Neu: Mein Brot mit Eiweiss



Während der Nachtruhe gewinnt der Körper ca. 80% der benötigten Energie aus im Körper gespeicherten Fetten. Eine klassische kohlenhydratbetonte Abendmahlzeit mit viel herkömmlichen Brot kann diesen während der Nachtruhe überwiegend vorherrschenden Fettstoffwechsel einschränken.

Hingegen wird durch den hohen Eiweiß- und geringen Kohlenhydratgehalt des "Mein Brot mit Eiweiss" die nächtliche Fettverbrennung nicht beeinträchtigt. Zwar wird damit nicht mehr Energie verbraucht, aber die Energiequellen, die der Körper verwendet, ist Fett und nicht Kohlenhydrate. Natürlich gilt auch hier: Effektiv abnehmen gelingt nur, wenn gleichzeitig die Gesamtenergiezufuhr eingeschränkt wird. Dann kann der aktivierte Fettstoffwechsel in der Nacht eine größere Fettreduktion bewirken.

Ebenso kann "Mein Brot mit Eiweiß" dazu beitragen, dass im Körper weniger Insulin ausgeschüttet wird. Aus wissenschaftlichen Studien ist bekannt, dass ein stetig hoher Insulinspiegel das Risiko erhöht an Diabetes Mellitus Typ 2 zu erkranken. Ohne Insulinausschüttung kann auch die Speicherung von Fett im Fettgewebe verhindert bzw. verlangsamt werden.

Mein Brot mit Eiweiß

Unterstützt die Fettverbrennung mit 4 mal mehr wertvollem Eiweiß und 5 mal weniger Kohlenhydraten als normale Mischbrote. Ideal für die Low-Carb-Ernährung und Insulin-Trennkost.

Nährwerte:

100g enthalten durchschnittlich: Brennwert 1156 kJ / 277 kcal Eiweiß 27 g

iweiß 2/g

Kohlenhydrate 4,6 g, davon Zucker 1,7g Fett 15 g davon gesätt.FS 1,8g

Ballaststoffe 8,0 g Natrium 0,63 g

Zutatenliste:

Trinkwasser, planzlichem Eiweiß (Weizen, Soja, Lupine), Soja (Schrot, Flakes), Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Weizenvollkornmehl, Weizenvollkornsauerteig, Backhefe, Maisgrieß (Topping), jodiertem Speisesalz, Malzmehl und Malzextrakt (Gerste), Apfelfasern

Impressum

Unsere Hauszeitung "Backstuben-Post" wird herausgegeben von:

Bäckerei Link. Ernst-Haller-Str.16 78647 Trossingen Tel. 07425-5028 info@baeckerbrueder.de www.diebaeckermeister.de

Inhaltlich Verantwortlicher:
Daniel Link (Anschrift wie oben)

Text: Daniel Link, Ingrid Kohler Bilder: Bäckerei Link, Ingrid Kohler,

Swarran Arri, NaturEnergie, EnTro GmbH Trossingen

Unsere Hauszeitung ist kostenlos für Kunden, Freunde und Geschäftspartner der Bäckerei Link. Sie erscheint in unregelmäßigem Abstand, mindestens dreimal jährlich.

Vorbehalt: Alle Berichte, Informationen, Nachrichten sowie Nährwert- und Zutaten-Angaben wurden nach bestem Wissen recherchiert und erstellt.

Eine Garantie für die Richtigkeit sowie eine Haftung kann nicht übernommen werden.

Neu: "Ofenfrisch" - Link's Backstuben-Post

Ofenfrisch & Druckfrisch - so müsste es eigentlich richtig heißen. Wir freuen uns, dass Sie nun die erste Ausgabe unserer Hauszeitung in Ihren Händen halten. Wir möchten sie auf diesem Wege über das Bäckerhaus Link informieren. Über aktuelle Themen aus der Backstube, neue Produkte oder Dienstleistungen informieren.

Auf diesem Wege erfahren sie natürlich auch, wie ihre täglichen Backwaren aus Trossingen hergestellt werden und was uns dabei wichtig ist.. So finden sie in dieser Ausgabe einen ausführlichen Bericht darüber, wieso wir uns in unserem Betrieb für 100% Ökostrom aus Wasserkraft entschieden haben und somit als einzige Bäckerei der Region CO²-neutral backen. So, nun aber viel Spaß beim lesen und genießen.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Frühjahrszeit und bis zur nächsten Ausgabe...

