

5 Jahre bei uns: Marco Musall



Im Mittelalter bildete sich aus den Reihen der Bäcker eine neue Zunft, die sich den süßen Seiten des Backens widmete. Die Zuckerbäcker. Sie grenzten sich von ihren Bäckerkollegen ab, indem sie keine klassischen Brote mehr backten, sondern die Teige mit süßen, kandierten Zutaten veredelten.

Die Zuckerbäcker bzw. Konditoren wurden zu wahren Künstlern, die es virtuos verstanden nicht nur Süßes herzustellen, sondern es auch als echte Kunstwerke zu präsentieren. Was damals sicherlich dem Adel und dem reichen Bürgertum vorbehalten war, ist heute allen Genießern zugänglich, die sich belohnen wollen.

Traditionell steht der Name Heyderich in Stade für Konditorei. Und eine Konditorei hat auch noch echte Konditoren. Handwerker/innen, die sich auf feine Backwaren, Kuchen oder Torten spezialisiert haben.

Wir sind sehr stolz darauf, dass wir einen echten Konditor in unserer Backstube haben: **Marco Musall** ist mittlerweile seit fünf Jahren bei uns und schwingt aus vollem Herzen den Rührbesen. Er ist ein Profi seines Faches und liebt es unsere Kunden zu verwöhnen.

Sein Motto: „Wo Kuchen ist, da ist auch Hoffnung – und Kuchen gibt es immer.“

Unsere Öffnungszeiten

Harsefelder Straße 24

Montag bis Samstag 05.00 Uhr - 18.00 Uhr
Sonntag 07.00 Uhr - 18.00 Uhr
Feiertage 07.00 Uhr - 13.00 Uhr

Harburger Straße 53

Montag bis Freitag 06.00 Uhr - 18.00 Uhr
Samstag 06.00 Uhr - 12.00 Uhr
Sonn- u. Feiertage 08.00 Uhr - 11.00 Uhr

Impressum:

Hrsg.: Wolfgang Heyderich
Harsefelder Straße 24, 21680 Stade
Telefon: 04141-61214, Fax: 04141-62358
www.stader-backstube.de

Redaktion, Gestaltung:

Harald Winkler Marketing & Kommunikation
www.wimakom.de / info@wimakom.de

Heyderichs Back. Papier

Ausgabe 3/2018

Konditorei-Bäckerei
Heyderich
Brot-Café



Moin Moin und herzlich willkommen zur aktuellen Ausgabe unseres Back.Papiers.

Was bitteschön sind FODMAPs? Nachdem dieses Thema bereits auch im Deutschen Fernsehen behandelt wurde, möchte ich Ihnen ein wenig darüber berichten. Im Innenteil finden Sie wichtige Informationen dazu.

Vor gut einem Jahr hatten wir die Idee, ob wir es nicht schaffen könnten, eine Läufergruppe aus den Reihen unserer Kunden ins Leben zu rufen. Wir waren sehr überrascht, wie schnell das

ging. Nach nur wenigen Tagen hatten wir rund 30 Laufwillige beisammen, die unter der kundigen Anleitung der Lauf- und Physiotherapeutin **Enja Kanzelmeyer**, seitdem ihren Fitnessindex deutlich gesteigert haben.

Unser Konditorgeselle **Marco Musall** ist seit fünf Jahren bei uns im Betrieb und sorgt zusammen mit seinen Kolleginnen und Kollegen für die süßen Seiten unseres Angebotes.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihr Brot-Sommelier Wolfgang Heyderich!

Rätselhafte FODMAPs & ATIs

Im August 2016 veröffentlichte die Universität Hohenheim eine Studie von Prof. Dr. Dr. h.c. Reinhold Carle und PD Dr. Friedrich Longin, wonach sich unverdauliche, im Wesentlichen niedermolekulare Zucker (FODMAPs), in Broten durch lange Stehzeiten der Teige verringern lassen.

Geschätzte 12 Prozent der Deutschen leiden unter dem Reizdarmsyndrom, das von FODMAPs (fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polyole) ausgelöst werden kann. Viele geben an, dass sie bei Broten aus sogenannten Urgetreiden kaum Beschwerden hätten. Die Hohenheimer Forscher fanden aber heraus, dass Einkorn sogar mehr FODMAPs enthält als normaler Brotweizen. Emmer, Dinkel und Durum nur geringfügig weniger. Die bessere Verträglichkeit ließ sich so also nicht erklären.

