

BROTZEIT

Das Bäckerei Gerdes Magazin

02
2020

WAS IST EIN SAUERTEIG

So entsteht ein gutes Brot

WEIHNACHTEN

Unser weihnachtliches Sortiment

KETO-BROT

Das etwas andere Brot

Vielen Dank für Ihr Interesse!

Lieber Leserinnen, liebe Leser,

es ist wieder Zeit für eine Weihnachtsausgabe unseres **Brotzeit**-Magazins. Wir freuen uns, dass wir inzwischen schon über 40.000 Exemplare verteilen konnten. Das zeigt uns, dass Sie großes Interesse an uns und unserem Handwerk haben!

Wie für Sie alle, war auch unser Jahr sehr ereignisreich. Deshalb gab es in diesem Jahr auch nur zwei Ausgaben unserer **Brotzeit**. Wir wollen an dieser Stelle aber nicht jammern! Viele Betriebe haben es schwerer als wir.

Viel mehr möchten wir uns bei unseren Kunden bedanken! Sie haben uns in den letzten Monaten trotz mancher Einschränkungen die Treue gehalten!

DANKESCHÖN!

Wir freuen uns nun auf Weihnachten und Silvester und planen schon fleißig für das kommende Jahr. Dann haben wir sicher auch wieder mehr interessante Themen für genügend spannende Ausgaben unserer **Brotzeit**.

Jetzt wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen unserer **Brotzeit**, eine besinnliche Weihnachtszeit sowie alles Gute für das neue Jahr 2021!

*Bleiben Sie gesund,
Ihre Familie Schuler*

*Frühaufsteher sind
bei uns genau richtig!*



**Verdienen Sie Ihre Brötchen bei uns
im Bäckerhandwerk.**

Wir sind ihr zukunftsicherer Arbeitgeber in der Ortenau.

Bäckereifachverkäufer (m/w/d)

Vollzeit oder Teilzeit

Bäcker (m/w/d)

Vollzeit oder Teilzeit

24 Gründe *um durchzustarten*

finden Sie auf unserer Webseite

Wir bieten:

- Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- Mitarbeiterrabatte
- Freie Sonn- & Feiertage
- Betriebliche Altersvorsorge
- Moderne Backstube
- Großzügige Nachtzuschläge
- 6 Wochen Jahresurlaub
- Moderner Familienbetrieb
- Immer ein offenes Ohr für unsere Mitarbeiter

Weitere Informationen unter
www.baekerei-gerdes.de/jobinfo

Sauerteig

Was ist Sauerteig und wieso gehört er in jedes gute Brot?



Wer ein richtig gutes Brot backen möchte, kommt um die Verwendung eines „echten“ Sauerteigs nicht herum.

Er ist das kleine Wundermittel, das viele Eigenschaften des Brotes verbessert:

- bessere Frischhaltung
- mehr Aroma
- bekömmlicher als Brot ohne Sauerteig
- besseres Volumen
- feinere Porung der Krume
- weniger Schimmelbildung
- einfachere Verarbeitung des Teiges

Was ist Sauerteig?

Sauerteig ist ein in Gärung befindlicher Teig, in der Regel aus Roggenmehl.

Es handelt sich dabei, wie beim Brauen von Bier, um eine alkoholische Gärung. Aber keine Angst: der Alkohol ist nach dem Backen nicht mehr vorhanden.

Bei der Gärung bilden Milchsäurebakterien und Hefepilze eine Lebensgemeinschaft und erzeugen dabei allerlei Stoffwechselprodukte. Neben Milch- und Essigsäuren entsteht auch Hefe, Alkohol und CO².

Zusätzlich sind inzwischen über 300 Aromastoffe bekannt, die durch die Sauerteigführung entstehen.

Fast 2000 Jahre alt

Schon aus dem Jahre 79 nach Christus gibt es die ersten Beschreibungen über die Herstellung von Sauerteig. Dabei wurde Weizenkleie mit drei Tage altem Traubenmost vermischt.

Im Mittelalter ging dieses Wissen allerdings weitestgehend verloren. Nur in Klöstern und Höfen überdauerte die Sauerteigherstellung.

Erst im 19. Jahrhundert begann dann die eigentliche Verwendung von Sauerteig und die Entwicklung von Starterkulturen zur einfacheren Herstellung.

Wie entsteht Sauerteig?

