



**Trolsch**

Bäckerei, Konditorei, Café



Biobrote



## Bio – so besonders? JA!

### Bio für Umwelt und Gesundheit

Bio-Lebensmittel sind keine Erfindung unserer Zeit. Die Bio-Ideen, die uns Mitte der 70er Jahre erreichten, hatten bereits zwei Vorgeschichten: Anfang der 20er Jahre machte sich der Anthroposoph Rudolf Steiner Gedanken über eine biologisch-dynamische Landwirtschaft. Landwirte waren an ihn herangetreten, die zu erkennen glaubten, dass sich die Qualität und Vitalität des Getreides seit Einführung der mineralischen Stickstoffdüngung verschlechtert habe. Steiner versuchte seine geistigen Forschungsergebnisse in eine für den modernen Menschen zugängliche, wissenschaftliche Form zu bringen.

Die Partei „Die Grünen“, die sich 1979 in Deutschland etablierte, war identisch mit jener Szene, die die ersten Bio-Läden eröffnete. Die nun einsetzende Bio-Welle war also auch politisch motiviert, wobei der Rousseau'sche Gedanke „Zurück zur Natur“ eine grundlegende Rolle spielte.

Der Biolandbau hat sich seitdem etabliert und für die Natur bewährt. Es werden keine Mineraldünger und synthetische Pflanzenschutzmittel eingesetzt, die die Umwelt belasten. Er ist somit umweltverträglicher als die konventionelle Landwirtschaft. Der Umgang mit Boden, Grundwasser und Energie ist

sorgsamer. Gleichzeitig werden auch seltene Pflanzen und Tiere in besonderem Maße geschützt.

Die Sorge um unsere Natur ist aber nur eine der Ursachen für die Entstehung der Bio-Bewegung. Die zweite Ursache ist die Sorge um die Gesundheit, die – wie man heute weiß – auch von Ernährungsgewohnheiten abhängt und immer wieder durch den verantwortungslosen Umgang mit Lebensmitteln gefährdet wird. Der Bäcker kann viel zu einer gesunden Ernährung beitragen. Zum Beispiel mit Bio-Vollkornbrot.

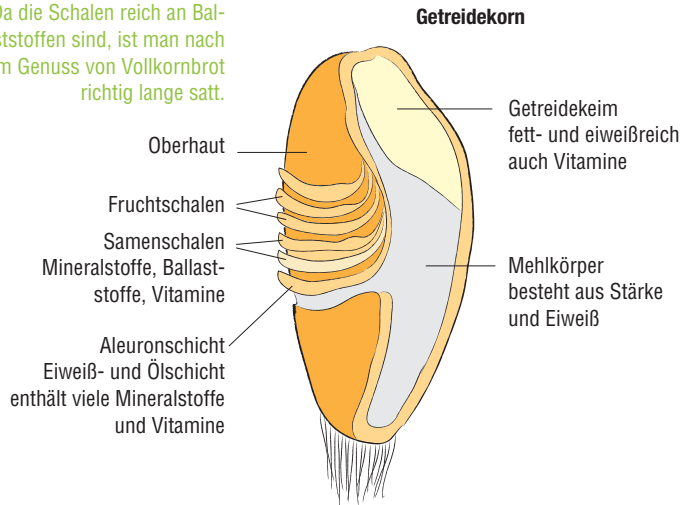


## Kraft im Korn – Vollkorn

Für Vollkornmehl wird das ganze Getreidekorn gemahlen – und das hat es wirklich in sich.

Alles Wertvolle steckt in den Randschichten des Kornes und im Keimling. Das sind vor allem die Vitamine B1, B2, B6 und E sowie die Mineralstoffe Eisen, Kupfer, Magnesium, Mangan und Kalium, dazu andere Spurenelemente und Fermente, die wir für die Funktion aller Organe, besonders der Nerven und Nieren aber auch für den Aufbau der Knochen brauchen. Im Keimling sind auch Ballaststoffe enthalten, die gar nicht verdaut werden, aber als Reinigungsmittel für die Verdauungsorgane wichtig sind. Getreide hat also einen hohen Nährwert, aber eben nur das ganze Korn, das Vollkorn.

Da die Schalen reich an Ballaststoffen sind, ist man nach dem Genuss von Vollkornbrot richtig lange satt.



Der Vergleich bringt es ans Licht.

	Weißes Weizenmehl Type 550	Weizen- vollkornmehl
Vitamin B1	0,1	0,5
Vitamin B2	0,1	0,2
Vitamin B6	0,1	0,5
Folsäure in Mikrogramm	7	28
Vitamin E	0,2	1,4
Calcium	16	32
Eisen	1,5	3,4
Kalium	126	337
Magnesium	10	124
Phosphat	113	345

Quelle: Interaktive Lebensmittelanalyse Uni Hohenheim

## Warum kosten Biobrote mehr?

Alle haben einfach mehr zu tun.

