

## LIEBE FREUNDINNEN UND FREUNDE DER DRAX-MÜHLE,

2013 war ein turbulentes Jahr, das einige Herausforderungen mit sich brachte. Wie gut tun in solchen Zeiten doch die Stunden, die wir in der Küche verbringen: Mit dem kräftigen Kneten von Teig oder mit dem Warten darauf, dass dieser geht. Brotbacken macht uns geduldig, vielleicht sogar ein wenig demütig.

Für uns selbst und andere zu sorgen, gibt uns Halt!

Daher haben wir diese Ausgabe der Mühlenpost dem Roggen gewidmet:

Dieses kräftige Korn trägt den ganzen Geschmack der Erde in sich.

Ein Roggenbrot regt uns an, gut zu kauen und das Getreide verleiht neue Energie und schenkt uns Tatkraft.

Auch rund um die Drax-Mühle hat sich viel getan: So waren wir auf dem „Rauriser Brotbackfest“ mit unseren Ur-Sorten und es gab große Medienberichte in der „Heimatküche“ und in der „Bild der Frau“. Zudem wurden drei unserer Bäcker-Kunden von der „Feinschmecker“-Redaktion zu den besten Bäckern Deutschlands gewählt und unser Mühlenladen zählt laut „Schrot & Korn“-Magazin zu den besten Naturkostläden des Landes. Was sich sonst so tut, lesen Sie am besten auf unserer Internetseite [www.drax-muehle.de](http://www.drax-muehle.de)

Viel Spaß beim Lesen und Gustieren  
wünscht Monika Drax und das gesamte Mühlen-Team der Drax-Mühle



### BACKEN MIT UND NACH DEM MOND

#### Kuchen und Kekse

Blüten- oder Fruchtstage bei **zunehmendem Mond** (Zwillinge, Waage, Wassermann oder Widder, Löwe oder Schütze) sind der ideale Zeitpunkt, um Kuchen oder Kekse zu backen, die schnell verzehrt werden: Das Gebäck wird besonders locker.

#### Brot

Zum Brotbacken hingegen eignen sich am besten Blütentage (Zwillinge, Waage, Wassermann) bei **abnehmendem Mond**, weil die Haltbarkeit größer ist.

#### Backen mit Sauerteig

Wer mit Sauerteig bäckt, wird ebenfalls an Fruchttagen (Widder, Löwe und Schütze) bessere Ergebnisse erzielen: Bei abnehmendem Mond geht der Teig generell schwerer auf. Bei **zunehmendem Mond** sind weniger Hefezusätze, Sauerteig bzw. Backferment nötig.



### MÜHLENSTEINE ZUM NASCHEN UND SPIELEN

Nutzen Sie doch die langen Winterabende, um wieder einmal Mühle zu spielen. Die leckeren Bio-Kekse von Bohlsener Mühle können noch während des Spiels Zug um Zug vernascht werden. Die Kekse, Spielanleitung und ein Spielbrett sind im Mühlenladen erhältlich.



# BÜCHERECKE

Sind Sie auf den Geschmack gekommen, selber Brot zu backen? Dann haben wir noch vier ganz unterschiedliche Bücher für Sie ausgewählt, die sich sowohl an Anfänger als auch an Profis richten. Sie sind, wie viele andere Bücher, in unserem Mühlenladen erhältlich. Schmökern erlaubt!

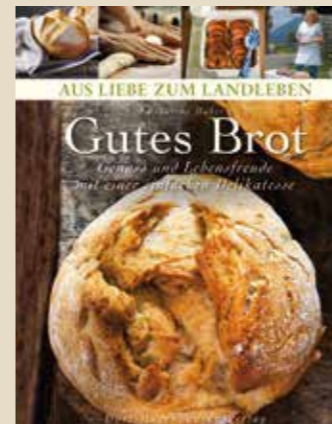
### GUT BROT WILL WEILE HABEN

Günther Weber, Dieter Ott, Kurt-Michael Westermann, Ria Lottemoser (Hrsg.)  
Das Buch ist eine Liebeserklärung ans Bäckerhandwerk in Wort und Bild. Ein Bilderbuch zum Lesen, eine interessante Biographie und ein verführerisches Backbuch. € 22,80



### DAS BROT-BACK-BUCH

Lutz Geißler  
Deutschlands erfolgreichster Brot-Blogger ([www.ploetzblog.de](http://www.ploetzblog.de)) verrät das Geheimnis seiner Brotbackkunst sowie alle Grundlageninfos zu Brot und Teig. Die mehr als 40 Rezepte setzen bereits ein wenig Erfahrung voraus. € 24,90