Herzlichst

Ihre Bäcker-Familie Link & das Team der Bäckerei







www.diebaeckermeister.de

BACKSTUBEN-POST

"Ofenfrisch"

Ausgabe 1 - März 2012

Trossinger Morgensupp' & Hefezopf vom Pfisterbeck'

Wussten sie schon, dass unser Bäckerhaus Link seit dem Jahr 1908 für Backtradition und frische Produkte aus Trossingen steht sowie in der vierten Generation genussvolle Backwaren aus und für die Region produziert? Überlieferte Rezepte aus dem Familienbetrieb sorgen für Backstubenduft im ganzen Haus – nach handwerklichen Verfahren und von Hand geschaffen. Die Auswahl der besten Zutaten liegt uns dabei ebenso am Herzen, wie die sorgfältige Weiterverarbietung. Gebacken wird bei uns ebenso nach handwerklichen Verfahren in echten Bäckeröfen von unserem Backstuben-Team. Deshalb verzichten wir auch auf ein Aufbacken von Teiglingen in unseren Filialen. Frische garantieren wir durch die mehrmalige Belieferung unserer Verkaufstellen bis in den nachmittag hinein.



Nicht wegzudenken sind hierbei auch die traditionellen Spezialitäten, zu der auch unser Hefezopf gehört: Gebacken nach dem traditionellen Hausrezept vom "Pfisterbeck". "Ein Genuss zum Frühstück oder zur Trossinger Morgensupp", schwärmt Bäckermeister Daniel Link. Doch was ist eigentlich die "Trossinger

Morgensupp"? Bäckermeister Daniel Link lüftet das Geheimnis dieser alten Trossinger Spezialität.

Wenn früher in Trossingen eine Hochzeit gefeiert wurde und die Hochzeitsgäste oft zu Fuß von weit her kamen, waren diese bereits vor dem Kirchgang hungrig. Deshalb wurde für die auswärtigen Gäste ein "Hohzigbrot" (Hochzeitsbrot) gebacken und "Brennts (Schnaps) und Bier"dazu gereicht. Dies wurde so von Oberlehrer Ludwig Wilhelm

bereits im Jahr 1927 im Buch "Unsere Trossinger Heimat" dokumentiert. In vornehmeren Familien gab es Rotwein und so wurde diese "Morgensupp" aus Hefekranz und Wein beinahe das wichtigste bei einer Hochzeit. Dieser Brauch schlief im Laufe der Jahre langsam ein.

Doch der frühere Bürgermeister von Trossingen, Rudolf Maschke hat während seiner Amtszeit (1952 bis 1970) dafür gesorgt, dass diese Tradition nie ganz verloren ging, wenn auch in anderem Rahmen.

So wird bis heute die "Trossinger Morgensupp" bei offiziellen Anlässen der Stadt, bei Empfängen und vielem mehr gereicht. Auch bei Vereins- oder Jahrgangsausflügen oder geschäftlichen oder privaten Feiern und Anlässen ist die "Trossinger Morgensupp – Hefezopf und Württemberger Rotwein" nicht mehr wegzudenken.

Unsere Hausspezialität, Link's Hefezopf gibt es täglich frisch aus der Backstube als Hefekranz oder Hefezopf in verschiedenen Größen in allen Verkaufstellen der Bäckerei Link in Trossingen, Aldingen und Schwenningen sowie auf unserem Bäckermobil. Und natürlich gerne auch auf Bestellung.

P.S. Der Name "Pfisterbeck', stammt übrigens von der alten Trossinger Bäckerfamilie Adelheid und Ernst Pfister sen., den Eltern von unserem Wirtschaftsminister a.D. Ernst Pfister.

Wofür wir stehen...

Ein Land der Brotvielfalt ist Deutschland - gerade eben läuft eine Initiative um die deutsche Brotvielfalt zum Unesco-Weltkulturerbe zu ernennen.

Und gerade deswegen haben Backwaren in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert. Ein paar Punkte sollten jedoch bedacht werden. Unsere Rohstoffe wie zum Beispiel Getreide und Zucker stehen immer mehr im Focus von spekulativen Börsen-Geschäften oder werden zur Energiegewinnung genutzt.

