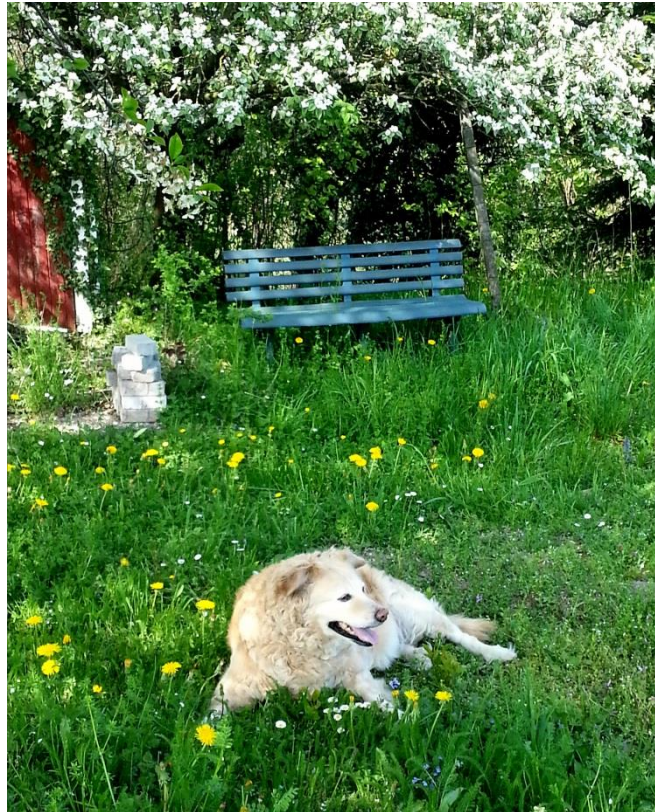


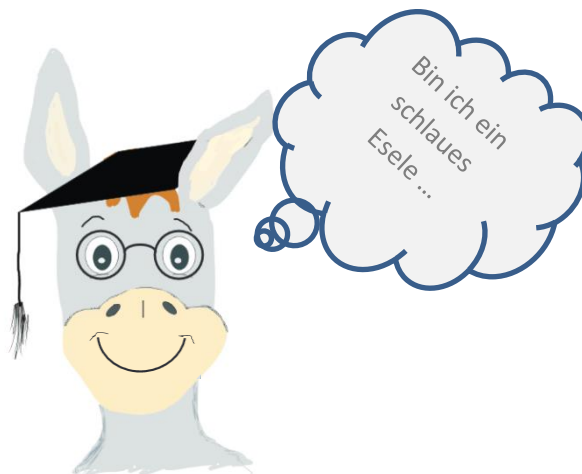
# NEWSLETTER MÄRZ 2021

## HALLO, IHR LIEBEN,

März – der Frühling kommt ...



Habt ihr gewusst, dass der März immer mit dem gleichen Wochentag wie der Februar (außer in Schaltjahren) und der November beginnt?



Ach ja .. unser ach so schlauer  
Hubi ... aber ich hab auch noch  
was Interessantes für euch...



**Immer wieder wird über die Risiken von Lebensmittelzusatzstoffen, die mit sogenannten E-Nummern auf dem Etikett gekennzeichnet sind, diskutiert**

### E-Nummern

Klein und für viele unverständlich so stehen sie auf den Etiketten ... E-Nummern .... die bösen, so gefährlichen Zusatzstoffe...

Hier ein Beispiel (Auszug):

Wasser, Fructose, Glucose, Saccharose, Füllstoff Cellulose (E460), Geliermittel Pektin (E440), Farbstoffe Betacarotin, Riboflavin ,Sorbit (E420), Anthocyan (E160a, E101, E163), Säuerungsmittel Niacin, Zitronensäure, Succinat ( E 296, E375, E330, E363), Säuerungsmittel Ascorbinsäure (E300), Mononatriumglutamat ( E621).

Um was könnte es sich hier handeln?

Aber sind Lebensmittelzusatzstoffe wirklich so schlimm? Spätestens wenn man weiß, dass es auch Vitamin C als E-Nummer gibt, so merkt man, dass nicht jede E-Nummer schlecht ist.

Beginnen wir mal mit dem Buchstaben „E“. Dieser zeigt an, dass der Stoff in Europa zum Verzehr zugelassen wurde und edible (essbar) ist. Im Rahmen eines Zulassungsverfahrens wird die Substanz auf seine gesundheitliche Unbedenklichkeit geprüft.

Für Zusatzstoffe gilt das sogenannte Positivprinzip d.h. was nicht ausdrücklich erlaubt ist, ist verboten.

Es müssen 3 Nachweise erbracht werden:

- Weder der Stoff selbst noch seine Anwendung dürfen beim Konsumenten gesundheitliche Auswirkungen haben
- Der Stoff muss die einzige Möglichkeit darstellen, das Produkt auf die gewünschte Weise zu modifizieren und kein anderer, bereits zugelassener Stoff dafür verwendet werden kann
- Der Zusatzstoff darf kein falscher Eindruck über die Haltbarkeit oder die Frische des Lebensmittels erwecken.

Da Zusatzstoffe oft komplizierte Namen haben, ist es übersichtlicher und kürzer, diese auf dem Etikett mit E-Nummern zu kennzeichnen.

