Gewürzmühle Brecht

Ausgabe 02/2018

BIO-KÜCHE

KREATIVE REZEPTE, TIPPS & MEHR

GRATIS FÜR SIE (4x IM JAHR)

BRECHT REZEPTE

SALATE – KUNTERBUNT & LECKER

Vitamine zum Durchstarten

BRECHT AKTUELL

3.000 EURO FÜR DIE ARCHE KARLSRUHE

BRECHT REPORTAGE

FEINE GEWÜRZE DIREKT AUS DEUTSCHLAND

BRECHT AKTUELL

NEUE BACKMISCHUNGEN MIT DER DONATH-MÜHLE

INHALT

MIT BRECHT FIT IN DEN FRÜHLING

Brecht AKTUELL

Gut gelaunt in den Frühling starten 3

Salat – Frisch, bunt & lecker 5

Das beste aus zwei Mühlen vereint 10-11

3.000 Euro für die Arche 12

Brecht REPORTAGE 4

Wissen, wo's herkommt

Brecht DIALOG 12

Brecht Gewinnspiel

Mitmachen und das neue Geschenkset „Frischer Salatgenuss" plus eine Flasche Bio-Salatöl gewinnen!

BRECHT'S SALATGENUSS

Brecht REZEPTE 6-9

Cannellini Bohnen Hummus mit Foccacia 6

Dinkelsalat mit Wassermelone, Feta und Haselnüssen 7

Kirchererbsenpizza mit Grünkohl 8

Frühlings Panzanella mit grünem Spargel und Erdbeeren 9

Tina Bumann
Foodbloggerin, Fotografin & Buchautorin

Liebe Leserinnen und Leser,

wir stehen in den Startlöchern – nach den dunklen Wintertagen wollen wir ganz viel Sonne tanken. Auch gesunde Ernährung, vielleicht mit dem Ziel den Körper in Schwung zu bringen, ist ein Thema, das uns jetzt beschäftigt.
Mit ganz viel Elan und Power haben wir uns der zweiten Ausgabe Bio-Küche 2018 gewidmet. Unterstützt wurden wir hierbei von Tina Bumann, Foodbloggerin, Fotografin und Buchautorin. Sie ist die neue Rezeptentwicklerin und Fotografin unserer Bio-Küche. Mit ganz viel Liebe zum Detail hat sie uns leckere frische Gerichte gezaubert.
Bei den frühlingshaften Rezepten mit Spargel oder Wassermelone können Sie sich durch die neuen Salatdressings probieren. Lecker und vielseitig sind sie – unsere neuen Lieblinge.

Aber wo kommen die guten Brecht-Zutaten z. B. für die Salatdressings eigentlich her? Dazu möchten wir Ihnen in unserer Reihe „Brecht Reportage" unsere Anbauer näher vorstellen. agrimed, ein Zusammenschluss von 40 Landwirten in Hessen, eröffnet unsere Serie.

Wir haben viele Partnerschaften, die von intensiver Zusammenarbeit geprägt sind – so z. B. mit der Donath-Mühle, einem bayrischen Traditionsbetrieb. Gemeinschaftlich haben wir drei Backmischungen von höchster Qualität entwickelt. Diese finden Sie ab April in Ihrem Reformhaus oder auf unserem Online-Shop.

Für alle, die jetzt so richtig Lust auf Salat bekommen haben, kommt unser Gewinnspiel genau richtig. Mit etwas Glück gewinnen Sie das neue Geschenkset mit allen vier Brecht Salatdressings sowie eine Flasche bestes Bio-Salatöl von Vitaquell.

Viel Spaß beim Krafttanken und Genießen der ersten Sonnenstrahlen wünscht Ihnen...

Ihr Team der Gewürzmühle Brecht

GUT GELAUNT
IN DEN FRÜHLING STARTEN

Mit frischem Gemüse und Kräutern

BUNTE GESUNDE VIELFALT

Die ersten Sonnenstrahlen auf der Haut zu spüren, ja, so geht der Frühling richtig los. Immer mehr Blumen blühen in den Gärten, und auf den Feldern kann man langsam erraten, welche Feldfrüchte angebaut werden.

