

Brotzeit[®]

Ausgabe *vier*

Magazin der Vollkorn- und Biobäckerei Meffert

Traumnoten

Die besten Bäcker im Land

Genießerzeit

Ideen für himmlische Momente

Kaffeepause

Bielefelder Bio-Kaffee

Backsteine

„Aktion Zuflucht“





Den Sommer haben wir mit einem leisen Seufzer verabschiedet. Jetzt kommt die gemütliche Zeit am Ofen – mit Bratapfelduft in der Nase

... und einer frischen Scheibe Kartoffelkerl* auf dem Teller. Die Sonne lässt den Herbst leuchten und erinnert daran, sich auf den nahen Winter vorzubereiten. Draußen gibt es noch einiges winterfest zu machen. Wir starten gerade in die Pflanzzeit für Bäume und Sträucher. Im Rahmen unserer Aktion „Brot für Bäume“ pflanzen wir in den nächsten Monaten mit Öko-Landwirt von Reden viele Laubbäume in unserem Projektwald in Dörentrup bei Lemgo.

Rund um den Baum dreht sich auch alles in den letzten Wochen dieses Jahres. Dabei ist die Geschichte des Weihnachtsbaumes noch verhältnismäßig jung: Erst seit dem 16. Jh. wird von ge-

schmückten Bäumen zur Weihnachtszeit berichtet. Es dauerte noch drei Jahrhunderte, bis aus adligem Luxus ein Brauch für jedermann wurde. Besonders sinnenfroh ist die schwedische Tradition, den Weihnachtsbaum mitten ins Zimmer zu stellen und am Heiligabend drumherum zu tanzen. Wie auch immer Sie feiern, wir wünschen: Fröhliche Weihnachten! Merry Christmas! Joyeux Noël! Buon Natale! Feliz Navidad! God Jul!

*Der „Kartoffelkerl“ ist ein weiches, fein ausgemahlenes Bio-Weizenmischbrot von Meffert, das durch seinen Anteil an echten Bio-Kartoffeln besonders saftig schmeckt. Jetzt gibt es den Kartoffelkerl wieder zu kaufen ... Viele große und kleine Genießer freuen sich das ganze Jahr darauf!

Meffert – ausgezeichnet!

Die Bäcker. Zeit für Geschmack e. V.

Die Organisation „Die Bäcker. Zeit für Geschmack e. V.“ hat eine Leuchtturmfunktion im undurchsichtigen Backdschungel. Seit dem Herbst gehört Meffert zum Kreis der Meisterbäcker.

Die Deutschen geben immer weniger für Brot aus. Ein Grund ist die Flut an Backstationen, wo industriell gefertigte Produkte zu Billigpreisen umgesetzt werden. Doch es gibt einen Gegentrend: die Rückbesinnung auf die traditionelle Backkultur der eigenen Region. Eine wachsende Zahl an Genießern begreift die Backkultur der eigenen Heimat als ein Stück Lebensart, die bewahrt werden sollte. Vor drei Jahren haben sich Handwerksbäcker zusammengeschlossen, die kompromisslos auf Qualität setzen.



Die Auflagen ihres Vereins sind streng. In den Mitgliederbetrieben werden keine industriellen Vormischungen oder tiefgekühlte Fertigprodukte eingesetzt und bevorzugt Zutaten aus der Region verwendet. Auf künstliche oder gentechnisch veränderte Zusatzstoffe wird verzichtet, dafür achten die Bäcker auf eine besonders lange Teigführung und -ruhe.

Die Bio- und Vollkornbäckerei Meffert ist seit Anfang Oktober offizielles und voll zertifiziertes Mitglied des bundesweit tätigen Vereins.





Bitte um Hilfe für das Mädchenhaus (von links): Schauspielerin Paula Kalenberg, Vorstandsmitglied Jutta Fechtelkord, Bäckermeister Jörg Meffert und Geschäftsführerin Birgit Hoffmann. Foto: Schulze | Westfalen-Blatt

Zuflucht braucht Zukunft.