### GUTES BROT

Roswitha Huber  
Seit Jahren das Standardwerk von der „EigenBrötlerin“ aus Rauris: Alte und neue Rezepte, die garantiert gelingen, viele Tipps und Tricks zum Brotbacken und das alles wunderschön illustriert. € 24,95



### SAUERTEIG – DAS UNBEKANNTE WESEN

Martin Pöt Stoldt  
Das Buch führt in die fast vergessene Kunst des natürlichen Backens mit Sauerteig ein: Ohne Hefe, künstliche Zusatzstoffe und Emulgatoren. Verständliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Herstellung, Führung und Pflege von Sauerteig. € 21,90

### ÖFFNUNGSZEITEN MÜHLENLADEN:

Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr, Samstag von 8 bis 13 Uhr.  
24-Stunden-Einkauf im Online-Shop unter [www.drax-shop.de](http://www.drax-shop.de)

Besuchen Sie  
unseren neuen  
ONLINE Shop  
[www.drax-shop.de](http://www.drax-shop.de)

### IMPRESSUM

Herausgeber: DRAX-MÜHLE GmbH · Hochhaus 5 · 83562 Rechtmehring · Telefon 0 80 72 - 82 76 · Fax 0 80 72 - 82 71  
E-Mail: [info@drax-muehle.de](mailto:info@drax-muehle.de) · [www.drax-muehle.de](http://www.drax-muehle.de) · DE-ÖKO-037 · Für den Inhalt verantwortlich: Monika Drax  
Text: Franziska Lipp · Text+Konzeption · [www.franziskalipp.com](http://www.franziskalipp.com) · Grafische Gestaltung: Margarete Baumgartner · [www.vk-mb.com](http://www.vk-mb.com)  
Fotos: Titelbild: Lutz Geißler · Gerald Klepka · Archiv Drax-Mühle



