



Gewürzmühle

Brecht

MEHR WÜRZEN – WENIGER SALZEN

FÜR MEHR GESCHMACK
AUF DEM TELLER



REDUZIEREN OHNE ZU VERZICHTEN

SALZ IST LEBENSWICHTIG

Normales Kochsalz besteht aus den lebenswichtigen Bestandteilen Natrium (40%) und Chlorid (60%). Natrium reguliert den Flüssigkeitshaushalt unseres Körpers, was sich auf den Stoffwechselprozess unseres Organismus auswirkt. Salz an sich ist also nichts Schlechtes, aber wie bei so vielem ist eben die Menge entscheidend. Die Veränderungen unserer Essgewohnheiten in den letzten Jahrzehnten und das „versteckte Salz“ in industriell gefertigten Lebensmitteln sind dafür verantwortlich, dass wir oft den empfohlenen Orientierungswert der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) von sechs Gramm Speisesalz pro Tag (ca. ein Teelöffel Salz) überschreiten. Und dies kann sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken, z. B. erhöhter Blutdruck und ein gesteigertes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

GESUNDHEIT BEGINNT IN DER KÜCHE

Tun Sie sich etwas Gutes und schwingen Sie öfter selbst den Kochlöffel. Verwenden Sie frische Zutaten und mehr Kräuter und Gewürze. Dies hilft Salz zu sparen und macht Ihre Gerichte oft sogar raffinierter. Eine Übersicht unserer salzfreien Gewürzmischungen und Gewürzzubereitungen finden Sie auf der letzten Seite dieses Flyers.

LANGE TRADITION

Die Devise „Mehr würzen – weniger salzen“ hat eine lange Tradition bei Brecht. Der Firmengründer Eduard A. Brecht hatte bereits früh ein Gespür für die Bedürfnisse ernährungsbewusster Konsumenten.

Die von ihm in den 50er und 60er Jahren entwickelten Mischungen **Delikata**, **Picata**, **Endoferm** und **Pastaroma** wurden bereits damals ohne Salz konzipiert. Noch heute werden diese Klassiker nach der Originalrezeptur produziert.



WÜRZEN IST DAS NEUE SALZEN

Salz ist reine Geschmackssache. Der Geschmackssinn hierfür lässt sich in wenigen Wochen ändern. Reduzieren Sie nach und nach die Kochsalzmenge. Doch lassen Sie es langsam angehen, damit Sie sich an den neuen Geschmack gewöhnen können. Ganz nach dem Motto „Mehr würzen – weniger salzen“ sind Kräuter und Gewürze die beste Alternative zum Salz. Hier bietet Ihnen das vielfältige und bunte Sortiment der Gewürzmühle Brecht eine große Auswahl.

Mit Gewürzmischungen wie z. B. **Brecht China und Wok**, **Pizza-Kräuter** und **Moussaka** sind ohne großen Aufwand ganz schnell schmackhafte typische Landesgerichte zubereitet. Alle unsere Gewürzmischungen enthalten per Definition kein zugesetztes Salz. Sie machen es Ihnen ganz einfach eine aromatische Würze an Ihre Speisen zu bringen ohne gleichzeitig zu salzen. Selbstverständlich bieten wir auch eine große Palette an Mono-Kräutern und Gewürzen an, mit denen Sie kreativ würzen können. So können Sie ganz einfach selber bestimmen, wieviel Salz an Ihr Gericht soll.

Auch die Art der Zubereitung spielt eine Rolle: Statt Gemüse in Wasser „totzukochen“ und ihm so jeden Geschmack zu nehmen, besser mit etwas Fett in der Pfanne zubereiten, dünsten, grillen oder im Ofen garen. Das verstärkt den Eigengeschmack und kräftiges Nachwürzen ist nicht mehr nötig.

GEWÜRZSALZ STATT SALZ PUR

Ein weiterer Tipp zum Einsparen von Salz ist die Verwendung von Kräuter- und Gewürzsalzen statt normalem Salz. Durch die enthaltenen Kräuter und Gewürze schmecken sie besonders intensiv und können somit sparsamer eingesetzt werden, ohne dass die Speisen fade schmecken.



