

WIR GRATULIEREN UND FEIERN

1 JAHR JUST BEEF!

Diese Gelegenheit möchten wir nutzen, um euch den Hof von Jens Cordes aus Stuckenborstel vorzustellen – bekannt für JUST BEEF!

Dieser wird schon seit 1955 in 3. Generation als Demeter-Betrieb biologisch-dynamisch bewirtschaftet. Derzeit umfasst die landwirtschaftliche Nutzfläche 65 ha. Zum Betrieb gehören auch Moorflächen, die ungenutzt als Beitrag zum Klima- und Landschaftsschutz zusammen mit den zuständigen Behörden gepflegt werden.

Im Ackerbau erzeugt der Hof überwiegend Futter für die Demeter-Geflügelhaltung (Getreide und Körnermais). Zur Förderung des Bodenlebens und zum Schutz des Bodens ist der aktive Zwischenfruchtanbau für Jens



Cordes selbstverständlich. So kann auch eine dauerhafte Begrünung der Felder erreicht werden. Mit dem Fokus auf Naturschutz und Pflege von Hecken und Landschaftselementen werden rund 20 ha Naturschutzflächen bewirtschaftet, die pro Jahr 1-2 Mal gemäht werden können. Der Aufwuchs wird in Form von Heu geerntet, das als Futtermittel für die Rinder dient.

Die Rinder sind ein wesentlicher Bestandteil des Betriebs, dabei setzt Jens Cordes zu 100 % auf reine Fleischrinderrassen. Er hat sich bewusst für die Haltung von Weiderindern entschieden, da die Ernteerträge seines Grünlands durch die Tiere genutzt und verwertet werden können. In den wärmeren Monaten werden die Rinder auf der Weide gehalten. Im Herbst kommen sie in den Stall, ein reiner Tiefstall mit Stroh als Einstreu ohne Spaltenböden und Gülletechnik, denn eine artgerechte Haltung ist dem Demeter-Landwirt besonders wichtig.

Als Beitrag zur Biodiversität steht nun ein Bienenstand am Rinderstall. Die Betreuung hat ein befreundeter Imker übernommen.

Falls jemand den Hof besichtigen will, kann er sich gerne bei Miriam melden.

Bei so viel Naturliebe, Engagement und Herz freuen wir uns auf weitere JUST BEEF-Jahre!

ENERGIEKICK AUS DER NATUR

NEU: Bio-Algen-Shots aus der Chlorella-Alge von Viva Maris aus reinem Direktsaft mit hochwertigem Vitamin B12.

Die veganen Shots werden möglichst mit regionalen Zutaten nur in Deutschland hergestellt. Sie sind frei von Süßstoffen, künstlichen Aromen, Industriezucker und Konservierungsmitteln. Ihr erhaltet die kleinen Vitaminspritzen in den Sorten Ingwer-Chili, Kurkuma-Sanddorn, Limette-Weizengras und Ginseng-Apfelbeere.



WILKO GRILLT IM

JULI & AUGUST!

Es geht weiter – die nächsten Monate wird gegrillt! Freut euch auf tolle Abende mit Wilko und seine kulinarischen Köstlichkeiten. Euch erwarten tolle Menüs mit Fleisch und Fisch vom Grill sowie leckere Desserts. Und mit JUST BEEF von Jens Cordes sowie Eis vom Café Lindentaub ist der pure Genuss schon vorprogrammiert. Also jetzt Karten sichern.



HERZLICH WILLKOMMEN!

Regina ist gerade erst nach Fischerhude gezogen und bereits „angekommen“! Schön, dass du bei uns bist!



TERMINE

12.06.	Wilko räuchert
27.06.	Anlieferung JUST BEEF-Produkte

BRATHÄHNCHEN TO GO
immer donnerstags ab 12 Uhr

PREISUNTERSCHIED BIOHÜHNERFLEISCH vs. konventionelles Hühnerfleisch

Der Preisunterschied zwischen Hühnerfleisch aus konventioneller Tierhaltung und Biobetrieben ist enorm. Dies zeigt sich bereits bei den Küken: Ein Biolandwirt zahlt für ein Jungtier rund dreimal so viel. Ein zentraler Unterschied besteht in der Lebensdauer: Biohühner wachsen rassebedingt deutlich langsamer, zudem erhalten sie viel mehr Futter. Für 1 kg Fleisch werden 3 kg Futter benötigt, was man auch am Geschmack merkt – Biohähnchen

haben ein deutlich kräftigeres Aroma als konventionell gemästete Tiere. Ein weiterer Kostenfaktor ist der Stall. Den Hühnern steht in kleineren Gruppen mehr Fläche zur Verfügung und sie bekommen Auslauf. Dies ist jedoch mit mehr Arbeitsaufwand und weiteren Kosten verbunden. Verbraucher müssen sich daher bewusst machen, dass Biofleisch eben nicht zum Billigtarif zu haben ist.