# DRAX·MÜHLE

# MÜHLENPOST

## DIE GUTEN SEITEN DES LEBENS.

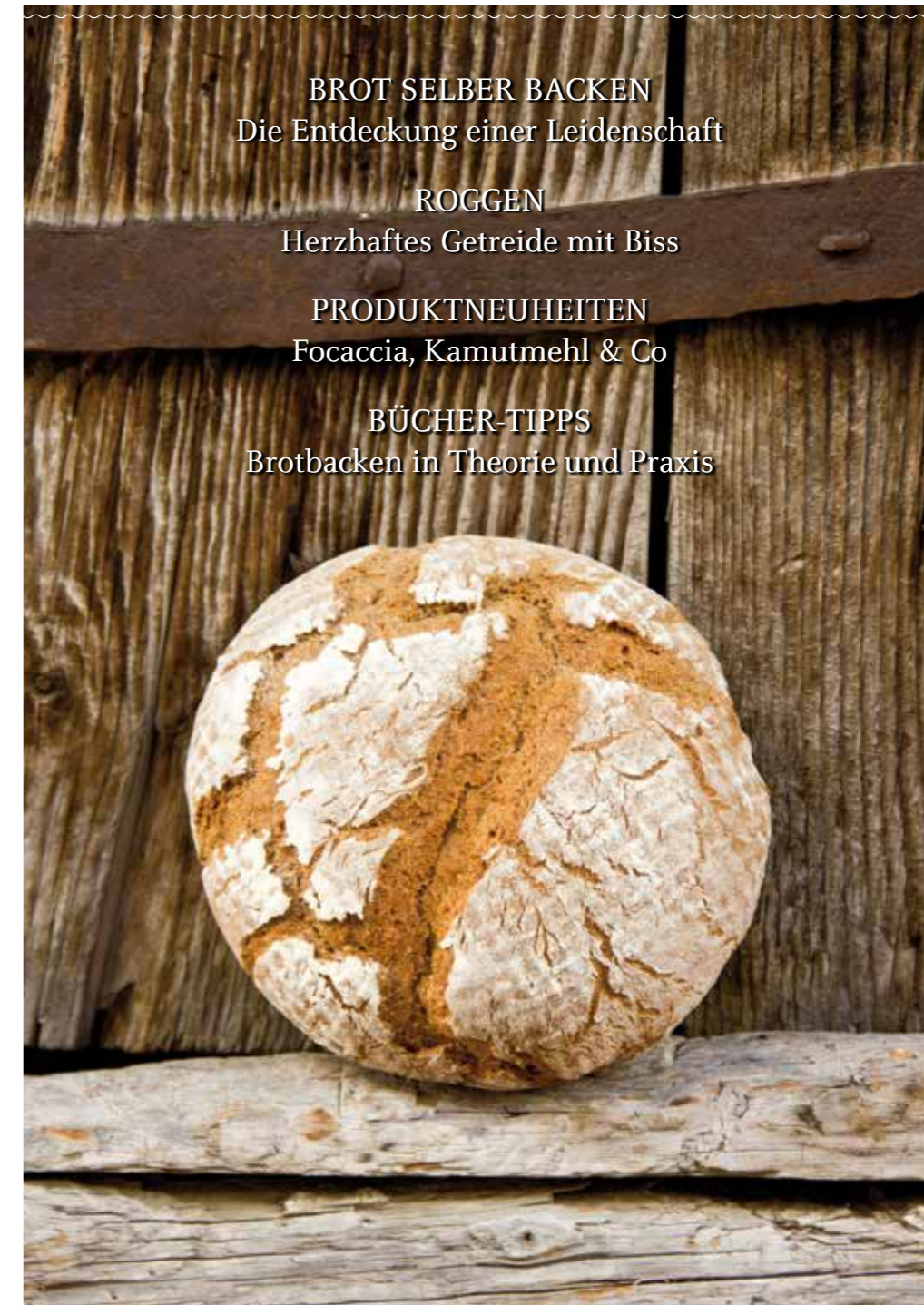
5. AUSGABE WINTER 2013/14

BROT SELBER BACKEN  
Die Entdeckung einer Leidenschaft

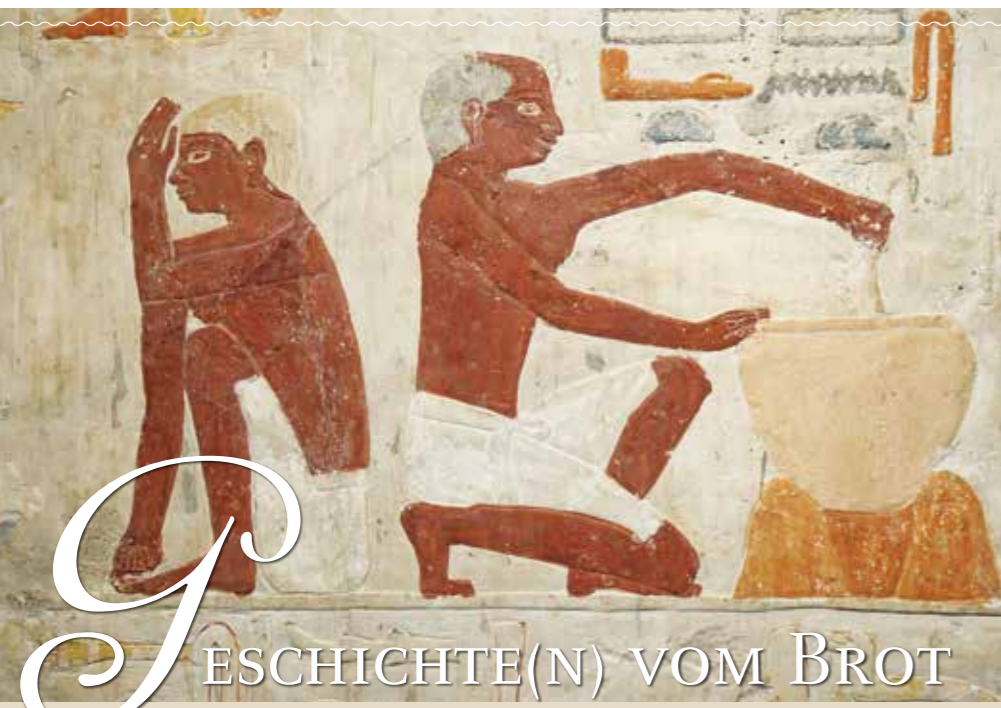
ROGGEN  
Herzhaftes Getreide mit Biss

PRODUKTNEUHEITEN  
Focaccia, Kamutmehl & Co

BÜCHER-TIPPS  
Brotbacken in Theorie und Praxis







# GESCHICHTE(N) VOM BROT

Über 6.000 Jahre ist die Geschichte des Brotes alt. Seit Jahrtausenden nährt es die Menschen und ist dadurch zu einem Mythos geworden. Das Brot spielt in der christlichen Tradition eine große Rolle, es findet sich im Gebet wieder und kommt in Märchen und Legenden vor. Brot ist ein Zeichen für Wohlstand und Reichtum. Der Vorläufer des Brotes war der Brei, der schon vor 23 000 Jahren aus gemahlenem Getreide zubereitet wurde. Und die Gerste war die erste Getreideart, die als Nutzpflanze kultiviert wurde. Die Ägypter buken vor gut 6 000 Jahren die ersten Brote aus Weizen- und Roggenmehl. Sie haben auch den Sauerteig und die Gärung entdeckt. Der Berufsstand des Bäckers entstand im 2. Jahrhundert v. Chr. unter den Römern.

