

wissenshunger.pwr

Foodblogger Event mit Nährwert



#wissenshungerpur



Sandra
Ganzenmüller

Agenturchefin
mit Herz für
food, beverages
und lifestyle.

toll, dass du dabei bist bei wissenshunger.pur – unserem Bloggerevent mit Nährwert. Wir freuen uns sehr, dass so viele Food-blogger gekommen sind, die nicht nur kochen und probieren möchten, sondern sich auch für die Hintergründe der Lebensmittel, deren Inhaltsstoffe, Herstellung, Sensorik und gesundheitliche Aspekte interessieren. Diesen „Nährwert“ zu bieten, war uns als Lebensmittel- und Ernährungsexperten bei unserem Event besonders wichtig.

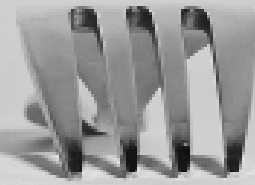
Damit keine Fragen offen bleiben, stehen euch zudem Geschäftsführer und Experten aus unserem Kundenkreis Rede und Antwort. Wir hoffen sehr, dass das Programm, das wir mit unseren Kunden erarbeitet haben, dir viel neuen Input und Futter für Blogbeiträge liefern wird, von denen deine Leser profitieren können. Und natürlich wollen wir mit dir und deinen Kollegen einen wunderbaren Tag erleben.

Damit du alle wichtigen Informationen an einem Platz hast und nichts verloren geht, haben wir für dich dieses Workbook entwickelt. Es ist weniger als starres Programmheft zu verstehen, sondern lässt Raum für deine eigene Gestaltung. Du kannst dir Notizen zu unseren Sessions und Spezialthemen machen, Antworten auf deine Fragen an unsere Kunden festhalten und Fotos einkleben, die während des Events entstehen. Unsere Idee hinter dem Workbook ist, dass jeder im Verlauf des Tages sein ganz individuelles Werk kreieren und als Erinnerung an einen schönen Tag mit nach Hause nehmen kann.

Viel Spaß wünschen dir unsere Kunden und das Team von kommunikation.pur!

wissenshunger.pur

Foodblogger Event mit Nährwert



4 team.pur
Wer weiß was?
Deine Ernährungsexperten
von kommunikation.pur

10 Burgis
Der Knödelspezialist
Ehrliche Knödel vom Familien-
betrieb aus Rohstoffen von
nebenan.

22 BÖCKER
Der Sauerteigspezialist
Hohe Qualitätsstandards und
eine lange Familientradition:
BÖCKER ist der Spezialist,
wenn es um Sauerteig geht.

32 Dr. Goerg
Der Kokos-Pionier
Premium Bio-Kokosnuss-
produkte: Qualität und
Frische, die man schmeckt.

42 Simply V
Genuss mit gutem Gewissen
Einfach, weil's schmeckt!

52 Plose
Rein, leicht, natürlich
Mineralwasser vom Südtiroler
Familienunternehmen

56 SchapfenMühle
Emmer
Unser Urgetreide

60 Werz
Bio, vollwertig, glutenfrei
Naturkornmühle Werz

66 Bernd Arold
**Jung, wild und mit
Geschmack**
Ein Profikoch tischt auf.

68 Speisekarte des Events
**wissenshunger.pur
Rezepte**
Amuse-Gueule, Vorspeise,
Hauptgang, Dessert und
Trinktipps vom Plose-Mineral-
wasserexperten.

ernährungswissen.pur
8 **Warum schmecken wir, was wir schmecken?**
Das ist so eine Sache mit der Sensorik: Gefühl oder Wissenschaft?
18 **Immer mit allen Sinnen ran!**
Unsere Expertentipps zur sensorischen Verkostung von Brot, Bier
und Mineralwasser
30 **Dem Bauchgrummeln auf der Spur**
Was steckt hinter ATI und FODMAP?
40 **Nährwertkennzeichnung**
Bewusstes Einkaufen dank Signalfarben
50 **Du bist, was du isst**
Von fleischlos glücklich bis Steinzeitdiät:
Ernährungsformen im Überblick
64 **Wie veröffentliche ich ein Kochbuch?**
Was Autoren bei der Suche nach einem Verlag beachten sollten

Unser Programm

9:30 Uhr

Beginn

wissenshunger.pur: Begrüßung und Einstimmung
auf das Foodblogger Event mit Nährwert.

13:00-14:30 Uhr

Lunchtime mit Bernd Arold

Jung, wild und mit Geschmack –
Profikoch Bernd Arold tischt auf.

15:30-16:00 Uhr

Coffeetime & Networking

Zusammenfassung und Ausklang des Events.

Unsere Sessions

10:00-10:45 Uhr

Alles über Sauerteig mit BÖCKER

Findet heraus, was Sauerteig besonders macht,
lernt verschiedene Sauerteige kennen und erfährt,
wie Brot richtig verkostet wird.

11:00-11:45 Uhr

Genuss pur mit Simply V

Kommt auf den Simply V Geschmack: Von Verkos-
tungen über Fakten rund ums Unternehmen bis
hin zum selbstgemachten pflanzlichen Genuss.

12:00-12:45 Uhr

Social Media und Foodwissen mit Burgis

Erlebt eine runde Sache: Social Media-Talk mit
Geschäftsführer Timo Burger und köstliche
Ernährungskombis mit Knödeln.

14:30-15:15 Uhr

Nachhaltige Kokos-Session mit Dr. Goerg

Seid gespannt auf Unternehmens-Insights, Waren-
kunde und werdet durch Ausprobieren und
Genießen selbst zum Kokosprofi.

Wer weiß was?

Deine Ernährungsexperten von kommunikation.pur

Sandra Ganzenmüller

Sandra ist nach Stationen in der Lebensmittelwirtschaft seit 2000 im Agenturgeschäft. Als Oecotrophologin und PR-Fachwirtin hat sie früh erkannt, dass die Kombination aus einer Fachausbildung und kommunikativen Fähigkeiten das beste Rüstzeug für erfolgreiche Food-PR ist. Daher waren auch die Qualifikationen zum Getränkebetriebswirt und zur Brot- und Biersommelière ein logischer Schritt. Aus ihrem Engagement in verschiedenen Verbänden schöpft sie Inspiration für die Kommunikation. Trends aufzuspüren und diese für die Arbeit zu nutzen, davon profitieren nicht nur Kunden, sondern auch Meinungsmittler der Lebensmittel- und Getränkebranche.



Claudia Fröhlich

Bei Claudia ist der Nachname Programm. Nach ihrem beruflichen Einstieg im Marketing eines Unternehmens führte sie der Weg in die Agenturwelt, wo die studierte Oecotrophologin in der Food-PR durchstartete. Mit großer Freude an der professionellen Unternehmenskommunikation kombiniert mit ihrem fachlichen Know-how feilt sie seither Tag für Tag an den treffendsten Worten für den Kommunikationserfolg ihrer Kunden. Egal ob Pressearbeit, Veranstaltungsmanagement oder Onlinekommunikation: Für die bestmögliche Entwicklung und Umsetzung strategischer PR-Konzepte setzt sich Claudia persönlich mit größtem Engagement ein.



Deine Expertin ...

für Fragen rund um Brot, Bier und Sensorik sowie Bäckereien, Brauwirtschaft und das Verbandswesen in der Lebensmittel- und Getränkewirtschaft.

Kontakt:

ganzenmueller@kommunikationpur.com
089 23 23 63 50

Deine Expertin ...

für Fragen rund um die Bäckerei- und Getreideerzeugnisse.

Kontakt:

fruehlich@kommunikationpur.com
089 23 23 63 49

Deine Expertin ...

für Fragen rund um die Brauwirtschaft, Bier, Sensorik und pflanzenbasierte Ernährung.

Kontakt:

sierks@kommunikationpur.com
089 23 23 63 48

Deine Expertin ...

für Fragen rund um Diätetik und besondere Ernährungsformen.

Kontakt:

franke@kommunikationpur.com
089 23 23 63 46

Deine Expertin ...

für Fragen rund um die Lebensmittelindustrie, Herstellung von Getränken und Gläsern.

Kontakt:

starck@kommunikationpur.com
089 23 23 63 47

Candy Sierks

Die Ernährungswissenschaftlerin ist in der Welt der Lebensmittel und Getränke zu Hause. Als Mitglied des VDOE-PR-Netzwerkes steht Candy im regelmäßigen Austausch mit anderen Ernährungswissenschaftlern. Mit ihrer Weiterbildung als Biersommelière vertritt sie ihre Kunden mit Fachwissen von den Rohstoffen bis zum Brauprozess. Ihre textlichen Kompetenzen werden durch grafische Qualifikationen ergänzt. Eine Fortbildung zur Spezialistin für Bild- und Videokommunikation rundet das Gesamtpaket ab.



Verena Franke

Nach ihrer Ausbildung zur Diätassistentin studierte Verena Oecotrophologie. Anschließend erlernte sie in einem Redaktionsbüro das Handwerkzeug für überzeugende Texte, fundierte Konzepte und gelingsichere Rezepte. Ihr großer Wissensdurst wurde durch ihre Weiterbildungen zur Mineralwasserbotschafterin und zur Social Media- und Community-Managerin etwas gestillt. Ob bei Fachvorträgen, Verkostungen oder Kochsessions – Verena liebt es, Menschen für die Themen Lebensmittel und Getränke zu begeistern.



Vanessa Starck

Ein Bachelor in Brauwesen, ein Master in Lebensmitteltechnologie und eine Ausbildung in PR – mit diesem Hintergrund entwickelt Vanessa effiziente Kommunikationskonzepte für Kunden aus dem Bereich Lebensmittel, Getränke und Lifestyle. Vanessa hat ein umfassendes Wissen über Zutaten, Anlagen, Herstellungsprozesse und ein Faible für gutes Essen und Getränke. Aus ihrem Gespür für neue Trends zieht die Teamsportlerin mutig neue Impulse für die tägliche PR-Arbeit.





Jennifer Hofer

Ihre berufliche Laufbahn startete Jennifer, nach ihrem Master in Ernährungswissenschaften, bei dem europäischen Marktführer für glutenfreie Lebensmittel, wo sie einige Jahre im Bereich der wissenschaftlichen Kommunikation arbeitete. In dieser Zeit spezialisierte sie sich auf Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten und entwickelte ihr Gespür für Kommunikationskonzepte. Während mehrerer Fortbildungen und der Umsetzung eines Webseiten-Relaunches erweiterte sie ihre Kompetenzen im Online-Marketing.



Sarah Fischer

Ein Faible für Texte und Ernährung begleiten Sarah schon seit Schulzeiten. Kein Wunder, dass ihr Weg sie nach dem Oecotrophologie-Studium ins Verlagswesen führte, wo sie beides verbinden konnte. Nach ihrem Volontariat leitete sie bei namhaften Verlagen Kochbuchproduktionen zu verschiedenen Themen. Ihre Verlagserfahrungen sowie Kenntnisse aus Fortbildungen in den Bereichen Coaching, PR und Grafikdesign bringt sie nun in ihre Arbeit als PR-Beraterin ein.



Simone John

Mit einem Bachelor in Oecotrophologie, einem Master in Ernährungswissenschaften und tiefer Einsicht in die Welt der Foodies bringt Simone optimale Grundlagen für Food-PR mit. Bei einem Hersteller von Bio-Lebensmitteln und Superfoods war sie mehrere Jahre auf der Suche nach den Foodtrends von morgen und verfasste mit einem Auge auf Inhaltsstoffe, Allergene und Kennzeichnung kreative und kundenfreundliche Texte – ob zu speziellen Ernährungsformen, über alternative Lebensmittel oder zu Gesundheitsthemen.

Deine Expertin ...

für Fragen rund um Diätetik, Allergien, glutenfreie Produkte und die Backbranche.

Kontakt:

hofer@kommunikationpur.com
089 23 23 63 41

Deine Expertin ...

für Fragen rund um besondere Ernährungsformen, Produktion von Kochbüchern und die Backbranche.

Kontakt:

fischer@kommunikationpur.com
089 23 23 63 41

Deine Expertin ...

für Fragen rund um besondere Ernährungsformen, den Onlinehandel mit Lebensmitteln und die Backbranche.

Kontakt:

john@kommunikationpur.com
089 23 23 63 45

Deine Expertin ...

für Fragen rund um Kinderernährung und Lifestyle.

Kontakt:

ogermann@kommunikationpur.com
089 23 23 63 45

Deine Expertin ...

für Fragen rund um besondere Ernährungsformen, Produktion von Kochbüchern und den Lebensmittelhandel.

Kontakt:

lintl@kommunikationpur.com
089 23 23 63 52

Michaela Ogermann

Mit ihrer Begeisterung für Lebensmittel und Lifestyle und ihrem organisatorischen Geschick ist die ausgebildete Public Relations-Fachwirtin in der Welt der Food-PR zu Hause. Direkt im Anschluss an ihr Studium sammelte Michaela bei einem der führenden deutschen Publikumsverlage erste PR-Erfahrungen in der Presseabteilung. Hier hatten insbesondere die Themen Kochen und Gesundheit ihr Interesse geweckt. Ihrer Leidenschaft für Kommunikation und Lebensmittel folgend, wechselte sie auf die Agenturseite, vertiefte ihr Wissen durch ein berufsbegleitendes Studium zur PR-Fachwirtin und betreute unterschiedlichste Kunden aus den Bereichen Food und Lifestyle.

Andrea Lintl

Mit ihrer Begeisterung für die Themen Ernährung und Lebensmittel sowie mehrjähriger Agentur- und Verlagserfahrung bietet die studierte Ernährungswissenschaftlerin beste Voraussetzungen für die Welt der Food-PR. Im Anschluss an ihr Studium sammelte Andrea in einer Agentur mit dem Schwerpunkt Essen, Trinken und Genuss bereits Erfahrung im Bereich Kommunikation und Beratung von Kunden aus Lebensmitteleinzelhandel und -industrie. Im Fokus standen dabei die strategische Planung, Entwicklung und Koordination von Marketingaktivitäten und Kommunikationsstrategien. Im angegliederten Kochbuchverlag arbeitete sie zudem als Food-Redakteurin bei verschiedenen Buchprojekten – von Sterneküche bis hin zu TV-Formaten.



Warum schmecken wir, was wir schmecken?

Das ist so eine Sache mit der Sensorik: Gefühl oder Wissenschaft?

Wenn wir uns mit einem Lebensmittel oder Getränk bewusst beschäftigen, wohlgerichtet die Betonung liegt auf bewusst, also nicht essen und nebenher Nachrichten auf dem Smartphone checken oder einen Podcast anhören, wenn wir also trinken oder essen und mit unseren Tischnachbarn darüber sprechen, dann sind wir im Grunde genommen als Sensoriker am Werk. Die Deutsche Gesellschaft für Sensorik e.V. hat eine genaue Definition:

„Die Sensorik beschäftigt sich mit der Wahrnehmung, Beschreibung und Bewertung von Produkteigenschaften mit den Sinnesorganen, d.h. den visuell, olfaktorisch, gustatorisch, taktil und auditiv wahrgenommenen Eindrücken.“

Sehen, Riechen, Schmecken, Tasten und Hören sind wichtige Fähigkeiten, denen wir Menschen das Überleben verdanken. Und auch Tiere riechen Gefahr, sehen ihre

Feinde und hören genau, wann es an der Zeit ist, sich zügig vom Acker zu machen, bevor der natürliche und stärkere Feind um die Ecke biegt.

Sensorik in der Ausbildung

Früher ging es bei der Sensorik darum, zunächst zu erkennen und dann schnell zu entscheiden, welche Lebensmittel und Getränke wir vertragen, uns satt machen, gesund erhalten und nicht vergiften. Heute ist daraus eine wissenschaftliche Disziplin geworden und in vielen Ausbildungen Teil des Basiswissens. Wer ein Studium der Oecotrophologie beziehungsweise Ernährungswissenschaft, Lebensmittelchemie oder -technologie absolviert, wird zwangsläufig Sensorik auf dem Stundenplan finden. Aber auch ein ausgebildeter Brot-Sommelier wird in mehreren sensorischen Disziplinen auf den Prüfstand gestellt. Eine davon ist der Drucktest, bei dem die Prüflinge eine Reihe gleichfarbiger, genormter Gummikegel nach absteigendem Druck anordnen müssen, den man mit dem Daumen aufwenden muss.

Der Sinn dahinter wird erst klar, wenn man sich bewusst macht, dass ein Brot-Sommelier im Verlauf einer Brotprüfung Kruste und Krume durch Druck auf Frische und Elastizität testet.

