

**SCHEUNEN**

# NEWS

**FEBRUAR**

**WIE GEHT  
SAFTFASTEN?**

**ALLES ÜBER  
CAMEMBERT**

**GROSSES AHA!  
IM FEBRUAR**

*Brünings Scheune*  
Fischerhude

**WAS KANN ICH  
FÜR DICH TUN?**



*Brünings Scheune*  
Fischerhude

# KÄSEGESCHICHTEN

## Camembert – von wegen kleiner Bruder vom Brie!



Im Oktober haben wir euch mit dem Brie de Meaux AOP den echten Brie vorgestellt. Nun die Antwort auf eine eurer häufigsten Fragen: **Was genau ist Camembert?**

Eigentlich drücken beide Namen nicht mehr aus, als dass es sich um Weichkäse mit einer weißen Schimmelrinde unterschiedlicher Größe handelt. Zur Beantwortung müssen wir an die Geburtsstätte des echten Camemberts reisen, wo auch unser **Camembert de Normandie AOP** der Käserei Gillot herkommt, die dieses Handwerksprodukt nach den strengen Regeln der AOP produziert. Es geht in die Normandie mit ihren „bocages“ (Landschaft mit vielen Knicks und Hecken als Begrenzung der Felder), auf denen die rotgefleckten Normande-Kühe noch heute einen Großteil der für den Camembert wichtigen Rohmilch liefern. Vor über 200 Jahren fand ein Geistlicher aus Meaux bei Paris auf der Flucht vor der franz. Revolution nach England bei der Bäuerin Marie Harel im Dorf Camembert Unterschlupf. Er beobachtete seine Wohltäterin, wie sie ihren Bauernkäse für den Markt produzierte, vermutlich ein aromatischer, eher roter und blauer Weichkäse, wie er dem Klima und der Milch dort entsprach. Einige LeserInnen erinnern sich bestimmt an die Geschichte des Brie de Meaux, aus der Heimat des Geistlichen. Vielleicht vermisste er die zarte weiße Rinde oder aber er gab Marie Harel als Dankeschön die notwendigen Tipps, um ihre Bauernkäse mit diesem blumigen, duftendem Flaum zu versehen. Der **Camembert de Normandie** war geboren.

Er ist stets aus Rohmilch aus einem engbegrenzten Gebiet in der Normandie, so bleibt die Käseflora intakt und garantiert einen aromareichen und authentischen Geschmack. 50 % der Kühe müssen traditionelle Normandekühe sein, mind. die Hälfte des Jahres stehen sie auf den Weiden. Die Abläufe der Produktion in kleinen Einheiten sind genau vorgeschrieben: Verschöpfung von Hand, nicht weniger als 5 Mal mit ca. halbstündigem Abstand wird eine Kelle des Bruchs vorsichtig in die Formen geschöpft. Nach der Salzung reift er mind. 21 Tage. Je nach Reife ist seine faltige Oberfläche blütenweiß oder mit kleinen roten Punkten bis leichter Bräune versehen. Da er von außen reift, hat er früh noch einen festen, jedoch cremigen Kern und wird vom Rand her immer weicher. Winzige Löcher sind Zeichen der natürlichen Rohmilchflora, die der Garant für das reiche Spektrum an Geschmäckern und Düften sind. Durch regionale Milch und Kulturen findet man eher einen kohligen Duft/Geschmack als das typisch Nussige wie im Brie de Meaux. Kurzum: Es ist also das Zusammenspiel verschiedener Faktoren – Größe, Herkunft, Herstellung und Reifung. Noch Fragen? Die könnt ihr gerne am Käsetresen bei Anne und ihrem Team stellen.

### FRISCHER FISCH

immer ab Mittwoch in der Scheune

03.02.	Lachsfilet
10.02.	Rotbarschfilet
17.02.	Seelachsfilet
24.02.	Bachsaiibling

Der Fisch ist natürlich MSC-zertifiziert und kommt stets frisch von der Deutschen See. Ihr findet ihn dann vakuumiert in unserer Kühltruhe. Lasst es euch schmecken!

