

SCHEUNEN

NEWS

MAI

**SPARGELZEIT –
ES IST SOWEIT!**

**„TEE“RAPIE
FÜR DIE UMWELT**

**GROSSES AHA!
IM MAI**



Brünings Scheune

Fischerhude

„TEE“ RAPIE FÜR DIE UMWELT – ALPACA TEA

Wir möchten euch Michael, Leonard und Jannis vorstellen – 3 Freunde und zugleich Gründer von Alpaca Tea. Das kleine Startup-Unternehmen aus dem Norden Deutschlands macht es sich seit 2020 zur Aufgabe, qualitativ hochwertige Bio-Tees anzubieten. Schon oft haben sie sich gefragt, warum Bio-Lebensmittel noch immer in plastikhaltigen Verpackungen abgepackt werden, da ein verantwortungsvoller Umgang mit den Ressourcen unseres Planeten für jeden Produzenten selbstverständlich sein sollte.

Das war der Grund, weshalb sie beschlossen, ihren Tee ausschließlich in zu 100 % plastikfreiem Graspapier zu verpacken und dieses mit einem Baumwollfaden zu vernähen. Darüber hinaus arbeiten sie mit einem lokalen Lieferanten aus Norddeutschland zusammen, der ausschließlich mit Ökostrom produziert. Der große Pluspunkt: Durch die kurzen Lieferwege minimieren sie ihren CO2-Fußabdruck. Wir finden das vorbildlich!



FOOD & HEALTH

SPROSSEN ZIEHEN

Was genau sind eigentlich Sprossen? Kurz gesagt handelt es sich dabei um Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide oder Nüsse, die sich in ihrem Entwicklungsstadium zwischen Sämling und Jungpflanze befinden. Beliebte und als besonders gesund geltende Sprossen sind Alfalfa, Kresse, Rucola, Radieschen und Brokkoli. Jedoch enthalten alle Sprossen viel Kohlenhydrate, Proteine, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Durch die Keimung werden diese umgewandelt und ihr Gehalt ist teilweise doppelt so hoch wie bei der ausgewachsenen Pflanze. Zudem sind sie leichter verdaulich und die Aufnahme der Nährstoffe ist ebenfalls besser.

Das Tolle ist, Sprossen lassen sich ganz einfach selber ziehen. Zunächst müsst ihr die Keimlinge abspülen, dann in einen separaten Behälter geben, am besten in ein dafür vorgesehenes Keimglas, und in Wasser einweichen. Das Wasser wieder abgießen, die Samen nochmals abspülen und im Keimgefäß verteilen. Jetzt müsst ihr eure „Sprösslinge“



nur noch keimen lassen. Ganz wichtig: mindestens 2 – 3 mal täglich wässern. Sobald der Keimling die 2 bis 3-fache Länge des Samens hat, könnt ihr die Sprossen ernten und genießen – auf einem Brot, im Salat, in Dips oder Aufstrichen, in Suppen usw. – bei den vielfältigen Geschmacksrichtungen sind eurer Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Wir bieten euch die Möglichkeit, das **Wilko-kocht-Menü** für zuhause zu bestellen. Wilko kocht, bereitet alles vor und schreibt eine Anleitung, wie ihr alles fertig zubereiten könnt. Dazu packen wir euch einen **20%-Weingutschein**, den ihr in der Scheune einlösen könnt. Ab 15 Uhr könnt ihr eure **Chef-Box** in der Scheune abholen. Meldet euch dafür bitte spätestens 7 Tage vorher an.

**SCHEUNEN
CHEF BOX**
by Wilko

Endlich ist es soweit – Spargelzeit!

Die Vorfreude ist wie jedes Jahr groß und nun ist er da: Ab sofort gibt es bei uns in der Scheune frischen weißen und grünen Spargel direkt vom Bio-Spargelbauern. Dazu bieten wir euch leckeren Schinken von Jens Cordes aus Stuckenborstel.

Wer kann da schon „Nein“ sagen? Zumal Spargel so gesund ist. Er besteht aus bis zu 95 % Wasser und ist daher sehr kalorienarm (100 g nur knapp 20 kcal). Trotzdem enthält er viele Ballaststoffe, Vitamin B1, B2, C und E sowie Folsäure und gehört zu einer der

nährstoffreichsten Gemüsesorten. Ein besonderer Inhaltsstoff ist die Asparaginsäure, die den Harnstoffzyklus positiv beeinflusst.

Und wer mal keine Lust auf die beliebten Klassiker Spargel mit Sauce Hollandaise und Schinken oder Spargelsuppe hat, kein Problem, es gibt zahlreiche alternative Zubereitungen und Rezepte. Er lässt sich wunderbar braten, insbesondere grüner Spargel, der nussiger und fester im Biss ist. Oder wie wäre es mal mit einem Spargelrisotto oder einer Spargeltarte? Er eignet sich auch sehr gut für Salate oder einfach als Beilage zu so vielen Gerichten. Lasst es euch schmecken und genießt die Spargelsaison!

Jetzt wieder an unserer Käsetheke erhältlich: MAIGOURDA

HERZLICH WILLKOMMEN!

Das ist Jule. Sie wird uns ab sofort 2 Tage die Woche unterstützen.



FRISCHER FISCH

immer ab Mittwoch in der Scheune

05.05.	Lachsfilet
12.05.	Rotbarsch
19.05.	Dorade
26.05.	Wolfsbarsch

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!

TERMINE

15.05	Anlieferung JUST BEEF-Produkte
21.05.	Wilko räuchert
29.05	Anlieferung JUST BEEF-Produkte

Großes AHA!

IM MAI

7. & 8. MAI
2 Flaschen
Pizzolato

16,80 € statt 19,98 €



14. & 15. MAI
3 Sorten
Alpaca Tea

14,50 € statt 17,97 €



21. & 22. MAI
JustBeef Schinken
& Spargel

20 %



28. & 29. MAI
Pastaprodukte
Bioverde

20 %



Landstraße 22 | 28870 Fischerhude | Tel. 04293 - 78 96 40

Mo bis Sa von 7 bis 18 Uhr

www.bruenings-scheune.de