Endlich gibt es auch wieder eine breitere Vielfalt an heimischen Obst- und Gemüsesorten. Freuen Sie sich auch schon auf Kohlrabi, Spinat, Spargel & Co.? Knackiges junges Frühlingsgemüse kombiniert mit den aromatischen Brecht BIO-Gewürzen schmeckt hervorragend, ist leicht und gesund. Zu den Frühlingsboten zählen auch frische, zarte Blattsalate. Eine willkommene farbenfrohe Extraportion Frische und Vitamine. Mit unseren Produkten zubereitete Dressings und Marinaden erhalten durch die Zugabe von frischen Kräutern wie Kerbel, Petersilie oder Minze eine individuelle Note. Kresse und Radieschen setzen schöne Farbakzente. Die enthaltenen Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe oder auch ätherischen Öle steigern zudem das körperliche Wohlbefinden. So starten wir voller Energie in den Frühling.

Vitamin D –
JETZT DIE ERSCHÖPFTEN SPEICHER WIEDER FÜLLEN

In allen Ländern nördlich des 40. Breitengrades – und der liegt auf der Höhe von Rom – kann der Mensch von Oktober bis März nicht ausreichend Vitamin D bilden. Vitamin D ist wichtig für gesunde Knochen und das Immunsystem (gerade in der kalten Jahreszeit). Kennen Sie noch den weisen Rat von früher? „In den Monaten, die auf „R" enden, jeden Tag ein Esslöffel Lebertran". Über den Lebertran wurde so die tägliche Vitamin-D-Versorgung sichergestellt. Denn es gibt nur wenige Lebensmittel, die Vitamin D in erwähnenswerter Menge enthalten. Das sind z. B. Hering, Lachs, Eier, Emmentaler und Avocado. Um die tägliche benötigte Menge allein mit der Nahrung zu sich zu nehmen, müssten z. B. 13 Eier oder 530 g Avocado oder 550 g Lachs gegessen werden. Es ist also fast nicht möglich, die tägliche Menge Vitamin D (20 µg) über die Nahrung zu sich zu nehmen. Umso wichtiger ist es, jetzt wieder die Reserven aufzufüllen, denn Vitamin D wird im Körper gespeichert. Da tut das tägliche Sonnenbad (10 - 30 Minuten mit nackten Armen) gut und füllt die erschöpften Ressourcen wieder auf.

WISSEN, WO'S HERKOMMT

Das Geheimnis unserer besonders hochwertigen Kräuter und Gewürze beginnt bei der Auswahl unserer Lieferanten. Das heutige Brecht-Netzwerk an Partnern basiert auf langjährigen Erfahrungen. Ob weltweit oder regional – alle unsere Partner betreiben ökologische Landwirtschaft, die nach europäischen Normen zertifiziert ist. Sie respektieren die Gesetze der Natur und schonen die Umwelt.
Mit vielen unserer Anbauer stehen wir in engem, persönlichem Kontakt und freuen uns Ihnen in unserer Reihe „Brecht Reportage“ einige vorstellen zu können.

30 Jahre agrimed

agrimed Hessen w. V.
Hessische Erzeugerorganisation

REGION
Anbauschwerpunkte in Hessen, Rheinland-Pfalz und Bayern
Weitere Anbauflächen im gesamten Bundesgebiet

PRODUKTE
Thymian, Oregano, Liebstöckel

RESSOURCEN SCHONEN

agrimed Hessen w. V. mit Sitz in Wallerstädten bei Groß-Gerau in Hessen ist eine Erzeugerorganisation für Medizinal- und Gewürzpflanzen. Rund 40 Landwirte haben sich zur agrimed zusammengeschlossen.
Auf bis zu 800 Hektar Anbaufläche werden jedes Jahr ca. 80 verschiedene Blatt-, Blüten- und Wurzeldrogen kultiviert.

Der Produktionsstandort mit Verwaltung in Wallerstädten wurde im Jahr 2012 fertiggestellt. Neben der Aufbereitung mit einer modernen Kräuteraufbereitungsanlage, über Verpackung und Lagerung bis hin zum Versand der Kräuter, werden hier alle Belange der Erzeugerorganisation abgewickelt.