SOMMERLICHE PENNE „CLASSICO“

LEICHT UND LECKER

Für ca. 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

ZUTATEN

400 g	Penne (eifrei)
1 TL	Brecht Ur-Steinsalz
1 EL	Brecht Kurkuma
1	Zucchini
200 g	Tomaten
100 g	schwarze und grüne Oliven
1	rote Zwiebel
3 EL	Olivenöl
1 TL	Brecht Bruschetta Classico
1 TL	Brecht Pastaroma
½ TL	Brecht Basilikum

ZUBEREITUNG

1. Nudeln in gesalzenem Kurkumawasser al dente kochen
2. Die Zucchini und Tomaten waschen, die Tomaten vierteln, die Zucchini in Würfel schneiden, die Oliven entkernen und in Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Öl in der Pfanne erhitzen. Erst die Zwiebel kurz glasig anbraten, dann die restlichen Gemüsesorten hinzugeben und eine Minute weiterbraten. Dann mit Brecht Bruschetta Classico würzen, die Nudeln zugeben, danach mit Brecht Pastaroma abschmecken.
4. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Brecht Basilikum unterheben.

KRÄFTIGES AROMA FÜR DIE HERZHAFTHE KÜCHE

WEITERE ANWENDUNGSTIPPS

- mit frisch geriebenem Parmesan und einigen Butterflöckchen über die noch heißen Nudeln geben
- für deftige Getreidegerichte





BROTAUFSTRICH MIT LINSEN

WÜRZIG-FEIN

Für ca. 8 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten + Einweichzeit

ZUTATEN

100 g	rote oder braune Linsen
250 ml	Wasser
1	Zwiebel
1	große Möhre
50 g	Margarine
1 TL	Brecht Majoran gerebelt
1 TL	Brecht Petersilie gerebelt
1 TL	Hefeflocken
½ TL	Brecht Diät-Gewürzsalz
½ TL	Brecht Paprika edelsüß
¼ TL	Brecht Koriander, gem.
¼ TL	Brecht Endoferm
1 Msp.	Brecht Muskatblüte

ZUBEREITUNG

1. Linsen über Nacht einweichen.
2. Am nächsten Tag Zwiebel und Möhre fein würfeln und mit den Linsen etwa 40 Minuten kochen.
3. Anschließend mit dem Mixer leicht pürieren oder durch ein Sieb streichen, Margarine und Gewürze zugeben, vermischen und abschmecken.
4. Erkalten auf das Brot streichen und mit Rohkost der Saison garnieren.

NATRIUMARME PRODUKTE

Für natriumarme bzw. streng natriumarme Lebensmittel gelten strenge Vorgaben:

Streng natriumarme Lebensmittel:	weniger als 40 mg Natrium pro 100 g
Natriumarme Lebensmittel:	weniger als 120 mg Natrium pro 100 g
1 g Natrium entspricht 2,5 g Kochsalz	



KOCHSALZERSATZ – BRECHT DIÄTSALZE

Eine Alternative zum klassischen Kochsalz stellen sogenannte Diätsalze dar. Hierbei handelt es sich um Produkte mit speziellen medizinischen Anforderungen, die eine genau definierte Zusammensetzung aufweisen müssen und in der Form so nicht natürlich vorkommen. Bei diesen Salzen wird das Natrium größtenteils durch Kalium ersetzt. Durch die veränderte Zusammensetzung verhalten sich Diätsalze im Körper anders als traditionelles Kochsalz. So wird z. B. durch das Fehlen von Natrium weniger Wasser im Körper gespeichert.

BRECHT DIÄTSALZE

In unserem Sortiment führen wir zwei Diätsalze:

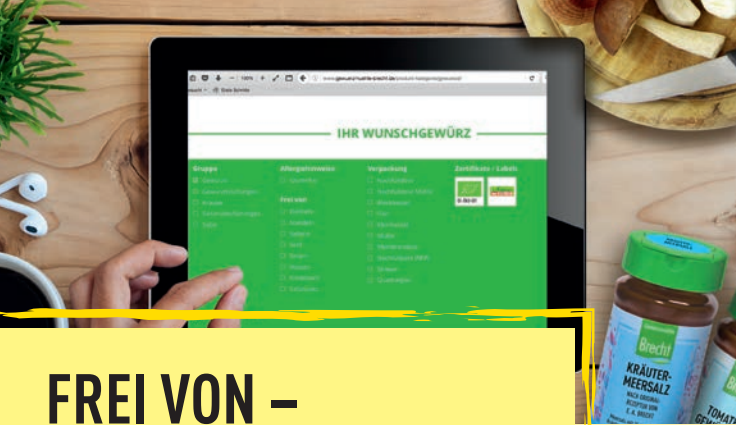
- Brecht Diätsalz mit Kochsalzersatz (streng natriumarm), das wie herkömmliches Salz eingesetzt werden kann.
- Brecht Diät-Gewürzsalz mit Kochsalzersatz (natriumarm), bei welchem ein Teil des Salzes durch eine Mischung aus Kräutern, Gewürze und Bierhefe ersetzt wurde.