Geschmack ist nicht alles

Wer ans Schmecken denkt, hat die Zunge als Geschmacksorgan im Kopf, die fünf Geschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig, bitter, umami) unterscheidet und dafür bestimmte Geschmacksknospen hat, die aus etwa 100 Zellen aufgebaut sind. Die Information wird weitergegeben und im Gehirn



analysiert, wo auch weitere Daten der anderen Sinne (Tasten, Hören, Sehen, Riechen) eintreffen und zu einem Gesamteindruck zusammengefügt werden. Spannend ist die Tatsache, dass der Geschmack zu 80 Prozent aus dem Geruch abgeleitet wird. Wird ein Lebensmittel verkostet, tastet die Zunge zudem die Konsistenz ab. Übrigens nimmt die Anzahl der Geschmacksknospen im Verlauf des Lebens ab; dem kann jedoch durch gezielte Schulungen entgegengewirkt werden.

Jede der fünf Geschmacksrichtungen reizt auf besondere Weise die Sinneszellen in den Geschmacksknospen der Zunge. Salz wie auch saure Speisen erzeugen eine schwache Spannung im Inneren der Zelle, die als elektrischer Impuls über mehrere Zwischenstationen zur Großhirnrinde geleitet wird.

Wie Gefühle unsere Sinne beeinflussen

Die Entscheidung, ob uns eine Speise oder ein Getränk schmeckt, wird auch maßgeblich von der Erinnerung und damit früheren Erfahrungen geprägt. Relativ sicher sind sich Forscher, dass die Vorliebe für die Geschmacksrichtung süß angeboren und mit einem positiven Gefühl verknüpft ist.

Eigentlich logisch, wenn man bedenkt, dass Muttermilch süß ist und der süße Geschmack dem Gehirn signalisiert: Da sind Kohlenhydrate drin, das sichert das Überleben. So funktioniert auch der Impuls, dass man bittere Speisen zunächst ablehnt. Bitter steht in der Evolution für giftig.

Wissenschaft hin und DIN-Norm her, am Ende ist es wichtig, ein Lebensmittel, ein Getränk bewusst mit allen Sinnen zu erleben und zu genießen. Und wer nicht ein geschulter Prüfer ist, für den ist Geschmack immer noch subjektiv und das ist gut so.

Sandra Ganzenmüller

Unsere Buchempfehlungen

Für alle, die sich auch mit dem praktischen Aspekt der Sensorik und des Foodpairings beschäftigen wollen, haben wir folgende Buchauswahl zusammengestellt (Liste nach Erscheinungsdatum):

Rolf Caviezel/Thomas A. Vilgis: Beer-Pairing: Aroma und Geschmack; Oktober 2017; Fona Verlag GmbH; Lenzburg/Schweiz; ISBN 978-3-03780-620-3; 69,00 Euro

Niki Segnit: Der Geschmacksthesaurus: Rezepte, Ideen und Kombinationen für die kreative Küche; Februar 2015; Piper Taschenbuch; München/Deutschland; ISBN: 978-3492306331; 25,00 Euro

Andrew Dorenburg/Karen Page: Das Lexikon der Aromen und Geschmackskombinationen; November 2012; AT Verlag; Aarau/Schweiz; ISBN 978-3038006176; 34,90 Euro

Karl Schiffner/Sepp Wejwar: Bier kombiniert: Das passende Bier zu jeder Speise; September 2010; Österreichischer Agrarverlag; Wien/Schweiz; ISBN 978-3704024039; 7,90 Euro



Knödelspezialist Burgis

Ehrliche Knödel vom Familienbetrieb aus Rohstoffen von nebenan

Knödelverliebt und heimatverbunden – zwei Schlagwörter, die zu Burgis passen wie die Knödel zur Weihnachtsgans. Das Familienunternehmen aus der Oberpfalz ist in Neumarkt „dahoam“, bringt seine Knödelspezialitäten aber deutschlandweit auf den Tisch. Mit viel Tatendrang beweist Burgis seit Generationen, dass Knödel mehr sind als eine Beilage.

Mit der Raab Resl in den siebten Knödelhimmel

Der Funke zur Knödelliebe sprang mit der Idee eines „halb fertigen“ Kloßteigs bereits Anfang der 1960er-Jahre über und seitdem schlägt das Herz von Burgis für Knödel. Hauptverantwortlich für die ganz große Knödelliebe war Theresia Raab, Urgroßmutter der heutigen Geschäftsführung

bestehend aus Christina Dietmayr und Timo Burger, die den rohen, tiefgekühlten Berchinger Kloßteig entwickelte – die Revolution für das Sonntagsessen. Denn ab diesem Zeitpunkt hieß es, den halb fertigen Kloßteig nur noch um einen Teil gekochte Kartoffeln ergänzen und Knödel formen, was für eine willkommene und zeitsparende Hilfe!

Ein Knödeltraum auf einem Fundament aus halb & halb Kloßteig

Mit diesem Convenience-Produkt waren Leidenschaft und Knödelliebe bei Burgis entfacht, sodass nach und nach weitere frische und tiefgekühlte Knödelspezialitäten für Handel, Gastronomie und die Gemeinschaftspflege folgten. Als Innovationsführer bekannt, macht Burgis bei der Produktqualität, keine Kompromisse. Das Familienunternehmen steht für ehrliche Knödelspezialitäten aus regionalen Rohstoffen.

Knödelverliebt ab dem Acker

Nur gute Kartoffeln werden auch zu guten Knödeln. Auch das wusste Erfinderin Resl Raab bereits und deswegen werden seit jeher bei dem wichtigsten Rohstoff des Knödelspezialisten keine Kompromisse eingegangen. Hier kommen nur Kartoffeln aus der Region in den Knödel. Dafür arbeitet Burgis seit mehr als 30 Jahren mit über 70 Partnerlandwirten aus der Gegend zusammen. Der Kontakt ist so eng, dass sogar ein reger Austausch über das Wohlergehen der Kartoffel in der gemeinsamen WhatsApp-Gruppe besteht. So kommt es, dass alle Produkte, die das Gütesiegel „Geprüfte Qualität – Bayern“ tragen, zu 100 % aus

bayerischen (mehr noch! maximal 80 Kilometer entfernt angebauten) Kartoffeln bestehen.

Bienenliebe

Der Knödelspezialist Burgis steht für Nachhaltigkeit und Regionalität, darum setzt er sich auch mit seinen Partnerlandwirten für den Erhalt eines intakten Ökosystems und Artenvielfalt ein. Du fragst dich, wie sie das machen? Das gelingt, indem sie mit ihren Partnerlandwirten bereits vor Jahren vertraglich geregelt haben, dass diese einen Blühstreifen neben ihrem Kartoffelacker anlegen müssen. Der Knödel-Spezialist hat dafür seine eigene Burgis Blühmischung „Bienenliebe“ entwickelt, die über

30 verschiedene Blumen- und Kräuterarten enthält. Die Kartoffelfelder der Burgis Partnerlandwirte sind also gesäumt von einer bunten Mischung aus Blumen. Hier finden Bienen und andere Insekten ausreichend Nahrung.

One world, one love, one Knödel

Burgis bereitet mit seinen Knödelspezialitäten deutschlandweit Genussmomente – immer und überall. Besonders häufig werden die Knödel von Burgis auf dem Münchner Oktoberfest gegessen, da das Familienunternehmen zwei Drittel der Wiesenzelte beliefert. Um mal eine Hausnummer zu nennen: Ca. 1 Million Knödel



finden den Weg von Neumarkt in die bayerische Landeshauptstadt und in die hungrigen Bäuche der Wiesn-Besucher. Ob „dahoam“, im Spitzenrestaurant oder in der Betriebskantine – Burgis Knödel sorgen sonntags, aber auch am Montag oder Mittwoch für einen runden Genuss. Mehr als 130 Angestellte bei Burgis brennen für den Knödel und sorgen mit dieser Leidenschaft im Neubau in der Heimatstadt Neumarkt für eine knödelverliebte Zukunft.

Die fabelhafte Welt der Knödelspezialitäten

Burgis produziert nicht nur ehrliche Knödelspezialitäten aus regionalen Rohstoffen, sie geben auch gerne Anregungen für die vielfältigen Einsatz- und Zubereitungsmöglichkeiten ihrer Produkte. In zahlreichen klassischen, ausgefallenen, süßen, schnellen und veganen Rezeptideen findet jeder etwas Passendes.

Neugierig geworden? Dann stöbert doch mal durch die Webseite und lasst euch überraschen.



Aktuell gibt es mit viel Knödelliebe folgende Produkte von Burgis:

- * Original Bayerischer Knödelteig
- * Kloßteig Fränkischer Art Halb & Halb
- * Kloßteig für Rohe Klöße
- * Kloßteig für Seidenklöße
- * halb & halb Kloßteig
- * Sonntagsknödel
- * Oktoberfestknödel
- * Festtagsknödel
- * Semmelknödel
- * Spinatknödel
- * Knödelinos
- * Semmelknödelinos
- * Burgis roher Kloßteig
- * Kartoffelklöße TK
- * Sonntagsklöße TK
- * Knödelinos TK
- * Rohe Klöße TK

Appetit bekommen? Auf der Webseite braucht ihr unter Knödel Kaufen nur eure Postleitzahl eingeben und schon wisst ihr, wo ihr in der Nähe Burgis Produkte kaufen könnt.

Ein Herz für Foodies

Wie bei Knödel und Weihnachtsgans, so hat es sich auch mit Foodloggern und Burgis. Diese Liebe begann bereits vor fünf Jahren auf dem ersten eigenen Burgis-Bloggerevent „Blog deinen Knödel“ und hatte sich über die Jahre, weitere Burgis-Bloggerevents, Wiesn-Stammtische, zahlreiche Blog- und YouTube-Paraden und Foodloggercamps weiter vertieft. Foodlogger und Burgis teilen den Sinn für gutes Essen, Nachhaltigkeit, Innovationsfreude und den Blick über den Tellerrand. Jetzt gibt es ein weiteres gemeinsames erstes Mal, das erste wissenshunger.pur-Event.



Hier findest du uns:



burgis.de



BurgisKnuedelliebe



burgis.de/knoedel-gefluester



knoedelspezialist_burgis



burgisknoedelspezialist



BurgisGmbH

Meine Notizen

Raffinierter Knödelgenuss im Italo-Style

Vittore Carpaccio, Maler und Zeichner der Frührenaissance in Venedig und bekannt für seine leuchtenden Rot- und Weißtöne, ist Namensgeber des Vorspeisenklassikers der italienischen Küche. Bayerisch neu interpretiert wurde das Gericht mit Tafelspitz, Brezenknödel, Pfifferlingsalat und Petersilienpesto. Die Zutaten machen das Brezenknödelcarpaccio zu einem ganz besonderen Genuss!

Brezenknödelcarpaccio

Zutaten für 4 Personen

250 g Tafelspitz | 1 Stück Sellerie | 1 Stück Karotte | 50 g Lauch |
1 kleine Zwiebel | Lorbeer, Piment, Senfsaat, Liebstöckel, Salz, Pfeffer |
500 ml Wasser | 1 Packung Burgis Brezenknödel 360g |
200 g Pfifferlinge | 50 ml Vinaigrette (Essig, Salz, Zucker, Pfeffer, Öl) |
1 Bund Petersilie | 20 g geschälte Mandeln | 1 Knoblauchzehe |
20 g frisch geriebener Parmesan | 60 ml Olivenöl

Zubereitung

Einen Tag zuvor den Tafelspitz zusammen mit Sellerie, Lauch, Karotte, Zwiebel, Gewürzen, Salz, Pfeffer und kaltem Wasser in einen Topf geben. Alles langsam auf eine Kerntemperatur von 65° erhitzen und diese ca. 1 Stunde lang halten. Anschließend kalt stellen und über Nacht gut durchziehen lassen. Die Burgis Brezenknödel nach Packungsanleitung zubereiten, aus dem Wasser nehmen und auch erkalten lassen.

Für den Pfifferlingssalat die Pfifferlinge putzen und scharf anbraten. Anschließend die Vinaigrette zubereiten und die Pilze darin einlegen.

Petersilie waschen und mit Parmesan, Mandeln und Öl zu einem Pesto pürieren. Die vorgekochten Burgis Brezenknödel und den durchgezogene Tafelspitz auf einer Brotmaschine in dünne Scheiben schneiden. Die Brezenknödelscheiben als Carpaccio anrichten, mit dem Petersilienpesto marinieren und mit Pfifferlingssalat und Tafelspitz garnieren. Schmeckt auch vegetarisch sehr lecker, wenn man den Tafelspitz weglässt.

Kreatives vom Knödelspezialisten ...



herzhaft, knödelig, bayerisch ...

Immer mit allen Sinnen ran!

Unsere Expertentipps zur sensorischen Verkostung von Brot, Bier und Mineralwasser

Lebensmittel und Getränke und die Kommunikation derer ist unser tägliches Brot in der Agentur. Um dies mit voller Begeisterung zu tun, finden bei uns sehr oft Verkostungen der Kundenprodukte statt. Zudem werden Kolleginnen in die Jury von nationalen und internationalen Wettbewerben berufen, um beispielsweise die besten Biere in einer Kategorie zu ermitteln. In manchen Themenfeldern haben wir uns daher zusätzlich zu unserem Fachstudium noch externes Fachwissen angeeignet. Neben einer Brot- und zwei Biersommelièren kümmern sich eine Mineralwasserbotschafterin, eine Diätassistentin und eine Kollegin, die Brauwesen studiert hat, darum, dass die sensorischen Prüfungen und Verkostungen fachlich korrekt aufgesetzt und durchgeführt werden. Wie aber geht man dabei vor? Wir haben für euch Anleitungen und Tipps zur Verkostung von Brot, Bier und Mineralwasser zusammengestellt, die aber genauso auch für die sensorische Bewertung anderer Lebensmittel und Getränke herangezogen werden können.

Brot als Gesamtwerk erleben
Deutschland ist mit über 3.000 verschiedenen Brotsorten unbestritten die größte und wichtigste Brotnation der Welt. Wie aber verkostet man Brot richtig? Das ist kein Hexenwerk, sondern folgt der intuitiven Logik, wie man sich immer an Neues herantastet: mit allen Sinnen. Wer sich mal ein anderes Brot als gewohnt beim Bäcker kauft und zu Hause probiert, wird sich zuerst die Kruste anschauen, die Farbe begutachten, die Rösche der Kruste mit einem Daumendruck testen. Dabei wird man ein knackendes, knirschendes Geräusch vernehmen, je nachdem wie stark gebacken das Brot ist. Dann kommt die Nase zum Einsatz: Wie duftet die Kruste? Buttrig, röstig, nach dunklen Tönen wie Kaffee oder Holz? Im nächsten Schritt wird das Messer angesetzt und man kann die Stärke der Kruste bei jedem Schnitt spüren, wie sie beim Aufschneiden splittert und auch ein wenig krümelt. Im Anschnitt erkennt man, welche Porung die Krume, das Innere des Brotes, hat. Ist sie fein- oder eher

grobporig, ist sie dicht oder kann man Luftlöcher erkennen? Streicht man mit dem Daumen vorsichtig über die Schnittfläche, fühlt man, ob die Krume feucht oder eher samtig ist, ob sie ein wenig klumpt oder elastisch ist. Das Brot strömt einen Duft aus, der je nach Sorte biskuitartig, nussig, röstig oder fruchtig sein kann. Wem nun noch nicht das Wasser im Mund zusammen läuft, hat irgendeinen Schritt ausgelassen oder ist erkältet.



Man sollte beim Verkosten die Krume zuerst allein und dann noch einmal in einem weiten Bissen zusammen mit der Kruste (oder auch Rinde genannt) verkosten und beim Kauen bewusst nachspüren, welche Aromen sich entfalten. Und welchen Eindruck hinterlässt das Brot beim Schlucken, also im Nachhall? Hunger bekommen? Dann ab zum nächsten Bäcker und ein Brot kaufen oder selbst backen. Wir haben euch noch ein übersichtliches Schema zusammengestellt, damit ihr das auch zu Hause testen und euren Lesern weitergeben könnt.

Ein Tipp von Brot-Sommelière Sandra

Die Kruste ist ein entscheidender, aromapragender Faktor. Aus diesem Grund ist es sinnvoller, ein Viertel eines großen Brotes als ein kleines zu kaufen, bei dem die Kruste im Verhältnis zum Gesamtgewicht geringer ist.