## FOOD & HEALTH

### Saftfasten

Beim Fasten verzichtet man für eine bestimmte Zeit bewusst auf feste Nahrung, um Körper und Geist von innen zu reinigen. Es entschlackt, überalterte Zellen werden abgebaut und die Neubildung angeregt. Dabei anfallende Stoffwechselprodukte werden über verschiedene Organe ausgeleitet. Speziell beim Saftfasten werden dem Körper über hochwertige Gemüsesäfte wichtige Vitamine, Mineralien, aber nur wenige Kalorien zugeführt.

Den Start macht ein Entlastungstag. Dann folgt sanftes Fasten mit Säften. Diese können pur, verdünnt mit Wasser oder verfeinert mit Ingwer, Kurkuma oder Chili erwärmt getrunken werden. Auf Fertiggewürze und Salz sollte man verzichten, denn Salz bindet Wasser und verhindert so das Ausschwämmen und Reinigen des Körpers. Danach folgt das Fastenbrechen (Aufbautage). Nachdem Stoffwechsel und Verdauung geruht haben, wird der Körper wieder behutsam an feste Nahrung gewöhnt. Dafür benötigt er sogar mehr Zeit als für die Umstellung von Essen



auf Fasten. Die Anzahl der Aufbau-tage richtet sich nach der Dauer der Fastenzeit, z. B. 6 Tage fasten/2 Tage Fastenbrechen.

Wer gerne eine Saftfastenkur machen möchte, kann dies bspw. mit den Säften von Voelkel, die ihr auch bei uns erhaltet, jederzeit und ohne viel Vorbereitung spontan umsetzen. Auch unsere Scheunen-Mitarbeiterin Annika hat erst kürzlich eine Fastenkur gemacht. Sie hilft euch bei Fragen gerne weiter!

### TERMINE

13.02.	Anlieferung JUST BEEF-Produkte
19.02.	Wilko kocht - Crossover
26.02.	Wilko räuchert
27.02.	Anlieferung JUST BEEF-Produkte

Unser Neuzugang Eike Dederke wird uns künftig mit seinem Können unterstützen. Er bringt beste Voraussetzungen für die Mitarbeit in der Scheune mit! Nach der Schule absolvierte er zunächst eine kaufmännische Ausbildung. Nach dem Abschluss zog es ihn für ein freiwilliges soziales Jahr in die USA. Wieder zurück und um einige Erfahrungen reicher, entschloss er sich zu einer Ausbildung als Koch. Hierfür durchlief er verschiedene Stationen in Bremen und umzu. Doch damit nicht genug – um seinen Horizont zu erweitern, ging er nach Irland und Schottland. Dort lebte er zuletzt in einer Camphill-Gemeinschaft und arbeitete als Käser und Bäcker. Eike wird sich nun vorwiegend um den Bäckerbereich kümmern. Hin und wieder wird er euch mit eigenen Köstlichkeiten wie Aufstrichen, Brot usw. verwöhnen. Wir freuen uns!

## Herzlich willkommen,

## Eike!



# Großes AHA!

IM FEBRUAR

5. & 6. FEBRUAR

1 Kiste (6 Flaschen)  
Voelkel-Säfte

**14,95 €** statt 19,95 €



12. & 13. FEBRUAR

250 g & 1 Flasche  
Camembert & Cidre

**11,95 €** statt 16,93 €



19. & 20. FEBRUAR

Antipasti

**20 %**



26. & 27. FEBRUAR

Gorgi Tondi-Weine

**20 %**



**KOMMT VORBEI!**

Landstraße 22 | 28870 Fischerhude | Tel.: 04293 - 78 96 40  
Mo bis Sa von **7 bis 18** Uhr