QUALITÄT ALS WICHTIGSTE LEITLINIE

Die Qualitätssicherung der Waren beginnt bereits während des Kräuteranbaus auf dem Acker und führt über alle Schritte der Trocknung, Aufbereitung, Abfüllung und der Distribution. agrimed orientiert sich dabei eng an den Richtlinien der „Guten Praxis für die Sammlung und Anbau von Arzneipflanzen“ (GACP) der European Medicines Agency (EMEA). Im Jahr 2014 wurde zudem mit der Zertifizierung der DIN EN ISO 22.000:2005 ein nachhaltiges Qualitätsmanagementsystem implementiert.

NATURNAHER KRÄUTERANBAU NACH BIO-RICHTLINIEN

Eine intensive Zusammenarbeit mit den Erzeugerbetrieben ermöglicht es agrimed, den jeweiligen Qualitätsanforderungen aus den Branchen Pharmarohstoffe, Lebensmittel und Futtermittel gerecht zu werden. Dabei spielen Parameter wie wertgebende Inhaltsstoffe, Mikrobiologie und Pflanzenschutzmittelrückstände die entscheidende Rolle. Diese Parameter werden regelmäßig von verschiedenen akkreditierten Laboren überprüft.

Thymianernte

Angebaut in Deutschland

30 JAHRE AGRIMED

1988 wurde agrimed als eingetragener Verein gegründet und feiert 2018 ihr 30-jähriges Bestehen. agrimed hat sich aufgrund der hervorragenden Qualität, der ressourcenschonenden zentralen Aufbereitung, der kurzen Transportwege und der transparenten Arbeitsweise als ein beständiger und vertrauensvoller Partner für uns erwiesen. Wir gratulieren ganz herzlich und freuen uns auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit.

Salat

Frisch, bunt & lecker

Für die schnelle Sommerküche hat Brecht fixe **Salatdressings** entwickelt.

Die Zubereitung ist ganz einfach: Öl oder Joghurt mit Essig nach Anleitung mixen, über den Salat verteilen – und genießen. Bei den vier neuen Würzmischungen für Kräutersalatsoßen ist für jeden Geschmack und jede Salatkreation etwas dabei.

Dill-Dressing
mit Dill, Karotten, Meerrettich, Senf u.v.m.

Italian-Dressing
mit Tomaten, Bärlauch, Salbei, italienischen Kräutern u.v.m.

Joghurt-Dressing
mit Schwarzkümmel, Schnittlauch, Schabzigerklee, Knoblauch u.v.m.

Sommer-Dressing
bunte Mischung mit Paprika, Kurkuma, Kornblumenblüten u.v.m.

NEU

Geschenk-Set Frischer Salatgenuss

Ein tolles Mitbringsel für Grillpartys oder Salatfans! Dieses Set beinhaltet die 4 Salatgenuss Dressings in Probiergröße. Weitere Geschenk-Sets finden Sie auf unserer Website oder fragen Sie in Ihrem Reformhaus.

– VEGAN –

CANNELLINI BOHNEN HUMMUS
MIT FOCCACIA

Die vielseitige BRECHT TOSCANA MARINADE würzt Antipasti, Butter und rundet viele mediterrane Gerichte ab.

FÜR 4 PERSONEN

ZEIT
Hummus: 10 Minuten
Foccacia: 25 Minuten

SCHWIERIGKEIT
Hummus: leicht ★ ☆ ☆
Foccacia: mittel ★ ★ ☆

PRO PORTION
34,7 g E, 26,4 g F, 144,6 g KH
954 kcal (3.689 kJ); BE = 12,0

ZUTATEN

FÜR DAS HUMMUS

2	Knoblauchzehen, geschält
1 Dose	Cannellini Bohnen (400 g) Abtropfwasser aufbewahren
2 EL	Tahini
	Saft einer Bio Zitrone
1 TL	Brecht Ur-Steinsalz
5 EL	Olivenöl
1 Prise	Brecht Pfeffer schwarz
1 TL	Brecht Toscana Marinade
2 TL	geröstete Pinienkerne
gehackte Petersilie nach Belieben	