Verkostungsschema **Brotgenuss**

Sandra Ganszenmüller
Brot-Sommelière

20-Punkte-Bewertungssystem

Name des Verkosters:

Datum der Verkostung:

Angaben zum Brot:

AUSSEHEN

Maximal erreichbare Punktzahl: 5

Farbe/Konsistenz Kruste, Optik/Form, Krumenbild/-konsistenz.
Beschreibung des Eindrucks:

DUFT

Maximal erreichbare Punktzahl: 4

Beschreibung des Eindrucks:

GESCHMACK

Maximal erreichbare Punktzahl: 4

Beschreibung des Eindrucks:

MUNDGEFÜHL

Maximal erreichbare Punktzahl: 2

Beschreibung des Eindrucks:

NACHHALL

Maximal erreichbare Punktzahl: 2

Beschreibung des Eindrucks:

GESAMTEINDRUCK

Maximal erreichbare Punktzahl: 3

Beschreibung des Eindrucks:

GESAMTBEWERTUNG

Orientierungswerte zur Gesamtpunktzahl des Verkostungsschemas **Brotgenuss**:
< 10 Punkte: Brot mit auffälligen Fehlern
15 bis 17 Punkte: gute bis sehr gute Qualität
11 bis 12 Punkte: nicht ganz zufriedenstellend
18 bis 19 Punkte: sehr gute bis ausgezeichnete Qualität
13 bis 14 Punkte: zufriedenstellend bis durchschnittlich
20 Punkte: hervorragende Spitzenqualität
Zur Beschreibung des Eindrucks wird auf den Einsatz der Weinheimer Brotsprache der Akademie des Deutschen Bäckerhandwerks verwiesen.
Es können auch halbe Punkte zur Bewertung vergeben werden.

Mineralwasser ist eben nicht gleich Mineralwasser

Bei Wasser schmeckt man doch keinen Unterschied, ist schließlich alles gleich. Das sagen uns Teilnehmer der Mineralwasserschulungen immer wieder, bevor wir mit ihnen verschiedene Mineralwässer verkosten. Nein, ist es eben nicht. Es gibt leichte und schwere Wässer, Mineralwasser, das also sehr salzig, eisenhaltig oder leicht säuerlich schmeckt, und durch die Menge der Kohlensäure verändern sich das Mundgefühl und der geschmackliche Eindruck beim Trinken.

Bei einer Verkostung ist es wichtig, dass ihr sicherstellt, die gleichen Wasserarten miteinander zu vergleichen und gemeinsam zu verkosten, also Tafelwasser mit Tafelwasser und Heilwasser mit Heilwasser. Auf die Wahl des Verkostungsglases solltet ihr auch ein spezielles Augenmerk haben; am besten eignen sich dünne, schlichte Gläser, die sich nach oben ein wenig öffnen (Weingläser beispielsweise), um zum einen die Farbnuancen erkennen und zum anderen das Aroma erfassen zu können. Schon beim Einschenken kommt der erste Sinn zum Einsatz. Sprudelt das Wasser, wenn es ins Glas trifft, fließt es schnell und hört

wasserwissen.pur

Was ein natürliches Mineralwasser auszeichnet, wo es abgefüllt werden darf, wie es etikettiert und verpackt werden muss, das wird strengstens in der Mineral- und Tafelwasserverordnung (MTVO) geregelt. Mineralwasser ist das einzige amtlich anerkannte Lebensmittel in Deutschland, und das Anerkennungsverfahren umfasst mehr als 200 Untersuchungen. Ständige Kontrollen der Mineralwasserabfüller garantieren den Verbrauchern höchste Qualität von der Quelle bis ins Glas.

man die Kohlensäurebläschen platzen? Beim Einschenken bitte darauf achten, dass ihr das Wasser nicht von einer zu hohen Position aus einschenkt, da so schon ein Großteil der Kohlensäure entbunden wird und das Wasser am Ende im Glas einen anderen Eindruck als gewünscht erweckt. Ein Blick durch das Glas gegen das Licht oder vor einem weißen Hintergrund lässt erkennen, welche Farbe das Wasser hat. Setzt man nun die Nase ein, kann man bei dem einen oder anderen Wasser Zitronennoten, erdige Töne oder einen neutralen Geruch erkennen. Beim Antrunk lassen sich das Mundgefühl, die Frische und die Rezenz (ob die Bläschen auf der Zunge stark oder weniger stark prickeln) bestimmen, und im Abgang vervollständigt sich der Gesamteindruck.

Sogenannte schwere Wässer weisen einen hohen Mineraliengehalt von über 1.500 mg/l auf, der auch im Geschmacksprofil zu erkennen ist. Viele der schweren Wässer können im Gesamteindruck beispielsweise salzig erscheinen. Mineralwässer mit geringem Mineraliengehalt unter 500 mg/l spielen im geschmacklichen Mittelfeld mit, während Mineralwässer mit sehr geringem Mineraliengehalt unter 50 mg/l als leichte Wässer bezeichnet werden, die ein fein-elegantes Aromaprofil aufweisen und ideale Begleiter, beispielsweise zu Weinen, sind. Geht mal durch die Reihen im Getränkemarkt und sucht euch unterschiedliche Wässer aus (wichtig, immer aus der Glasflasche) und macht zu Hause eine Blindverkostung. Ihr werdet sehen, dass Wasser nicht gleich Wasser ist.

Bierspezialitäten in allen Facetten richtig beurteilen

Wer sich an die Vielfalt der Bierwelt sensorisch herantasten will, kann sich als ersten Überblick am besten an den Kategoriebeschreibungen von internationalen Bierwettbewerben wie dem World Beer Award, dem European Beer Star oder der Brussels Beer Challenge orientieren. Experten haben gut 100 unterschiedliche Bierstile vom German-Style Pilsner bis zum Barley Wine in klar umrissene Kategorien gepackt und die Merkmale (Bittereinheiten, Alkoholgehalt, Farbe etc.), die ein Bier aufweisen muss, um dieser Kategorie zugerechnet werden zu können, im Detail beschrieben. Das ist eine gute Anleitung für eine Verkostung zu Hause.

Wie beim Mineralwasser ist auch hier die Wahl des Verkostungsglases wichtig, um gerade bei der Farbe unterschiedliche Nuancen zu erkennen. Das Bier sollte lieber ein paar Grad zu warm, als zu kalt verkostet werden. Daher bitte eine halbe Stunde vor der Verkostung aus der Kühlung nehmen. Bier mit einem Alkoholgehalt von über zehn Prozent (ja, gibt es) besser eine Stunde zuvor. Beim Einschenken darauf achten, dass ihr das Bier nicht einfach von der Flasche in das Glas umschüttet, sondern mit Schwung von oben eingießt, damit

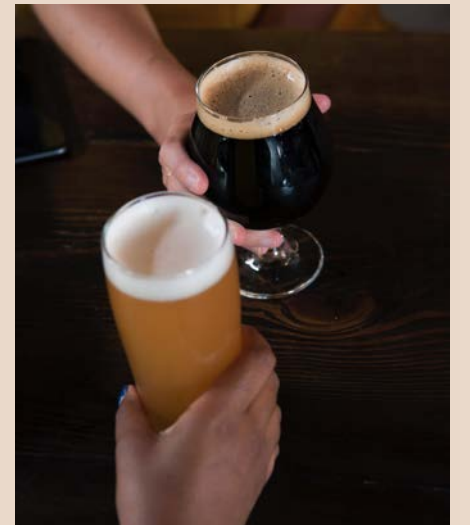
sich der Schaum gut aufbauen und fachgerecht beurteilt werden kann. Bei einem Blick ins Glas kann man im ersten Schritt nun die Konsistenz des Schaumes (stabil, cremig, kompakt, feinporig) und dessen Farbe beurteilen. Weiterhin lässt sich erkennen, ob es sich um ein glanzfeines, ein leicht trübes (opales) oder ein sehr trübes Bier handelt. Biere, die eine sehr dunkle Farbe haben, werden oft auch als blickdicht beschrieben. Wenn man im nächsten Schritt die Nase zum Einsatz bringt, kann man das Aromaprofil von malzig, brotartig über grasig bis hin zu blumig und fruchtig erleben. Der erste Schluck, den ihr langsam im Mund kreisen lasst und der die Geschmacksknospen auf das Bier einstellt, wird geschluckt. Im zweiten Schluck werden Mundgefühl (weich, rund, ölig, kratzig etc.) und Aromen sensorisch erarbeitet. Beim Abgang (bei der Bierverkostung wird nicht ausgespuckt, sondern geschluckt, um im retronasalen Eindruck auch alle Hopfenaromen zu erfassen) kann man überprüfen, ob zum einen das Aromaprofil vom Geruch bis zum Abgang stimmig ist, oder ob es verschiedene Eindrücke gibt, die harmonisch aufeinander aufbauen und jeweils gut eingebettet sind.

Im Abgang wird zudem die Bittere eines Bieres bewertet. Bleibt sie lange stehen, ist sie angenehm oder eher kantig und kratzig?

Übung macht den Meister

Ja, es gibt natürlich professionelle Techniken, und ja, es gibt Experten, die sensorisch beste Voraussetzungen, langjährige Erfahrung sowie tägliches Training genießen. Am Ende ist Geschmack trotz jeder Wissenschaft auch eine subjektive Sache. Wenn ihr eine Verkostung, eine sensorische Bewertung auf dem Blog macht, dann ist das euer Eindruck, eure Meinung und genau diese Einschätzung wollen eure Leser wissen!

Sandra Ganzenmüller





Der Sauerteigspezialist

Hohe Qualitätsstandards und eine lange Familientradition: BÖCKER ist der Spezialist, wenn es um Sauerteig geht.

Von einer Idee...

Das Familienunternehmen Ernst BÖCKER GmbH & Co. KG prägt seit über 100 Jahren die kommerzielle Sauerteig-Produktion als Meinungs- und Wissensführer. Alles fing mit Ernst Böcker an, der als Meister in einer Hefefabrik tätig war. Er erkannte zu dieser Zeit ein Problem: Wenn Bäcker ihre Sauerteige selbst

ansetzen, variiert die Qualität der Sauerteige sehr stark, was dazu führt, dass kein Brot wie das andere schmeckt und Kunden häufig unzufrieden waren. 1910 brachte Ernst Böcker den ersten kommerziellen Sauerteig-Starter auf den Markt, der dieses Problem lösen sollte. Starter erleichtern Bäckern die Herstellung von aromatischem

Sauerteig, denn sie können immer wieder auf die Produkte von BÖCKER zurückgreifen, ohne ihre individuellen Rezepturen für Brot und Backwaren anpassen zu müssen. Sie konnten auf BÖCKER zählen und mit stets sicheren Sauerteigen rechnen. So konnte das Problem der großen Qualitätsschwankungen durch die Starter

von BÖCKER gelöst werden und Bäcker können mit einer annähernd konstanten Qualität Backwaren herstellen. Die backende Branche wurde somit durch die Idee von Ernst Böcker revolutioniert.

... zum Familienunternehmen in vierter Generation

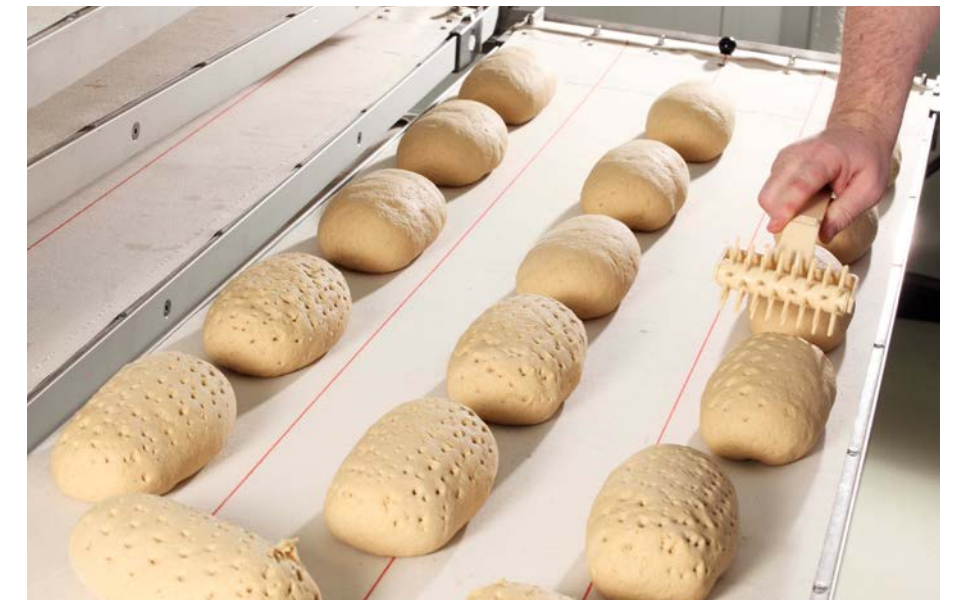
Der Meilenstein für das spezialisierte Unternehmen war durch die Idee von Ernst Böcker gesetzt. In den folgenden Jahren konnte das Unternehmen unter der Führung von Hermann Böcker, Sohn des Firmengründers, schnell den Kundenkreis ausbauen. Am Ende des Zweiten Weltkrieges wurde der Betrieb durch einen Bombenangriff komplett zerstört. Nur dank einer Notfallproduktion konnten die Kunden weiterhin beliefert werden. Nach intensiven Bauarbeiten konnte bereits 1950 das neue Betriebsgebäude in Minden bezogen werden, in dem sich das Familienunternehmen bis heute befindet. In den siebziger Jahren wurde durch die Kombination von Rohstoffen, Mikroorganismen, Fermentationsparametern und Trocknungsverfahren eine Reihe neuartiger Produkte entwickelt. Alle Produkte sind unter dem Namen Sauerteig-Produkte inzwischen zum geläufigen Begriff in der backenden Branche geworden.

1990 zeigte sich BÖCKER erneut als Vorreiter und entwickelte entsprechend dem damals aufkommenden Trend den ersten Sauerteig-Starter in Bio-Qualität. Der BÖCKER Bio Starter wurde ausschließlich aus Bio-Zutaten hergestellt und ermöglichte vielen Bäckern den Weg hin zum Bio-Sortiment. Seit 1995 ist Dr. Georg Böcker, der Urenkel von Ernst Böcker, in der Geschäftsleitung von BÖCKER tätig und führt heute zusammen mit Jochen Böcker und Klaus Weiße das Unternehmen. Aktuell werden der backenden Branche über 160 verschiedene BÖCKER Sauerteig-Produkte für jeden Bedarf in Deutschland ange-

boten und seit vier Jahrzehnten ebenso im europäischen Ausland.

Vom Innovationsgeist getrieben

Bis heute ist die Innovationskraft des Firmengründers deutlich spürbar. Aus der Idee von Ernst Böcker ist mittlerweile ein erfolgreiches Unternehmen geworden, das bis heute durchgängig im Besitz der Familie Böcker ist und aktuell in der vierten Generation inhabergeführt geleitet wird. Trotz dieser Erfolgsgeschichte gibt sich BÖCKER nicht mit dem Status quo zufrieden, sondern arbeitet ständig an der Weiterentwicklung der einzelnen Produkte sowie an innovativen Neuheiten für ein facettenreiches



Sortiment, das sich um den Sauerteig dreht. Ein Beispiel dafür sind unzählige Patente, die das Unternehmen rund um das Thema Sauerteig und dessen Herstellung innehaben. In der backenden Branche ist BÖCKER darüber hinaus für sein Engagement in der Forschung bekannt. So unterstützen sie diverse Forschungsprojekte und kooperieren mit Universitäten und Fachhochschulen, um das Sauerteig-Wissen zu erweitern und zu vertiefen.

Glutenfreier Genuss dank Sauerteig

BÖCKER ist ein modernes Unternehmen, das sich selbst treu bleibt, gleichzeitig aber auch ein Gespür für den Markt und Trends zeigt. Das beweist die Tatsache, dass bereits seit 2004 glutenfreie Sauerteig-Produkte vermarktet werden. Der Bedarf an glutenfreien Backwaren für Zöliakie-Betroffene genauso wie eine wachsende Anzahl an Verbrauchern, die auf Gluten verzichten wollen oder müssen, ist in den vergangenen Jahren stark angestiegen. Daher werden seit 2012 unter der Marke „Glutenfrei von Böcker“ glutenfreie und vegane Backwaren mit feinstem Sauerteig hergestellt, die sowohl in speziellen Online-Shops als auch in ausgewählten Bäckereien erhältlich sind.



Zum Sortiment zählen neben diversen Broten und Brötchen ebenfalls Mini Kuchen, Mini Baguettes und Burger Brötchen. Um eine absolute glutenfreie Herstellung der Backwaren zu ermöglichen, wurde ein neues Werk in Minden eröffnet, in dem sich die Bäcker von BÖCKER in liebevoller Handarbeit der Verarbeitung des Sauerteigs verschrieben haben.

Wo der Mensch zählt

Wertschätzung wird bei BÖCKER groß geschrieben. 170 Mitarbeiter beschäftigt das Unternehmen aktuell. Qualitätssicherung im Labor, Kontrollen in der Produktion oder Facebook-Redaktionspläne im Marketing – egal, in welchem Bereich jemand tätig ist, bei BÖCKER zählt, dass der Mitarbeiter zum Unternehmen passt und das Unternehmen zum Mitarbeiter.

