

demeter



DEMETER-HOF **Stümpfl**



EU-Bio-Kontrollnummer D037



EU-Nicht-EU-Landwirtschaft

Talstr. 13 · 87719 Mindelheim
Bestellungen unter

Telefon: 08261/909610 · Fax: 08261/9096111
oder im Internet unter **www.stuempflhof.de** möglich!
E-Mail: info@stuempflhof.de

Liebe Kunden,

die vegane Ernährung gewinnt immer mehr an Bedeutung. Es ist jedoch sehr wichtig, dass Tofu oder Tempeh (beides wird aus Sojabohnen, Lupinen oder schwarzen Bohnen hergestellt) aus kontrolliert biologischer Erzeugung stammt, da leider die meisten nicht kontrolliert biologisch angebauten Sojapflanzen gentechnisch verändert sind!

Mittlerweile entfallen daher etwa 80% der weltweiten Sojaproduktion auf gentechnisch veränderte Sorten. In Argentinien gibt es nur noch etwa 1 Prozent konventionellen Anbau, der Rest wird durch Gentechnik bestimmt. Auch in Amerika wird mittlerweile über 90% gentechnisch verändertes Soja produziert.

Wir wollen Ihnen nun schon mal unsere neuen Produkte aus Tempeh aus unserer Region anbieten um aufzuzeigen, dass es neben Tofu auch weitere leckere und gesunde vegane Leckereien aus der Region gibt.



Was ist denn eigentlich Tempeh?

- aus ganzen Sojabohnen, Lupinen oder schwarzen Bohnen erzeugt
- wird mit essbaren Schimmelpilzkulturen beimpft

Wie wird Tempeh hergestellt?

- Die Sojabohnen, Lupinen oder schwarze Bohnen werden gewaschen und geschält
- dann werden sie ca. 24 bis 30 Stunden lang in kaltem Wasser eingeweicht
- und im nächsten Schritt werden die Sojabohnen gekocht, im Anschluss abgekühlt
- Nun werden die gekochten Bohnen mit dem Edelschimmelpilz *Rhizopus oligosporus* beimpft
- Danach werden sie zwei Tage lang in luftdichte Plastikbeutel verschlossen, um bei 30 bis 35 Grad eine Fermentation anzuregen.
- Dieser Prozess sorgt dafür, dass die gesamte Bohnenmasse mit einem weißen Pilz überzogen und zu einem schnittfesten Produkt wird!

Hervorzuheben sind noch die gesunden Inhaltsstoffe. Tempeh ist cholesterinfrei ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und wertvollen B-Vitaminen.

Wir beziehen unsere Tempeh Produkte von der Tempeh Manufaktur in Markt Rettenbach, so können Sie zusätzlich noch unsere Region unterstützen.

Wir sind begeistert vom Tempeh – aber urteilen Sie selbst. Auf der Rückseite finden Sie eine Auswahl unserer veganen Köstlichkeiten!

Hier noch ein Rezept von unserem leckeren Superschmelz Kohlrabi, den Sie in Ihrer Kiste diese Woche finden:

Kohlrabi Schnitzel

den Superschmelz Kohlrabi schälen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, in Salzwasser bissfest garen. Die Scheiben in Mehl wenden dann mit Ei und Semmelbrösel panieren.

Von beiden Seiten goldbraun ausbraten,

Guten Appetit! Ihr Stümpflhof Team



DEMETER-HOF **Stümpfl**



EU-Bio-Kontrollnummer D037



DE-ÖKO-037
EU-Nach-EU-Landwirtschaft

Talstr. 13 · 87719 Mindelheim

Bestellungen unter

Telefon: 08261/909610 · Fax: 08261/9096111

oder im Internet unter **www.stuempflhof.de** möglich!

