

Gsundling

das gesunde Brot, das schmeckt
und lange sättigt



Bei unserem neuen Brot „Gsundling“ haben wir ausgesuchte Zutaten in einem ausgewogenen Verhältnis zu einem besonderen Brot „komponiert“.

Unser Ziel war es, möglichst viele günstige Eigenschaften wie guten Geschmack, lange Frischhaltung sowie einen hohen Gehalt an wertvollen Stoffen in einem Brot zu vereinen.

Der Gsundling besteht zu 50 % aus selbst gemahlenem Vollkorngetreide (Mehlanteil) und weist deshalb einen besonders hohen Gehalt an gesunden Inhaltsstoffen auf – von Ballaststoffen, über Mineralien bis zu den B-Vitaminen. Es hält zudem länger satt, regt die Verdauung an und wirkt sich günstig auf den Blutzuckerspiegel aus.



Zutaten:

Dinkelvollkornmehl, Roggenvollkornmehl, Weizenmehl, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen, Amaranth, Kümmel gemahlen, Fenchel gemahlen, Sauerteig getrocknet, Roggenmalzquellmehl, Milchsäure, Olivenöl, Ur-Salz, Hefe, Wasser.

Es sind keine weiteren Zutaten wie Backmittel oder Konservierungsstoffe enthalten.

Dinkel

“Dinkel ist das beste Getreide, fettig und kraftvoll und leichter verträglich als alle anderen Körner. Es verschafft dem, der es isst ein rechtes Fleisch und bereitet ihm gutes Blut. Die Seele des Menschen macht er froh und voll Heiterkeit. Und wie immer zubereitet man ihn isst, sei es als Brot, sei es als andere Speise, ist er gut und lieblich und süß.”

(Hildegard von Bingen)

Roggen

Zu den vielen gesunden Inhaltsstoffen des Roggens zählen Eiweiße, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Die wichtigsten im Roggen enthaltenen Mineralstoffe und Spurenelemente sind Natrium, Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen, Kupfer, Zink, Phosphor, Selen, Fluor und Mangan.

Vitaminreich ist das Getreide obendrein noch, denn es besitzt einen hohen Anteil an Vitamin A, E, Folsäure und den Vitaminen der B-Gruppe. Der Fettanteil des Roggens ist mit 1,7 Prozent recht niedrig.

Weizen

Weizen ist ein leicht verdauliches Getreide. Es enthält die Mineralstoffe Natrium, Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen und Magnesium. Auch der Vitamingehalt des ganzen Weizenkorns kann sich sehen lassen, denn es enthält die Vitamine E, B1, B2 und Niacin.

Sonnenblumenkerne

Bei den Sonnenblumen gilt: kleine Frucht, großer Inhalt. In den Kernen versteckt sich eine erstaunliche Vielfalt an Vitaminen: Vitamin A, B, D, E und Vitamin K. Zusätzlich enthalten die Kerne Kalzium, Magnesium, Eisen und Selen. Als Öllieferant bestehen sie außerdem zu über 90% aus ungesättigten Fettsäuren, die im Gegensatz zu den gesättigten Fettsäuren kein Cholesterin enthalten und somit in gesunden Mengen für den Körper lebensnotwendig sind.

Sesam

Sesam verfügt über einen ausgezeichneten Mineralstoffgehalt. Die Mengenelemente Calcium und Magnesium sind reichlich vertreten und liegen noch dazu in einem optimalen Verhältnis vor, um vom Körper bestens aufgenommen werden zu können. Gerade die natürliche Kombination dieser beiden Mengenelemente

macht den Sesam so wertvoll für den Aufbau von Knochen, Knorpel und Gelenken, Zähnen und Muskeln – auch den Herzmuskel. Zudem wird die Reizleitung in den Nerven gefördert.

Leinsamen

Leinsamen sind zwar winzig klein, jedoch unglaublich beeindruckend. Leinsamen gehören zu den nährstoffreichsten Lebensmitteln weltweit. Sie liefern ein eindrucksvolles Vitamin- und Nährstoffprofil, steigern durch ihren hohen Omega-3-Gehalt die Gehirnleistung und schützen mit den zahlreichen Antioxidantien vor gefährlichen Krankheitserregern. Wegen ihrer hochwertigen Ballaststoffe wurden Leinsamen in der Vergangenheit als Abführmittel genutzt. Sie binden das Wasser an sich und beschleunigen den Transport des Nahrungsbreis durch den Darm. Somit eignen sich die kleinen braunen Samen hervorragend beim Abnehmen: Sie befreien den Körper von Giftstoffen, helfen den Zucker- und Stärkekonsum zu reduzieren sowie Heißhungerattacken zu umgehen. Allgemein gelten Leinsamen als der Schlüssel einer besseren Gesundheit, mit mehr Energie und einem Gefühl der vollkommenen Zufriedenheit.

Amaranth

Amaranth lässt in Bezug auf seinen Vitalstoffanteil alle Getreidearten erblassen. Besonders hervorzuheben sind in diesem Zusammenhang sein ausgesprochen hoher Magnesiumgehalt, sowie sein hoher Calciumgehalt. Ebenso soll der hohe Gehalt an Eisen und Zink keinesfalls unerwähnt bleiben.

Kümmel gemahlen

Der Mensch nutzt Kümmel schon seit frühgeschichtlicher Zeit. Bereits antike Quellen erwähnen Kümmel als Heil- und Gewürzpflanze. Der pharmazeutische Effekt der ätherischen Öle im Kümmel entfaltet sich überwiegend im Magen-Darm-Trakt. Hier wirkt Kümmel krampflösend und verdauungsfördernd.

Olivenöl

Olivenöl besitzt einen Reichtum an phenolischen Verbindungen, Aroma- und Geschmacksstoffen sowie Sterinen, die das Olivenöl gesund machen. Olivenöl wirkt gegen Herzerkrankungen und Krebs, wirkt sich positiv auf den Fettstoffwechsel aus, vermindert Diabetes, beugt Arteriosklerose vor, senkt den Blutdruck und Cholesterin.

Ur-Salz

Ur-Salz ist Steinsalz aus dem Ur-Meer, das vor ca. 220 Mio. Jahren austrocknete. Durch Erdverschiebungen gelangte es tief unter die Erdoberfläche - geschützt vor heutigen Umweltbelastungen. Ur-Salz ist naturbelassen, unbehandelt und frei von Zusätzen.

Wasser

Alle unsere Brote werden mit Grandeur Wasser hergestellt.