BÖCKER bietet ein breites Sortiment aus den folgenden Produktgruppen an:

- * BÖCKER Starter
- * BÖCKER Trocken
- * BÖCKER Bio
- * BÖCKER Flüssig
- * BÖCKER Pasten
- * BÖCKER Glutenfreie Sauerteige
- * BÖCKER Glutenfreie Backmischungen

Glutenfrei, laktosefrei, ohne Zusatz von Ei und 100 Prozent vegan: Das sind die frischen Backwaren von „Glutenfrei von BÖCKER“:

- * Haferbrot
- * Kartoffelbrot
- * Goldleinsamenbrot
- * Saatenbrot
- * Frühstücksbrötchen
- * Laugenbrötchen
- * Kreuzbrötchen
- * Saatenbrötchen
- * Mini Baguette
- * Burger Brötchen
- * Mini Kuchen
- * Mini Kuchen Schoko
- * Stollen



Hier findest du uns:

-  sauerteig.de
-  [IhrSauerteigSpezialist](#)
-  [glutenfrei.von.boecker](#)
-  [sauerteigspezialist](#)

Meine Notizen

Backen wie die Profis

1-stufige Sauerteigführung mit BÖCKER Reinzucht-Sauerteig

Bei diesem Rezept handelt es sich um ein echtes Profi-Rezept für Bäcker, das aber auch die eigene Backstube bereichern kann. Es ist für 10 kg Gesamt-Mehlmenge berechnet, die Mengen sollten daher dem eigenen Bedarf und Backequipment angepasst werden. Dennoch gilt: Lieber gleich etwas mehr backen und den Überschuss portionsweise einfrieren. So hat man die Arbeit nur einmal und kann umso länger das selbstgebackene Brot genießen.

Roggenmischbrot 70 : 30

Sauerteig: 0,245 kg Anstellgut + 2,450 kg Roggenmehl + 1,960 l Wasser (ca.) = 4,655 kg Sauerteig

Teigausbeute: 180 (ca.)

Teigtemperatur: 28 °C

Stehzeit: 18 Stunden

Anstellgut vom reifen Sauerteig abnehmen oder mit BÖCKER Reinzucht-Sauerteig neu starten.

Brotteig: 4,410 kg Sauerteig + 4,550 kg Roggenmehl + 3,000 kg Weizenmehl + 5,000 l Wasser (ca.) + 0,180 kg Salz + 0,200 kg Hefe = 17,340 kg Brotteig

Spiralkneter: 1 + 3 Minuten

Teigausbeute: 170 (ca.)

Teigtemperatur: 27-28 °C

Teigruhe: 20-30 Minuten

Backtemperatur: 240-250 °C, fallend auf 200 °C

Backzeit: ca. 60 Minuten (für 1000-g-Brote)

Selbstgebackenes Sauerteigbrot



mit dem Reinzucht-Sauerteig von BÖCKER

Dem Bauchgrummeln auf der Spur

Was steckt hinter ATI und FODMAP?

Hieß es früher noch salopp „jedes Böhnchen ein Tönchen“, weiß man heute, dass hinter Symptomen wie Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall mehr stecken kann. Dank dem neuesten Stand der Forschung wird ein immer differenzierterer Einblick in die Ursachen möglich. Brandaktuelle Diskussionen beschäftigen sich mit bestimmten Proteinen und vergärbaren Zuckern als Schuldige. Da sich die Neuigkeiten quasi direkt von Forschungseinrichtungen in Publikumszeitschriften, Foren und Blogs weiterverbreiten, wird schnell klar: Das bewegt Darm und Menschheit.

ATI

Wenn der Genuss von Brot oder Backwaren kein Genuss mehr ist, sondern unangenehme Symptome wie Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall zur Folge hat, haben Betroffene meist als Erstes das im Weizen und anderen Getreidesorten enthaltene Gluten im Verdacht. Zeigt ein Test beim Arzt jedoch, dass weder eine Glutenunverträglichkeit, eine sogenannte Zöliakie, vorliegt, noch eine Weizenallergie die Ursache sein kann, sind



viele im ersten Moment ratlos. Zöliakie liegt tatsächlich bei nur 1% der deutschen Bevölkerung vor. Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall plagen jedoch deutlich mehr. Mögliche Übeltäter sind ATI: Amylase-Trypsin-Inhibitoren. Sie sind oft der Grund für die (Selbst-) Diagnose Weizensensitivität oder Glutensensitivität oder etwas umständlicher formuliert: Nicht-Zöliakie-Nicht-Weizenallergie-Weizensensitivität.

Bei ATI handelt es sich um Proteine, die im menschlichen Körper an bestimmte Rezeptoren andocken und eine Stimulierung des angeborenen Immunsystems verursachen. Diese leichte Aktivierung des Immunsystems und die damit einhergehende Entzündungsreaktion im Darm können bei chronisch erkrankten Menschen Symptome hervorrufen. Für gesunde Menschen ist sie aber unbedenklich.

ATI kommen in Weizen sowie in anderen glutenhaltigen Getreidesorten vor, wie Roggen, Gerste, Dinkel, Emmer und Einkorn. Anders als bei einer Zöliakie, bei der schon kleinste Mengen Gluten gefährlich sein können, werden jedoch geringe Mengen ATI in der Regel von Betroffenen vertragen. Hier gilt: Die Dosis macht das Gift.

FODMAP

Von einem Reizdarmsyndrom wird gesprochen, wenn Schmerzen und Unwohlsein im Bauchraum zusammen mit einer Veränderung der Stuhlgewohnheiten einhergehen, die nicht auf strukturelle oder biochemische Ursachen zurückzuführen sind. Zwar ist es keine tödliche Erkrankung, aber da es 50% der Krankenbesuche einer Gastroenterologie betrifft, ist klar: Das liegt vielen schwer im Magen. Neueste Forschungen zeigen anhand mehrerer Untersuchungen, dass der Ausschluss bestimmter Zucker Symptome des Reizdarmsyndroms reduzieren kann. Die Rede ist von FODMAP. Die Abkürzung FODMAP steht für „fermentable oligo-, di- and monosaccharides and polyols“, also vergärbare Mehrfachzucker, Doppelzucker (wie Laktose), Einfachzucker (wie Fruktose) und Zuckeralkohole (Süßstoffe).

Viele Therapeuten empfehlen die low-FODMAP-Diät inzwischen als Behandlungsmethode. Die Wirksamkeit der Diät scheint gesichert, kritische Stimmen sehen jedoch den Placebo-Effekt nicht ausreichend ausgeschlossen. Die Diät selbst gliedert sich in drei Phasen: Zunächst wird über einen Zeitraum von sechs bis acht Wochen auf alle FODMAP-haltigen Lebensmittel verzichtet. Kommt es zu einer Besserung, wird zu einer langfristig FODMAP-armen Ernährung geraten. In der zweiten Phase sollten wieder einzelne FODMAP-haltige Lebensmittel in die Diät einbezogen und auf Verträglichkeit getestet werden. Ziel ist es, den Speiseplan schrittweise zu erweitern und gezielt die unverträglichen Lebensmittel auszumachen, um in der dritten Phase dauerhaft auf diese zu verzichten. FODMAPs sind vor allem in laktose-

haltiger Milch und laktosehaltigen Milchprodukten enthalten, in Lebensmitteln mit hohem Fruchtzuckergehalt, wie Äpfel, Honig und Fruchtsäfte, in Hülsenfrüchten und auch in manchen Getreide- und Gemüsesorten. FODMAP-arme Lebensmittel sind zum Beispiel laktosefreie Milch, Mandeldrinks und bestimmte Obst- und Gemüsesorten, Reis, Hafer, Quinoa, Eier, Fisch und Fleisch. Bevor eine Umstellung auf eine entsprechende Ernährung erfolgt, sollten andere Optionen medizinisch überprüft und ausgeschlossen werden. Um eine Mangelversorgung an Nährstoffen zu vermeiden, sollte darüber hinaus zu Beginn eine Ernährungsfachkraft zurate gezogen werden.

Vanessa Starck, Sarah Fischer





Der Kokos-Pionier

Premium Bio-Kokosnussprodukte von Dr. Goerg: Qualität und Frische, die man schmeckt

Von den Philippinen zu uns nach Hause

Im Jahr 2000 begann die erfolgreiche Geschichte von Dr. Goerg, als Manfred Görg zum ersten Mal auf die Philippinen reiste. Nicht nur von Land und Leuten war er schnell begeistert, etwas fiel dem studierten Agrarökonom ganz besonders ins Auge: die auf den Philippinen

beheimatete Kokosnuss. 2005 nahm er die ersten sechs Liter Kokosöl zum Testen und Verkosten von den Philippinen mit nach Hause. Noch im gleichen Jahr gründete er die Dr. Goerg GmbH, die er seither als Geschäftsführer leitet, und legte damit den Grundstein für das heute vielfältige Produktsortiment.

100 % Erntefrische-Garantie

Dr. Goerg steht für Premium Bio-Kokosprodukte, bei denen die Erntefrische garantiert ist: Nach der Ernte werden die Kokosnüsse innerhalb von maximal 72 Stunden direkt vor Ort und in schonender Handarbeit verarbeitet. Das Bio-Kokosöl wird beispielsweise in 1. Kaltpressung bei maximal 38 °C

aus erntefrischem Kokos-Fruchtfleisch gewonnen. Dieses besondere Produkt in Rohkostqualität wissen Kokosfans zu schätzen. Daher ist es nicht überraschend, dass das Magazin ÖKO-TEST das Dr. Goerg Kokosöl (01/2017, 500 ml) als erstes Kokosöl überhaupt mit der Bestnote „sehr gut“ beurteilt hat. Natürliche Produkte ohne Zusätze, die aus kontrolliert biologischem Anbau stammen, bilden die Basis bei Dr. Goerg – weil es gut für Mensch und Umwelt ist.

Gutes aus der Kokosnuss

Mit dem Premium Bio-Kokosöl fing alles an und nach wie vor ist es der Bestseller des Sortiments. Die Vielfalt reicht von erfrischendem Kokoswasser über Klassiker wie Kokosmus, -mehl oder -raspel bis hin zu feinem Kokosblütenzucker – selbstverständlich alles in bester Bio-Qualität. Immer auf der Suche nach dem Besten aus der Kokosnuss entwickelt Dr. Goerg das Sortiment stetig weiter.

Die richtige Würze ins Essen bringen die Bio-Kokos-Würzöle in den fünf Sorten Chili, Knoblauch-Chili, Ingwer, Kurkuma und Zimt während die feine Kokosblütenzucker-Schokolade jede Naschkatze glücklich macht. Mit Coco Jambo hat Dr. Goerg einen natürlichen

Bio-Kakao-Drink auf den Markt gebracht, der keinen Industriezucker enthält. Bio-Kokos-Schokocreme, Bio-Kokos-Mandelmus und Bio-Mandelmus sind nicht nur als Aufstriche köstlich. Und auch für Sportler hat Dr. Goerg das passende Produkt parat: veganes Bio-Protein- und Ballaststoffpulver mit Schoko- und Vanille-Geschmack.

Hochwertige Produkte, faire Bedingungen

Neben hochwertigen Premium Bio-Kokosprodukten steht das nachhaltige Unternehmen für Ökologie, Fairness und Hingabe.

Der respektvolle Umgang mit Mitarbeitern, Natur und Produkten gehört zu den Grundpfeilern der Unternehmensphilosophie. „Fair Trade for Fair Life“ ist das Herzstück des sozialen Engagements von Dr. Goerg. Das von Dr. Goerg ins Leben gerufene Hilfsprojekt unterstützt Kinder, Mütter, Senioren und lokale Kleinbauern sowie Forschungsprojekte auf den Philippinen und in Deutschland. Dabei lautet die Devise: Hilfe soll ohne Umwege direkt dort ankommen, wo sie benötigt wird. Im Rahmen von „Fair Trade for Fair Life“ setzt Dr. Goerg dieses Prinzip in die Tat um, hilft



direkt und unbürokratisch – das ist unkompliziert und extrem effizient. Durch die jahrelange Zusammenarbeit und die enge Beziehung zu den Menschen und dem

Ursprungsland der Kokosnüsse ist ein intensiver Kontakt auf Augenhöhe zu den Bauern entstanden. Nur so können die Kokosnussbauern von Dr. Goerg

finanziell und sozial abgesichert leben und nachhaltige Produkte unter fairen Bedingungen anbauen.

Die vielseitigen Premium Bio-Kokosprodukte von Dr. Goerg:

- * Kokosöl
- * Kokoswasser
- * frische Trinkkokosnüsse
- * Kokosmilch
- * Kokosblütenzucker und -sirup
- * Kokosblütenzucker-Schokolade
- * Kokosmus
- * Kokos-Schokocreme
- * Kokos-Mandelmus
- * Mandelmus
- * Protein- & Ballaststoffpulver
- * Kokosmehl
- * Kokosraspel
- * Kokosflakes
- * Kokoschips und -streusel
- * Kakao-Drink „Coco Jambo“
- * Kokos-Würzöle in 5 Sorten:
 - » Kurkuma
 - » Chili
 - » Knoblauch-Chili
 - » Ingwer
 - » Zimt



Köstliche Produkte für vielseitige Rezepte

Die hochwertigen Bio-Kokosprodukte kommen in besonderen Rezepten richtig zur Geltung. Für mehr Inspirationen beim Backen und Kochen sorgen die Social Media-Kanäle von Dr. Goerg – mit einem klaren Fokus auf die frische Küche. Hier finden sich viele ausgefallene, kreative und vegane Rezepte: von fruchtig-süßen Nicecreams über Kokos-Kirschkuchen bis hin zur asiatischen Küche mit herzhaften Gerichten.

Auf Instagram, Facebook und dem Blog von Dr. Goerg werden neben leckeren Rezepten auch Tipps für Naturkosmetik mit Kokosöl gegeben, Produktneuheiten vorgestellt sowie Neuigkeiten von den Philippinen und Insights aus dem Unternehmen geteilt. Dr. Goerg zeigt gerne Persönlichkeit und hat auf den verschiedenen Channels eine treue Community, mit der das Unternehmen gerne und viel interagiert, zum Beispiel auch im Rahmen von Kooperationen und Gewinnspielen.



Hier findest du uns:



drgoerg.com



drgoerg



drgoerg.com/aktuelles



drgoerg



drgoerg



drgoerg



drgoerg

Meine Notizen

Kokos küsst Himbeere

Die perfekte Kombination!

Viele Ballaststoffe, wenig Zucker – so punkten Himbeeren. Die Saison der kleinen, roten „Sammelsteinfrüchte“ beginnt bei uns im Juni und endet im August.

Das Rezept ist bestens für folgende Ernährungsformen geeignet: glutenfrei, vegetarisch, vegan, laktosefrei.

Und noch ein kleiner Geniebertipp zum Schluss: Den Glas- oder Tassenrand mit etwas Zitronensaft einreiben und vor dem Befüllen in Dr. Goerg Bio-Kokosraspel drücken. Viel Spaß beim Nachmachen!

Fruchtiger Himbeer-Smoothie

Zutaten für 2 Portionen

50 g Dr. Goerg Bio-Kokosmus | 5 EL Dr. Goerg Bio-Kokosblütensirup |
2 EL Dr. Goerg Bio-Kokosraspel | 2 Handvoll Bio-Himbeeren |
1 kleine Bio-Banane | 2 EL Bio-Zitronensaft | 200 ml Mineralwasser |
Bio-Zitronenmelisse zum Garnieren

Zubereitung

Himbeeren putzen, waschen und auf ein mit Küchenpapier präpariertes Backblech geben.

Zwei Himbeeren beiseitelegen, den Rest mit geschälter Banane, Mineralwasser und den anderen Zutaten in einen Mixer geben.

Smoothie-Ansatz kräftig mixen, bis sich eine glatte Masse gebildet hat.

Himbeer-Smoothie gleichmäßig auf zwei Gläser verteilen und mit Dr. Goerg Bio-Kokosraspeln, den übrigen Himbeeren und Zitronenmelisse servieren.

Zubereitungszeit

15 Minuten

Der Sommer kann kommen!



erfrischend fruchtig

Nährwertkennzeichnung

Bewusstes Einkaufen dank Signalfarben

Wer Lebensmittel einkauft, ist auf Informationen auf der Verpackung angewiesen. Bei vielen Lebensmitteln ist aber nicht auf den ersten Blick erkennbar, welche Inhaltsstoffe enthalten sind. Zwar sind seit 2016 Hersteller EU-weit verpflichtet, für alle vorverpackten Lebensmittel den Gehalt von Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz in Nährwerttabellen anzugeben. Das tun sie aber meist nur klein gedruckt auf der Rückseite der Verpackung.

Theoretische Pläne und praktische Beispiele

Damit Verbraucher einfacher erkennen können, ob viel Zucker, Fett oder Salz in verarbeiteten und vorverpackten Produkten steckt, will die große Koalition gemäß dem Koalitionsvertrag zusätzlich eine leicht verständliche, transparente Nährwertkennzeichnung als zentralen Baustein einer Politik für gesunde Ernährung einführen. Andere Länder sind uns dabei schon voraus und haben bereits verschiedene Systeme eingeführt – auf freiwilliger Basis.