E-Mail: info@stuempflhof.de

Tempeh von der Tofumanufaktur in Markt Rettenbach

Tempeh, natur, frisch	200g	3,79€	<input type="checkbox"/>
Tempeh Manufaktur, EU-Bio – vollkommen unbehandelt, vorzügliches Aroma, 2 Wochen gekühlt haltbar!			
Tempeh, Sommergarten	200g	3,79€	<input type="checkbox"/>
Tempeh Manufaktur, EU-Bio – eingelegt mit Gartenkräutern und Gemüsestückchen, 6 Wochen haltbar!			
Tempeh Lupine, Wildkräuter	200g	3,79€	<input type="checkbox"/>
Tempeh Manufaktur, EU-Bio – mariniert mit würzigen Wildkräutern, herzhaft lecker, 5 Wochen haltbar!			
Tempeh, Black Bean - Tamari	200g	3,79€	<input type="checkbox"/>
Tempeh Manufaktur, EU-Bio – mit bester Tamari Sojasoße, 5 Wochen haltbar!			



Zubereitungstipp: Tempeh zu frittieren oder zu braten sind nicht nur einfache, sondern auch besonders schmackhafte Arten der Zubereitung. Das feine Aroma von Tempeh kommt so hervorragend zur Geltung! Tempeh eignet sich für vielfältigste Gerichte und schmeckt dabei gekocht, gedämpft oder gebacken äußerst köstlich!

Tofuprodukte – die feine Fleischalternative

Frühlingsrolle China	2x110g	3,79€	<input type="checkbox"/>
Soto, EU-Bio – pikante Frühlingsrolle mit saftigem Gemüse und feiner Ingwernote und Tofu. Im Knusperteigmantel			
Tofu geräuchert	200g	2,46€	<input type="checkbox"/>
Taifun, EU-Bio – kalt zur Brotzeit oder in Salaten, angebraten zu Gemüse- und Kartoffelgerichten			
Tofu Kräuterknacker	250g	3,59€	<input type="checkbox"/>
Taifun, EU-Bio – herzhaftes Bratwürstchen aus Tofu mit aromatischer Pestonote, zum Braten oder Grillen			
Tofu Natur	200g	1,69€	<input type="checkbox"/>
Taifun, EU-Bio – Versuchung für Genießer, kleine Stückchen würzen und knusprig braten – pur, in Salat oder als Beilage			
Tofu Rosso mit Gemüse	200g	2,89€	<input type="checkbox"/>
Taifun, EU-Bio – verführt zum Naschen z. B. knusprig angebraten, mit frischen Oliven, Ciabatta und Parmesan			
Vegetarische Bolognese	365g	2,99€	<input type="checkbox"/>
Eden – mit erlesenen Kräutern und Soja – immer ein Genuss!			
Tofu Rostbräterle	160g	2,50€	<input type="checkbox"/>
Taifun, EU-Bio – kleine vegetarische Grillwürstchen mit typisch fränkischer Majoran-Note			
Tofu Wienerle	160g	2,52€	<input type="checkbox"/>
Taifun, EU-Bio – warm oder kalt genießen, ideal für Partys und knusprig angebraten geliebt von Kindern			
Tofu Würstchen Sombros	250g	3,45€	<input type="checkbox"/>
Taifun, EU-Bio – zum Grillen, Braten, aufs Brot, im Eintopf – scharf gewürzt, pikante Note – ein Hauch von Mexiko			



aus Seitan

Seitan im Glas	700g	7,99€	<input type="checkbox"/>
Yakso, EU-Bio – wohlschmeckender, saftiger Fleischersatz aus Weizeneiweiß – einfach zum Zubereiten und Würzen			
Wheaty Gyros vegan	200g	4,49€	<input type="checkbox"/>
Wheaty, EU-Bio – Geschnetzeltes auf Weizeneiweißbasis, einfach und schnell zubereitet, fein im Geschmack			
Wheaty Salami vegan	100g	2,69€	<input type="checkbox"/>
Wheaty, EU-Bio – rein pflanzliche „Salami“ auf Weizeneiweiß-Basis- luftgetrocknet, ein bissfester, pikanter Aufschnitt			

Meine Adresse: _____