

Beschreibung unserer Backwaren

November 2009



Weizen, Roggen

Der Hauptbestandteil unserer Backwaren besteht aus den Getreidearten Weizen oder Roggen. Wir beziehen unser Mehl ausschließlich von der Leitzachmühle in Miesbach. Diese kleine Mühle vermahlt nur Getreide, dass in Bayern oder Österreich angebaut wird. Wir verwenden die Mehltypen Type 550 (Weizen) und Type 997 (Roggen).

Dinkel

Dinkel ist eine Urform des Weizens. Zum Teil wird ihm auch eine größere gesundheitliche Verträglichkeit zugeschrieben. Menschen, die allergisch auf Weizen reagieren, können versuchen, Weizen durch Dinkel zu ersetzen. Dinkel ist aber nicht glutenfrei und daher nicht für die Ernährung bei Zöliakie geeignet.

Mehl

Für Mehl wird ein Teil des Getreidekorns vermahlen. Der Ausmahlungsgrad (z.B. Type 550) gibt an, wie viel vom Korn vermahlen ist. Helles Mehl stammt eher aus dem Mehlkern, dunkles Mehl enthält auch Teile der Schale. Da gerade außen am Korn mehr Ballaststoffe vorhanden sind, ist ein dunkles Mehl ballaststoffreicher (und somit ernährungsphysiologisch wertvoller) als helles Mehl. Roggenmehle sind von Haus aus dunkler als Weizenmehle.

Vollkorn

Bei Vollkornmehl wird das ganze Korn vermahlen (einschließlich Keimling). Es enthält somit sehr viele Mineralstoffe, Ballaststoffe und Vitamine.

Sauerteig

Wir stellen unseren Sauerteig täglich selbst her (bei Broten mit „mit eigenem Natursauerteig“). Sauerteig wird bei Broten mit Roggenmehlanteil verwendet, weil durch eine Säuerung Roggenmehl erst backfähig wird. Im Sauerteig werden ganz gezielt bestimmte Bakterien gezüchtet, die Säuren (Milch- und Essigsäure) bilden. Die Herstellung und Verwendung von unserem eigenem Natursauerteig ist ein Qualitätsmerkmal.

künstliche Zusatzstoffe, natürliche Zutaten

Um eine gleichbleibende Qualität sicherzustellen, ist es häufig nötig, Zusatzstoffe (E-Nummern) einzusetzen. Diese werden oft künstlich hergestellt und finden hauptsächlich bei weizenbetonten Gebäcken ihre Anwendung. Bei Semmeln und Brezen verwenden wir jedoch ein Backmittel, dass nur Zusatzstoffe enthält, die so natürlich und unbedenklich sind, dass sie nicht deklariert werden müssen.

Hefe

Bei ständigen Darmproblemen wird häufig empfohlen, über einen längeren Zeitraum keine Hefe zu sich zu nehmen. Unser Römerlaib besteht zu 100% aus Roggenmehl und kommt durch unsere besondere Sauerteigführung ohne den Zusatz von Backhefe aus.



Gewürze

Der Römerlaib wird ohne Gewürz hergestellt. Er besteht nur aus Roggenmehl, Wasser, Sauerteig und Steinsalz. Auch weiße Brote (z.B. Krustenbrot, Weißbrot) und Semmeln enthalten keine Gewürze.

Unsere Gewürzmischung besteht hauptsächlich aus Koriander und Fenchel.

Steinsalz

Wir verwenden für unser Backwaren kein Jodsalz mehr. Da zuviel Jod sehr ungesund ist, verwenden wir nur noch Steinsalz (aus Deutschland und Österreich bergmännisch abgebaut). Steinsalz ist völlig naturbelassen und enthält viel mehr Mineralstoffe und Spurenelement als Jod- oder Siedesalz. Und mit einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung wird der tägliche Jodbedarf zu genüge abgedeckt (es gibt viele Jodquellen in unserer Region!).

Allergien/Unverträglichkeiten

Wir produzieren unsere Backwaren nicht in einem Reinraum, d.h. es können immer Spuren von den ungewünschten Stoffen im Produkt vorhanden sein (also für extreme Allergiker nicht geeignet > ans Reformhaus verweisen).

- **Weizenunverträglichkeit/-allergie**
Bei Weizenunverträglichkeit können wir den Römerlaib anbieten, der zu 100% aus Roggen hergestellt ist. Auch Bergbauernbrot (Dinkel, Roggen), Dinkelernte (Dinkel) und Dinkelspitz (Dinkel) können probiert werden, da sie keinen modernen Weizen enthalten.
- **Zöliakie (Glutenunverträglichkeit)**
An Zöliakie erkrankte reagieren auf das Klebereiweiß (Gluten) im Weizen. Da Dinkel ein Vorfahre des Weizens ist, enthält auch er Gluten. Für diese ernstzunehmende Krankheit können wir nur auf Produkte aus dem Reformhaus verweisen.