- WUSSTEN SIE, DASS...**
- ... der Brotverbrauch im 16. Jahrhundert viermal so hoch war wie heute.
  - ... 1935 der Pro-Kopf-Verbrauch von Brot in Deutschland bei 120 Kilo jährlich lag.
  - ... heute jeder Deutsche nur noch knapp 70 Kilo Brot im Jahr verzehrt.
  - ... für eine einzige kleine Scheibe Roggenbrot rund 50 Getreidekörner gemahlen werden.
  - ... Roggenvollkorn- und Roggenmischbrot die Lieblinge der Deutschen sind.
  - ... es in Deutschland 300 Brotsorten gibt und diese Vielfalt weltweit einzigartig ist.

## DER ROGGEN

Der Roggen ist das bevorzugte Getreide für dunkles Brot und nach dem Weizen die zweitwichtigste Brotgetreidefrucht. Mitte des 19. Jahrhunderts bildete er – regional unterschiedlich gewürzt und geschrotet – die Grundlage für das alltägliche Brot. War das Weizenbrot eher eine Statusspeise der gehobenen Küche, galt Roggenbrot als Nahrung der einfachen Leute. Dabei beschrieben bereits Hildegard von Bingen und Pietro Andrea Mattioli die Vorzüge des Roggens: Er stärkte den Körper und helfe beim Abnehmen. Diese Eigenschaft verleiht ihm auch heute noch hohes Ansehen bei modernen Ernährungskonzepten. Zudem verfügt Roggen über viele B-Vitamine und wertvolle Mineralstoffe.

**EIN UNZERTRENNLICHES PAAR**  
 Roggen ist schwerer zu verdauen als Weizen: Und hier kommt der Sauerteig ins Spiel! Dieser sorgt für eine Art der Vorverdauung und nur durch ihn kommen auch alle Inhaltsstoffe des Roggens zur Wirkung. Wird aus reinem Roggenmehl Brot gebacken, gelingt das ausschließlich unter Verwendung von Sauerteig. Außerdem sollte der Teig länger geknetet werden. Dennoch wird's meist nicht so locker wie mit Weizenmehl, dafür geschmackvoller. Reines Roggen-Sauerteig-Brot verfügt über ein mild-säuerliches Aroma, das sich in den ersten Tagen sogar noch intensiviert.



## UNSERE ROGGEN-VIELFALT IN DER DRAX-MÜHLE

**Type 610** Unser hellstes Roggenmehl  
 Ideal zum Backen für bayerisches Schmalzgebäck wie Schuxn und Hauberlinge. Oder aber auch für helles Roggengebäck. \*

**Type 997** Klassisches Brotmehl für Roggen- und Mischbrote.

**Type 1370** Das typische dunkle Roggenmehl zum Backen für herzhaftes Roggen- und Mischbrote. Gut geeignet auch für die eigene Herstellung von Roggensauerteig. \*

**Roggenvollkornmehl**  
 Ideal für Vollkornbrote, Schwarzbrote und dunkle Mischbrote. \*

- Roggen (ganze Körner)
  - Roggengrieß, grob
  - Roggenschrot
  - Roggennudeln
  - Roggen-Sauerteig
  - Backmischungen mit Roggenmehl-Anteil
- Mit \* markierte Mehle erhalten Sie bei uns auch in Bio-Qualität!



## REZEPTE MIT ROGGEN

### APFELSCHMARRN MIT ROGGENGRIEß

Zutaten: 2 Eier, 40 g Roggengrieß, 1 Apfel, Zimt, Prise Salz, ca. 3 EL Milch oder Wasser, 1 EL Kokosöl oder Sonnenblumenöl