Das fängt beim Biobauern an. Die Erträge der Betriebe, die Getreide ökologisch anbauen, sind nachweislich niedriger, gleichzeitig ist das Anbaurisiko jedoch höher. Die Betriebe sind vielseitiger und Öko-Landbau ist wesentlich arbeitsintensiver als die konventionelle Landwirtschaft. Das ist der Grund, weshalb wir für das Getreide unserer Biobrote schon etwas mehr bezahlen müssen.

Das Bio-Getreide vermahlen wir kurz vor der Teigbereitung in unserer eigenen professionellen Getreidemühle, weil die ungesättigten Fettsäuren, die im Keimling des vollen Kornes stecken, nach dem Vermahlen nicht lange haltbar sind. Dann setzen wir einen Sauerteig an, der nur aus reinen Bio-Zutaten besteht, sonst wäre unser Brot ja nicht wirklich BIO. Dazu kommen ganze Getreidekörner, die wir zuvor gebrüht oder gequollen haben. Ein Teil des Teiges besteht auch aus zu Grütze gekochtem Hafer und Roggen. Die Grütze macht unser Brot erst saftig. Das sind viele sensible Vorgänge und der Bio-Teig nimmt es gleich ziemlich übel, wenn man sich mit ihm nicht auskennt. Darum vertrauen wir ihn nur speziell geschulten Mitarbeitern mit besonderem Fingerspitzengefühl an. In ausschließlicher Handarbeit wird der Teig nun aufgearbeitet, portioniert und geformt, bevor er in den Ofen wandert. Ein Biobrot ist zwar ein sehr anspruchsvolles Produkt, dankt die Investition jedoch mit hoher Qualität und Verzehrgenuss.



Heute gibt es allgemeinverbindliche Regelungen bezüglich des biologischen Anbaus und der Produktion von Bio-Produkten. Jeder Produzent, der seine Produkte mit „Bio“ oder „Öko“ bezeichnet und bewirbt, muss seinen Betrieb bei einer öffentlich autorisierten Kontrollstelle anmelden und sich jährlichen, auch unangekündigten, Betriebskontrollen unterziehen.

## Bio-Getreide von der Tonmühle

Unser Garant für verlässliche Bio-Qualität. Das Gute liegt so nah.

Die Tonmühle in Ditzingen ist ein Betrieb mit allen Tugenden eines echten Familienbetriebes: Begeistert bei der Arbeit, zuverlässig, kritisch und sich der Verantwortung bewusst, die man hat, wenn man Lebensmittel erzeugt. Darum kaufen wir dort. Auch weil wir regionale Anbieter mit kurzen Transportwegen vorziehen. Eine Einstellung, die wir bei der Familie Siegle wiederfinden. Die Tonmühle ist wahrscheinlich eine der ersten reinen Bio-Getreidemöhlen Deutschlands. Seit 1980 stellen sie wertvolle Getreidemischungen und Mehle aus zertifiziertem, biologischem Anbau her. Bio-Produkte entstehen dort in Reinkultur, also ohne Vermischung mit herkömmlich erzeugtem Getreide. Nur einwandfreies Bio-Getreide gibt auch gutes Biobrot.



Begeistert von BIO

**Tonmühle**  
seit 1347



Tonmühle 3  
71254 Ditzingen  
[www.tonmuehle.de](http://www.tonmuehle.de)

Mühlenladen



Nur einwandfreies Bio-Getreide  
gibt auch gutes Biobrot.

# Gut Ding will Weile haben

26 Stunden bis zum fertigen Bio-Hausvollkorn.



## Sauerteig

Ganze Bio-Getreidekörner werden zu Flocken zerquetscht, mit Wasser und Startkulturen vermischt und zu einem Sauerteig angesetzt, der nun lange reifen muss.



20-24 Stunden Reifung

## Quellstück

Bio-Körner werden zu grobem Schrot vermahlen und mit Wasser überbrüht.

10 Stunden Quellzeit damit die harten Kornbestandteile aufgeschlossen werden.

## Teigbereitung

Sauerteig und Quellstück werden vermischt und geknetet.



+

Teigruhe 30 Min.  
Teig abwägen, formen und in



Kapseln setzen.  
Anschließend Gärzeit 45 Min.

**Backzeit** 100 Min.

7 Uhr  
am Vortag

20 Uhr

6 Uhr

10 Uhr 11 Uhr