Das Mädchenhaus Bielefeld e. V. ist die einzige Einrichtung in NRW, die eine anonyme Zufluchtsstätte für Mädchen und junge Frauen in einer akuten Notlage anbietet.

Der Schwerpunkt der Arbeit liegt in der Unterstützung von Mädchen und jungen Frauen zwischen 12 und 21 Jahren, die Gewalt erfahren haben oder von Zwangsheirat bedroht sind. Das Mädchenhaus bietet ihnen Beratung, Unterstützung und eine vorübergehende Wohnmöglichkeit. Um dem wachsenden Bedarf gerecht zu werden, ist im Rahmen der „Aktion Zuflucht“ der Kauf eines neuen, barrierefreien Hauses geplant. Barrierefrei, weil Mädchen mit Behinderung zwei- bis dreimal häufiger von Gewalt bedroht sind. Die Bio- und Vollkornbäckerei Meffert ist einer der Unterstützer der Aktion – und zwar mit einer tollen Idee: In den Meffert-Geschäften in Ostwestfalen werden täglich (außer in der Vorweihnachtszeit) frische, duftende

„Backsteine“ aus feinstem Bio-Weizenmehl verkauft. Pro Backstein wird 1 Euro direkt ans Mädchenhaus gespendet. Im Juni haben die Unterstützer an einem Aktionsstand „Backsteine“ in der Bielefelder City verkauft und viele BürgerInnen über das Mädchenhaus informiert. Mit dabei waren neben dem Mädchenhaus-Team auch Jörg Meffert und die Schirmherrin des Projektes, die Schauspielerin Paula Kalenberg aus Berlin, die durch Filme wie „Die Wolke“ und „Krabat“ bekannt geworden ist.

Die Vergangenheit hat gezeigt, dass selbst kleine Spenden Großes bewirken können. Helfen Sie, der Zuflucht für Mädchen eine Zukunft zu geben. Infos unter www.aktion-zuflucht.de.

MÄDCHENHAUS

Bielefeld e.V.

AKTION
ZUFLUCHT

... so sehen unsere leckeren „Backsteine“ aus ...



Unsere neue Ernte – alles Ähren-Sache



Wie die Reben beim Wein, so unterliegt auch Getreide bedingt durch die Witterung im Jahresverlauf natürlichen Schwankungen.

Wir verwenden ausschließlich regionales Getreide aus ökologischem Anbau. Daher gleichen wir unsere täglich frisch gemahlene Mehle auch nicht durch Vermischung mit z. B. Mehlgüten aus Übersee an. Stattdessen passen wir die Qualität von Saison zu Saison mit Erfahrung und Fingerspitzengefühl neu an. Nach der Ernte nimmt Bäckermeister Fred Meffert mit seinem Team das neue Getreide in zahlreichen Tests unter die Lupe. Hier sein aktuelles Resümee:

„In Summe haben wir neue Mehlgüten, die wir gut verarbeiten können. Durch die Hochsommerlage kurz vor der Ernte bekamen allerdings alle Getreidesorten zu wenig Wasser und neigen deshalb zum Trockenbacken. Konventionelle Bäcker werden deshalb verstärkt Brotverbesserer und Quellmehle einsetzen. Als zertifizierte Bäcker der ehrlichen Backtradition steuern wir die Schwankungen ohne derartige Zusatzstoffe, allein mit unserer Erfahrung aus, etwa durch spezifische Vorteige, eine wärmere Teigführung und Anpassung der Ferment- und Sauerteige sowie des Backverlaufes im Ofen.“

Das sind gute Nachrichten ... Freuen Sie sich mit uns auf das duftende, aromatische Backwerk der neuen Saison!

Ökologische Vielfalt? Ja, bitte!

