

VON LAIB UND SEELEN

Neuigkeiten und Wissenswertes - von uns für euch!



Bild: Köhlers Vollkornbäckerei



AUF DER SUCHE...

Das neue Jahr startete mit einem turbulenten Januar. Viele besorgniserregende Nachrichten von "überm Teich" und auch aus Unterfranken erreichen uns, es kehrt kaum Ruhe ein. Umso wichtiger sind Sicherheit und Gesundheit, sowie Stabilität und Rhythmus in der eigenen kleinen Welt - auch wenn wir uns das eigentlich für die große Welt wünschen. Bleiben wir zuversichtlich!

Viele Grüße von hinter den Kulissen

Eure Köhlers Vollkornbäckerei

Brot des Monats - Februar

Das Aktionsbrot im Februar ist unser **Fitnessbrot** - mit Leinsamen, Sesam, Hafer, Sonnenblumen- und Kürbiskernen. Frische Möhren aus Remlingen machen die Krume richtig schön saftig! Im Februar statt 5,75 € **nur 4,85 €!**

BROT DES MONATS

FITNESSBROT

NEU IM SORTIMENT

WEIZENVOLLKORNBAGUETTE

→ mit Erbsen!

...UND SONST SO?

VORWERTS



Erbsen im Brot?

DAS SOLL SO!

Der spannendste Neuzugang im Februar ist ohne Frage das Weizenvollkornbaguette, das sich zum fränkischen Baguette gesellt. Warum das so spannend ist? Weil der Weizen nicht alleine auf dem Feld stand. Er wurde gemeinsam **mit Erbsen** auf eine Fläche gesät, sie wurden neben- und miteinander groß und wurden schließlich auch gemeinsam gedroschen. Die Erbse ist eine fantastische Nachbarin für den Weizen. Sie bindet Stickstoff im Boden, der dem Weizen zur Verfügung steht, es muss weniger gedüngt werden. Außerdem beschattet die Erbse den Boden und sorgt für eine bessere "Stabilität" der Bodenschichten, so dass Niederschlag besser aufgenommen und gehalten werden kann. Zusätzlich lockt so eine blühende Erbsenpflanze sehr viele verschiedene Insekten aufs Feld. Nach der Ernte wurde zwar der Großteil der Erbse aussortiert (als Futtermittel bzw. als Saatgut für die nächste Runde) - komplett raus bekommt man die Erbse aber nicht.

Dieses Gemenge (mit bis zu 5% Erbse) kam dann zu uns, wir vermahlen es frisch und backen daraus ein Weizenvollkornbaguette. Eins mit Pfiff eben - mit Erbse :)

Das Ganze Projekt nennt sich **vorwärts** initiiert vom Verein "Die Freien Bäcker e.V." und dem Fachbereich Ökologische Agrarwissenschaften der Universität Kassel. Ziel der Kampagne ist es, die Vorteile von Mischkulturanbau zu vermarkten und dadurch die Idee von Weizen-Körnerleguminosen-Mischkulturen in regionalen Bio-Wertschöpfungsketten zu stärken.

Wir sind gespannt, wie es bei euch ankommt!

SCHON GEWUSST?



Mischkultur ist nichts Neues. Seit Jahrtausenden von Jahren wird sowohl von indigenen Kulturen als auch von Gärtnerinnen und Gärtnern weltweit in großen und kleinen Gärten Mischkultur praktiziert. Nachweislich stärken sich die Pflanzen gegenseitig, locken Nützlinge an, die wiederum Schädlinge in Schach halten, verbessern die Bodenstruktur und sind wortwörtlich "einfach füreinander da".



Bild: vorwärts



Impressum:

Köhlers Vollkornbäckerei GmbH & Co. KG
Am Schloss 2b, 97084 Würzburg
Inhaber und Geschäftsführer: Ernst Köhler
info@koehlers.bio
www.koehlers.bio