Nutri-Score in Frankreich

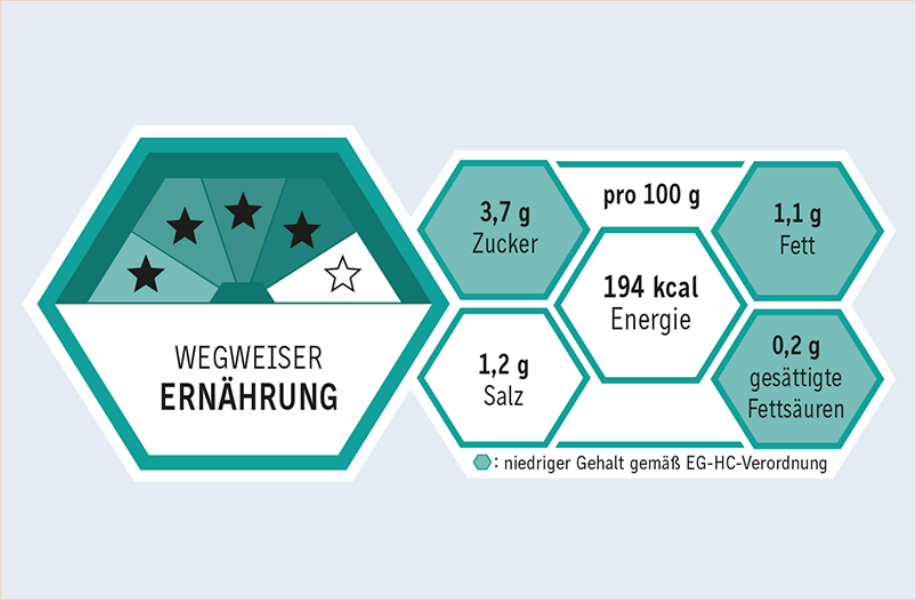
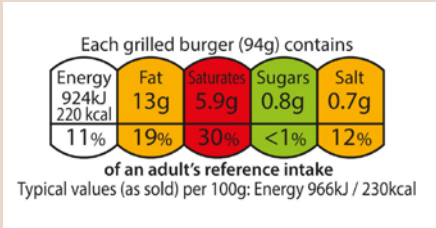
Seit Oktober 2017 gibt es in Frankreich ein von unabhängigen Wissenschaftlern entwickeltes Nährwertkennzeichnungssystem: den Nutri-Score. Als fünfstufige Farbskala soll der Nutri-Score Verbrauchern helfen, im Produkt enthaltene Nährwerte pro 100 g zu bewerten. Das Produkt wird anhand der Nährwerte und Zutaten ganzheitlich beurteilt und mit einem farbigen Buchstaben auf der Vorderseite der Verpackung versehen – von dunkelgrün mit einem „A“ für die günstigste Nährwertbilanz bis dunkelorange-rot mit einem „E“ für die ungünstigste. Der Nutri-Score berechnet sich aus der Zusammensetzung des Produkts mit ungünstigen und günstigen Nährwertelementen. Dabei erhalten ungünstige Inhaltsstoffe Pluspunkte und günstige Nährwertelemente



werden mit Minuspunkten bewertet. Die beiden Werte werden miteinander verrechnet und führen zu einem Gesamtergebnis, aus dem der entsprechende Buchstabe abgeleitet wird. In Frankreich nutzen bereits mehr als 58 Hersteller und Handelsketten diese Kennzeichnung und auch Belgien und Spanien haben 2018 nachgezogen.

Britische Nährwertampel

Ein weiteres, bereits eingeführtes System ist das Ampelsystem in Großbritannien. Auch diese Kennzeichnung ist für Unternehmen freiwillig. Ausgewiesen werden pro Portion: der Energiegehalt und die Menge an Fett, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz in Gramm sowie deren prozentualer Anteil gemäß der festgelegten Referenzmenge für Erwachsene. Portions-



größen können dabei je nach Hersteller variieren. Die Kennzeichnung erfolgt für die enthaltenen Mengen an Fett, gesättigten Fettsäuren, Salz und Zucker zudem farblich in den Ampelfarben Grün für einen niedrigen, Gelb für einen mittleren und Rot für einen hohen Gehalt. Der Farbumschlag von Grün zu Gelb bezieht sich auf 100 g des Produkts (bei Flüssigkeiten in ml). Die Grenzwerte für den Farbumschlag von Gelb zu Rot beziehen sich bei Portionsgrößen ≤100 g auf die Bezugsgröße 100 g und bei

Portionsgrößen mit mehr als 100 g auf die angegebene Portionsgröße. Zusätzlich wird der Energiegehalt pro 100 g in einer separaten Zeile angegeben.

Welches Logo ist das Beste?

Eine bessere Lebensmittelkennzeichnung, die mehr Orientierung bietet, ist ein wichtiger Baustein, die Verbraucher in ihrer Kaufentscheidung zu unterstützen. Welches System in Deutschland zukünftig verwendet wird, steht aktuell (Juni 2019) noch nicht fest.

Das bundeseigene Max-Rubner-Institut hat bestehende Systeme zur Nährwertkennzeichnung bewertet und ein eigenes Modell erarbeitet. Für den Entwurf des Modells wurde die Farbe Petrol ausgewählt, da sie keine Wertung vorgibt. Für die Gesamtbewertung des Produkts wird die etablierte Fünf-Sterne-Bewertung angewandt. Je besser die Gesamtbewertung ausfällt, desto mehr Sterne und dazugehörige Felder werden ausgefüllt. Bei einer positiven Bewertung der einzelnen Nährstoffe werden zudem die Felder der Nährstoffe mit einem niedrigen Gehalt ausgefüllt. Dieses Modell sowie weitere Systeme, wie der Nutri-Score, sollen nun in einer Verbraucherbefragung bewertet werden.

Andrea Lintl



Genuss mit gutem Gewissen

Simply V: Einfach, weil's schmeckt!

Experten, die weiterdenken

Im Mai 2015 begann die noch junge Erfolgsgeschichte von Simply V. Seitdem entwickelt, produziert und vermarktet das junge Unternehmen milchfreie Käse-Alternativen auf pflanzlicher Basis. Das Team mit Sitz im Allgäu verfügt über ein ausgereiftes Know-how in der Käseherstellung und hat den Anspruch, die

Ernährung von gesundheitsbewussten Genießern und Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten mit einfach leckeren Produkten zu bereichern.

Vegane Genussprodukte, die höchste Ansprüche erfüllen

Simply V Produkte werden mit wenigen, ausgesuchten Zutaten hergestellt. Die Rezepturen der

Produkte sind bewusst einfach gehalten, dabei verzichtet das Unternehmen auf Soja und Palmöl. Sie werden stattdessen mit Mandeln und Kokosöl hergestellt. Die sorgfältig, wohlüberlegte Komposition eines jeden Produkts spiegelt den hohen Qualitätsanspruch wider. Dabei überzeugt jedes Produkt durch eine ganz besondere Sensorik.

Leckerer Kern mit großer Wirkung

Nach der kalifornischen Süßmandel, die die Simply V Produkte so besonders macht, hat das Unternehmen lange gesucht. Denn nur in Kalifornien produzieren die Anbauer ausschließlich süße Mandeln. In ihnen liegt das Geheimnis des aromatisch-runden Simply V Geschmacks. Bei der Herstellung der Simply V Produkte wird der Mandelanteil genau austariert, damit sie wirklich gut schmecken und sich auch genauso verwenden lassen wie herkömmlicher Käse aus Milch.

Weil das Unternehmen auf den Umweltschutz achtet, arbeiten sie am liebsten mit kleinen, familiengeführten Betrieben in Nordkalifornien zusammen. Dort werden die Mandeln nach der Ernte von Fruchtfleisch und Schale befreit und für die Weiterverarbeitung vorbereitet.

Harte Schale, zartes Öl

Neben Mandeln enthält jedes Simply V Produkt Kokosöl. Aus dem gut geschützten Fruchtfleisch der Kokosnuss wird das Öl für die Produkte gewonnen. Simply V bezieht es von einem Hersteller, der gezielt mit Kleinbauern zusammenarbeitet und sich für faire Bezahlung der Landwirte einsetzt.

Kokospalmen wachsen nur in wenigen Regionen der Erde unter bestimmten klimatischen Bedingungen. Weil sie mit Salzwasser und kargem sandigem Boden zurechtkommen, sind sie eine wichtige Pflanze für den Küstenschutz. Gleichzeitig haben sie einen hohen landwirtschaftlichen Nutzen, eine rare Kombination. Simply V findet es wichtig, den nachhaltigen Anbau zu fördern.

Simply V: Milchfrei, laktosefrei, glutenfrei – und lecker

Simply V ist nicht nur eine köstliche Abwechslung für alle, die ihren Speiseplan bereichern wollen, sondern auch bestens für Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten geeignet. Sei es Laktoseintoleranz, Milcheiweißallergie oder Glutenunverträglichkeit – Simply V ist die Lösung.



Die Produkte auf pflanzlicher Basis sind garantiert frei von Laktose, Milcheiweiß und Gluten und bieten puren Genuss für alle.

Ob Brotaufstrich und -belag, Reibegenuss zum Überbacken oder Pastagenuss auf den Nudeln – die Produkte stehen ihrem tierischen Pendant in nichts nach.

Ausgezeichnete Produkte

Sowohl Handel als auch Verbraucher wissen den Geschmack und die Verwendungsmöglichkeiten von Simply V zu schätzen. Das noch junge Unternehmen kann sich bereits mit zahlreichen Auszeichnungen schmücken. Neben dem Vegan Innovation Award 2016 und dem Superior Taste Award 2018 mit zwei Sternen, erhielten die Allgäuer bei der Leserwahl der Fachzeitschrift Milch Marketing in der Kategorie Vegan/Vegetarisch als Produkt des Jahres 2018/2019 eine Silbermedaille. Auch 2019 ging es mit den Auszeichnungen weiter und Simply V wurde der Deutsche Exzellenz-Preis in der Kategorie „Produkte B2C“, der Good Food Award 2019 der Zeitschriften Men's Health und Women's Health sowie der „Vegan Food Award 2019“ von PETA in der Rubrik „bester veganer Käse“, verliehen.



Nachhaltigkeit

Simply V verfolgt das Ziel, eine pflanzliche Alternative zu schaffen und so Umwelt und Ressourcen zu schonen. Die Marke steht für einen verantwortungsbewussten Umgang mit Tier, Umwelt und mit sich selbst. Das Allgäuer Start-up unterstützt zudem Tafeln in verschiedenen Städten, mit dem Ziel, nachhaltiges Verhalten für jeden möglich zu machen.

Pionierleistung in Sachen zeitgemäßer Ernährung

Ernährung auf pflanzlicher Basis findet immer mehr Anhänger. Trotzdem möchte kaum jemand Vertrautes komplett über Bord werfen und vor allem nicht auf guten Geschmack verzichten. Simply V fängt den Zeitgeist ein, da die Produkte wie Käse verwendet werden können und noch dazu einfach lecker sind.

Die Genussprodukte von Simply V gibt es derzeit in diesen leckeren Varianten:

- * Streichgenuss Natur
- * Streichgenuss Kräuter
- * Streichgenuss Bunte Paprika
- * Genießerscheiben Natur
- * Genießerscheiben Kräuter
- * Genießerscheiben Paprika-Chili
- * Genießerscheiben Würzig
- * Reibegenuss
- * Pastagenuss



Hier findest du uns:



simply-v.de



simplyvgenuss



simplyvgenuss



Simply V



simplyvgenuss

Meine Notizen

Mayo mal anders: schnell & selbst gemacht

Mayonnaise aus Öl und rohem Eigelb selbst herzustellen, ist keine einfache Angelegenheit. Öl und Ei müssen emulgieren, und das gelingt nicht immer. Bei rohen Eiern ist zudem Vorsicht geboten, denn es besteht Salmonellen-Gefahr, weshalb sie zum Beispiel auch für Schwangere tabu sind.

Einfacher und gesundheitlich vollkommen unbedenklich geht es mit einer Mayonnaise aus dem Simply V Streichgenuss Natur. Diese ist nicht nur im Handumdrehen zubereitet, sondern auch rein pflanzlich und damit purer Genuss für alle!

Simply V Mayonnaise mit bunten Gemüse-Pommes

Zutaten

1 Süßkartoffel | 1 große festkochende Kartoffel | 1 große Pastinake |
1 Rote-Bete-Knolle | 3-4 EL Olivenöl | 150 g Simply V Streichgenuss
Natur | ½ TL Senf | 1 Spritzer Zitronensaft | 1 TL Essig | Salz | Pfeffer

Zubereitung

Das Gemüse waschen, schälen und in Pommes-Stifte schneiden.

Die Stifte auf einem Backblech ausbreiten, mit Öl beträufeln und mit Salz würzen. Wer mag, kann zusätzlich zum Salz auch Cayennepfeffer verwenden.

Den Backofen auf 200° C vorheizen.

Das Gemüse je nach Dicke der Pommes-Stifte
30 bis 40 Min. backen.

Inzwischen die Mayonnaise zubereiten.

Für die Mayonnaise Simply V Streichgenuss Natur und den Senf mit einem Handrührgerät auf höchster Stufe etwa 5 Minuten rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Mit Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken – fertig!

Purer Mayo-Genuss für alle



so pflanzlich, so lecker

Du bist, was du isst

Von fleischlos glücklich bis Steinzeitdiät: Ernährungsformen im Überblick

Vegetarier zu sein, ist mittlerweile keine Besonderheit mehr. Während man vor zehn Jahren noch als Außenseiter oder Exzentriker galt, ist es heute vollkommen normal, sich fleisch- und/oder fischlos zu ernähren. Wenn man von unterschiedlichen Ernährungsformen spricht, geht es aber nicht nur um die Frage, ob Fleisch ja oder nein, sondern um Nährstoffzusammensetzung oder Prozesse der Lebensmittelherstellung. Wir haben versucht, Licht in den Foodie-Dschungel zu bringen.

Veganer – Vegetarier – Flexitarier

Die wohl bekanntesten Ernährungsformen beziehen sich auf die Auswahl von tierischen und pflanzlichen Produkten. Wer komplett auf tierische Lebensmittel, somit neben Fleisch auch auf Milchprodukte, Eier und Honig verzichtet, nennt sich Veganer. Bei den Vegetariern kann es unterschiedliche Formen geben, je nachdem, ob Fisch gegessen wird, ob auch auf Milch und Milchprodukte verzichtet wird usw..

Die wohl häufigste Ernährungsform ist die des Flexitariers. Er isst zwar Fleisch und andere tierische Produkte, legt aber mehr Wert auf pflanzliche Produkte und isst hauptsächlich vegetarisch. Zudem wird vermehrt auf Qualität und Herkunft der Produkte geachtet.

Formen des Vegetarismus

Pescetarisch: Meiden von Fleisch

Ovo-Lakto-Vegetarisch: Meiden von Fleisch und Fisch

Lakto-Vegetarisch: Meiden von Fleisch, Fisch und Eiern

Ovo-Vegetarisch: Meiden von Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukten

Vegan: Meiden aller vom Tier stammenden Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Milch, Eier, Honig)

Clean Eating

Ein Ernährungstrend aus den USA. Dabei ist es streng genommen kein neuer Trend, sondern eine Rückbesinnung auf alte Ernährungsverhalten. Beim Clean Eating werden weitestgehend unverarbeitete, regionale und saisonale frische Lebensmittel verwendet. Wichtigste Regel: Das Essen soll naturbelassen sein – Gemüse, Obst, Salat, Vollkornprodukte stehen im Vordergrund; Fleisch und Fisch sind nicht ausgeschlossen. Häufig wird Bio-Qualität und auf dem Markt eingekauft; vieles wird aber auch selbst angebaut.

Exkurs: Detox

Ein Trend, der mit Clean Eating einhergeht. Der Begriff kommt aus dem Englischen und steht für Entgiften. Der Körper soll dabei von toxischen Stoffen befreit und entlastet werden. Das geschieht zum einen durch eine Ernährung, die dem Clean Eating entspricht, und zum anderen durch den Verzicht auf Alkohol und Rauchen sowie durch viel Bewegung, ausreichend Schlaf und Entspannung.



Paleo – zurück in die Steinzeit

Noch weiter zurück in der Zeit als das Prinzip des Clean Eating geht die Ernährungsweise, die sich Paleo nennt. Sie wird auch Steinzeiter-nährung oder Steinzeitdiät genannt, da sie sich auf eben diese Epoche bezieht. Paleo orientiert sich an der ursprünglichen Ernährung der Jäger und Sammler und ahmt diese mit den heute verfügbaren Lebensmitteln nach. Auch bei dieser Ernährungsform liegt der Fokus auf hoher Qualität und Nachhaltigkeit. Die Hauptbestandteile dieser Ernährungsform sind Fleisch und Fisch, Gemüse, Obst, Nüsse und Samen, Eier und gesunde Fette. Verzichtet wird auf die meisten verarbeiteten Lebensmittel, die erst nach der Einführung von Ackerbau und Viehzucht verfügbar waren, darunter Getreideprodukte, Zucker, Hülsenfrüchte und Milchprodukte.