FÜR DAS FOCCACIA

2	Knoblauchzehen
50 ml	Olivenöl
2 EL	Brecht Toscana Marinade
375 ml	lauwarmes Wasser
1 Würfel	Hefe
1 TL	Rohrohrzucker
700 g	Weizenmehl Type 550
1 TL	Brecht Ur-Steinsalz
1 TL	Brecht Mühle Meersalz grob zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1. Für das Hummus alle Zutaten bis auf die Brecht Marinade, Petersilie und Pinienkerne in einen Mixer geben und ca. 5 EL Abtropfwasser der Bohnen hinzufügen. Alles auf der höchsten Stufe ca. 3 Minuten mixen bis eine cremige, feine Masse entstanden ist. Nach Belieben noch etwas Abtropfwasser hinzugeben. Abschmecken.
2. Hummus in eine Schüssel geben und abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
3. Knoblauch fein hacken, mit der Brecht Toscana Marinade und Olivenöl vermischen und zur Seite stellen. Wasser, Hefe und Rohrohrzucker in eine große Schüssel geben und verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Ca. 2 Minuten ruhen lassen. Danach Mehl und Brecht Ur-Steinsalz hinzugeben und 3 Minuten kneten. Teig in eine geölte Schüssel geben und an einem warmen Ort zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.
4. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig nochmals kurz durchkneten und mit den Händen auf ein gefettetes Backblech drücken. Mit den Fingern Vertiefungen in den Teig drücken und das Kräuteröl darauf verteilen. Im heißen Backofen ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen, mit Brecht Meersalz grob aus der Mühle bestreuen und lauwarm abkühlen lassen.
5. Hummus mit gehackter Petersilie, Brecht Marinade, gerösteten Pinienkernen und etwas Olivenöl garnieren und zur lauwarmen Foccacia genießen.

– VEGETARISCH –

DINKELSALAT

MIT WASSERMELONE, FETA UND HASELNÜSSEN

BRECHT SALATGENUSS SOMMER-DRESSING verfeinert knackige bunte Blattsalate, aber auch Kartoffel- und gegarte Gemüsesalate.

FÜR 4 PERSONEN

ZEIT 30-35 Minuten

SCHWIERIGKEIT leicht ★ ☆ ☆

PRO PORTION
16,3 g E, 25,6 g F, 46,5 g KH
487 kcal (2.027 kJ); BE = 3,8

ZUTATEN

250 g	Dinkel geschält
1 l	Gemüsebrühe
50 g	Haselnusskerne
200 g	Wassermelone
150 g	Feta
40 ml	Olivenöl
1 TL	Brecht Salatgenuss Sommer-Dressing
Saft und Schale einer halben Zitrone	
Brecht Ur-Steinsalz und Brecht Pfeffer schwarz	
2 Zweige	Minze

ZUBEREITUNG

1. Dinkel nach Packungsanweisung in der Brühe weich kochen, abgießen und abkühlen lassen.
2. Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und grob hacken.
3. Die Wassermelone in mittelgroße Würfel, den Feta in kleine Stücke schneiden.
4. Olivenöl mit Zitronensaft und Brecht Salatgenuss Sommer-Dressing vermischen und bei Bedarf alles mit Brecht Ur-Steinsalz und Brecht Pfeffer schwarz abschmecken.
5. Den lauwarmen Dinkel mit Melone, gerösteten Haselnüssen und Feta in einer großen Schüssel vermischen. Das Dressing darüber geben, alles gut vermengen und gegebenenfalls abschmecken.
6. Gehackte Minze über den fertigen Salat streuen.

– VEGAN –

KICHERERBSENPIZZA
MIT GRÜNKOHL

Mit BRECHT INDIA MARINADE zaubern Sie exotische Aromen in Reisgerichte und Gemüsepfannen. Auch toll für Couscous-Salate mit Schmorgemüse oder Sauerrahm-Dressings.

