

## Wissenswertes über Sauerteig

Seit Jahrtausenden wird Sauerteig zum Brotbacken eingesetzt. Er besteht aus Milchsäurebakterien und Hefen. Durch ihre Aktivität geht der Teig auf und wird gelockert.

Im Zusammenspiel mit der Hitze- einwirkung beim Backen werden nicht nur 300 Aromastoffe im Brot ausgebildet, die für den ausgeprägten Geschmack sorgen. Es werden auch die Fraßschutzstoffe (Phytine) deaktiviert, erst dadurch wird Brot bekömmlich. Bei Hefebrot hingegen bleibt die Phytinsäure erhalten, die außerdem die Aufnahme von Mineralien im Dünndarm erschwert.

Zudem wird das Mehl von den Milchsäurebakterien und Hefen im Sauerteig quasi ‚vorverdaut‘. Durch den langen Fermentationsprozess werden die Eiweiße, dazu zählt auch Gluten (im glutenhaltigen Brot), aufgeschlossen und zum Teil abgebaut.

Deshalb riecht und schmeckt Sauerteigbrot nicht nur besonders gut, sondern kann es unser Körper auch besonders gut verarbeiten.

Darüber hinaus bleibt Sauerteigbrot länger frisch und verdirbt nicht so schnell wie Hefebrot.

## Der Tannenhof Imshausen

Der Biolandbetrieb Tannenhof liegt in Nordhessen auf der Höhe oberhalb von Bebra-Imshausen. Seit über 30 Jahren betreiben wir ökologische Landwirtschaft. Damit bewahren wir die Schöpfung und erzeugen gesunde Lebensmittel: Kartoffeln, Getreide, Leinsamen, Tee- und Gewürzkräuter sowie Gemüse und Rohkost-Öle bieten wir im Ab-Hof-Verkauf an. Wir planen den Aufbau einer Solidarischen Landwirtschaft und die Komplettbewirtschaftung des Betriebes mit Zugpferden.



### Kontakt

Stefanie Schuhwerk & Johannes Kayßer

Biolandbetrieb Tannenhof

Hof Vockerode 5

36179 Bebra-Imshausen

Telefon 06622-6036183

[Brot@Tannenhof-Imshausen.de](mailto:Brot@Tannenhof-Imshausen.de)

[www.Tannenhof-Imshausen.de/backstube](http://www.Tannenhof-Imshausen.de/backstube)

**Bio-**

## Sauerteigbrot vom Tannenhof



**Regional. Ökologisch. Lecker!**

- ◆ Roggenmischbrot mit Weizen & Dinkel
- ◆ Roggenbrot
- ◆ glutenfreies Buchweizen-Sauerteigbrot

**Im Holzofen gebacken.**

## Unser Sortiment

Wir starten mit

- Roggenmischbrot mit Weizen & Dinkel nach bewährtem Familienrezept – seit mehr als 35 Jahren!
- Roggenbrot
- Dinkelbrot
- glutenfreiem Buchweizen-Sauerteigbrot



in verschiedenen Sorten, mit & ohne Körnern.

Für jeden Geschmack ist was dabei.

## Qualität, die man schmeckt

Alle Zutaten, die wir verwenden, stammen natürlich aus ökologischem Landbau.

Getreide & Leinsamen bauen wir auf dem Tannenhof in Imshausen an.

Die weiteren Zutaten beziehen wir von möglichst regionalen Bio-Bauern:

Die Sonnenblumenkerne wachsen in Baden-Württemberg, Buchweizen und Hirse werden in Niedersachsen angebaut.

Wir verarbeiten ausschließlich das volle Korn und mahlen das Getreide frisch.

## Mit Liebe handgemacht

Weil wir so begeistert sind vom Sauerteig und wir immer wieder Nachfragen nach unserem Roggenmischbrot bekommen, haben wir diesen Testlauf gestartet. Nun möchten wir möglichst bald eine Backstube auf dem Tannenhof in Imshausen eröffnen.

## Dafür brauchen wir Ihr Zutun

Wenn Sie uns beim Aufbau der Bäckerei fördern möchten, freuen wir uns sowohl über tatkräftige Hilfe als auch finanzielle Zuwendungen. Zum Beispiel können Sie ein Brot-Abo abschließen, das Sie im Voraus zahlen, eine Brotanleihe erwerben oder einen Holzbackofen-Baustein finanzieren. Bitte sprechen Sie uns an.

## Wann geht es los?

Derzeit backen wir monatlich auf Vorbestellung im Backhaus Bebra.

Melden Sie sich zur Hofpost an, dem Rundbrief vom Tannenhof, dann werden wir Sie per eMail auf dem Laufenden halten, was die Entwicklung der Backstube betrifft. So erfahren Sie als Erste, an welchen Terminen gebacken wird und natürlich, wann die Hofbäckerei eröffnet wird.

Hier zum Newsletter anmelden:

[www.Tannenhof-Imshausen.de/Hofpost](http://www.Tannenhof-Imshausen.de/Hofpost)

## Über uns

### Stefanie Schuhwerk

*Hauswirtschafterin*

Nicht erst seit meinem Studium „Global Nutrition and Health“ in Kopenhagen, Dänemark, interessiere ich mich für gesunde Ernährung. Seit über 9 Jahren backe ich mein eigenes Brot. Auf Grund meiner 2012 entdeckten Gluten-Unverträglichkeit stand ich vor der Frage: Woher bekomme ich ein glutenfreies Sauerteigbrot, das richtig gut schmeckt? So habe ich ein Buchweizen-Sauerteigbrot entwickelt.

### Johannes Kayßer

*Landwirtschaftsmeister & Staatlich geprüfter Wirtschafter für ökologischen Landbau*

Seit 2014 arbeite ich mit Zugpferden auf dem Tannenhof. Das Brotbacken habe ich von meinen Eltern in der Jugendzeit gelernt. Seit 2008 backe ich für den Eigenbedarf nahezu ununterbrochen das Roggenmischbrot nach unserem Familienrezept.