Die Ursache liegt eher darin, dass Urgetreide überwiegend in **traditionell handwerklich arbeitenden Bäckereien** verarbeitet werden. Sie nutzen in der Regel natürliche Vor- und Sauerteige und geben den Teigen viel Zeit zur Reife. Je länger die Teigruhezeiten sind, so die Wissenschaftler, umso mehr der unverdaulichen Zucker werden abgebaut.

Fazit: Die Brote sind bekömmlicher.

Uns als traditionelle Handwerksbäckerei freut dieser Nachweis besonders, weil er bestätigt, dass unsere Philosophie **des Slow Baking** der richtige Weg ist, um im Einklang mit der Natur bekömmliche und natürliche Brote zu backen.

Auch das Protein ATI, das in glutenhaltigem Getreide, vor allem im Weizen vorkommt, kann

zu Beschwerden im Darm führen. ATI dient der Pflanze zur Abwehr von Parasiten und der Hemmung des Eiweißabbaus. Um die Ernteerträge zu steigern, wurden den neuen Getreidesorten dieses Protein vermehrt angezüchtet. Dadurch kann es zu Unverträglichkeiten kommen. Der aktuelle Kenntnisstand ist, dass auch hier lange Teigführungen dazu beitragen, das Protein ATI abzubauen.



Nach der Bearbeitung im Knetter müssen sich die Teige entspannen, sonst könnte man keine vernünftigen Brote daraus backen. Während der Ruhephasen entwickeln sich wichtige Geschmacks- und Aromastoffe, die sich beim Backen voll entfalten.

Wir geben unseren Teigen besonders viel Ruhe für maximalen Geschmack und minimalsten FODMAP-Anteil. Die haben nämlich durch unsere Langzeitführungen keine Chance. Lassen Sie es sich gut gehen!

Gemeinsam macht es Spaß



Bei so vielen strahlenden Freizeit-Läufern bekommen Sie vielleicht auch Lust mitzumachen. Sich einfach mal einen Ruck geben, raus aus der Komfortzone und rein in die Natur. Unter der fachkundigen Anleitung der Lauf- und Physiotherapeutin Enja Kanzelmeyer (Laufschule Stade) kann man schnell mithalten.

Okay, eine kleine Grundfitness sollte man mitbringen. Locker 40 Minuten am Stück laufen ist Voraussetzung. Interesse? Wir treffen uns mittwochs um 18.30 Uhr und freitags um 17.30 Uhr. Bitte melden Sie sich bei Enja Kanzelmeyer (0171-6 26 15 84) kurz an.



Heyderichs BrotWissen

Liebe Freunde der Brotkultur, als frisch gebackener Brot-Sommelier habe ich mir überlegt, mit zunächst zwei Workshops „Die Geburt eines echten Brotes“ und „BrotZeit – Zeit für Brot“, zum einen mein Wissen an interessierte Teilnehmer weiterzugeben und zum anderen möglichst viele Menschen für Brot zu begeistern.

Der Workshop **„Die Geburt eines echten Brotes“** ist ein Rundgang durch unsere kleine Handwerksbackstube, bei dem Sie die Herstellung eines Brotes von den Rohstoffen bis zum Ausbacken miterleben können. Hobby-Bäcker sind herzlich willkommen und können sogar Ihr selbst gebackenes Brot mitbringen. Gemeinsam werden wir es begutachten. **Termine:** Samstag, 15.09. / Samstag, 29.09. jeweils um 16 Uhr in der Harsefelder Straße 24. Dauer ca.

90 Minuten, Teilnahmegebühr 20 Euro p. P.

Der zweite Workshop **„BrotZeit – Zeit für Brot“** macht Sie mit den Grundsätzen des Slow-Baking vertraut. Ich informiere Sie über die Inhalte und Hintergründe der Ausbildung zum Brot-Sommelier und beantworte Ihre Fragen zum Thema Brot und Ernährung. Zusätzlich probieren Sie verschiedene Brote mit würzigen Begleitern und Buttervariationen.

Termine: Freitag, 17.8. / Freitag, 31.08. / Freitag, 07.09. / Freitag, 21.09 jeweils um 15 Uhr in der Harsefelder Straße 24. Dauer ca. 120 bis 150 Minuten, Teilnahmegebühr 40 Euro p. P.

Anmeldungen: info@heyderich.de oder telefonisch unter (041 41) 6 12 14. Weitere Infos im Internet: www.heyderich.de