



BROTZEIT

Das Bäckerei Gerdes Magazin

02
2017

OSTERN

Unser Sortiment für Ostern

UNSER MEHL

*Teil 2 & 3 unserer Serie rund um
unseren wichtigsten Rohstoff*



MUTTERTAG

Muttertagsherzen in allen Variationen

Frohe Ostern



Unsere Produkte zur Osterzeit



Paula
Häschen aus feinem Quarkteig bestreut mit Kristallzucker.



Oskar
Osterhase aus Butterhefeteig mit Quarkfüllung und Zuckerguss.



Osterbrot
Quarkteig-Brot, verfeinert mit Mandeln und Rosinen.



Mäxle
Feines Gebäck aus Butterhefeteig zum Kaffee oder ins Osternest.



Hefeteighase
Unser bekannter Hefeteig-Osterhase. Am Ostersonntag erhältlich in 4 verschiedenen Größen.



Osternest
Fruchtiges Ostergebäck aus lockerem Quarkteig mit frischer Quarkcreme und einer Aprikose.



Bibbele
Mürbeteig-Küchen gefüllt mit Himb.-Joh.-Marmelade und verziert mit Hagelzucker und einem Schokotropfen.



Alle Kraft im Korn

Das Getreidekorn ist für unsere Ernährung so unentbehrlich, weil seine Inhaltsstoffe für die menschliche Ernährung optimal zusammengesetzt sind und damit ein wertvoller Energie- und Wertstoffträger ist.

Würden wir uns nur von reinem Weißmehl ernähren, dann könnten wir hier jetzt auch fast schon aufhören. Aber wir wollen natürlich mehr über unser Korn erfahren, denn darin steckt mehr als wir denken!

Blick ins Innere

Mit 0,03g ist das Korn ein echtes Leichtgewicht und selbst eine Ähre mit 30-40 Körnern wiegt nur etwas mehr als 1g.

Schauen wir ins Innere des Kornes finden wir die folgenden Hauptbestandteile (siehe Grafik):

- ① Fruchtschale
- ② Samenschale
- ③ Aleuronschicht
- ④ Mehlkörper
- ⑤ Keimling

Der Mehlkörper

Der größte Anteil bildet mit ca. 85% der Mehlkörper. Er besteht aus kleinen Stärkekörnern, die von Eiweiß umgeben sind. Hier ist die Energie

gespeichert, die das Korn benötigt um eine neue Pflanze auszutreiben bzw. die der menschliche Körper als Energiequelle nutzen kann.

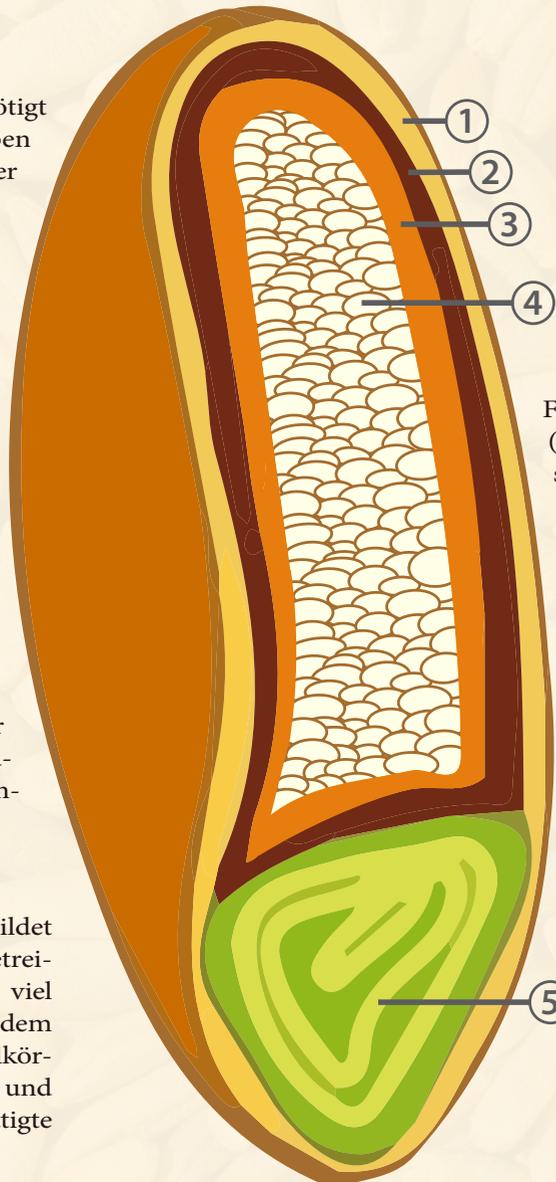
Die Aleuronschicht

Um den Mehlkörper herum liegt die Aleuronschicht (ca. 7%). Sie besteht aus Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen. Biologisch besteht die Aufgabe der Aleuronschicht während des Wachstums die Mehlkörperzellen zu bilden. Später helfen die Enzyme den Mehlkörper wieder aufzuspalten um den Keimling zu ernähren.