Was ist gesünder?

Roggenmehl wird als hochwertiger als Weizenmehl für die Ernährung angesehen, weil es dunkler ausgemahlen ist (es enthält mehr Randschichten vom Korn, und diese enthalten mehr Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe). Im hellen Weizenmehl ist auch viel mehr Stärke vorhanden als im Roggenmehl (Stärke ist ein Kohlenhydrat = Zucker).

Vollkornmehl ist ernährungsphysiologisch hochwertiger als gewöhnliches Mehl (egal ob Weizen, Roggen oder Dinkel). Da bei Vollkornmehl das ganze Korn vermahlen ist, enthält es wie oben mehr Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe. Dinkel gilt als gesund, weil er als "Urgetreide" (enger Verwandter des heutigen Weizens) nicht gentechnisch verändert wurde. Dadurch ist Dinkel auch robuster und resistenter gegen Schädlinge und wird daher nicht so stark gespritzt.



Mischbrot

Verkehrsbezeichnung:

Mischbrot 50/50

Beschreibung:

das klassische Hausbrot; mild im Geschmack

- **mit eigenem Natursauerteig**
- **ohne künstliche Zusatzstoffe**
- **nur mit natürlichen Zutaten**

Wertbestimmende Zutaten:

50% Weizenmehl
50% Roggenmehl
Gewürze

Preis: **1,000 kg 2,50 €**



Bauernbrot

Verkehrsbezeichnung:

Roggenmischbrot 70/30

Beschreibung:

dunkles Roggenmischbrot mit Gewürz, sehr lange Frischhaltung

- **mit eigenem Natursauerteig**
- **ohne künstliche Zusatzstoffe**
- **nur mit natürlichen Zutaten**

Wertbestimmende Zutaten:

30% Weizenmehl
70% Roggenmehl
Gewürze

Preis: **1,000 kg 2,60 €**



Römerlaib

Verkehrsbezeichnung:

reines Roggenbrot

Beschreibung:

reines Roggenbrot ohne Gewürz und ohne Hefe

- **mit eigenem Natursauerteig**
- **ohne künstliche Zusatzstoffe**
- **ohne Backhefe**
- **nur mit natürlichen Zutaten**

Wertbestimmende Zutaten:

100% Roggenmehl

Preis: **1,000 kg 3,50 €**



Tölzer-Land-Brot BIO

Verkehrsbezeichnung:

BIO-Roggenmischbrot 70/30

Beschreibung:

BIO-Mehl aus der Region ("Unser Land"); Dreistufen-Sauerteig

- **ohne künstliche Zusatzstoffe**
- **nur mit natürlichen Zutaten**

Wertbestimmende Zutaten:

70% Roggenmehl

30% Weizenmehl

Preis: **0,750 kg 3,10 €**



Vollkornsonne

Verkehrsbezeichnung:

Mehrkorn-Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen

Beschreibung:

**Herzhaft vollkörnig im Geschmack durch hochwertiges Röstmalz
und Vollkorn-Vielfalt**

Wertbestimmende Zutaten:

**Weizenvollkornmehl
Roggenvollkornmehl
Dinkel, Hafer
Sonnenblumenkerne**

Preis: **0,500 kg 1,90 €**



Kartoffelbrot

Verkehrsbezeichnung:

Kartoffelbrot

Beschreibung:

schmackhaftes Brot mit Kartoffelstückchen; lange Frischhaltung

Wertbestimmende Zutaten:

Weizenmehl

Roggenmehl

Kartoffelstücke

Preis: **0,500 kg 1,90 €**



AOK-Aktivbrot

Verkehrsbezeichnung:

Vollkornbrot

Beschreibung:

Vollkornbrot mit eigenem Natursauerteig; besonders ballaststoffreich

- **mit eigenem Natursauerteig**
- **ohne künstliche Zusatzstoffe**
- **nur mit natürlichen Zutaten**

Wertbestimmende Zutaten:

60% Weizenvollkornmehl

40% Roggenvollkornmehl

Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsaat

Preis: **0,500 kg 1,90 €**



Nuss-Quark-Brot

Verkehrsbezeichnung:

Weizenmischbrot mit 30% Schrotanteil und mit Haselnüssen und Quark

Beschreibung:

kräftig-körniges Brot insbesondere durch Sonnenblumenkerne und Dinkelvollkornschrot