FERMENTATION – KIMCHI

Vieles, das wir gern essen und trinken, würde es ohne Fermentation und Enzyme, Bakterien oder Hefen nicht geben. Diese Methode, Gemüse haltbar zu machen und vitaminversorgt durch den Winter zu kommen, gibt es in vielen Kulturen. Man denke nur an Weißkohl, der durch Milchsäuregärung zu Sauerkraut wird. In Korea hat Kimchi Tradition und ist Bestandteil fast jeder Mahlzeit, jede Familie hat ihr eigenes Rezept. Kimjang, das gemeinschaftliche Herstellen von Kimchi, ist seit 2013 sogar Immaterielles Kulturerbe der UNESCO.

Kimchi enthält viel Vitamin C, sowie Vitamin A, Kalzium und Eisen. Bei der Fermentation steigt der Vitamingehalt sogar im Gegensatz zu anderen Methoden der Haltbarmachung, z.B. durch Erhitzen, bei denen die Vitamine zerstört werden. Zusätzlich reichern sich die entstandenen Bakterien im Darm an und die entstandene Milch- und Essigsäure wirken keimtötend. Also beste Voraussetzungen für die Bezeichnung „Superfood“!



Seit kurzem folgt auch unsere Scheunenmitarbeiterin Anne diesem neuen Trend. Ihr eigens für die Scheune hergestelltes Kimchi erhaltet ihr an der Bedientheke.

HIER IHR REZEPT

Zutaten: 1 kg Chinakohl, 8 Knoblauchzehen, 3 EL Salz, 2 EL Ingwerwurzel, 2 EL Chilipulver (wenn möglich koreanisch), 1 TL Zucker, 3 Karotten, 1/2 Bund Jungzwiebeln, 1 großes 3l-Glas (am besten mit Bügelverschluss)

Zubereitung: Chinakohl putzen, waschen und in 3 cm breite Streifen schneiden. Das Salz in ca. 1,5 l Wasser auflösen, Kohl hineingeben, mit Teller beschweren, sodass er vom Salzwasser bedeckt ist. 12 Std. kühlstellen. Für die Marinade Karotten in feine Stifte und Jungzwiebeln in Röllchen schneiden. Ingwer reiben, Knoblauch klein hacken. Zusammen mit Chili und Zucker gut vermischen. Nach 12 Std. den Kohl aus Salzwasser heben (Salzwasser auffangen!), mit der Marinade mischen und in großes Glas geben, bis 3 cm unter dem Rand mit dem übrigem Salzwasser füllen. Glasdeckel locker auf Öffnung legen, 7-10 Tage kalt und dunkel stellen (bei ca. 3-5° C). Im Kühlschrank mit einem Tuch/Alufolie abdecken. 1 x pro Tag umrühren, damit der Kohl stets mit Flüssigkeit bedeckt ist. Nach der Reifezeit Glas fest verschließen. Kühl und dunkel gelagert ist es bis zu 1/2 Jahr haltbar.



Vielleicht ein etwas ungewöhnlicher Klimaheld, aber die Kühe von Jens Cordes produzieren nicht nur klimaschädliches Methan, sie tragen durch Beweidung auch zum Klimaschutz bei. Kühe sind als Klimakiller in Verruf geraten. In Massentierhaltung werden sie mit Futter gefüttert, das auf gerodeten oder grünlandumgebrochenen Flächen angebaut und mit Stickstoff gedüngt wird. Die traditionelle Weidehaltung der Tiere trägt durch die Erhaltung der Graslandschaft enorm zur CO₂-Bindung im Boden bei. Dauergrasland ist eine Permakultur mit besonders langer Vegetations- und CO₂-Speicherperiode. Durch Beweidung bleiben Wiesen erhalten und werden nicht zu Wald, außerdem wird die Wurzel dadurch verstärkt zum Wachsen angeregt. Die Graspflanze nimmt CO₂ auf und bildet daraus Wurzelmasse, die im Laufe der Zeit zu wertvollem Humus wird. Stellt man also die Methanbildung der Humusbildung gegenüber, kann bei einer richtigen Haltung die Kuh positiv aufs Klima wirken.

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