Den eigenen Roggensauerteig herzustellen ist ganz einfach. Man nimmt z.B. ein Einmachglas und gibt 50g Vollkorn-Roggenmehl und 50g Wasser hinein. Nach dem Vermischen legt man den Deckel einfach nur auf und lässt den Ansatz bei Raumtemperatur stehen. Nach 12 Stunden rührt man alles einmal um.

Weitere 12 Stunden später kann der Ansatz mit weiteren 50g Mehl und 50g Wasser „gefüttert“ werden. Auf diese Weise wird nun weiter gemacht. Jeden Tag wird der Sauerteig einmal gefüttert und 2-3 mal umgerührt. Sollte das Glas zu klein werden, kann man vor dem füttern etwas von dem Ansatz entnehmen.

Nach 5-7 Tagen sollte der Sauerteig, wie auf unserem Bild, schöne Bläschen bilden. Jetzt kann er zum Backen verwendet werden.

Bei uns in der Backstube stellen wir den Sauerteig genauso her, nur das alles etwas größer ist. Wir verwenden jede Nacht ca. 50-60 kg und füttern den Sauerteig dann wieder mit Mehl und Wasser.

Ganz zu Beginn haben wir von dem „echten“ Sauerteig gesprochen. Wir meinen damit einen Sauerteig der selbst durch Gärung entstanden ist. Im Supermarkt gibt es auch getrocknetes Sauerteigpulver. Dies mag dem Brot zwar zu etwas mehr Geschmack und Farbe verhelfen, hat aber keine Triebkraft wie unser „echter“ Sauerteig!

Unser Weihnachtssortiment

Weihnachtsgebäck

Mit viel Handarbeit backen wir für Sie eine große Auswahl an Weihnachtsgebäck. Unter anderem Zimtsterne, Vanillekipferl, Hilda-Plätzchen, Springerle und viele mehr.



Christstollen

Für unsere Christstollen haben wir bei der Karlsruher Stollenprüfung schon die Bewertung „sehr gut“ erhalten.

Unsere Christstollen erhalten Sie entweder gefüllt mit Rosinen, Mandeln und Haselnüssen oder mit Cranberrys.



Winter-Apfelkuchen

Passend zur Herbst- und Winterzeit haben wir für Sie wieder unseren Winter-Apfelkuchen im Sortiment.

Mit frischen Äpfeln, Zimt und etwas Ingwer schmeckt dieser wie selbst gemacht!



Linzertorte

Unsere Linzertorten mit Mandeln, Haselnüssen, Zimt, Nelken und leckerer Himbeer-/Johannisbeerkonfitüre erhalten Sie als runde Torten in 500g oder 1000g und als Linzerschnitten.

Auch hier haben wir schon bei der Karlsruher Stollenprüfung eine „sehr gute“ Bewertung erhalten.



Hutzelbrot

Unser Hutzelbrot besteht aus einem Weizenteig, welcher mit vielen Früchten und Gewürzen gefüllt wird. Darunter sind unter anderem Feigen, Aprikosen, Rosinen, getrocknete Zwetschgen, Birnen und Datteln. Neben Wal- und Haselnüssen ist auch etwas Obstbrand und Rum enthalten.



Hefe-Nikolaus & Quarkteigstern

Unsere Hefe-Nikoläuse - auch Dambedei genannt - und Quarkteig-Sterne erfreuen nicht nur unsere kleinen Kunden!



Belegausgabepflicht

Fazit nach einem Jahr

Fast ein Jahr ist es nun her, seit in Deutschland die Belegausgabepflicht eingeführt wurde. Seit dem Drucken wir fleißig jeden Tag ca. 500m Kassenbons!

Würden wir alle Bons eines Jahres hintereinander legen, kämen wir problemlos bis nach Stuttgart oder Basel. Das sind ca. 2000 Rollen oder 630kg Papier.

Das könnten wir ja alles verstehen, wenn unsere Kunden dadurch einen Vorteil hätten, aber es hat sich nichts daran geändert, dass nur ca. 3% unserer Kunden einen Bon wünschen. Damit drucken wir 97% aller Bons umsonst.

Digitale Lösung

Wir arbeiten deshalb an einer Lösung und wollen im Frühjahr auf einen digitalen Kassenbon umsteigen. Sie können den Beleg dann einfach mit dem Smartphone abrufen. Aber keine Sorge, wenn Sie es wünschen, bekommen Sie wie gewohnt, bei Ihrem Einkauf einen Papierbon von uns.



Ökologischer Kassenbon aus Oberkirch

Schon kurz nach der Einführung der Belegausgabepflicht haben wir erfahren, dass die Firma Koehler aus Oberkirch ein spezielles Papier für umweltfreundliche Kassenbons herstellt. Natürlich haben wir sofort auf das ökologische Papier umgestellt.