*Die Bio- und Vollkornbäckerei Meffert und 56 Kollegenbetriebe haben im Rahmen ihrer Aktion „Saat Gut Brot“ 40.000 Euro für ökologische Züchtungsinitiativen eingenommen. Initiiert hat die Aktion die Organisation **Die Bäcker. Zeit für Geschmack e.V.***

Über Generationen hinweg behielten die Bauern einen Teil ihrer Ernte zurück, um es später wieder als Saatgut aufs Feld zu bringen. Heute besteht Saatgut zumeist aus sterilen Hybriden, die zwar mehr Ertrag erzielen, sich aber nicht erneut aussäen lassen. Zehn Agrarkonzerne dominieren 75 Prozent des Saatgutmarktes. Von ursprünglich 7000 Nahrungspflanzen liefern uns nur noch 15 Pflanzenarten und acht Tierarten rund 90 Prozent unserer Nahrung. Mit dem Rückgang der Vielfalt geht ein großes Potenzial an Ressourcen verloren. Doch einige Projekte zur ökologischen Pflanzenzüchtung machen sich bereits für den Erhalt der genetischen Vielfalt stark. Und: Diese Vielfalt schmeckt! Das bewies nicht zuletzt unser Saat Gut Brot, das gleich mehrere fast vergessene Getreidesorten in sich vereint.

Mehr Infos unter www.saatgutfonds.de



Gut Holz. Die Filiale der Bäckerei Meffert in Bielefeld-Babenhausen empfängt Genießer mit Echtholz an Wand und Theke aufs Wärmste. Die Tischlerei Ungehobelt aus Detmold hat die Ladenausstattung komplett modernisiert.





„Der Kaffee muss heiß wie die Hölle, schwarz wie der Teufel, rein wie Engel, süß wie die Liebe sein.“

Charles Maurice de Talleyrand



Genusskomplizen[®] Kaffeewelt Eisbrenner: Bio-Spitzenkaffee aus fairem Handel

Ein guter Kaffee ist die Summe aus der Qualität des Rohkaffees, der Frische einer schonenden Röstung und des Fingerspitzengefühls des Kaffeerösters.

Alles begann im Jahr 2004. Die Kaffeeliebhaber Angelika Eisbrenner und Andreas Risse besuchten die traditionell bewirtschaftete James Dennis Kaffeeplantage in den Blue Mountains auf Jamaika und stießen auf einzigartige Kaffeeeraritäten. Es war der Beginn einer großen Leidenschaft. Mittlerweile ist das Bielefelder Ehepaar mit seiner „Kaffeewelt Eisbrenner“ über die Grenzen Ostwestfalens hinaus bekannt. Die Privat-Rösterei bietet eine umfangreiche Auswahl handverlesenen Biokaffees aus fairem Handel. Ob aus Peru oder Papua-Neuguinea – ihr hoher Anspruch sorgt für eine strenge Auswahl bester Qualitäten aus vielen Ländern der Erde. Was neben Geschmacksfülle und Aromenreichtum für sie zählt, ist eine nachhaltige, umweltverträgliche Bewirtschaftung der Anbaugelände und ein fairer Handel, der den Kaffeebauern und ihren Familien ein gutes Auskommen ermöglicht. Jede Woche wird auf dem Hof Lanwermann in Bielefeld-Altenhagen in einem Premium-Trommelröster frisch geröstet. Die Trommelröstung ist im Vergleich zu industriellen Röstungen ein besonders schonendes Verfahren für Spitzenkaffees, die mit Bekömmlichkeit und Aromenspektrum begeistern. Das Meffert-Team schätzt die genussvolle Zusammenarbeit mit den Kaffee-Gourmets seit Jahren. Der verführerische Duft, der in den Meffert-Geschäften in der Luft liegt, ist eine wundervolle Mischung aus feinem Backwerk und frisch gemahlene Bohnen aus dem Hause Eisbrenner. Schnuppern Sie mal, wenn Sie das nächste Mal bei uns sind. Oder noch besser: Nehmen Sie sich Zeit für eine gute Tasse Kaffee ...