Da das verwendete Kaliumchlorid geschmacklich deutlich von Kochsalz abweicht, wird den Brecht Diätsalzen zur Geschmacksabrundung Calciumdiglutamat und Glutaminsäure zugesetzt. Aufgrund des ungewohnten Geschmacks empfiehlt es sich, die Brecht Diätsalze anfangs sparsam einzusetzen. Aber auch hier gilt: Nach ein paar Anwendungen hat man sich schnell an den neuen Geschmack gewöhnt.

Bei Brecht Diät-Gewürzsalz ist der Eigengeschmack des Kaliumchlorids weniger ausgeprägt, da die zugesetzte Gewürzmischung diesen Geschmack relativ gut kompensiert.

Hinweis: Bei Störungen des Kaliumhaushaltes, insbesondere Niereninsuffizienz, dürfen diese Salze, wie alle Kochsalzersatzmittel, nur nach ärztlicher Beratung angewendet werden.





FREI VON – AUF EINEN BLICK

Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten scheinen in den letzten Jahren verstärkt zuzunehmen. Die Gewürzmühle Brecht ist seit jeher für ein ausgezeichnetes Allergenmanagement bekannt. Auf Etiketten und Verpackungen wird genau angegeben, welche Zutaten verwendet wurden. Stichworte wie „glutenfrei“ dienen als schneller Hinweis bei Lebensmittelunverträglichkeiten und besonderen Ernährungsformen. Selbst mögliche Spuren von Allergenen werden aufgeführt. So sind mit einem Blick die Besonderheiten der Brecht Bio-Gewürze zu erkennen.

WENN ES NOCH SCHNELLER GEHEN SOLL

Auf unserer Website bieten wir Ihnen zusätzlich eine Filterfunktion an, die es Ihnen ermöglicht, sich z. B. glutenfreie Produkte oder Mischungen ohne Salzzusatz auf einen Blick anzeigen zu lassen. Auch eine Suche nach Brecht Produkten die „Frei von“ Bierhefe, Mandeln, Sellerie, Senf und Sesam sind, ist möglich.

OHNE KNOBLAUCH

In den letzten Monaten erreichen uns verstärkt Kundenanfragen nach Gewürzmischungen ohne Knoblauch. Offensichtlich gibt es immer mehr Menschen, die mit Verdauungsbeschwerden auf den Genuss dieses Lauchgewächses reagieren oder Knoblauch einfach nicht mögen. Auch danach können Sie auf unserer Website filtern oder einfach die Übersicht auf der letzten Seite dieses Flyers zur Hand nehmen.

Produktname	ohne Salzzusatz	ohne Knoblauch
Bärlauch-Frühlingskräuter	✓	✓
Bratfischgewürz	✓	✓
Bratkartoffelgewürz	✓	
Brotgewürz ganz/gemahlen	✓	✓
Bruschetta Classico	✓	
Bunter Pfeffer	✓	✓
Chili-Mix	✓	✓
China und Wok	✓	
Cumin Koriander Muskatnuss	✓	✓
Curry Classic/Curry braun/Curry grün/Curry Thai Hot	✓	✓
Curry Bengal Sweet/Curry pink	✓	
Delifrut	✓	✓
Delikata	✓	
Endoferm	✓	
Fünfgewürz	✓	✓
Garam masala	✓	✓
Gartenkräuter	✓	✓
Hildegard-Kräuter	✓	
Hot Chili		✓
Knuspriges Geflügel		✓
Kräuter der Provence	✓	✓
Kräuter-Marinade	✓	✓
Kräuter-Weersalz+plus		✓
Minze-Zitrone Fleur de Sel		✓
Moussaka	✓	
Pasta und Pomodoro	✓	
Pastaroma	✓	
Persische Mischung	✓	
Pfeffer-Mix	✓	✓
Picata	✓	
Pizza-Kräuter	✓	✓
Ras el Hanout	✓	
Reis und Paella	✓	
Rosmarin-Orange Sel de Guérande		✓
Salatkräuter/Salatgewürz/Salatwürzkräuter	✓	
Selleriesalz		✓
Tandoori	✓	
Tomaten-Gewürzsalz		✓
Tzatziki-Gewürz	✓	
Veggie Gulasch/Veggie Steak	✓	
Veggie Rührei		✓
Zitronenpfeffer	✓	✓



DE-ÖKO-001



Gewürzmühle Brecht GmbH

Ottostraße 1, D-76344 Eggenstein

Tel.: +49(0) 721-97827-0, Fax: +49(0) 721-97827-38

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