FÜR 2 RUNDE PIZZEN ODER EIN BACKBLECH

ZEIT 50 Minuten

SCHWIERIGKEIT mittel ★ ★ ☆

PRO PORTION BEI 2 PIZZEN
50,5 g E, 16,8 g F, 158,7 g KH
992 kcal (4.146 kJ); BE = 13,2

ZUTATEN

300 g	Dinkelmehl Type 630
½ Würfel	frische Hefe
150 ml	Wasser
20 ml	Olivenöl
1 TL	Brecht Ur-Steinsalz
1	kleine Zwiebel, gehackt
1	Knoblauchzehe, gehackt
1 TL	Tomatenmark
1 Dose	Tomaten (400 ml)
1 TL	Brecht India Marinade
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Brecht Cumin (Kreuzkümmel) gemahlen
Brecht Ur-Steinsalz	
1 kl. Dose	Kichererbsen
2 TL	Kokosöl
1 EL	Brecht India Marinade
1 Handvoll	Grünkohl (ohne Stiel, nur Blätter) altern. Blattspinat, gewaschen und abgetropft
frischen Koriander, Minze für die Garnitur	
evtl. noch etwas Sojajoghurt	

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Mehl, Hefe, lauwarmes Wasser, Öl und Brecht Ur-Steinsalz in eine Schüssel geben und ca. 3 Minuten kneten. Den Teig ca. 30 Minuten gehen lassen.
3. Zwiebel und Knoblauchzehe in etwas Öl anschwitzen, Tomatenmark, Tomaten und Brecht India Marinade zugeben. Alles ca. 30 Minuten einköcheln lassen.
4. Mit Zitronensaft, Brecht Cumin und Brecht Ur-Steinsalz abschmecken.
5. Kichererbsen abtropfen und mit Wasser spülen. Mit Kokosöl und Brecht India Marinade mischen und etwas stehen lassen.
6. Teig nochmals kurz durchkneten und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen (entweder 2 runde Pizzen formen oder das Blech auslegen), Tomatenmasse darauf verteilen. Grünkohlblätter in mundgerechte Stücke zupfen und die Pizza damit belegen.
7. Marinierte Kichererbsen auf der Pizza verteilen und alles ca. 20 Minuten im heißen Ofen gold-gelb backen.
8. Nach Belieben Koriander, Minze und etwas Joghurt auf der Pizza verteilen und sofort servieren.

– VEGETARISCH –

FRÜHLINGS PANZANELLA

MIT GRÜNEM SPARGEL UND ERDBEEREN

BRECHT SALATGENUSS ITALIAN-DRESSING harmoniert hervorragend mit lauwarmen Gemüsesalaten. Schmeckt aber auch einfach über Tomaten, Rucola und Oliven aromatisch gut.

FÜR 2 PERSONEN

ZEIT 20 Minuten

SCHWIERIGKEIT leicht ★ ☆ ☆

PRO PORTION
17,8 g E, 28,4 g F, 35,2 g KH
473 kcal (1.982 kJ); BE = 2,9

ZUTATEN

4	halbierte Scheiben Bauernbrot (oder 2 große Scheiben)
1	Knoblauchzehe, geschält
200 g	grüner Spargel
200 g	Erdbeeren
1 Handvoll	Basilikum
1	Büffelmozzarella
etwas Olivenöl	

DRESSING

5 EL	Olivenöl
	Saft einer halben Zitrone
1 TL	Honig
1 TL	Brecht Salatgenuss Italian-Dressing
Brecht Ur-Steinsalz und Brecht Pfeffer schwarz	

ZUBEREITUNG

1. Das Bauernbrot etwas vortoasten und die Scheiben mit der Knoblauchzehe abreiben. Die Scheiben in grobe Würfel schneiden und in einer Pfanne in etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren goldbraun ausbacken. Etwas abkühlen lassen.
2. Spargel und Erdbeeren waschen. Die holzigen Enden des Spargels abschneiden. Die Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln.
3. Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft und Honig mit Brecht Salatgenuss Italian-Dressing verrühren und bei Bedarf mit Brecht Ur-Steinsalz und Brecht Pfeffer schwarz abschmecken.
4. Den Spargel schräg in Stücke schneiden und in einer Pfanne in wenig Olivenöl bissfest anbraten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.
5. Basilikum waschen, die Blätter abzupfen und Mozzarella kleinschneiden. Nun die Brotwürfel, Spargel, Erdbeeren, Mozzarella und Basilikum vermischen und auf 2 Teller geben. Das Dressing darüber träufeln.