Dies führt zu großen Preisschwankungen bzw. Preisanstiegen im Einkauf unserer Rohstoffe. Wir von der Bäckerei Link legen dabei größten Wert auf die besten Rohstoffe, die wir dann mit gutem Gewissen von Hand weiterverarbeiten. Dabei ist uns die Regionalität sehr wichtig. Alle Produkte werden in unserer Trossinger Backstube hergestellt und gebacken. Wir verzichten deshalb bewusst auf den Zukauf von Teiglingen, die dann im Laden aufgebacken werden. Stattdessen setzen wir auf kurze Transportwege und nachhaltiges Produzieren. Dies versuchen wir mit unserem Team zu vermitteln.



v.l. Jürgen Link, Hirokazu Hosokawa (japan.Praktikums-Bäcker), Inhaber Dietmar Link sowie Daniel Link

Im Netz...

Während wir mit Hochdruck gerade daran arbeiten einen neuen Internet-Auftritt zu gestalten, sind wir bereits seit über einem Jahr im Netz bei Facebook vertreten. Bereits über 260 Personen sind Fans unserer Seite und verfolgen aktuelle News und Berichte. Werden auch Sie ein Fan und drücken Sie "Gefällt mir" unter: www.facebook.com/die.baeckermeister.link



Wir produzieren mit 100% Strom aus Wasserkraft Unser starker Partner: Die EnTro Trossingen

Schon seit vielen Jahren ist die Bäckerei Link ein Kunde und Partner der örtlichen Energieversorgung Trossingen. GmbH. Seit 2011 bietet uns die EnTro nun in Zusammenarbeit mit dem Partner NaturEnergie zu 100% Öko-Strom, welcher ausschließlich aus Wasserkraft gewonnen wird. Damit stellt sich die EnTro der Verantwortung für Umwelt und Gesellschaft. Denn Wasserkraft ist besonders wertvoll aufgrund der hohen Verfügbarkeit und der klimaschonenden Energiegewinnung. Dieser natürliche Strom aus reiner Wasserkraft, überwiegend vom Hochrhein, ist 100% regenerativ und emmisionsfrei erzeugt.

Hierbei handelt es sich um "echten" Ökostrom, der durch den TÜV Nord zertifiziert wurde. Dies belegt, dass der Strom auch wirklich emmisionsfrei erzeugt wurde und eine Vollversorgung ihrer Kunden gewährleistet ist.

Dies ist ein wichtiger Faktor, den wir als Bäckerei Link bei der Wahl unseres Stromanbieters in Betracht gezogen haben. Schließlich fanden wir vor Ort mit der EnTro und der NaturEnergie starke Partner. Für uns als örtlichen Handwerksbetrieb waren Regionalität, Vertrauen und Verlässlichkeit schon immer wichtige Faktoren. Und genau dies finden wir auch in dieser Art von Ökostrom wieder

Ihre Bäckerei Link

Natürliche Rohstoffe für unsere Backwaren, die alle tägliche frisch und ausschließlich vor Ort in Trossingen produziert und seit diesem Jahr auch ausschließlich mit Stom aus Wasserkraft hergestellt werden.

Foto unten: Das Wasserkraftwerk in Rheinfelden, welches Strom für die Energieversorgung Trossingen generiert.

die Bäckermeister Link, konnten wir einen

weiteren Schritt machen, um ein nachhaltiges

Produzieren und Verkaufen unserer Backwaren







zu gewährleisten.



Unser erstes Lieferfahrzeug mit Elektro-Antrieb

Backstubenladen Ernst-Haller-Str.16 78647 Trossingen Tel.07425-5028

Hauptstr.37 78647 Trossingen Tel. 07425-6512

Marktplatz 4 78647 Trossingen Tel. 07425-327693

Sturmbühlstr.55 78054 VS-Schwenningen Tel. 07720-807427

Hauptstr.31 78554 Aldingen Tel. 07424-84270

Unser "Bäckermobil" auf der Baar in Tuningen, Talheim, Sunthausen, Ober- & Unterbaldingen, Öfingen, Oberflacht und Durchhausen Seit Anfang März kommen unsere Backwaren mit einem leisen Summen und ohne klimaschädliche Abgase in die Verkaufstellen der Bäckerei Link. Denn mit der Übergabe eines Renault Kangoo ZE, des ersten elektrischen Lieferfahrzeuges durch das Autohaus Hauser in Aldingen an

In Zusammenarbeit mit der Energieversorgung Trossingen gestalten wir nun die Beschriftung, so dass sie unser Elektro-Auto schon bald auf den Straßen der Region erkennen können.