Spirituell begründete Ernährungsweisen

Religion und Ethik prägen das Essverhalten seit Jahrhunderten – ob Fisch am Freitag, Fasten in der Fastenzeit, der Verzicht auf Schweinefleisch oder das Trennen von

Fleisch- und Milchprodukten. Deutschland ist ein Land, in dem viele Religionen vertreten sind und sich damit auch neue, durchaus (auch wirtschaftlich) relevante Ernährungsformen entwickelt haben. Aber nicht nur religiöse Motive führen zu einer Ernährung wie halal oder kosher. Spirituell begründete Ernährungsweisen werden immer mehr zum Lifestyle, zu anerkannten Trademarks für bewusste Ernährung. Aus dem einfachen Grund, weil als halal und kosher zertifizierte Lebensmittel als kontrollierter und sicherer wahrgenommen werden als das konventionelle Angebot.

Candy Sierks

Koscher & Halal

Koscher: Ernährungsvorschrift im Judentum (Kaschrut). Unterschieden wird zwischen fleischigen, milchigen und neutralen Lebensmitteln. Es ist nicht erlaubt (nicht kosher), aus verschiedenen Gruppen gleichzeitig zu essen. Es gibt auch Vorschriften, welche Tiere rein und gesund sind und wie sie geschlachtet werden müssen.

Halal: Ernährungsvorschrift im Islam. Der Schwerpunkt dieser Ernährungsvorschrift ist die Produktion und Konsumption von gesunden und reinen Lebensmitteln (tayyib). Auch hier gibt es Vorschriften, welche Tiere verzehrt werden dürfen. Nicht erlaubt sind beispielsweise Schwein und Pferd. Die Schlachtung eines Tieres unterliegt wie im Judentum Regeln und Ritualen.



Rein, leicht, natürlich

Natürliches Mineralwasser vom Südtiroler Familienunternehmen

Eigentlich war Großvater Josef Fellin Weinhändler, als er 1952 eine Lebensmittelmesse in der Geburtsstadt des Parmaschinkens besuchte. Aus persönlichem Interesse belegte er dort dann aber einen Kurs über die Einflüsse von Mineralwasser auf den menschlichen Organismus. Da erinnerte er sich, dass bereits 1913 das Wasser aus den Quellen nahe seiner Sommerresidenz auf dem Plose Berg oberhalb von Brixen untersucht und als hervorragend eingestuft wurde. In einigen Selbst-

versuchen erfährt Großvater Josef Fellin die wohltuende Wirkung des Wassers auf seinen Körper, und er entschied sich, dieses offiziell analysieren zu lassen. Auch knapp 40 Jahre nach den ersten Testergebnissen wurden die positiven Eigenschaften wieder bestätigt, und so entschied sich Josef Fellin 1957, in einer kleinen Anlage neben seinem Ferienhäuschen das Mineralwasser in (Glas-)Flaschen abzufüllen. Mehr als ein halbes Jahrhundert, zwei Generationen und ein neues Abfüll-

unternehmen später, füllt die Familie Fellin immer noch aus voller Überzeugung genau dieses Mineralwasser in Glasflaschen.

Was das natürliche Mineralwasser so besonders macht, wollen wir euch im Detail berichten.

Die Sache mit der Leichtigkeit und dem Trockenrückstand

Die Leichtigkeit von Wässern wird mithilfe des Trockenrückstands bestimmt. Dieser gibt die Summe der anorganischen Mineralstoffe an, die zurückbleiben, wenn ein Liter Wasser bei 180 °C verdampft. Der Trockenrückstand steht somit im direkten Verhältnis zum Härtegrad, d.h. ein leichtes Wasser ist auch ein weiches Wasser. Neben der Leichtigkeit gibt der Trockenrückstand auch die Reinheit eines



Mineralwassers wieder. Plose weist einen extrem niedrigen Trockenrückstand von nur 22 mg/l auf und ist somit ein sehr leichtes und reines Mineralwasser. Untersuchungen belegen, dass reines, mineralarmes Wasser die Flüssigkeitsausscheidung des menschlichen Organismus erhöht und Schadstoffe ausschwemmt. Aufgrund dieser Eigenschaft wird Plose Mineralwasser vom Deutschen Zentralverein homöopathischer Ärzte (DZVhÄ) geschätzt und empfohlen.

Sauer, basisch oder neutral? Das ist die Frage!

Der pH-Wert sagt aus, ob eine Flüssigkeit sauer, basisch oder neutral ist, dabei reicht die Skala von 1 (sehr sauer) über 7 (neutral) bis zu 14 (sehr basisch). Der Innenraum menschlicher Zellen (Zytoplasma) ist mit einem pH-Wert zwischen 6,4 und 6,8 leicht sauer. Plose Mineralwasser weist einen pH-Wert von 6,6 auf. Da dieser somit im Mittel genau unserem intrazellulären pH-Wert

entspricht, wird er von der Internationalen Gemeinschaft für Bioelektronik als optimal angesehen. Allgemein gilt, dass ein Wert unter 6,0 den Verdauungstrakt ansäuern und ein Wert über 6,8 den Alterungsprozess der Zellen beschleunigen kann.

Sauerstoff von Beginn an

Ohne Sauerstoff zum Atmen, kein Leben. Aber nicht nur gasförmig kann unser Körper Sauerstoff aufnehmen, nein, auch in Mineralwasser gelöst. Der von Natur aus enthaltene Sauerstoff im Plose Mineralwasser reichert das venöse Blut an, das vom Magen zur Leber gelangt, die unter anderem für die Nährstoffverbrennung und somit für die Energiegewinnung verantwortlich ist. Quelleigener, spontaner Sauerstoff ist in die Wasserstruktur natürlich eingebunden und entweicht nicht beim Öffnen der Flasche. In einem Liter Plose Mineralwasser sind 10 mg Sauerstoff gebunden.

Plose Mineralwasser: ganz naturbelassen und ohne Druck

Das natürliche Mineralwasser von Plose entspringt einer artesischen Quelle in den Südtiroler Dolomiten, das heißt es tritt aus eigener Kraft hervor und muss nicht mechanisch durch Bohrungen oder Ähnliches zutage gefördert werden. Dieses Mineralwasser besitzt einen naturbelassenen und energetisch bevorzugten Zustand – vergleichbar mit dem in einem Tautropfen. Um diese Naturbelassenheit zu bewahren, wird das Plose Mineralwasser ohne Belastung ins Tal gelenkt, es fließt also aus eigener Kraft und wird dort in Glasflaschen abgefüllt.

Neben natürlichem Mineralwasser gibt es von Plose auch Vintage Limonaden mit italienischen Sorten wie Chinotto oder Pompelmo und sowohl Säfte als auch Tees in Bio-Qualität.



acquaplose.com/de

9 Trinktipps vom Mineralwasserexperten

1. Wässriger Tagesstart

Mit einem Glas Mineralwasser am Morgen startest du perfekt in den Tag. Wasserverluste über Haut und Atem während des Schlafs werden direkt am Morgen ausgeglichen.

2. Glas oder Flasche am Bett

Um Tipp 1 umzusetzen, muss man daran denken. Das ist frühmorgens nicht immer leicht, deswegen einfach Flasche oder Glas direkt ans Bett stellen. So sticht es einem nach dem Aufwachen gleich ins Auge.

3. Größere Gläser nehmen

Als Kind wurde einem bereits eingebläut, Mahlzeiten sollen aufgegessen und Gläser sollen leer getrunken werden. Warum das nicht nutzen, um sich selbst ein Schnippchen zu schlagen? Mit einem größeren Glas nimmt man ganz einfach auch eine größere Menge Wasser zu sich.

4. Glas in Sichtweite stellen

Aus den Augen, aus dem Sinn. Das stimmt nun mal leider sehr oft. Aber andersrum stimmt es dafür auch. Wer sich das Wasserglas in Sichtweite stellt, der wird am Abend sicher nicht die böse Erkenntnis haben, heute wieder total das Trinken vergessen zu haben.

5. Ritual schaffen

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Vieles passiert einfach nebenbei, weil es jeden Tag so abläuft. Mit einem Wassertrinkritual kann mehr zu trinken so in den Tagesablauf integriert werden. Das kann ganz simpel sein, beispielsweise immer ein Glas Mineralwasser zur vollen Stunde trinken.

6. Für unterwegs Mineralwasser mitnehmen

Viele Leute haben selten Durst, und verspüren sie doch einmal das Gefühl, sind sie unterwegs und haben gerade nichts zur Hand. Dann gerät das Trinken wieder in Vergessenheit. Deswegen hilft es, unterwegs immer eine Flasche Mineralwasser dabeizuhaben.

7. Kleine Ziele setzen

Sollte man Probleme haben, überhaupt Wasser zu trinken, dann ist es eventuell günstiger, sich nicht von null auf 1,5 Liter täglich steigern zu wollen. Das wird nicht von heute auf morgen klappen, und das Ziel scheint somit verfehlt, das deprimiert. Sollte man sich jedoch vornehmen, erst mal täglich ein paar Gläser zu trinken, stellen sich schnell Erfolgserlebnisse ein, und das motiviert.

8. Nie zum Sport ohne Wasser

Bei Sport zu schwitzen ist ganz normal und sogar gesund, aber dabei verliert der Körper Wasser. Der Bedarf, Mineralwasser zu trinken, steigt demnach. Also nie zum Sport gehen ohne Wasser.

9. Plose-Trinkwoche benutzen

Um festzustellen, wie viel man trinkt, hilft es, die Plose-Trinkwoche zu nutzen. Zum einen hilft sie, einen Überblick zu erhalten, zum andern dient sie der Selbstkontrolle. Den handlichen Post-it-Block einfach an den Arbeitsplatz legen und für jedes getrunkene Glas Wasser eines auf der Trinkwoche ankreuzen. Die Plose-Trinkwoche kannst du mit einer E-Mail an sierks@kommunikationpur.com unter Angabe des Stichworts „Trinkwoche“ und deiner Adresse kostenlos bestellen.



Alles auf einen Blick

Wie kommt das Mineralwasser nahezu unberührt in die Flasche, wenn es auf 1.870 Höhenmetern entspringt? Das ist nämlich die luftige Höhe, in der das Mineralwasser von Plose einer Arteserquelle entspringt.

Im Anschluss löscht das Südtiroler Naturgut den Durst von unzähligen Mineralwassergenießern. Was dazwischen passiert und welche weiteren Überraschungen in dem kleinen Familienunternehmen stecken, zeigt die Infografik.





Emmer

Unser Urgetreide

Beim Foodblogger-Event spielen die Emmerprodukte der Schapfen-Mühle eine wichtige Rolle; Bernd Arold hat beispielsweise einige im Mittagsmenü verarbeitet, so dass ihr euch vom fein-nussigen Geschmack überzeugen könnt. Die Geschichte, die tollen Eigenschaften und was ihr damit backen und kochen könnt, haben wir für euch zusammengestellt.

Emmer – Urgetreide mit Zukunft
Urgetreide sind alte Getreidesorten, die vor der industriell

geprägten Kultivierung angebaut wurden: Emmer, Einkorn, Waldstaudenroggen und alte Dinkelsorten. Emmer ist eine der ältesten Getreidesorten überhaupt und wurde bereits um 10.000 vor Christus in Babylonien und im alten Ägypten kultiviert. Von dort verbreitete er sich erfolgreich bis nach Europa und wurde erst im Mittelalter nach und nach von ertragsstärkeren Getreidearten wie Dinkel oder Brotweizen verdrängt.

Bake it, cook it, try it: Gute Gründe für Emmer

Emmer ist biologische Vielfalt.

Die Wiederentdeckung und der Anbau von Emmer stärkt die biologische Vielfalt im Bereich der Kulturpflanzen; Emmeranbau ist also aktiver Umweltschutz.

Emmer ist ursprünglich.

Emmer wurde im Laufe der Zeit züchterisch kaum verändert. Er ist also ein absolut ursprüngliches Produkt und passt perfekt zu einer authentischen Ernährungsweise. Das Urgetreide, das absolut im Trend liegt.

Emmer hat Geschmack.

Emmer schmeckt fein, aromatisch, nussig und bringt als Zutat



geschmackliche Abwechslung in den (Küchen-)Alltag. Denn man kann mit Emmer nicht nur backen, sondern auch tolle Gerichte kochen. Durch sein hartes Korn ist Emmer beispielsweise ideal zur Herstellung von Nudelteig geeignet.

Emmer hat Nähr-Wert.

Er ist reich an Proteinen und wertvollen Mineralstoffen (besonders Zink, Magnesium und Beta-Carotin). Durch die andere Zusammensetzung des Klebereiweißes Gluten sagt man ihm eine bessere Verträglichkeit nach.

Gemeinsame Sache mit Landwirten aus der Region

Die SchapfenMühle hat die tollen Eigenschaften sowie das wunderbar nussige Aroma vor vielen Jahren erkannt und setzt daher seit 2013 zusammen mit Landwirten aus der Region wieder auf Emmer. „Unseren Emmer beziehen wir ausschließlich aus regionalem Vertragsanbau in einem Umkreis von ca. 20 bis 30 Kilometer um die Mühle. Damit folgen wir unserer Maxime von Rückverfolgbarkeit und Nachhaltigkeit“, erklärt Ralph Seibold, Geschäftsführer der Schapfen-Mühle, die Philosophie des Familienunternehmens und beschreibt die gewachsene Partnerschaft zwischen den Emmer-Landwirten und der

Expertentipps der SchapfenMühle Was ihr über Emmer wissen solltet:

Emmer hat eine geringe Knettoleranz.

Wenn ihr mit Emmermehl backt, lasst es daher bitte beim Kneten ein wenig langsamer angehen. Für einen gelungenen Teig ist es wichtig, dass er vorsichtig auf kleiner Stufe geknetet und nur zum Schluss kurz auf hoher Stufe vollendet wird.

Emmer ist ein Alleskönner.

Der fein-nussige Geschmack von Emmer passt prima zu Brötchen, Broten und Pizzateig. Aber auch in euren Lieblingskuchen und -gebäcken, Pfannkuchen oder Waffeln macht er eine gute Figur. Unbedingt solltet ihr mal Emmer-Pasta ausprobieren.

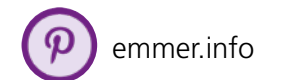
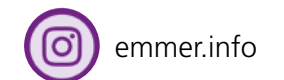
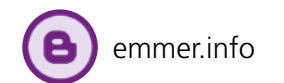
Emmer und Dinkel sind ein perfektes Duo.

Dinkel verhält sich beim Kneten ähnlich, will eher schonend geknetet werden, und lässt sich schon aus diesem Grund hervorragend mit Emmer kombinieren. Aber noch wichtiger: Sie sind ein tolles Geschmacksduo.

Mühle: „Wir garantieren die gesicherte Abnahme der Ertragsmenge zu einem festen, fairen Preis. Das bedeutet für die Landwirte die Wahrung ihrer Existenz und eine Planungssicherheit. Wir kümmern uns um die optimale Lagerung des Getreides in einem der modernsten Getreidesilos der Welt.“

Neugierig? Dann schaut mal in eure Goodiebag!

Hier findest du uns:



Dolce Vita pur!

Für ein bisschen Urlaub in Bella Italia braucht es nicht viel: Aus Mehl, Wasser, Salz, Hefe und Olivenöl backt ihr euch eure kleine Auszeit oder überbrückt die Zeit bis zum nächsten Urlaub. Focaccia, das Fladenbrot mit seinen typischen Vertiefungen, ist fester Bestandteil der italienischen Küche und hat seine Ursprünge in Ligurien. Entweder klassisch nur mit Salz und Öl, mit Kräutern oder wie auf dem Bild auch mit Tomaten belegt – frisch aus dem Ofen genossen, zusammen mit etwas italienischer Musik und vielleicht einem Glas Rotwein, versetzt euch das umgehend in Urlaubsstimmung.

Emmer-Focaccia

Zutaten

500 g Emmermehl (Type 1300) | 20 g frische Hefe | 5 g Zucker | 375 ml handwarmes Wasser | 25 g Olivenöl | 10 g Salz | Olivenöl zum Bestreichen | getrocknete Kräuter oder Salz zum Bestreuen

Zubereitung

Emmermehl in eine Rührschüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe zerbröseln und mit dem Zucker in die Mulde geben. Mit handwarmem Wasser übergießen und 30 Min. gehen lassen.