Ernährungsforscher der Universität Jena haben in Zellkulturtests nachgewiesen, dass Stoffe aus der Aleuronschicht des Weizensamens die Entstehung von Darmkrebs unterdrücken können.

Der Keimling

Aus dem Keimling (ca. 3%) bildet nach der Aussaat die neue Getreidepflanze. Er enthält ebenfalls viel Eiweiß und Aminosäuren. Außerdem speichert er gegenüber dem Mehlkörper ein Vielfaches an Vitaminen und Mineralstoffen sowie ungesättigte Fette.



Die Schale

Frucht- und Samenschale (ca. 5%) bilden die Schutzschicht des Getreidekorns. Während die Fruchtschale hauptsächlich aus Ballaststoffen besteht, welche die Darmtätigkeit anregen, ist die Samenschale besonders eiweißreich. Beide enthalten ebenfalls Mineralstoffe.

Auf der folgenden Seite wollen wir uns nun die Inhaltsstoffe im Detail anschauen.



Leckerer für Ihre Liebsten



14. Mai Muttertag

25. Mai Vatertag

Überraschen Sie Ihre Liebsten mit unseren handgemachten Buttercrème-Herzen.



Vanille klein



Schoko klein



Schoko groß



Vanille groß



Traditionell oder fruchtig?



Verschenken Sie unser Schwarzwälderherz oder unsere Erdbeerherzen. Für die kleine Überraschung gibt es unser Plunderherz.



Schwarzwälder Kirschtorte



Plunderherz mit Kirschen



Erdbeerherz



Erdbeersahneherz

Bitte bestellen Sie mind. 3 Tage im Voraus, da wir die meisten Herzen nur auf Bestellung herstellen können.



Vitamine, Mineralien und Co.

Nachdem wir nun den Aufbau des Korns kennen möchten wir uns die Inhaltsstoffe am Beispiel von Weizen näher ansehen.

Um besser zu erkennen wo sich die Inhaltsstoffe innerhalb des Korns befinden haben wir kleine Diagramme erstellt. Sie zeigen die Verteilung eines Inhaltsstoffes in Mehlkörper, Keimling und Kleie (Schale und Aleuronschicht). Da Keimling und Kleie nur einen sehr geringen Teil des Korns ausmachen haben wir deren Anteil auf die Menge des Mehlkörpers umgerechnet.

Stärke

Stärke gehört zu den Kohlenhydraten und nimmt über 55% den größten Teil des Getreidekorns ein.



Wie im Diagramm zu sehen ist sie hauptsächlich im Mehlkörper zu finden. In unserem Verdauungssystem wird Stärke in Traubenzucker abgebaut und liefert so lebenswichtige Energie.

Beim Backen bildet die Stärke zusammen mit den Klebereiweißen die typische Krume des Brotes.



Legende Diagramme:

Mehlkörper Keimling Kleie

Ballaststoffe

Unter den Ballaststoffen verstehen wir all die Bestandteile einer Pflanze, welche für den Menschen unverdaulich sind. Obwohl sie keine Kalorien enthalten, nehmen Sie eine wichtige Rolle in unserem Verdauungssystem ein. So sättigen sie beispielsweise lange, regen die Darmtätigkeit an und wirken schützend auf die Darmschleimhaut.

Im Getreidekorn sind die Ballaststoffe hauptsächlich in der Kleie, also der Schale des Korns, zu finden. Deshalb sind sie vor allem im Vollkornbrot enthalten. Wir müssten beispielsweise mehr als vier große Äpfel (600g) essen, um genauso viele Ballaststoffe zu uns zu nehmen, die in drei Scheiben Vollkornbrot (150g) enthalten sind.



Eiweiß

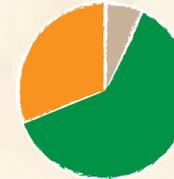
Das meiste Eiweiß finden wir im Keimling, hierbei handelt es sich allerdings um lösliche Eiweiße. Die für den Backprozess viel wichtigeren Eiweiße stecken hingegen im Mehlkörper. Diese unlöslichen Eiweiße verbinden sich beim Kneten zu Gluten. Was für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit ein Problem



darstellt hilft dem Bäcker erst ein richtiges Brot zu backen. Gluten können nämlich ein Vielfaches ihres Eigengewichtes an Wasser aufnehmen. Außerdem hält das Klebergerüst die entstehenden Gase im Teig um ein lockeres Gebäck zu erhalten.