Winken sie uns demnächst doch einfach mal zu, wir freuen uns darauf...



Die einzige Bäckerei der Region: Wir produzieren CO²-neutral







Es ist ruhig und dunkel auf den Straßen in Trossingen, da beginnt die Arbeit unserer Bäcker. Es ist Nacht, kurz vor 2.00 Uhr, da werden die ersten Teige geknetet, abgewogen und von Hand zu Broten geformt. Und gegen 4.00 Uhr, wenn die ersten Brötchen und Brote in den Ofen geschoben werden, rückt das Herzstück unserer Bäckerei in den Mittelpunkt. Es ist gerade erst 10 Jahre her, da trafen wir für unsere Bäckerei eine Entscheidung, die in Fachkreisen oft auch belächelt wurde.

Im Jahr 2002 entschieden wir uns, die alten Backöfen mit Ölbefeuerung gegen moderne, sparsame Backöfen mit Elektroheizung auszutauschen. Damals waren die Beweggründe noch die hohe Flexibilität, eine hohe Leistung und niedere Wartungskosten. Heute sind es andere Gründe, die für ein Betreiben mit Strom sprechen.

"Und wir bereuen unsere Entscheidung keineswegs", wie Bäckermeister Dietmar Link beteuert, "denn schließlich betreiben wir diese Backöfen, genauso wie unsere Backstube und die Verkaufsstellen in Trossingen seit diesem Jahr ausschließlich mit Ökostrom aus Wasserkraft". Es bedarf schon einer Portion Mut und Weitsicht, sich für diese Art von Strom zu entscheiden, auch wenn hier nicht der günstigste Preis anfällt. Doch was hat die Bäckermeister Link zu diesem Schritt bewogen?

Es ist die bewusste Entscheidung, unsere Bäckerei für die Zukunft fit zu machen und einen Teil zur vielbesagten Energiewende beizutragen.

Mit aktuell rund 35 Mitarbeitern in Produktion und Verkauf sowie unseren 5 Fachgeschäften zählen wir ohne Zweifel zu den kleinen Bäckereien der Region und somit sicher auch nicht zu den großen Stromabnehmern wie Industriebetriebe. Aber es ist schon ziemlich beeindruckend, wieviel CO²-Ausstoss sich hiermit in unserer Bäckerei einsparen lassen.

Helfen Sie uns mit, diesen Weg zu gehen und entscheiden Sie sich für regionale Produkte mit kurzen Transportwegen.

Wir freuen uns auf Ihre Resonanz oder Ihre Meinung. Sprechen Sie unsere netten Verkaufsmitarbeiterinnen darauf an, wir informieren Sie gerne.

Backen aus Leidenschaft...

Im Jahr 1908 gründete Bäckermeister Christian Link die heutige Bäckerei Link in Schura. Trotz der Abwesenheit in den Kriegsjahren schaffte es die Familie Link den Betrieb zu erhalten und weiterzuentwickeln.



Im Jahr 1952 übernahm Bäckermeister Helmut Link die Bäckerei von seinem Vater. Über viele Jahre konnte er noch auf die Erfahrung seines Vaters zurückgreifen. Auf dem Bild aus dem Jahr 1960 sind bereits drei Generationen von Bäckermeistern vereint. Denn mit dem Ablegen der Meisterprüfung und der Übernahme der Bäckerei Pfister im Jahr 1976 begann für Dietmar Link, den heutigen Inhaber, der Start in die Selbstständigkeit.

In den darauffolgenden Jahre kamen die Verkaufstellen am Marktplatz und in Aldingen hinzu, bevor im Jahr 1993 die Übernahme der traditionsreichen Bäckerei Koch in der Hauptstraße erfolgt.



Heute blicken wir erneut zuversichtlich in die Zukunft. Nicht nur weil die Bäckerfamilie Link seit 2007 nun auch in der Sturmbühlstraße 55 in VS-Schwenningen ein Fachgeschäft betreibt, sondern weil mit dem Bäckermeister Daniel Link bereits die vierte Generation ins Unternehmen eingetreten ist.

