

... **gesund**

Die Vorzüge gekeimter Samen und Getreidekörner

Keimlinge erfüllen die Prinzipien der Vollwerternährung sowohl nach ernährungsphysiologischen als auch nach ökologischen Gesichtspunkten.

Im Vergleich zum ungekeimten Samen/Korn hat der Keimling

1. eine bessere Proteinqualität
2. einen höheren Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren
3. eine bessere Bioverfügbarkeit essentieller Mineralstoffe
4. sowie einen höheren Vitamin und Ballaststoffgehalt

Eine Vielzahl negativ zu bewertender Inhaltsstoffe im Samen/Korn (Trypsin-Inhibitor, Hämaglutine, Saponine, Blähsbstanzien usw.) nimmt mit zunehmender Keimdauer ab.

Die mikrobielle Belastung ordnungsgemäß gezogener Keimlinge liegt im Rahmen des Zumutbaren, wenn die Keimlinge mit heißem Wasser gebrüht werden.

Auch eventuell nicht abgebaute natürliche Toxine werden dadurch inaktiviert.

(Prof. Dr. Angelika Meier-Plöger, Universität Kassel)

Fritz Mühlenbäckerei GmbH
Rablstrasse 38 - 81669 München
www.fritz-muehlenbaeckerei.de
info@fritz-muehlenbaeckerei.de



Dagmar Thürmagel

Der Keimprozess

Während des Keimprozesses verändern sich im Getreidekorn neben den Kohlehydraten auch die Proteine. Es kommt zu deutlichen Veränderungen im ernährungsphysiologischen Wert. Im Verlauf der Keimung werden die, bei fortschreitender Kornausbildung überproportional eingelagerten Prolamine und Glutenine relativ schnell abgebaut. Eiweiß und Stärke werden dadurch leichter verdaulich und besonders der Vitamingehalt steigt um ein Vielfaches.

(A. Schipper, W. Jahn-Deesbach, Justus-Liebig-Universität Gießen)

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

Grafik und Text: Günther Stemmetz 2005

Fritz
Mühlenbäckerei

der **Brot
Essener**



Freude
am **BioGenuss**

... ein modernes Brot

Brot der Essener ... gestern

Der Name für dieses Brot geht auf den Volksstamm der Essäer oder Essener zurück, der zur Zeit Jesu mit etwa 4000 Menschen eine der größten Religionsgruppen in Judäa und Jerusalem darstellte.

Bis heute ist nicht mit Sicherheit zu sagen, warum die Essener mit dem Einmarsch der Römer im Jahre 68 nach Christus spurlos verschwanden.

Von ihrer Existenz und ihren Weisheitslehren wissen wir heute hauptsächlich aus den 1947 durch Zufall in den Höhlen von Qumran gefundenen Schriften.

In diesen weit über 600 Schriftrollen findet sich unter anderem auch das

FriedensEvangelium der Essener.

Ein kurzer Abschnitt daraus, die Frage (an Jesus?): „Wie sollen wir unser Brot backen?“

Grundlage für unser heutiges Brot

Auszug aus dem **FriedensEvangelium**

Laßt die Engel Gottes euer Brot bereiten. Befeuchtet euren Weizen, damit der Wasserengel in ihn trete. Dann setzt ihn der Luft aus, damit auch der Luftengel ihn umarme. Und laßt ihn vom Morgen bis zum Abend in der Sonne stehen, damit der Sonnenengel in ihn herabsteige. Und der Segen der drei Engel wird bald den Lebenskeim in eurem Weizen zum Sprießen bringen.

Zerquetscht nun eure Körner und macht dünne Waffeln (Obladen), wie eure Vorväter getan, als sie aus Ägypten, dem Hause der Knechtschaft, auszogen. Legt bei Sonnenaufgang diese Obladen wieder in die Sonne, und wenn sie am höchsten steht, so wendet die Teigscheiben, damit auch die untere Seite vom Sonnenengel umarmt werden kann.

Bei Sonnenuntergang ist euer Brot gebacken.



Übersetzung: Dr. E. Bordeaux Székely
Bild: Die Höhlen von Qumran

... ein 2000 Jahre altes Rezept

... heute

... aus der **Fritz Mühlenbäckerei**

Um die ursprüngliche Essenz des Brotes der Essener in eine heute gebräuchliche Form zu bringen, backen wir gemäß unserer abendländischen Tradition ein Brot aus Roggensprossen und Dinkelvollkornmehl, bei normaler Backtemperatur und in unbehandelten Pappelholzschachteln.

Eine Hälfte der Roggensprossen keimt 24 Stunden und wird dann für weitere 24 Stunden als Sauerteig angesetzt.

Die andere Hälfte keimt volle 48 Stunden und kommt danach in die Flockenwalze.

Bewusst verwenden wir für unser

Brot der Essener

Roggen, um all jenen entgegenzukommen, bei denen eine Weizenunverträglichkeit vorliegt oder die ein Brot suchen, wie Dr. Peter I. D'Adamo es in seinem Buch „4 Blutgruppen“ empfiehlt.

... alte Weisheiten
... so zeitgemäß!



Zutaten

70% Roggensprossen
30% Dinkelvollkornmehl
Kürbiskerne
Leinsaat
Sonnenblumenkerne
Sesam
Kümmel (gemahlen)
Koriander (gemahlen)

Teiglockerung

Natursauerteig
0,5% Bio-Hefe

Nährwertgehalt pro 100g Brot

Brennwert:	693,7/165,7 kJ/kcal
Eiweiß:	6,2g
Kohlenhydrate:	30,8g
Fette:	1,8g
BE:	2,6
(1 BE $\hat{=}$ 28,6g Brot)	

Selbstverständlich kommen alle Zutaten aus kontrolliert ökologischem Landbau.

... ein Brot, das viel Zeit braucht