

# Urkorngetreide

- Brotgetreide für das

## Buchauer Urkornbrot.



Ein wesentlicher Bestandteil des Buchauer Urkornbrottes neben Sauerteig, Dinkelmehl und Roggenmehl ist eine Mischung aus drei Sorten sogenannten **Urkorngetreides in Bio Qualität**, nämlich Ur-Roggen, Emmer und Einkorn. Da der Ur-Roggen gerne auf Rodungen gesät wurde, ist er auch unter **Waldstaudenroggen\*** bekannt. Mit über 10% gehört Ur-Roggen zu den sehr eiweißhaltigen Getreidesorten. Auch sonst enthält er viel Kalium, Eisen, Zink sowie Magnesium und wichtige B-Vitamine. Vor 10.000 Jahren war **Emmer\*** das Hauptgetreide des Vorderen Orients. Seine Verwendung reicht bis in die Jungsteinzeit zurück. Gesundheitlich sagt man Emmer nach, aufgrund des hohen Anteils an Carotinoiden, die Sehkraft zu stärken und Krebserkrankungen vorzubeugen. Ganz nebenbei ist das Getreide ein wunderbarer Lieferant für Magnesium und Zink. Den Ursprung des **Einkorn\*** datiert man auf etwa 7500 Jahre v. Chr. in der Region um Euphrat und Tigris, wovon es sich in Richtung Westeuropa ausbreitete. Im Allgemeinen besitzt das Einkorn ganz ähnliche gesundheitliche Eigenschaften wie bereits Emmer. Zudem zählt es aber zu den eisenhaltigen



Lebensmitteln und fördert durch seine Aminosäuren Tyrosin und Phenylalanin die Konzentration und Wachheit. Somit ist das Pausenbrot aus Einkornmehl nicht nur besonders lecker, sondern es steigert auch die geistige Leistungsfähigkeit für Schule und Beruf.

Das Buchauer Urkornbrot (Laib zu 750 g) ist absolut **weizenfrei** und zeichnet sich durch einen kernig-nussigen Geschmack aus.

Das Roggenmischbrot mit zarter Kruste und lockerer Krume ist mild gesäuert, sehr bekömmlich und leicht verdaulich.

\* <http://www.wir-essen-gesund.de/urgetreide-dinkel-emmer-einkorn-ur-roggen-co>

## Buchauer Holzofenbrot

Buchauer Holzofenbäckerei • 91257 Pegnitz-Buchau  
[www.holzofenbrot.de](http://www.holzofenbrot.de)

**In Kulmbach:**

Einkaufszentrum Fritz, Fritz-Hornschnuch-Str. 9; Tel.: 09221/947053  
Getränkemarkt Marco, Lichtenfelser Str. 48; Tel.: 09221/607805