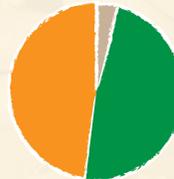
Fette

Die bei uns typischen Getreidesamen für Backwaren sind fettarm. Dies liegt daran, dass die enthaltenen Fette vor allem im Keimling enthalten sind, welcher nur ca. 3 % des Korns einnimmt. Dennoch handelt es sich dabei um hochwertiges Öl, dessen Fettsäuren zu über 80% ungesättigt sind.



Mineralstoffe

Der menschliche Organismus ist auf die Zufuhr von Mineralien angewiesen. Sie kommen ursprünglich im Gestein und damit auch im Ackerboden vor und gelangen über Pflanzen und Tiere in unsere Nahrung. Sie sind Bausteine für Knochen und Zähne, regeln den Wasserhaushalt und den Zeldruck oder werden für den Sauerstofftransport benötigt. Mineralstoffe kommen fast aus-



schließlich im Keimling und den Schalenschichten vor, weshalb ein nennenswerter Gehalt nur bei Vollkornenerzeugnissen zu finden ist.

Vitamine

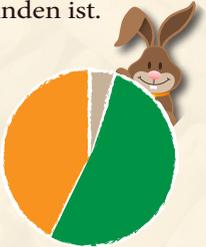
Wie die Mineralstoffe sind die Vitamine fast nur in Keimling und Schale, und somit in Vollkornprodukten, zu finden.

Getreide stellt eine wesentliche Quelle unserer Vitaminversorgung dar, insbesondere enthält es Vitamine der B-Gruppe, Vitamin E und Carotin.

Ein interessanter Aspekt ist, dass der Bedarf an Vitamin-B₁ zu nimmt, umso mehr kohlenhydrat- und proteinreiche Nahrung man zu sich nimmt. Vergleicht man die Vitaminmenge von Weißmehl und Vollkornmehl, zeigt sich, dass der Vitamin-B₁ Bedarf zum Abbau der Kohlenhydrate bei einem Weißbrot nicht gedeckt ist. Isst man hingegen ein Vollkornbrot enthält dies soviel Vitamin-B₁, das ein Überschuss entsteht, der zum Abbau anderer kohlenhydrathaltiger Lebensmittel zu Verfügung steht.

So geht's weiter

In der nächsten Ausgabe wollen wir auf das Mahlen des Getreides und auf das Thema Vollkorn eingehen.



Osterhasen Gewinnspiel

Gewinne einen
Hefeteig-Osterhasen
im Wert von 6€
für deine Osterfeier!



Am 11. April verlosen wir über unseren Facebook-Account, wie auch im letzten Jahr, unsere leckeren Osterhasen. Schau an diesem Tag einfach bei uns auf Facebook vorbei um teilzunehmen.



Kaffee-Aktion verlängert



Seit Anfang des Jahres können Sie mit unserer Kundenkarte für jedes gekaufte Kaffeetränk Punkte sammeln. Haben Sie 10 Punkte erreicht erhalten Sie den nächsten Kaffee gratis.

Diese Aktion war ursprünglich nur bis zum 31. März 2017 geplant. Aufgrund der großen Resonanz haben wir beschlossen diese bis mindestens zum Jahresende zu verlängern!



Hasenjagd - Suchspiel

Unsere jüngeren Kunden dürfen bei uns schon vor dem Osterwochenende auf Hasenjagd gehen!

Findet alle Häschen die sich auf den Seiten unseres **Brozeit**-Magazins verstecken und tragt die Anzahl in das vorgegebene Feld ein. Gebt den Ausschnitt dann einfach bis zum 15. April 2017 in einer unserer

Filiale ab und ihr bekommt ein Mürbteigkücken als kleines Ostergeschenk!

Wichtig: Es zählen nur die gezeichneten Osterhäschen - nicht die Produkt- oder Hintergrundbilder!



Ich habe

Osterhasen
gezählt!



Teilnahme bis 18 Jahre. Nur solange Vorrat reicht!



www.baeckerei-gerdes.de



Unsere Fachgeschäfte

Zusenhofen

Nußbacher Str. 37
Tel: 07805 - 913 73 39

Appenweier I

Sander Str. 1
Tel: 07805 - 914 72 27

Oberkirch

Appenweierer Str. 42
Tel: 07802 - 705 92 64

Appenweier II

Ebbostraße 7
Tel: 07805 - 916 47 85

Renchen

Mozartstraße 1
Tel: 07843 - 994 19 14



Bäckerei Gerdes GmbH
Nußbacher Str. 13
77704 Oberkirch

Telefon: 07805 - 910 510
E-Mail: mail@baeckerei-gerdes.de
Webseite: www.baeckerei-gerdes.de