Olivenöl und Salz zum Teig hinzufügen und ca. 10 Min. auf langsamer Stufe kneten. Zugedeckt nochmals 60 Min. ruhen lassen. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen.

Den Teig auf eine gut bemehlte Fläche geben und halbieren. Die beiden Teiglinge jeweils mehrmals von allen Seiten zur Mitte hin einschlagen und festdrücken, bis die Teigoberfläche unter leichter Spannung steht. Die Teiglinge um 180 Grad drehen und mit der Oberseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Weitere 30 Min. zugedeckt gehen lassen.

Oberfläche mit Olivenöl bestreichen, mit Salz und/oder getrockneten Kräutern wie Rosmarin bestreuen. Anschließend mit den Fingern leichte Dellen in die Oberfläche drücken. Die Temperatur des Backofens auf 200 °C (Umluft) reduzieren und die Focaccia auf mittlerer Schiene etwa 15 bis 20 Min. nicht zu dunkel backen.

Emmer-Focaccia mit Tomaten
und frischem Rosmarin



außen leicht knusprig und innen weich



Bio, vollwertig, glutenfrei

Naturkornmühle Werz

Werz, die Naturkornmühle aus Heidenheim, feiert in diesem Jahr eine 60-jährige Erfolgsgeschichte. Mit der Übernahme der Bäckerei seines Vaters legte Karl-Otto Werz den Grundstein des Familienunternehmens in der heutigen Form.

Schon in den 1960er Jahren stellte Werz Vollkornbrote aus Bio-Getreide her und verfolgte das Ziel, Menschen für Vollwertkost aus Bio-Anbau zu begeistern. Darüber hinaus ist die Naturkornmühle seit über 30 Jahren Pionier für gluten-

freie Bio-Backwaren und Produkte. Dabei wird großer Wert darauf gelegt, geschmacksreiche Lösungen für Menschen mit Unverträglichkeiten und speziellen Ernährungsbedürfnissen zu bieten.

Das Sortiment umfasst heute etwa 200 vollwertige Bio-Artikel – von Gebäck, Brot und Brötchen über Müsli und Getreide bis hin zu Mehlen und Backzutaten, die im Bio- und Reform-Fachhandel sowie unter www.werz.bio erhältlich sind. Viele Produkte sind auch vegan.

Frei von Milch, Ei und Zucker

In der Bäckerei der Familie Werz werden die Rezepturen entwickelt. Frisch vermahlene Bio-Getreide, traditionelle, liebevolle Handarbeit und der Verzicht auf unnötige Zutaten und Zusatzstoffe zeichnen Werz-Produkte aus. Dabei wird darauf geachtet, dass das gesamte Sortiment milchfrei, eifrei und ohne Haushaltszucker ist. Zum Süßen werden ausschließlich Alternativen wie Honig oder Reissirup verwendet.

Natürlich und nachhaltig

Neben Rohstoffen aus regionalem Bio-Anbau geht die Verbundenheit zur Natur weiter. Aus erneuerbaren Energien wird Strom für die Produktion bezogen: Mit der historischen Wangenmühle, seit 1978 im Besitz der Familie, wird die Wasserkraft der Brenz genutzt. Ein weiterer Teil des Strombedarfs wird über die eigene Solaranlage erzeugt.

Was Werz ausmacht

- * Begeisterung für Vollwertkost aus Bio-Anbau
- * Frisch vermahlene Getreide
- * Alternative Süßungsmittel
- * Keine unnötigen Zutaten
- * Persönlicher Kontakt zu regionalen Landwirten
- * Wasserkraft und Sonnenenergie als Stromquellen

Glutenfrei-Tipps für Gastgeber

Was Glutenunverträglichkeit oder Zöliakie theoretisch bedeutet, wissen heute viele. Ein Menü glutenfrei zu gestalten, ist für Nicht-Betroffene aber oft eine Herausforderung. Mit diesen Tipps gelingt es, dass die gesellige Runde auch bei den Gerichten besteht.

Frühstück glutenfrei ...

... ist die schwierigste Disziplin, vor allem bei klassischen Frühstückbrötchen. Und das liegt nicht nur an den Backwaren an sich. Es herrscht Krümelgefahr bei Brotkorb und Messern in Butter, Käse oder Honig. Pancakes aus Buchweizenmehl, die 4-Korn-Mehlmischung für Pfannkuchen & Waffeln oder die glutenfreien Müslis von Werz sind hier eine willkommene Alternative.



Hauptspeisen für alle!

Es gibt viele Alternativen, die von Natur aus glutenfrei sind. Kartoffelsalat, Reis-Gemüse-Pfanne, Ofengemüse oder Glasnudeln sind hier nur ein paar Beispiele. Werz bietet als Beilagen unter anderem Hirse- oder Buchweizen-Vollkorn-Nudeln.

Zubereitung: Die Reihenfolge macht den Unterschied

- Vorbereitung: Arbeitsflächen, Backbleche und -formen gründlich reinigen. Auch Spüllappen und Geschirrtücher ggf. austauschen.
- Glutenfreie Zutaten immer als erstes verarbeiten, danach glutenhaltige.
- Küchenutensilien, die für glutenhaltige Speisen verwendet werden, dürfen auf keinen Fall gleichzeitig für glutenfreie verwendet werden.
- Glutenhaltige und glutenfreie Nudeln in getrennten Töpfen kochen und nicht mit demselben Kochlöffel umrühren. Das gilt auch beim Frittieren.
- Prävention im Backofen: Backpapier, Backfolien und Grillschlauch verringern die Kontaminationsgefahr.
- Glutenfreie Zutaten in verschließbaren Behältern aufbewahren und sorgfältig getrennt, am besten oberhalb von glutenhaltigen Zutaten.

Mit diesen Lebensmitteln sind Rezepte natürlich glutenfrei: glutenfreie Getreide (Mais, Reis, Hirse, Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Kichererbsenmehl, Kastanienmehl), frisches Obst, Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse, Ölsaaten, Milchprodukte (Käse, Milch), Fleisch, Fisch und Eier, Öle, Butter, Margarine, Honig und Zucker.

Achtung verstecktes Gluten!

Je stärker ein Lebensmittel verarbeitet ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass es Gluten enthält. Gluten versteckt sich in Gewürzmischungen, Wurstwaren und Fertigsoßen. Bei allen verarbeiteten Lebensmitteln ist die Zutatenliste genau zu lesen.

Hier findest du uns:



werz.bio



WerzNaturkorn



werz.bio

Einmal Wohlfühl-Risotto mit ohne, bitte!

Risotto ist das perfekte Gericht für die schnelle Feierabend-Küche. Aber es muss nicht immer Reis sein. Buchweizenkörner eignen sich auch hervorragend für den italienischen Klassiker. Das volle Korn bringt eine Menge Vitamine sowie Mineral- und Ballaststoffe mit. Verfeinern kann man das Gericht mit fast allen Gemüsesorten, die man gerade im Haus hat. In diesem Rezept ergänzen Cherrytomaten den nussigen Buchweizen. Und als Tüpfelchen auf dem i: selbstgemachter Parmesanersatz. So bleibt das Risotto vegan. #glutenfrei #milchfrei #eifrei #vollwertig #bio

Buchweizenrisotto mit halbtrockneten Cherrytomaten

Zutaten für 4 Personen

Für das Buchweizenrisotto: 60 g Zwiebeln | 200 g Werz Buchweizen, ganz | 4 EL Olivenöl | 400 ml Gemüsebrühe | 1,5 EL Apfelessig
Für die halbtrocknete Cherrytomaten: 20 Cherrytomaten | 4 EL Olivenöl | Rosmarin | Salz
Für den Parmesanersatz: 50 g Cashewkerne | 30 g Mandeln | 40 g Hefeflocken | 1 TL Zitronensaft | 1 Prise Salz

Zubereitung

Zwiebeln würfeln. Buchweizen mit heißem Wasser abspülen, abtropfen lassen. Zwiebeln im Öl andünsten, Buchweizen dazugeben. Nach 3-4 Min. mit Brühe ablöschen. Ohne Deckel ca. 20 Min. köcheln. Kurz vor dem Anrichten Apfelessig unterrühren.

Backofen auf 180° C (Umluft) vorheizen.

Tomaten halbieren, mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. Mit Öl beträufeln, mit Rosmarin und Salz bestreuen, ca. 15 Min. im Backofen schmoren.

Nüsse hacken, in einer Pfanne rösten. Abgekühlt im Mixer fein pürieren. Hefeflocken, Zitronensaft und Salz zugeben. Ein paar Löffel vor dem Anrichten unter das Buchweizenrisotto rühren oder später mit den Cherrytomaten über das Risotto geben.

Glutenfreie Gaumenfreude



vollwertig und vegan

Wie veröffentliche ich ein Kochbuch?

Was Autoren bei der Suche nach einem Verlag beachten sollten

Wer sich leidenschaftlich mit der Entwicklung von Rezepten, mit Schreiben und vielleicht sogar der Food-Fotografie beschäftigt, für den ist ein eigenes Kochbuch oft eine Herzensangelegenheit. Wer hierfür den Weg über ein Verlagshaus gehen möchte, für den haben wir zusammengestellt, worauf es dabei ankommt.

Welcher Verlag passt zu mir?

Ein Buchmanuskript nach dem Gießkannen-Prinzip an möglichst viele Verlage zu verschicken, ist selten von Erfolg gekrönt. Der erste Schritt ist also, einen oder mehrere Verlage ausfindig zu machen, bei denen man sein Buch gerne veröffentlichen würde, und bei denen umgekehrt auch die Möglichkeit besteht, dass sie an einer Veröffentlichung interessiert sind.

Es ist wenig sinnvoll, ein Manuskript für ein Kochbuch bei einem Verlag einzureichen, der nur Romane im Programm hat. Aber auch Kochbuchverlage unterscheiden sich voneinander. Manche spezialisieren sich auf bestimmte Themen, andere produzieren keine oder nur wenige Eigenentwicklungen, sondern

kaufen hauptsächlich fremdsprachige Lizenzen ein, die dann ins Deutsche übersetzt werden.

Wie überzeuge ich meinen Wunsch-Verlag?

Ist der passende Verlag gefunden, gilt es, diesen vom eigenen Buchprojekt zu überzeugen. Hier hilft es, sich vorher zwei Fragen zu stellen:

1. Warum möchte ich ein Buch veröffentlichen?

2. Warum möchte ein Verlag ein Buch veröffentlichen?

Die Antwort auf die erste Frage kann je nach Autor unterschiedlich ausfallen und viele Aspekte beinhalten. Auch in die Antwort auf Frage 2 können verschiedene Beweggründe hineinspielen, einer wird jedoch immer im Mittelpunkt stehen: Es geht darum, möglichst viele Bücher zu verkaufen.

Ein Verlag muss wirtschaftlich arbeiten und wird daher nie ein Buch in Druck geben, dem er nicht genügend Verkaufspotenzial einräumt. Man sollte also möglichst viele „Beweise“ liefern können, dass das vorgestellte Buchprojekt ein Kassenerfolg wird.

Was genau sollte ich bei einem Verlag einreichen?

Um sich bei einem Verlag zu bewerben, sollte man kein umfangreiches Buchmanuskript einreichen. Es ist auch nicht wichtig, dass ein Buch schon fertig geschrieben ist. Es reicht, wenn man eine konkrete Vorstellung vom Inhalt hat und ein paar Probeseiten fertig sind. Da Verlage sehr lange Vorlaufzeiten haben, bleibt noch genug Zeit, das Buch fertig zu schreiben, nachdem man eine positive Rückmeldung erhalten hat. Richtig bewirbt man sich mit einem Exposé, das alles Wichtige kurz und knapp auf den Punkt bringt.



Was ein gutes Exposé ausmacht

Ein gutes Exposé gliedert sich in zwei Teile. Der inhaltliche Teil liefert Informationen über das Buch: (Arbeits-)Titel, Umfang, Format, Bebilderung und Verkaufspreis. Am besten orientiert man sich hier an Büchern, die der Verlag bereits im Programm hat, denn meist gibt es feste Format- und Preisstrukturen. Ein Inhaltsverzeichnis sowie drei bis vier Seiten Probetext und Bilder runden diesen Teil ab. Gute Food-Fotografen haben dabei einen Vorteil, denn für Verlage ist es wirtschaftlicher, keinen zusätzlichen Fotografen beauftragen zu müssen. Früher war das aber gang und gäbe; kaum ein Kochbuchautor hat seine Rezepte selbst fotografiert und auch heute ist es kein Muss. Der zweite Teil, der die Qualität des guten Exposés ausmacht, überzeugt vom Verkaufspotenzial des Kochbuches. Dazu gehören Zielgruppe, Konkurrenzanalyse, USP, wichtige Verkaufsargumente und eine kurze Vita. Das ist der wichtigere Teil. So sollte er nicht zu weit hinten stehen, auf jeden Fall vor dem Inhaltsverzeichnis und den Probeseiten.

Für wen schreibe ich und wer sind meine Vorbilder?

Dieses „Drumrum“ zu einem Buch wird oft vergessen, dabei ist es das

Herzstück eines Exposés. An der Zielgruppe erkennt ein Verlag zum Beispiel, ob ein Buch ins Programm passt und mit der eigenen Leserschaft übereinstimmt. Die Konkurrenzanalyse zeigt das Verkaufspotenzial und in welchem Wettbewerbsumfeld sich ein Titel bewegt. Es ist nicht schlimm, wenn es schon ähnliche Bücher auf dem Markt gibt. Wenn sich diese gut verkaufen, kann das ein Indikator dafür sein, dass ein Thema gut ankommt. Die Konkurrenzanalyse sollte auch genutzt werden, um auf erfolgreiche Vorbilder zu verweisen.

Was macht mich und mein Buch besonders?

Was das eigene Buch dennoch einzigartig macht, zeigt der USP. Der unique selling point ist das Alleinstellungsmerkmal und unterstreicht, was das Buch von anderen abhebt. Der USP sollte nicht länger als ein oder zwei Sätze sein. Der Anfang eines USPs könnte lauten „Das erste Buch, das ...“ oder „Das einzige Buch, in dem ...“. Der USP ist das wichtigste Verkaufsargument. Zusätzlich sollten noch zwei bis drei weitere, stichhaltige Argumente aufgeführt werden. Ein gutes Argument ist nicht „Ich bin überzeugt, dass sich mein Buch gut verkaufen wird!“, sondern „An dieser und jener Entwicklung kann

Ein gutes Exposé auf einen Blick:

- * Thema und (Arbeits-)Titel
- * Zielgruppe
- * Konkurrenzanalyse
- * USP
- * Verkaufsargumente
- * Vita
- * Umfang
- * Format
- * Bebilderung
- * Preis
- * Inhaltsverzeichnis
- * Probetext

man sehen, dass das Thema ein Trend ist“ oder „Der Erfolg von Buch soundso zeigt, dass dieser Ansatz sehr gefragt ist“. Um solche Aussagen treffen zu können, ist etwas Recherchearbeit nötig, die sich aber auszahlt.

Zu guter Letzt vermittelt die Vita einen Eindruck vom Autor und was dieser bereits an „Werbemöglichkeiten“ mitbringt. Daher sollten Blogger unbedingt ihre Follower- und Klickzahlen angeben!

Sarah Fischer



Jung, wild und mit Geschmack

Ein Profikoch tischt auf

Punkkoch Bernd Arold hat von uns im Vorfeld einen Berg an Kundenprodukten bekommen und sich kreativ ausgetobt, um für euch ein tolles Drei-Gänge-Menü zu zaubern. Auf den nächsten Seiten findet ihr die Rezepte von ihm, die bei unserem Bloggerevent euren (Wissens-)Hunger stillen werden. Und damit ihr auch wisst, wer euch so edel bekocht, erfahrt ihr hier noch etwas mehr über unseren Gastgeber – falls ihr ihn nicht eh schon kennt.

Stationen einer bewegten Karriere: Bernd Arold

Im Sommer 2008 hat Bernd Arold sein erstes eigenes Restaurant, den Gesellschaftsraum, eröffnet; damals noch in Schwabing und seit 2014 in der Innenstadt Münchens. Der 1974 geborene Bernd Arold kam zufälligerweise durch ein Praktikum im Backöfele in Würzburg auf seinen Berufswunsch Koch. Es ging in der Küche stressig und heiß zu, gleichzeitig waren Kreativität und interessante Menschen allgegenwärtig.



So stellte er sich seinen Traumberuf vor. Nach langen, harten und schönen Lehrjahren hat er mit dem Gesellschaftsraum in München den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt und sein Erfolg gibt ihm heute recht. „Ich wollte eigentlich nie selbstständig sein. Doch um meine eigene Kreativität auszuüben, mich selbst zu verwirklichen und mit einer starken Crew ein Restaurant zu rocken, das ist doch eine Wahnsinnsidee.“

Die Entwicklung von Bernd Arolds Leidenschaft fürs Kochen wird schon an seinem Lebenslauf ersichtlich. Nach Abschluss seiner Ausbildung im Würzburger

In der Schule der Jungen Wilden rund um Stefan Marquard schnupperte Bernd Arold die besondere Luft einer außergewöhnlichen Kochkunst, die mit den Konventionen der etablierten Küchenmeister bricht. Das wilde und bunte Kombinieren von Zutaten und Gerichten beeinflusste den schon immer experimentierfreudigen Bernd Arold stark.