Sie erkennen die umweltfreundlichen Bons ganz einfach an Ihrer blauen Farbe.

Das neue Papier kommt ganz ohne chemische Entwickler aus

und kann deshalb, im Gegensatz zu herkömmlichen Kassenbons, über die grüne Tonne entsorgt und recycelt werden.



Dezember

Hausbrot

Unser Hausbrot besteht aus ca. 70% Dinkelmehl und ca. 20% Roggenmehl. Durch eine lange Teigruhe und verschiedene Malzflocken erhält dieses Brot seinen herzhaften Geschmack.



KetoBrot

Unser traditionelles, deutsches Brot besteht aus Mehl, Wasser, Salz und Hefe und damit zum größten Teil aus Kohlenhydraten.

Entscheidet man sich bewusst für eine Ernährung mit möglichst wenig Kohlenhydraten, fällt das bekannte Brot aus Weizen, Dinkel oder Roggen schnell aus dem Speiseplan.

Zusammen mit dem Personal Trainer Marcel Doll haben wir an einem ganz speziellen Brot gearbeitet, das genau auf eine ketogene Ernährung abgestimmt ist.

Im Gegensatz zu einem herkömmlichen Weizenbrot konnten wir den Anteil der Kohlenhydrate um bis zu 90% reduzieren. Gleichzeitig ist das Brot besonders reich an Eiweiß und Ballaststoffen.

Durch die Verwendung eines aufwändig hergestellten tartarischen Buchweizens, ist das Brot auch reich an Zink und trägt somit zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Die entstandene Rezeptur wird es nicht als fertiges Brot geben, sondern als eine Backmischung zum selber backen.

Ein wenig müssen Sie sich aber noch gedulden:

Anfang nächsten Jahres wird es die Backmischung zu kaufen geben.



Marcel Doll

YOU - Personal Training Offenburg

„Brotgenuss und ketogene Ernährung müssen sich nicht gegenseitig ausschließen. In der gemeinsamen Entwicklung mit der Bäckerei Gerdes entstand eine Backmischung die den Anforderungen der ketogenen Ernährung gerecht wird. Entstanden ist ein ballaststoff- und eiweißreiches Brot mit einem reduzierten Kohlenhydratanteil.“

Das Resultat ist ein Brot nicht nur für Sportler, sondern für alle Gesundheitsbewusste und diejenigen, die das ein oder andere Kilo verlieren möchten. Und dies alles, ohne auf den typischen Brotgenuss verzichten zu müssen.“



Die ketogene Ernährung Autor: Marcel Doll

Ernährungsweisen gibt es wie Sand am Meer. Doch welche wird dem hippokratischen Anspruch „Eure Nahrungsmittel sollen Eure Heilmittel sein und Eure Heilmittel Eure Nahrungsmittel“ gerecht?

Der fettreichen und kohlenhydratarmen ketogenen Ernährungsform räumt man genau diese Möglichkeiten ein. Sie soll das Abnehmen erleichtern, positive Effekte in der Behandlung von Diabetes, Alzheimer, Multipler Sklerose bis hin zu Krebs aufweisen aber auch eine leistungssteigernde Ernährungsweise für Athleten darstellen.

Die ketogene Ernährungsform ist jedoch kein weiterer neuer Trend aus der Welt der Diäten, sie ist im Prinzip so alt wie die Menschheit. Schnell verfügbare Kohlenhydrate waren früher Mangelware und auch Zeiten der Nahrungsknappheit haben unsere Vorfahren gut überlebt. Tatsache ist, dass der Mensch langfristig nicht ohne Fett und Eiweiß überleben kann. Kohlenhydrate sind jedoch für das Überleben nicht notwendig.

Bei der ketogenen Ernährung nimmt man nur eine geringe Menge an Kohlenhydraten zu sich. In Folge dessen nutzen Muskeln, das Herz und die Leber eine alternative Energieversorgung – unser Körper greift auf

die Fettdepots zurück. Unser Gehirn ist dazu jedoch nicht in der Lage. Aus diesem Grund bildet die Leber aus einem Teil der Fette Ketone – die Namensgeber dieser Ernährungsform.

Der Körper befindet sich nun im Stoffwechselzustand der Ketose. Die ketogene Ernährung unterstützt uns dabei in diesen Zustand der Ketose zu gelangen, denn die benötigten Fettsäuren können aus den Fettpolstern stammen oder auch aus der Nahrung.

