ANZEIGE

Handgefertigte Backspezialitäten von Brack

Ausgewogene Ernährung mit hochwertigen, gesunden Lebensmitteln

ERNÄHRUNG IM FOKUS

Ofenfrische handgefertigte Backspezialitäten sowie Fein- und Süßgebäck aus besten Rohstoffen werden in unserem traditionellen Handwerksbetrieb hergestellt. Die Auswahl der Köstlichkeiten aus mehr als hundert Rezepturen umfasst eine Vielzahl an Broten, Brötchen, Kuchen, Torten und Feingebäck – von süß bis herzhaft.

Testen und genießen Sie die leckeren bekömmlichen Backwaren aus gesunden Zutaten.

VOLLWERTIG ESSEN UND TRINKEN HÄLT GESUND, FÖRDERT DIE LEISTUNG UND DAS WOHLBEFINDEN

Ein Anhaltspunkt für eine gesunde und vollwertige Ernährung können die 10 Regeln sein, die die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse formuliert hat.
Eine vollwertige Ernährung liefert uns nicht zu viel Energie, aber dennoch alle Nährstoffe und gesundheitsfördernde Stoffe, die unser Körper benötigt, um seine Stoffwechselprozesse aufrechtzuerhalten.
Kein einzelnes Lebensmittel und keine einzelne Lebensmittelgruppe erfüllt alle diese Kriterien. Eine vollwertige Mischkost kann diese jedoch erfüllen.

DIE 10 REGELN NACH EMPFEHLUNG DER DGE:

1. Vielseitig essen
2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln
3. Gemüse und Obst – Nimm „Fünf am Tag“
4. Täglich Milch und Milchprodukte, ein- bis zweimal in der Woche Fisch, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit
8. Schmackhaft und schonend zubereiten
9. Sich Zeit nehmen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben... *Das Team der Landbäckerei Brack trainiert schon jetzt für den Lollslauf 2017 in Bad Hersfeld, denn der Winterspeck muss weg – dafür ist ein solches Lauftraining gut geeignet.*

„Zusammen mit einer gesunden Ernährung machen wir uns fit für den kommenden Lollslauf in Bad Hersfeld.“

QUALITÄTSSTANDARDS DER HANDWERKSBÄCKER

Die meisten Menschen wollen sich ausgewogen ernähren. Doch es gibt inzwischen so viele Lebensmitteltrends, dass Verbraucher oft nicht so recht wissen, was sie überhaupt noch essen sollen.

Die Suche nach hochwertigen Lebensmitteln, die nach besonderen Qualitätsstandards hergestellt werden, erfüllen die deutschen Handwerksbäcker:

- Traditionelle Herstellungsmethoden
- Regionalität
- Herstellung von Vorteigen und Brühstücken
- Verwendung von natürlich belassenen Rohstoffen
- Handgemachte Lebensmittel
- Tägliche Sauerteigherstellung

EIN BESUCH BEIM BÄCKER IHRES VERTRAUENS LOHNT SICH!

An verschiedenen Standorten im Landkreis Hersfeld-Rotenburg können die Backwaren der Landbäckerei Brack gekauft werden:

- In unserer Bäckerei in Ludwigsau-Niederthalhausen
- in unserer Bäckereifiliale in Sorga
- im Landcafé Brack in Friedlos
- von den mobilen Bäckerei-Verkaufsfahrzeugen
- sowie in mehreren Partner-Cafés im Landkreis Hersfeld-Rotenburg

BRACKS DINKELVOLLKORNBROT

Dinkel – die Alternative zum Weizen - gut verträglich, kann mit einem hohen Ballaststoffanteil das Körpergewicht regulieren. Dinkelbrot – gesund und lecker – immer ab Mittwoch täglich frisch von der Landbäckerei Brack.
Das Dinkelvollkornbrot hat einen hohen Ballaststoffanteil. Der Dinkel wird im allgemeinen gut vertragen im Gegensatz zum Weizen, da er eine andere Aminosäurensequenz besitzt und den Spelz hat. Aufgrund des hohen Ballaststoffanteils ist dieses Brot gut geeignet, das Körpergewicht zu regulieren und zu halten.
Es hat eine starke sättigende Wirkung, da der Zelluloseanteil hoch ist – das ist die Gerüstsubstanz der Pflanzen. Diese ist für uns nur schwer beziehungsweise fast gar nicht verdaulich. Die Stärke, die im Getreidekorn ist, quillt im Dünndarm. Es kommt zur Schleimbildung und die entstehende Glukose geht allmählich ins Blut. Damit steigt der Blutzucker nur langsam an. Im Bracks Dinkelvollkornbrot sind Sonnenblumenkerne enthalten. Sie gehören zu den Saaten.
Die Saaten enthalten einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die bekanntesten unter ihnen sind die Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.
Durch den höheren Wasseranteil bleibt das Brot länger frisch. Wasser hat keine Energie und damit eine günstige Auswirkung auf unser Körpergewicht.

Das Team der Landbäckerei Brack wünscht guten Appetit beim Probieren.

DAS KÖNNEN BALLASTSTOFFE:

- Körpergewicht regulieren
- Darmtätigkeit unterstützen
- Darmerkrankungen vorbeugen
- Beim Abnehmen helfen
- Zur Sättigung beitragen
- Herz-/Kreislauferkrankungen vorbeugen
- Ernährungsgrundlage für unsere Darmbakterien bilden
- Diabetesprophylaxe und Parotitisprophylaxe

LANDBÄCKEREI BRACK
Tradition seit 1932

Am Endersbach 6 · Ludwigsau · Tel. 0 66 70 / 2 18
www.landbaeckerei-brack.de