Kaffeewelt Eisbrenner | Hof Lanwermann | Altenhagener Str. 272 | 33729 Bielefeld
Tel.: 0521 / 96 29 147 | Fax: 0521 / 96 29 149

www.kaffeewelt-eisbrenner.de



Glyx-Werte: Brot ein Dickmacher?

Erhöhen industriell gefertigte Brote mit hohen Zuckerwerten das Risiko zum Dickwerden und für Diabetes? Eine neue Studie legt dies nahe und verweist auf den niedrigen G.I.-Wert von langsam, in Ruhe gebackenem Brot, das aus Traditionsbäckereien kommt.

Der glykämische Index (G.I.), auch Glyx-Wert genannt, ist ein Maß zur Bestimmung der Wirkung eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel. Er misst die Geschwindigkeit, mit der Kohlenhydrate aufgenommen werden und den Effekt des Nahrungsmittels auf den Blutzuckerspiegel.

- Je höher der G.I.-Wert, desto schneller und höher steigt der Blutzuckerspiegel an.
- Die Aufnahme von Nahrung mit niedrigem G.I. steigert die Glykämie entsprechend langsamer.
- Eine Hyperglykämie entspricht einer zu hohen Konzentration von Zucker im Blut, die auf Diabetes hinweisen kann. Diabetes ist eine der häufigsten Sterblichkeitsursachen in der westlichen Welt.

Ernährungsexperten warnen, dass der starke Abfall des Blutzuckerspiegels nach dem Verzehr von Lebensmitteln mit hohem G.I. zu einem schnelleren Hungergefühl und zur erneuten Nahrungsaufnahme führt. Sie empfehlen Menschen, die ihr Gewicht reduzieren und das Risiko von Typ-2 Diabetes senken möchten, die Umstellung auf Nahrungsmittel mit geringen Glyx-Werten.

Vollkorn für beste Werte

Fest steht, dass unter allen Brotsorten Vollkornbrote mit dem niedrigsten G.I. auftrumpfen. Grau- und Mischbrote weisen bereits einen höheren und Weißbrote den im Vergleich höchsten G.I.-Wert auf. Genauso wichtig wie die Brotsorte ist die Art der Fertigung. In einer aktuellen französischen Studie wurden die Werte von industriell gefertigtem Brot mit den Werten der Brote verglichen, die in einer Traditionsbäckerei mit langer Teigruhe und extrem zeitaufwändigen Teigführungen gebacken wurden. Die Ergebnisse waren eindeutig: Das Traditionsbacken sorgt für einen glykämischen Index, der fast um die Hälfte niedriger ist als derjenige aus industrieller oder herkömmlicher Fertigung. Jörg und Fred Meffert wundert das nicht: „Alle Technologien und Zusatzstoffe, mit denen Brot heute schneller und wirtschaftlicher produziert wird, verschlechtern den Geschmack und gesundheitlichen Wert.“ Bio- und Vollkornbrote von Meffert, die in Handarbeit und mit hohem Zeitaufwand aus besten Zutaten gebacken werden, zeichnen sich durch volles Aroma, gesunde Bekömmlichkeit und deutlich niedrigere G.I.-Werte aus. „Brot vom Discounter um die Ecke ist ein versteckter Dickmacher. Unser Brot ist es nicht“, fasst Fred Meffert zusammen.

Genusskomplizen[®]:

Das sind Kollegen, Freunde und Wegbegleiter, die sich für und mit uns für guten Geschmack und bewusstes Genießen engagieren. Sie sind in unterschiedlichen Bereichen und Branchen aktiv – und sie machen ihre Arbeit sehr gut, wie wir finden. Grund genug, einige von ihnen in dieser Rubrik nach und nach vorzustellen.