DAS BESTE AUS ZWEI MÜHLEN VEREINT

Die Donath-Mühle und die Gewürzmühle Brecht stehen seit ihrer Gründung für die hohe Bio-Qualität ihrer Produkte

„Der Mangel unserer Zeit liegt gewiss n vorhandenen Lebensmittel, sondern vor a lebendiger Substanz und Qualität."

Müllergeselle Merk bei der Tischauslese

Die Donath-Mühle hat – genau wie Brecht – ihre Wurzeln in der anthroposophischen Reformbewegung des letzten Jahrhunderts. Mit Leidenschaft entwickeln wir Rezepte und haben nun eine gemeinsame Produktlinie zur Marktreife gebracht. Ab sofort erhalten Sie unsere Backmischungen aus bestem Mehl und feinen Gewürzen in Ihrem Reformhaus.
Ideal für den hektischen Alltag erleichtern Ihnen unsere harmonisch abgestimmten Backmischungen die Zubereitung von (Apfel-) Waffeln, Pfannenbrot und Ingwer-Talern. Probieren Sie und entdecken Sie Ihr Lieblingsprodukt!

DIE STORY

Die Story

Seit über 90 Jahren arbeitet die Donath-Mühle biologisch und bio-dynamisch. Als Bio-Pionier steht dabei von Anfang an die Gesundheit des Menschen, die Fruchtbarkeit der Erde und die höchste Qualität der Produkte im Zentrum der täglichen Arbeit. Die Bio-Bauern der Umgebung liefern seit Generationen ihr Getreide direkt in die Mühle – Regionalität ist hier keine Marketing-Strategie sondern eine gewachsene Beziehung zwischen dem Anbauer und dem Verarbeiter. Faire Preise für die oft geplagten Bauern sind in diesen überschaubaren Zusammenhängen eine Selbstverständlichkeit. Bei Donath wird keine anonyme und billige Handelsware aus dem näheren oder ferneren Osten verarbeitet – dafür steht der Leitspruch auf jeder Packung: „Wissen, wo's herkommt". Jeder kann anhand der aufgedruckten Nummer im Internet nachvollziehen, wo genau das jeweilige Getreide gewachsen ist.

MEHL IST NICHT GLEICH MEHL!

Mehl ist nicht gleich Mehl!

Wer hat sich nicht schon mal gefragt, warum nun wieder das Brot nicht aufgegangen ist, obwohl es bei gleicher Handhabung/ Rezept schon einige Male gelungen ist? Nun, normale Handelsmehle sind meist „Abfallprodukte", denn Mühlen geben für gewöhnlich ihre besten Mehle den großen Bäckereien. Die brauchen immer gleichbleibende, höchste Qualität, da die Teige vielerorts inzwischen 48 Stunden am Stück vollautomatisch verarbeitet werden und die Maschinen keinerlei Abweichungen in der Konsistenz, Kleberanteil, Dehnbarkeit etc. bewältigen können. Sonst stünde die ganze Anlage still.
Der mehr oder weniger ambitionierte Hobbybäcker hingegen bekommt meist die mindere Qualität, denn er kann Schwankungen in der Qualität angeblich ausgleichen. Er gibt eben etwas mehr Wasser hinein oder mehr Hefe. Klappt es dann trotzdem nicht, schiebt er die Schuld meist auf sich selbst „schließlich bin ich ja kein Bäcker usw.". Dass es aber an der Qualität des Mehls liegen könnte, glauben die wenigsten Leute. Denn Mehl ist im-

Schmackhafte Vollkorn-zusammensetzung garantiert

mer weiß und pulverförmig. Man sieht die Qualität nicht unmittelbar, sondern erlebt sie erst, wenn der Teig schon gemacht ist. Die Donath-Mühle ist seit ihren Anfängen eine Manufaktur-Mühle, die nahezu ausschließlich Mehle für Privatkunden herstellt. Hier kommt nur das beste Bäckermehl in die Tüte. Dafür steht der Name Donath seit über 90 Jahren.

VOLLES KORN!

Volles Korn!

