

SCHEUNEN

NEWS

DEZEMBER

WEIHNACHTSMARKT 15.12.

**MIRIAM ON TOUR
IN BELLA ITALIA**

**NEUE AKTION:
KLIMAHELD**



Brünings Scheune

Fischerhude



ON TOUR IN BELLA ITALIA

Dieses Mal ging es auf eine Rundreise nach Bella Italia. Scheunenchefin Miriam startete auf Sizilien, wo sie die 1993 gegründete Kooperative L'arcobaleno besuchte. Dort werden auf ca. 45 Hektar Land Orangen von verschiedenen Bauern in Bioqualität angebaut. Das Hauptprodukt ist die von uns heiß geliebte „Washington Navel“, eine Orange mit feiner Schale und blondem Fruchtfleisch. Sie ist saftig, mild, geschmackvoll sowie reich an Vitaminen und Mineralsalzen. Kein Wunder, dass wir uns nach diesen sonnengereiften Früchten verzehren.

Auf Sizilien stattete Miriam noch einem Traubenbauern einen Besuch ab. Dieser hat eine besondere Methode entwickelt, um seine Trauben vor einem schädlichen Schmetterling zu schützen - ohne Einsatz von Chemie. Sie werden im Juni in Papiertüten gepackt, in denen sie weiter reifen. Pünktlich zur „normalen“ Erntezeit sind die Trauben dann reif. Finden wir toll!

Weiter ging es nach Kalabrien in die Sybaris-Ebene. Dort traf Miriam Mitwirkende der Kooperative „Biosybaris“. Insgesamt bewirtschaftet die Genossenschaft 330 Hektar Anbaufläche. Sie besteht aus 8 Naturland- und 4 Demeter-Gesellschaften. Die besonders fruchtbare Ebene ist bekannt für ihren speziell für den Anbau von Clementinen geeigneten Boden. Leider ist es immer noch sehr heiß und die Bauern warten nach wie vor darauf, mit der

Ernte beginnen zu können. Sie rechnen aufgrund der Hitze dieses Jahr nur mit bis zu 70 % der üblichen Ernte.



Zuletzt besuchte Miriam noch zwei Bio-Gemüsebauern in Kampanien, die Brünings Scheune u. a. mit Salaten, Blattspinat, Rucola, Kiwis, Brokkoli, Mangold, Staudensellerie und Kräutern versorgen. Auf dem Rückflug von Apulien konnte Miriam alle gewonnenen Eindrücke und Einblicke der Rundreise verarbeiten. Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit mit den Kooperativen und Bauern, am meisten jedoch auf die tollen Produkte.

AUFMERKSAMKEIT SCHENKEN

ab 25,00 €

Wer freut sich nicht über kleine Aufmerksamkeiten? Mit den Bio-Geschenktüten aus Brünings Scheune liegst du genau richtig und es ist für jeden Geschmack etwas dabei – sei es als persönliche Advents-Überraschung für Freunde und Familie oder als kleine Aufmerksamkeit für deine Geschäftspartner. Gerne stellen wir deine Lieblingsprodukte zusammen. Na, was kommt bei dir in die Tüte?



GESCHENK
TIPP:

WILKO
KOCHT!

AM 10. JANUAR 2020

Ausgewählte Weine zu jedem der 4 Gänge!

67,50 EURO



SCHÖN, DASS DU DABEI BIST!

Parkplätze können vorab, per Mail, telefonisch oder in der Scheune reserviert werden.

WEIHNACHTSMARKT



It's christmas time! Auch dieses Jahr seid ihr herzlich eingeladen zu unserem Weihnachtsmarkt im Zentrum von Fischerhude. Freut euch auf viele Attraktionen, über 90 Aussteller, Tannenbaumverkauf, Kunsthandwerk u. v. m. Außerdem könnt ihr in unserem neuen Bereich nur für kulinarische Leckereien reichlich Deftiges und Süßes, Glühwein und Punsch genießen.

TERMINE

9.12.	Kinder-Kekse-Backen 15:30 – 17 Uhr
14.12.	Bratwurst und Glühwein vor Brünings Scheune ab 12 Uhr
15.12.	Weihnachtsmarkt
31.12.	Silvesterlauf
10.01.	Wilko kocht!

FOOD & HEALTH

Um der kalten Jahreszeit zu trotzen, brauchen wir vor allem Wärme und ein gesundes Immunsystem. Hier ein „heißer“ Tipp: Ein selbstgemachter Chai Latte schmeckt toll, wärmt von innen und die enthaltenen Gewürze unterstützen das Immunsystem.

- **Kardamom** wirkt verdauungsfördernd, beruhigt den Magen und hilft bei Erkältungen.
- **Ingwer** wirkt antibakteriell, stärkt das Immunsystem und regt die Verdauung an.
- **Anis** und **Fenchel** helfen gegen Krämpfe und Blähungen.
- **Gewürznelken** sind reich an Antioxidantien und reduzieren so die Zellalterung. Sie wirken außerdem entzündungshemmend.
- **Zimt** hellt die Stimmung auf und fördert die Durchblutung.



Zutaten für den Chai Latte:

- 250 ml Wasser
- 2 Zimtstangen & 2 Sternanis
- 1 TL Fenchel & 1 TL Kardamom
- 2 Nelken & 1 cm Ingwer
- 1 gehäufter EL schwarzer Tee
- 2 EL Honig
- 250ml Milch
- etwas Zimt gemahlen

Zubereitung:

Die Gewürze (Zimtstangen, Sternanis, Fenchel, Kardamom, Nelken und Ingwer) in einer Pfanne kurz anrösten. Dann das Wasser auffüllen und die Mischung nach dem Kochen für ein paar Minuten ziehen lassen. Honig und Tee hinzugeben, weitere 4 Min. ziehen lassen. Nun den Tee abgießen, um die Gewürze von der Flüssigkeit zu trennen. Abschließend Milch aufkochen und evtl. schaumig schlagen. In eine Tasse halb Chai Tee, halb Milch mit Schaum hineingießen und den fertigen Chai Latte mit einer Prise Zimt garnieren.



Auch wir von Brünings Scheune wollen einen Beitrag zur Verbesserung des Klimas leisten. Deshalb möchten wir euch heute unsere KLIMAHELD-Aktion vorstellen. Im Rahmen dieser Initiative werden wir regelmäßig verschiedene Projekte starten, bei denen wir uns für das Klima einsetzen. Wir möchten damit das Bewusstsein schärfen – unseres wie eures – dass jeder etwas tun kann und schon mit Kleinigkeiten viel erreicht werden kann. Wir haben bereits die ersten Aktionen in die Wege geleitet und weitere sind geplant.

Heute möchten wir euch auf die neue E-Tankstelle aufmerksam machen, die seit kurzem auf dem Parkplatz vor Brünings Scheune steht. Wer also, ganz vorbildlich, Besitzer eines Elektroautos ist, kann nun während des Einkaufs schnell und einfach Strom tanken.

Wir lieben die Natur und wollen umdenken!

KOMMT VORBEI!

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