Zusatzstoffe beeinflussen Lebensmittel in ihren Eigenschaften und Wirkungen. So sorgt z.B. der aus der Curry-Pflanz stammende Farbstoff Kurkumin als Farbstoff mit der E-Nummer 100 für eine leuchtend gelbe Farbe oder Essigsäure (E-260), die als Konservierungsmittel dient.

Sogar für Produkte mit zertifiziertem Bio-Siegel sind 44 E-Nummern zugelassen

Es gibt aber noch E-Nummern, die nicht zu den Lebensmittel-Zusatzstoffen gehören z.B. E605, ein giftiges Pflanzenschutzmittel, das jedoch mittlerweile verboten ist. Diese Nummern gab es schon, bevor die Liste der Lebensmittelzusatzstoffe durch die EU eingeführt wurde.

Auch Allergiker sollten v.a. zugesetzte Farbstoffe (E100-E199) meiden.

Übrigens: bei unserem Beispiel vom Anfang handelt es sich um einen frischen, roten Apfel 😊

Wir möchten Euch herzlich einladen, an unserem

## Frühlings-Gewinnspiel 2021

teilzunehmen

Frage: wie viele Huber Mühle Schoko-Vollkorn-Knacker befinden sich in dieser Müslischale (Keramik-Müslischale groß)?



Teilnahmeformulare liegen bei uns im Mühlenladen bereit oder Sie können die Lösung einsenden unter [hubi@hubermuehle.de](mailto:hubi@hubermuehle.de)

Teilnahmeschluss ist der 15.06.2021

### **Als Gewinn winkt ein Überraschungs-Paket mit einer tollen Mischung unserer Produkte**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden durch die zufällige Ziehung unter allen Teilnehmern, von denen wir rechtzeitig eine E-Mail oder ein ausgefülltes Lösungsblatt mit der richtigen Lösung erhalten, ermittelt und von uns schriftlich über den Gewinn informiert. Wenn keine richtige Lösung dabei ist, so gewinnt der Teilnehmer mit der Lösung, die der Anzahl am nächsten liegt. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel willigen Sie in die Erhebung und Verwendung Ihrer persönlichen Daten ein. Wir erheben, speichern und verarbeiten diese personenbezogenen Daten zur Durchführung und Abwicklung des Gewinnspiels, um Sie im Falle des Gewinns zu benachrichtigen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nicht statt. Sie können die Einwilligung jederzeit durch Nachricht an uns widerrufen. Die Daten werden anschließend gelöscht.



Am 19.03. ist wieder unser monatlicher Probiererle-Tag

## Brot- und Backwaren-Verkostung

**Termine: Freitag, 19.03.2021**

**Freitag, 16.04.2021**

**Freitag, 07.05.2021**

**Jeweils 8.00 – 12.00 Uhr**

**13.00 – 18.00 Uhr**

**An diesen Tagen erhalten Sie bei uns im Mühlenladen ein kleines „Probiererle“ mit verschiedenen Broten und Backwaren aus Huber Mühlen Mehl oder Huber Mühlen Backmischungen gratis.**

**Keine Anmeldung erforderlich**



# Rabatt- Aktion

Monatlich wechselnde Produkte

Nur bei uns im Mühlenladen und im Webshop  
und natürlich solange der Vorrat reicht.

Nur für rabattfähige Produkte (nicht  
anwendbar für Zeitschriften, bereits rabattierte  
Produkte...

**Huber Mühle**  
Natürlich. Bewusst. Genießen.

**Stollen und  
Butter-Hefegebäck**  
Backmischung

NEU



\*Serviervorschlag

Backanleitung auf der Rückseite.

Alle FFB, immer frisch, Öl

400g

~~2,49 €~~

2,15 €

350g

~~2,29 €~~

1,99 €



Und jetzt könnt ihr schon mal überlegen, was ihr an Ostern backen wollt...

### Rezept des Monats



Zutaten: für 12 Karotten-Muffins

4 Eier  
120g Zucker  
50g weiche Butter  
150g Karotten  
50g Schokostreusel  
50g Kakao  
200g Mehl  
2 TL Backpulver  
Marzipan  
Lebensmittelfarbe orange  
Essbares Gras

Zubereitung:

Karotten fein reiben.

Eier mit Zucker und Butter schaumig rühren. Karotten, Schokostreusel, Kakao, Mehl und Backpulver zugeben und untermixen.

12 Muffinförmchen in ein Muffinblech stellen. Den Teig gleichmäßig darin verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 160°C Umluft ca. 25-30 min backen (Stäbchenprobe machen). Dann auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Marzipan mit Lebensmittelfarbe einfärben und zu einem „Karottenende“ formen. Essbares Gras klein zupfen und in die „Karotte“ stecken.

Die „Karotte“ auf die Muffins legen und in einem Blumentopf servieren

Weitere leckere Osterrezepte findet ihr als Sonderblatt in unserem Mühlenladen, in den nächsten Tagen auf unserer Homepage und auch immer wieder mal bei Facebook und Instagram.

### Bauernregel März

**Ist es an Josephus (19.03.) klar, wird es ein gesegnet' Jahr.**