

Molken-Lichtbrot

Licht im Winter

Die Adventszeit ist vorbei, der Lichterglanz verloschen und die Tage weiterhin dunkel und kurz. Zeit für ein neues Brot: das Molken-Lichtbrot. Wir backen das milde Sauerteigbrot aus Lichtkornroggen mit Süßmolke und verwenden – als große Besonderheit – Lichtwurzelmehl.

Der Lichtwurzler spricht man die Kraft zu, Sonnenlichtenergie zu sammeln und zu speichern. Durch die Süßmolke hat das Brot eine ausgeprägte dunkle Kruste und ein röstiges Aroma. Die Kombination dieser drei hochkarätigen Zutaten ist einmalig.

Der Mythos Molke

Molke war im Altertum eines der ersten Naturheilmittel, das im Besonderen auch von Hippokrates spezifisch eingesetzt wurde, um Krankheiten wie Gicht, Darmbeschwerden oder Flechten zu behandeln. Die Lebensreformbewegung des späten 19. Jahrhunderts nahm diese Idee auf. Es entstanden sogar Kurorte für Molkenkuren zur Behandlung von Stoffwechselstörungen sowie



Schreiben Sie uns:
i-mehl@siebenkorn.de
Telefon 06421 98843 10

von Hautausschlägen oder um Übergewicht zu bekämpfen.

Heutzutage ist Molke wieder in aller Munde. Süßmolke ist das Serum der Milch und fällt bei der Käseherstellung an. Der Milch wird das Enzym Lab zugegeben. Daraufhin fällt der Käsestoff (bestehend aus Kaseineiweiß und



Fett) aus und sinkt ab. Die überstehende Flüssigkeit ist die wohl-schmeckende, leichtbekömmliche Süßmolke, die stets frisch verarbeitet werden sollte. Süßmolke ist mit ihrem Milchezucker, dem hochwertigen Molkeneiweiß, ihren Vitaminen und Mineralstoffen ernährungsphysiologisch äußerst wirksam. Milchzucker fördert die Darmaktivität und trägt zu einer ausgewogenen basischen Darmflora bei. Molkeneiweiß ist das hochwertigste Eiweiß für den menschlichen Organismus. Wir erhalten die Molke aus einer kleinen Molke-kerie in der 20-Liter-Kanne.

Die geheimnisvolle Lichtwurzler

Die „Lichtwurzler“ ist eine Kunstbezeichnung für die männliche Form von Dioscorea batatas, die zur Familie der Yamsgewächse gehört. Der Name der Knolle weist auf die erhöhte Sammel-fähigkeit von Lichtenergie hin. Die Lichtwurzler trägt eine Kraft in sich, die mit lichten Lebensströmen umschrieben werden kann. Klingt ganz schön esoterisch –



beit ebenfalls auf dem Andreas-hof in Überlingen am Bodensee.

Der ursprüngliche Lichtkorn-roggen ist eine Reminiszenz an die hellen Roggensorten, die in Mitteleuropa früher häufiger anzutreffen waren. Mit Beginn der neuzeitlichen Roggenzüchtung wurden die grau-grünen Kornfarben bevorzugt und verdrängten den hellkörnigen Roggen, dessen Helligkeit, Lichtfülle und Glanz auch im Frühjahrswachstum und in der Strohfärbung beobachtet werden kann. Lichtkornroggen wächst bis zu 2 Meter hoch. Er ermöglicht lockere Brote mit einem angenehmen milden Brotgeschmack.



Es sind deutlich hellere Brote möglich, als man sie sonst von Roggen gewohnt ist. Lichtkornroggen ist eine samen-feste Demeter Züchtung von Dr. Karl-Josef Müller von der Getreidezüchtungs-forschung Darzau und wird von unserem Landwirt Erich Müller von der Domäne Otterbach angebaut.

Schluss: siebenkorn Filiale Karstadt hat geschlossen

Wir haben unsere Filiale in der Lebensmittelabteilung im Untergeschoss von Karstadt in Gießen zum 31.12.2014 geschlossen. Es hat sich gezeigt, dass immer

weniger Menschen bei Karstadt im Seltersweg Lebensmittel einkaufen. Diese Entwicklung konnten wir, obwohl wir in allen anderen Filialen regen und ständig wachsenden Zuspruch finden, an diesem Standort nicht aufhalten.



Wir danken Ihnen für den Einkauf in unserer Filiale Karstadt und hoffen natürlich alle von der Schließung betroffenen Kunden und Kundinnen in unseren drei anderen Filialen in Gießen begrüßen zu dürfen. Wir freuen uns auf Sie!

Gewinnspiel

Preisfrage: Bei wie viel Grad sollten Kreppel gebacken werden?

Antwort: _____

Name: _____

Str./Ort: _____

Telefon: _____

- 1. und 2. Preis: ein Tischkamin für Bioethanol
- 3. bis 10. Preis: ein hochwertiger Taschenwärmer mit Herz