Am Korn ist das wertvollste die „Schale", auch Aleuronschicht genannt. Hier befinden sich 90 % der Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie auch die Spurenelemente. Diese wichtigen Inhaltsstoffe finden Sie, neben Braunhirse Vollmehl und den hochwertigen BIO-Gewürzen von BRECHT in unseren neuen Brecht-Donath'schen Backmischungen!

WARUM VERWENDET DONATH URKORN SORTEN?

Warum verwendet Donath Urkorn Sorten?

Die großteils überzüchteten Sorten, die in nahezu 99 % aller Getreideprodukte enthalten sind, haben nachgewiesener Maßen ein sehr hohes, allergenes Potenzial, da sie ausschließlich auf Eiweiß-Gehalt, Maschinentauglichkeit und Pflanzenschutz hin gezüchtet

Donath Mühle

Donath

Seit 1925

nicht an der Fülle der
allem an fehlender,

Hermann Donath

wurden (Quelle: Thema ATI – Forschung an der Uni Mainz). In den Rotkornsorten des Dinkels sind noch die ganz ursprünglichen Nährstoffzusammensetzungen enthalten, welche den Menschen seit zehntausenden von Jahren kräftigen und erhalten. Ebenso achten die Biozüchter auf den Erhalt dieser wichtigen Nährstoffe beim Weizen und Roggen.

Die neuen Donath-Backmischungen mit den hochwertigen Bio-Gewürzen

von Gewürzmühle Brecht

Kleine Mehlkunde

Die Type gibt Hinweise zum Ausmahlungsgrad, also der Ausbeute des Korn, und dem Mineralstoffgehalt des Mehls. So enthält z.B. ein Mehl der Type 1050, 1050 mg Mineralstoffe auf 100 g Mehl. Aus 100 g Korn werden ca. 83 g Mehl gewonnen.
Bei Vollkornmehl wird keine Typen-Angabe gemacht, da hier das komplette Korn samt Keimling und Schale vermahlen ist.

TYPE 550 (DINKEL + WEIZEN)

Zum Backen von Brot, Brötchen, Stollen oder Hefegebäck ist das hier das perfekte Mehl.

TYPE 1050 (DINKEL + WEIZEN)

Diese Mehltypen sind dunkler und haben einen höheren Schalenanteil. Sie sind vor allem für Brot und herzhaften Teig geeignet.

TIPP: Teige werden griffiger und vielseitiger wenn man die Type 550 mit der Type 1050 1:1 mischt. Vor allem geeignet für Spätzle, Pizzateig und Brötchen.

VOLLKORNMEHL (DINKEL + WEIZEN)

Wie der Name schon verrät wird beim Vollkornmehl das ganze Korn gemahlen. Dadurch enthält es mehr Nährstoffe und ist gesünder. Es eignet sich für jede Art von Gebäck und lässt sich durch Zumischen heller Typen leicht zu schmackhaften Gebäcken verarbeiten.

ROGGENMEHLE

Sie sind v. a. für die Sauerteigbäckerei geeignet. Wichtig ist hier aber noch mehr als bei anderen Getreidearten auf die hohe Qualität des Mehls zu achten.

3.000 EURO FÜR DIE ARCHE

Vielen Dank für Ihre Unterstützung

Auch in diesem Jahr war unsere Spendenaktion zugunsten der „Kinder und Jugend ARCHE Karlsruhe e.V." wieder ein voller Erfolg. 15 Cent pro verkauftem Glas unserer Weihnachts- und Wintergewürze wurden gesammelt und auf eine Spendensumme von 3.000 € aufgerundet. Mit diesem Geld wird der komplette Fußboden im Bistro- und Spielbereich, eine Fläche von insgesamt 230 qm, erneuert. Wir freuen uns jedes Jahr einen kleinen Beitrag zum Ausbau bzw. Erhalt dieses wichtigen gemeinnützigen Vereins für Kinder in emotionaler und finanzieller Not leisten zu können – dank Ihrer Hilfe.

KINDER UND JUGEND ARCHE KARLSRUHE E.V.

Weitere Informationen zur ARCHE finden Sie unter:
www.archekarlsruhe.de

BRECHT GEWINNSPIEL

Gewinnen Sie eins von 3 Geschenk-Sets „Frischer Salatgenuss" sowie eine Flasche Vitaquell Bio Salatöl aus Rapsöl & Chiaöl.