Wertbestimmende Zutaten:

**Weizenmehl
Roggenvollkornschrot, Dinkelvollkornschrot
Haselnüsse, Quark
Sonnenblumenkerne, Leinsaat**

Preis: **0,500 kg 1,90 €**



Krustenbrot

Verkehrsbezeichnung:

Weizenmischbrot 15/85

Beschreibung:

**helles Brot "italienischer Art" mit mild-aromatischem Geschmack;
ohne Gewürze**

Wertbestimmende Zutaten:

**85% Weizenmehl
15% Roggenmehl**

Preis: **1,000 kg 3,05 €**



Baguette, Weißbrot

Verkehrsbezeichnung:

Beschreibung:

**traditionell französischer Baguettegeschmack, mit
Weizensauerteig**

Wertbestimmende Zutaten:

**90% Weizenmehl
10% Roggenmehl**

Preis: €



Pollerkruste

Verkehrsbezeichnung:

kräftiges Malz-Mehrkornbrot mit Sonnenblumenkernen

Beschreibung:

Pollerkruste erhält seinen typisch nordischen Charakter insbesondere durch ausgewählte Getreidearten, Malzmehl und Sonnenblumenkerne

Wertbestimmende Zutaten:

Preis: **Stück 1,60 €**



Dinkelernte

Verkehrsbezeichnung:

Dinkelvollkornbrot mit Quark

Beschreibung:

saftiges, körniges Dinkelvollkornbrot mit Dinkelsprossen

Wertbestimmende Zutaten:

100% Dinkelvollkorn

Quark, Sonnenblumenkerne, Dinkelsprossen

Preis: **Stück 1,60 €**



Bäcker-Vollkorn

Verkehrsbezeichnung:

mildes Malz-Vollkornbrot

Beschreibung:

**aromatisch mildes Malz-Vollkornbrot mit Vollkorn-Sauerteig;
saftige, kernige Krume und lange Verzehrfrische**

Wertbestimmende Zutaten:

100% Vollkorn (Roggen, Weizen)

Preis: **0,500 kg 2,05 €**



Semmel

Verkehrsbezeichnung:

Beschreibung:

malzige und rösche, goldkrustige Semmel

- **ohne künstliche Zusatzstoffe**

Wertbestimmende Zutaten:

100% Weizenmehl

Preis: **Stück 0,30 €**



Brezen

Verkehrsbezeichnung:

Laugenbreze

Beschreibung:

traditionelle Tölzer Breze

- **ohne künstliche Zusatzstoffe**

Wertbestimmende Zutaten:

90% Weizenmehl

10% Roggenmehl

Preis: **Stück 0,50 €**



Vollkornsemmel

Verkehrsbezeichnung:

Weizenvollkorn-Kleingebäck

Beschreibung:

- ohne künstliche Zusatzstoffe

Wertbestimmende Zutaten:

Weizenvollkornmehl

Hafer, Dinkel

Preis: **Stück 0,50 €**



Dinkelspitz

Verkehrsbezeichnung:

Dinkelvollkornsemmel

Beschreibung:

Wertbestimmende Zutaten:

100% Dinkelvollkorn

Preis: **Stück 0,50 €**



Sonnenweckerl

Verkehrsbezeichnung:

Roggenkleingebäck mit Sonnenblumenkernen

Beschreibung:

Wertbestimmende Zutaten:

50% Weizenmehl

50% Roggenmehl

Sonnenblumenkerne

Preis: **Stück 0,50 €**



Maurer

Verkehrsbezeichnung:

Roggenkleingebäck mit Kümmel

Beschreibung:

Wertbestimmende Zutaten:

50% Weizenmehl

50% Roggenmehl

Kümmel

Preis: **Stück 0,40 €**



Kartoffelsemmel

Verkehrsbezeichnung:

Beschreibung:

Wertbestimmende Zutaten:

Weizenmehl
Roggenmehl
Kartoffelstücke

Preis: **Stück 0,50 €**



Krusti

Verkehrsbezeichnung:

Baguettesemmel

Beschreibung:

Wertbestimmende Zutaten:

90% Weizenmehl

10% Roggenmehl

Preis: **Stück 0,50 €**



Kürbiskernsemmel

Verkehrsbezeichnung:

Mehrkornsemmel mit Kürbiskernen

Beschreibung:

Wertbestimmende Zutaten:

Weizen

Hafer, Dinkel

Kürbiskerne, Leinsaat

Preis: **Stück 0,50 €**