Mit viel Begeisterung und unzähligen Ideen für neue kulinarische Kreationen verließ er die 3 Stuben in Meersburg nach knapp einem Jahr wieder und wurde wiederum Chef Tourno im bekannten Münchner Restaurant Lenbach.

Von 2002 bis 2007 erarbeitete er sich in dem kleinen Restaurant essneun schnell einen hervorragenden Ruf als einer der kreativsten und exklusivsten Küchenchefs in ganz München.

Backöfele arbeitete er zunächst in der Käferschänke München und in den Schweizer Stuben in Bettingen. Nach einem kurzen Intermezzo im korsischen Hotel Maristella ging es im Jahr 2000 nach dem Mosquito in Würzburg als Chef Tourno zu den 3 Stuben von Stefan Marquard in Meersburg.



der-gesellschaftsraum.de



gesellschaftsraum



Bernd Arold



PunkfoodDeluxe

Das Amuse ...
 ... vereint die ersten beiden Sessions mit
 Streichgenuss-Variationen von Simply V
 zu einem Sauerteigbrot mit dem
 BÖCKER Starter für Reinzucht-Sauerteig.

Unsere Vorspeise

Gebratenes Saiblingsfilet mit Emmersotto und Mango-Avocado-Salat

Zutaten für 4 Personen

100 g Emmerkerne (SchapfenMühle) | 1 Karotte |
 1 rote Zwiebel | 1 kleine Petersilienwurzel |
 10 g Ingwer | 1 Stängel Zitronengras | Pflanzenöl |
 2 l Kokoswasser (Dr. Goerg) | 500 g Bio-Kokosmus
 (Dr. Goerg) | 50 g Reibegenuss (Simply V) |
 Salz | 1 Mango | 1 Avocado | ½ Zitrone | Salz |
 Zucker | 20 ml Olivenöl | 2 Stängel Dill | 1 kleine
 Chilischote | 600 g Saiblingsfilet | 10 g Butter |
 Rosmarin | 1 Knoblauchzehe

Zubereitung

Die Emmerkerne 24 Std. bei Raumtemperatur in
 kaltem Wasser quellen lassen.

Karotte, Zwiebel und Petersilienwurzel schälen und in
 kleine Würfel schneiden, Ingwer ebenfalls schälen und
 ganz fein schneiden. Das Zitronengras andrücken.

Das Gemüse und den Ingwer mit Pflanzenöl in einem
 Topf anbraten. Wenn es Farbe annimmt, den abge-
 tropften Emmer dazugeben. Das Zitronengras dazu-
 geben und alles 5 Min. anbraten. Dann mit Kokos-
 wasser und Kokosmus ablöschen.

Etwa 20 Min. leicht kochen lassen, bis die Flüssigkeit
 verdampft und der Emmer weich ist. Dann mit
 Reibegenuss und Salz abschmecken.

Die Mango schälen und in Würfel schneiden. Die
 Avocado schälen, entkernen, ebenfalls in Würfel
 schneiden und mit der Mango vermischen.

Aus Zitrone, Salz, Zucker und Olivenöl ein Dressing
 anrühren. Chilischote und Dill fein schneiden und
 dazugeben. Unter die Mango und Avocado mischen.

Den Saibling in vier gleich große Stücke schneiden
 und in einer Pfanne in Pflanzenöl auf der Haut-
 seite anbraten, bis die Haut knusprig und goldgelb
 ist. Dann den Fisch auf die Fleischseite drehen und
 in Butter, Rosmarin und angedrücktem Knoblauch
 durchschwenken. Mit Salz würzen.

Das Emmersotto auf vier Teller verteilen, je ein
 Saiblingsfilet oben draufsetzen und den Mango-
 Avocado-Salat drumherum anrichten.

Bernd Arold

Das Live-Rezeptfoto zum Einkleben gibt es beim #teampur.



Trinktipp vom Plose-Mineralwasserexperten:

Zu leichten Speisen ein leichtmineralisiertes Wasser ohne
 Kohlensäure wählen, wie das Plose Naturale.

Unser Hauptgang bei wissenshunger.pur

Rosa gebratener Kalbstafelspitz mit Artischocken, Trivolati und Burgis Knödelinos

Zutaten für 4 Personen

1,2 kg Kalbstafelspitz | 20 ml Kokosöl (Dr. Goerg) |
10 g Butter | 1 Knoblauchzehe | 1 Stängel Rosmarin |
8 Artischockenböden | 100 g Sellerie | 1 rote Zwiebel |
2 Karotten | Salz | Zucker | 100 ml Weißwein |
400 ml Gemüsefond | 1 Kartoffel | 100 g Pastagenuss
(Simply V) | 20 g glatte Petersilie |
8 Knödelinos (Burgis)

Zubereitung

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Den Kalbstafelspitz in einer ofenfesten Pfanne in etwas Kokosöl goldgelb anbraten. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen stellen und den Tafelspitz 10 Min. fertig garen.

Den Tafelspitz mit Butter, angedrücktem Knoblauch und Rosmarin in Alufolie einpacken und in einer verschlossenen Dose ruhen lassen.

Die Artischocken in grobe Würfel schneiden. Sellerie, Zwiebel und die Karotten in feine Würfel schneiden.

Das Gemüse in einem Topf in etwas Kokosöl anbraten. Wenn es Farbe bekommen hat, mit Salz und Zucker würzen und mit Weißwein ablöschen. Dann den Gemüsefond dazugeben und alles in 8 Min. weich kochen.

Die Kartoffel schälen und fein reiben und unter das Artischockengemüse rühren, damit eine Bindung entsteht. Nochmals 5 Min. kochen, dann den Pastagenuss dazugeben und mit Salz und fein geschnittener Petersilie abschmecken.

Die Knödelinos in kochendem Wasser nach Packungsanleitung fertig kochen.

Inzwischen den Kalbstafelspitz aus der Alufolie nehmen und nochmals in einer Pfanne erwärmen.

Alles in einem tiefen Teller anrichten.

Bernd Arold

Das Live-Rezeptfoto zum Einkleben gibt es beim #teampur.



Trinktipps vom Plose-Mineralwasserexperten:
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser belebt die Geschmacksnerven. Zu kräftigen Hauptspeisen darf es also ruhig mal ein Glas Plose Frizzante sein.

Unser Dessert bei wissenshunger.pur

Kokos-Mandelmus-Crème-brulée mit Emmerflocken-Crumble und Kirschen, dazu Kokos-Schoko-Eis

Zutaten für 4 Personen

Für das Eis: 100 g Sahne | 100 g Kokosblütensirup (Dr. Goerg) | 400 g Kokos-Schokocreme (Dr. Goerg) | 120 g Eigelb (6 Eigelb)

Für die Crème brulée: 800 g Sahne | 200 g Kokos-Mandelmus (Dr. Goerg) | 50 g Reissirup (Werz) | 200 g Eigelb (10 Eigelb) | 4 EL brauner grober Zucker

Für den Crumble: 200 g Emmerflocken | 100 g Reissirup (Werz) | 50 g Butter

Außerdem: 100 ml Kirschsafft | 1 Vanilleschote | 50 g Reissirup (Werz) | 200 g Kirschen

Zubereitung

Für das Eis die Sahne erhitzen, den Kokosblütensirup dazugeben und die Kokos-Schokocreme unterrühren. Aufkochen lassen und die Eigelbe in die kochende Sahne rühren. Abkühlen lassen und 24 Std. im Tiefkühlfach einfrieren.

Für die Crème brulée die Sahne erhitzen, den Reissirup dazugeben und das Kokos-Mandelmus unterrühren. Aufkochen lassen und die Eigelbe in die kochende Sahne rühren. Über Nacht abkühlen lassen.

Am nächsten Tag den Backofen auf 90°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kokos-Mandelmus-Crème-brulée in vier Schüsseln verteilen und im Ofen 2 Std. stocken lassen.

Herausnehmen, mit braunem Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner abflammen.

Für den Crumble die Emmerflocken mit Reissirup und Butter in einer Pfanne karamellisieren.

Den Kirschsafft mit Vanilleschote und Reissirup aufkochen und über die entkernten und halbierten Kirschen geben. Abkühlen lassen.

Die Crème brulée noch warm mit dem Crumble, dem Eis und den Kirschen servieren.

Bernd Arold

Das Live-Rezeptfoto zum Einkleben gibt es beim #teampur.



Trinktip vom Plose-Mineralwasserexperten:

Für den extra Hingucker beim Dinner, zum Dessert gefrorene Früchte in das Plose Mineralwasser geben.

Hättest du es gewusst?

Mehr **wissenshunger.pwr**

Noch mehr Hintergrundwissen und Insights zu den Themen des Events und **kommunikation.pwr** gibt es hier.



Wissenshunger gehört zu kommunikation.pwr



93 Fachsemester Ernährungskompetenz



241 Fachartikel



36 Fachmessen pro Jahr



21 Weiterbildungen



8 Fachverbände

Und dafür legen wir auch gern weite Strecken zurück.

Höchstes Pressegespräch: **1.870 Meter**

Weitester Kunde: **775 km**

Ein Messtag: **10 km Fußweg**



Mineralwasserwissen

... 2018 wurden durchschnittlich 150,5 Liter Mineral- und Heilwasser pro Kopf getrunken. (D)

... Am 22. März ist Weltwassertag.

... Plose zählt zu den leichtesten und reinsten Wässern der Welt.

Glutenfreiwissen

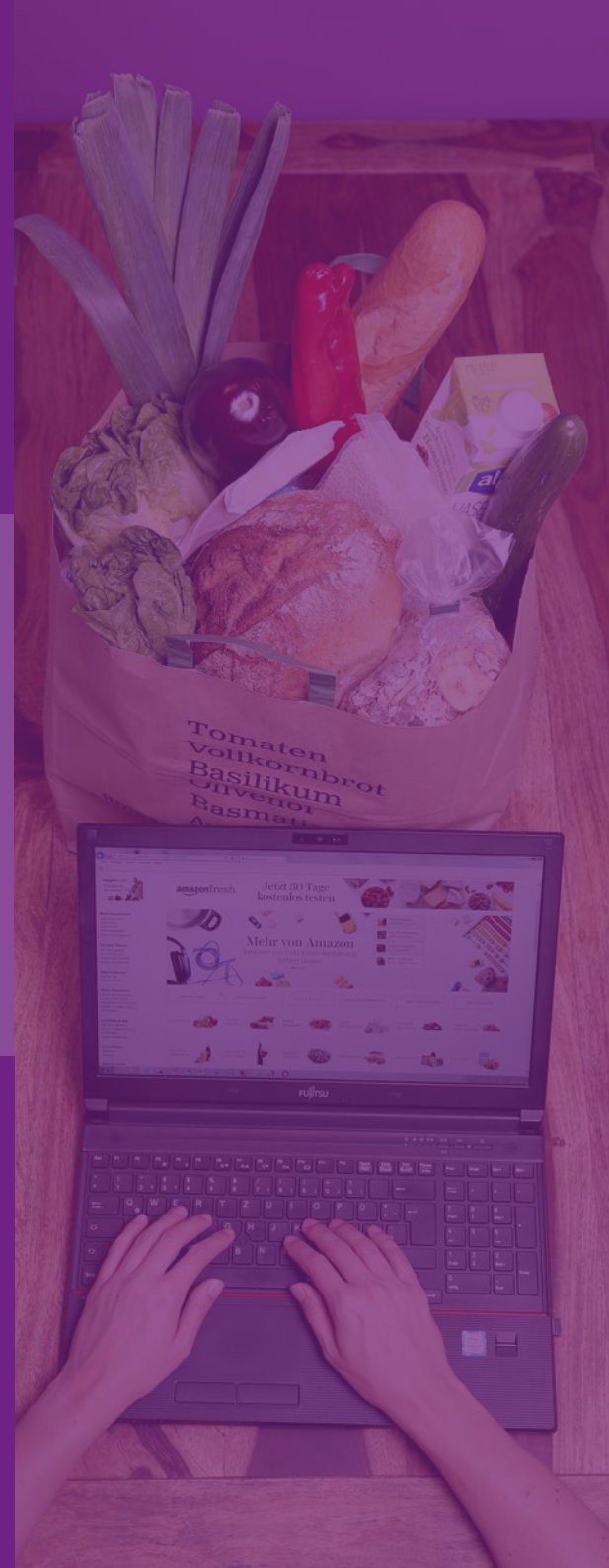
... Samuel Gee schrieb 1888 über die „coeliac affection“. Erst 1950 wurde entdeckt, dass das Weizen-gliadin der Auslöser ist, der zu den Symptomen der Zöliakie führt.

... Von Natur aus glutenfrei sind Mais, Reis, Hirse, Buchweizen, Quinoa und Amaranth.

Emmerwissen

... Es gibt fünf Gründe, die für Emmer sprechen: Umweltschutz, Ursprünglichkeit, Biodiversität, Nährwerte und Geschmack.

... Der SchapfenMühle Getreide-speicher bei Ulm ist mit 116 Metern das zweithöchste Silo der Welt.



Sauerteigwissen

... Die Herstellung von Sauerteig ist eines der ältesten Fermentations-verfahren.

... Der älteste Sauerteig der Welt stammt aus dem Jahr 1849 und lebt bis heute in San Francisco.

... In Schweden gibt es ein eigenes Hotel nur für Sauerteig.

... BÖCKER bietet 160 Sauerteig-Produkte für jeden Bedarf und hat glutenfreien Sauerteig im Sortiment.

Kartoffelwissen

... Kartoffeln tragen meist weibliche Namen. 2016 wurde eine Petition für die Gleichberechtigung eingereicht – allerdings erfolglos.

... Burgis produziert eine Million Knödel für die Wiesen und beliefert zwei Drittel der Münchner Festzelte.

... In die Burgis Kloßteig- und Knödelspezialitäten mit der Auszeichnung „Geprüfte Qualität – Bayern“ kommen nur Kartoffeln aus maximal 80 Kilometer Entfernung.

Mandelwissen

... Das Geheimnis des Geschmacks von Simply V Produkten liegt in der Verwendung kalifornischer Süß-mandeln.

... Die Mandel stammt ursprünglich aus dem Nahen Osten und wurde bereits 3.000 v. Chr. entdeckt – damit ist sie einer der ältesten Snacks der Welt.

... Eine Handvoll Mandeln (30 g) deckt ca. 65 % des täglichen Bedarfs an Vitamin E.

Kokosnusswissen

... Die Kokosnuss ist keine „Nuss“, sondern eine Steinfrucht.

... Bis zu 30 Meter Höhe erreicht eine ausgewachsene Palme und liefert bis zu 80 Kokosnüsse im Jahr.

... Das Gewicht einer einzelnen Kokosnuss liegt zwischen 900 und 2.500 Gramm.

... Kein Baum wurde für den Anbau der Dr. Goerg Kokospalmen gefällt, kein Quadratmeter Regenwald gerodet.

BILDNACHWEIS

Ernst Böcker GmbH & Co. KG: 22-24, 25 o., 29 | Burgis GmbH: 10-12, 13 o., 17 | Department of Health and Social Care, Food Standards Agency, Food Standards Scotland, Northern Ireland and Wales: Guide to creating a front of pack (FoP) nutrition label for pre-packed products sold through retail outlets, 2016: 40 re. | Dr. Goerg GmbH: 32-33, 35 o., 39 | E.V.A. GmbH: 42, 44, 45 o., 49 | freepik.com: 13 u., 25 u., 35 u., 45 u., 57, 61 u., 67 u. | Gesellschaftsraum GmbH/ Maximilian Sydow: 66, 67 o. | kommunikation.pur: 1, 4-7, 18-19, 64, 69, 71, 73, 74-75 | mri.bund.de/fileadmin/MRI/Themen/Naehrwertkennzeichnung/MRI_NWK-Modell-Entwurf_web.png: 41 | pexels.com: 21 | pixabay.com: 2, 8, 30, 31, 43, 59 | Plose Quelle AG: 52-55 | Santé Publique France: Usage regulation for the „Nutri-Score“ Logo. Version 16. 2018: 40 li. | Schapfenmühle/Micha Wolfson: 56 | Shelton, Lisa: 34 | unsplash.com: 51 | Werz/Manuela Marks: 60 | Werz/zeitfuerbio: 61 o., 63

Wir waren dabei, um euren (Wissens)hunger zu stillen:



Mit weiterer Unterstützung von:



#wissenshungerpur