Um von den positiven Effekten profitieren zu können, werden aus diesem Grund bei der ketogenen Ernährung die Kohlenhydrate auf ein Minimum reduziert und die Zufuhr von gesunden Fetten erhöht.

Durch diese Ernährungsumstellung wird die Bildung von Ketonkörpern gefördert, ohne zu Fasten oder gar ein Hungergefühl aufkommt.



Weitere Informationen unter:
www.ketobrot.com



Verschenken Sie Geschmack mit unseren Geschenkgutscheinen

Erhältlich in allen unseren Fachgeschäften.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite:
www.baekerei-gerdes.de/kundenkarte



Brotzeit aus Recyclingpapier

Umweltschutz fängt bei den kleinen Dingen an. Deshalb suchen wir immer wieder nach Möglichkeiten unsere Bäckerei etwas umweltfreundlicher zu machen.

Heute halten Sie das erste auf 100% Recyclingpapier gedruckte **Brotzeit**-Magazin in den Händen.

Recyclingpapier besteht aus wiederverwendetem Altpapier und Kartons und schont damit unsere Wälder. Gleichzeitig wird dabei der Energie- und Wasserverbrauch bei der Papierherstellung reduziert.

Wir finden, das fühlt sich gut an! Sowohl die **Brotzeit** an sich, als auch zu wissen, wieder ein kleines bisschen „grüner“ zu sein!



Anerkennung für unsere Mitarbeiter

Das Jahr 2020 war turbulent und voller Herausforderungen. Nicht nur für die meisten Betriebe, sondern für jeden Einzelnen unserer Gesellschaft.

Die Corona-Krise hat unsere Planungen für das laufende Geschäftsjahr komplett auf den Kopf gestellt. Umsatzeinbrüche durch Lockdowns und die Absage von Hochzeiten sowie Firmen-, Vereins- oder Stadtfesten mussten aufgefangen werden.

Die größten Einschränkungen mussten allerdings unsere Mitarbeiter in Kauf nehmen. Täglich 6-8 Stunden körperliche Arbeit mit Maske ist nicht nur anstrengend, sondern auf Dauer auch sehr belastend.

Deshalb sind wir unseren Mitarbei-

ten sehr, sehr dankbar dafür, dass alle in einem großen Team zusammengehalten und sich gegenseitig unterstützt haben. Durch euren Einsatz haben wir die letzten Monate so gut gemeistert!

Vielen, vielen DANK!

Schon im Sommer konnten wir allen Mitarbeitern das gewohnte Urlaubsgeld ausbezahlen - gleiches gilt nun auch für das Weihnachtsgeld.

Als zusätzliche Anerkennung haben wir uns dafür entschieden, alle Mitarbeiter mit einem vorgezogenen Weihnachtsgeschenk in Form einer Corona-Prämie zu überraschen.

Wir sind uns sicher, ihr findet eine schöne Verwendung dafür!



Vorbestellungen für die Festtage

Damit unser Backstuben-Team die Vorbereitungen für die Feiertage besser planen kann, bitten wir Sie, uns ihre Vorbestellungen für Weihnachten und Silvester rechtzeitig mitzuteilen. Beachten Sie dazu bitte unseren **Annahmeschluss für die Bestellungen**. Danach können wir leider keine Vorbestellungen mehr annehmen.



Weihnachten:

Annahmeschluss: Dienstag, 22. Dezember - 20 Uhr

Silvester:

Annahmeschluss: Dienstag, 29. Dezember - 20 Uhr

Neujahrsbrezel Gewinnspiel

**Gewinne eine
Neujahrsbrezel
für deine Silvesterparty!**

Am 26. Dezember verlosen wir über unseren Facebook-Account, wie auch im letzten Jahr, unsere leckeren Neujahrsbrezeln. Schauen Sie an diesem Tag einfach bei uns auf Facebook vorbei um teilzunehmen.





www.baeckerei-gerdes.de



Unsere Fachgeschäfte

Zusenhofen

Nußbacher Str. 37
Tel: 07805 - 913 73 39

Appenweier

Sander Str. 1
Tel: 07805 - 914 72 27

Oberkirch

Appenweierer Str. 42
Tel: 07802 - 705 92 64

Renchen

Mozartstraße 1
Tel: 07843 - 994 19 14

Lautenbach

Hauptstraße 52
Tel: 07802 - 701 14 64

Bäckerei Gerdes GmbH
Nußbacher Str. 13
77704 Oberkirch

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