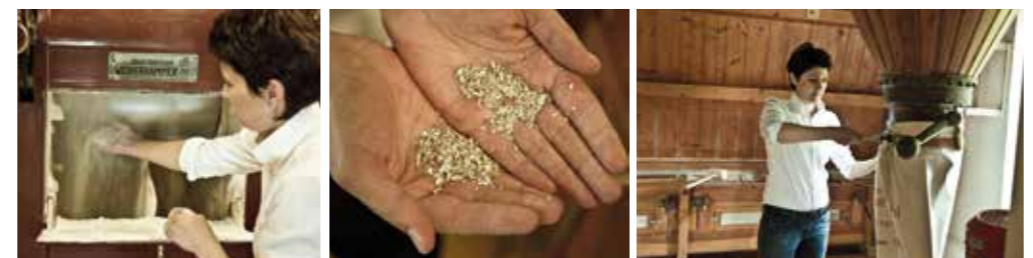
Zubereitung: Eier trennen, das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelb mit Milch oder Wasser verquirlen, Roggengrieß unterrühren und quellen lassen. In der Zwischenzeit den Apfel in kleine Scheiben schneiden, eine beschichtete Pfanne mit Kokosöl erhitzen und die Apfelstücke darin kurz anbraten. Deckel drauf und ca. 3 Minuten dünsten lassen. Das steife Eiweiß unter die Grießmasse heben (vorsichtig vermischen). Die Apfelscheiben mit Zimt bestreuen, Grießmasse darüber geben und mit Deckel ca. 5 bis 7 Minuten stocken lassen. Mit dem Pfannenwender in mundgerechte Portionen „teilen“, nach Belieben mit Zucker bestreuen. Dazu passt: Vanillesoße, Apfelkompott

### SCHNELLES ROGGEN-BROT

Zutaten: 450g Roggenmehl Type 1370 oder Roggenvollkornmehl, 2 TL Trockenbackhefe, 2 TL feines Brotgewürz, 2 TL Gerstenmalzmehl, 2 TL Stein- oder Meersalz, 4 TL Roggenvollkorn-Sauerteig getrocknet, 30 g weiche Butter, 350 ml lauwarmes Wasser.

Zubereitung: Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einem Handrührgerät (Knethaken verwenden) zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig mindestens 1 Stunde gehen lassen. Den sehr weichen Teig mit Hilfe eines Teigschabers aus der Rührschüssel entnehmen und in eine eingefettete Kastenform füllen. Mit einem scharfem Messer den Teig an der Oberfläche "einschlitzten". Im vorgeheizten Ofen (Ober- und Unterhitze) bei 195 °C ca. 55 Minuten backen.

**TIPP:** Frisches Roggenbrot erst nach einem halben Tag anschneiden. Je länger es nachreift, desto besser schmeckt es!  
 Weitere Backrezepte finden Sie unter: [www.drax-muehle.de](http://www.drax-muehle.de)



## NEUHEITEN IM MÜHLENLADEN

### BIO-ROGGENGRIEß

Wenn Getreide etwas feiner als Schrot, aber immer noch sehr grobkörnig gemahlen wird, entsteht Grieß. Bisher hatten wir Weizen- und Dinkelgrieß im Sortiment, das ab sofort durch Roggengrieß (500 g) aus kontrolliert biologischen Anbau ergänzt wird. Dieser eignet sich besonders gut für süße und herzhaftes Grießzubereitungen. Unbedingt ausprobieren!



### ESPRESSO GANZ GROß

Da unser eigens für die Drax-Mühle gerösteter Bio-Espresso so schnell eine große Liebhabergemeinde gefunden hat, gibt's die edlen Bohnen nun auch in der 1-Kilo-Großpackung: biologisch angebaut, aus fairem Handel und nur einige Kilometer von der Drax-Mühle entfernt schonend geröstet. Der Kaffee eignet sich für Kaffeeautomaten sowie frisch gemahlen für den klassischen Filteraufguss.

### ZWEI NEUE HELLE MEHLE

Mit dem neuen hellen Kamutmehl und dem hellen Hartweizenmehl können wir Ihnen zwei echte Besonderheiten anbieten: Kamut ist ein uralter

Verwandter des heutigen Hartweizens und stammt ursprünglich aus Ägypten, wo er schon vor Jahrtausenden angebaut wurde. Heute weiß man, dass Kamut das energiereichste Getreide ist: Es enthält einen hohen Anteil an Magnesium und Selen und ist eine gute Alternative für Getreideallergiker. Der Geschmack ist mild und leicht nussig. Für ein gutes Backergebnis kann Kamutmehl im gleichen Verhältnis mit Emmer oder Einkorn gemischt werden. Aus dem feinen hellen Hartweizenmehl kann leckere selbst gemachte Pasta hergestellt werden.



### BIO-BACKMISCHUNG „FOCACCIA“

In unserer neusten Backmischung für feine mediterrane Bio-Brotfladen steckt bestes Weizenmehl, Manitoba Mehl und Gerstenmalzmehl. In ihrer italienischen Heimat Ligurien wurde die Focaccia traditionell zum Frühstück gegessen. Herzhaft mit Rosmarin, Oliven oder getrockneten Tomaten verfeinert, ist sie aber auch eine ideale Zwischenmahlzeit und kann als helles „Brot“ zum Essen gereicht werden.