Einfach die aktuelle Gewinnspielfrage beantworten, Antwort absenden und gewinnen.

Gewinner der Ausgabe 01/2018:
Barbara Thorz, Heidrun Gäng, Christel Hansen

WELCHE UNSERER SALATGENUSS-WÜRZMISCHUNGEN ENTHÄLT MEERRETTICH?

☐ A: SALATGENUSS DILL-DRESSING

☐ B: SALATGENUSS JOGHURT-DRESSING

Schicken Sie die richtige Antwort bis zum **10.06.2018** (Datum des Poststempels)
per Post an: Gewürzmühle Brecht GmbH, Ottostraße 1, D-76344 Eggenstein
oder per Mail an: gewinnspiel@gewuerzmuehle-brecht.de
Unter allen Einsendern verlosen wir drei Flaschen Vitaquell Bio Salatöl und je ein Geschenkset Brecht Salatgenuss.

Ihr Name _____

Ihre Adresse _____

Ja, ich möchte regelmäßig den Email-Newsletter erhalten. Hier meine Email-Adresse:

_____

Mit unserem Newsletter informieren wir Sie regelmäßig kostenlos per Email über unsere aktuellen Angebote und Verbraucherinformationen.

Ihre Daten werden ausschließlich für das Gewinnspiel genutzt und nicht an Dritte weitergegeben. Die Preise können nicht bar abgelöst werden. Die Ermittlung der Gewinner erfolgt per Losziehung. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe der Brecht Bio-Küche namentlich genannt (Vor- und Nachname). Der Teilnehmer erklärt sich mit der Veröffentlichung ausdrücklich einverstanden. Mitarbeiter der Gewürzmühle Brecht und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wir beraten Sie gerne und halten immer eine Auswahl an Brecht Produkten für Sie bereit.

Gewürzmühle Brecht

SERVICE

Weitere Infos oder Fragen?
Unser Team mit Ernährungs- und Gewürzspezialisten ist für Sie da.

Info-Hotline:
+49(0) 721-97827-80

info@gewuerzmuehle-brecht.de
www.gewuerzmuehle-brecht.de

IMPRESSUM

Herausgeber
Gewürzmühle Brecht GmbH
Ottostraße 1 · D-76344 Eggenstein
Tel.: +49(0) 721-97827-0
Fax: +49(0) 721-97827-38

Redaktion (V.i.S.d.P.)
Rezeptentwicklung: Tina Bumann
Redaktion: Vera Gambal, Sandra Kunz

Konzeption und Gestaltung
Domino Werbung & Kommunikation GmbH & Co. KG, www.domino-click.de

Fotografie
Tina Bumann, Thomas Berger

Bildnachweise
S.2 ©shutterstock.com/motorolka
S.2/3 ©shutterstock.com/S_Photo
S.3 ©istockphoto.com/Petar Chernaev
S.3 ©fotolia.com/cegli
S.4 ©istockphoto.com/AlexRaths
S.4 ©istockphoto.com/Paperkites
S.5 ©istockphoto.com/OksanaKiian
S.5 ©shutterstock.com/LightField Studios
S.5 ©shutterstock.com/Robyn Mackenzie
S.11 ©shutterstock.com/SeDmi
S.11 ©shutterstock.com/A_Lein
S.12 ©shutterstock.com/Chamille White
S.12 ©shutterstock.com/Jiri Hera

Papier
Steinbeis Charisma Silk, 80 g/m²

FSC www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C125071

BLAUER ENGEL DAS UMWELTZEICHEN
www.blauer-engel.de/uz195
• ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
• emissionsarm gedruckt
• überwiegend aus Altpapier
HF6

Druck
alpha print medien AG, www.apm.ag

Klimaneutral Druckprodukt
ClimatePartner.com/10190-1803-1001

Import / Vertrieb Schweiz
Somona GmbH
CH-4657 Dulliken
Tel.: +41 62-28546-46
Fax: +41 62-285-46-64
info@somona.ch
www.somona.ch

somona
Natürlich besser