

Liebe Kunden,  
mit Freude und ein  
wenig Stolz dürfen wir  
Ihnen heute die erste  
Ausgabe unserer Zeit-  
schrift „Backhandwerk“  
präsentieren.  
Sie wird ab jetzt re-  
gelmäßig erscheinen.  
Uns liegt es am Herzen,

Backwaren nicht nur  
zu verkaufen, sondern  
unser Wissen mit Ihnen  
zu teilen und Sie mit  
unserer Begeisterung für  
traditionelles Backhand-  
werk anzustecken.

*Herbert Lange*



## Unser Reinheitsgebot guten Brotes

Unser Brot ...

... ist 100% natürlich;  
... ist frei von künstlichen  
Emulgatoren sowie  
Farb- und  
Konservierungsstoffen;  
... hat LANGE Zeit zu  
ruhen;  
... ist außen knusprig,

innen saftig und  
locker im Teig;

... wird mit selbstgezo-  
genem Natursauerteig  
gebacken;  
... enthält dank eigener  
Flockung von Getreide-  
körnern mehr Mineral-  
stoffe und Vitamine.

Was macht eigentlich  
ein gutes Brot aus? Wir  
brauchen nicht viele  
Zutaten: Mehl, Salz,  
Wasser, Sauerteig, Hefe  
... und viel Zeit! So  
backen wir mit guter  
Handwerkskunst und  
Gefühl für den Teig  
unser leckeres Brot.

Die Körnermischungen  
stellen wir selbst her  
und quetschen das  
Getreidekorn frisch und  
ohne Erhitzen vor Ort,  
sodass wichtige Mine-  
ralstoffe und Vitamine  
erhalten bleiben.  
Möchten Sie mehr über  
unsere Brotherstellung  
erfahren? Dann schauen  
Sie diesen Monat hier  
vorbei:



## Getreidekunde: Dinkel

„Was gesund ist, schmeckt nicht, was schmeckt, ist nicht gesund.“ So sagt es der Volksmund, doch heute möchten wir Ihnen, liebe Kunden, am Beispiel von Dinkelmehl das Gegenteil beweisen. Dinkel ist nicht nur gesund, gut verträglich und macht länger satt, es schmeckt auch noch herrlich nussig.

Schon Hildegard von Bingen bezeichnete Dinkel als „das beste aller Getreide.“ Bis ca. 1900 war Dinkel weit verbreitet, wick aber nach und nach dem Weizen. Dinkel gehört zu den Spelzgetreiden. Die Spelzhülle bildet hierbei einen Schutz um das Korn. Dadurch ist das Korn weniger anfällig für Schädlinge und wird dementsprechend

kaum mit Pestiziden behandelt. Darüber hinaus ist Dinkelmehl gut verträglich für Magen und Darm, da es eine zarte Faserstruktur besitzt und gut wasserlöslich ist. Oft kommen Menschen, die auf das Gluten des Weizens allergisch reagieren mit der Zusammensetzung des Proteins beim Dinkel deutlich besser zurecht. Wegen seines

hohen Eiweißanteils ist er auch sehr beliebt bei Sportlern und enthält deutlich mehr Spurenelemente als Weizen. Außerdem eignet er sich hervorragend zum Backen. Überzeugen Sie sich von all diesen Vorteilen und probieren Sie unser leckeres Dinkel Volles Korn, Chia Brot Bergisches Krüstchen oder auch Dinkelvollwertbrot.



Hildegard v. Bingen über Dinkel  
„Die Seele des Menschen macht es froh und voll Heiterkeit.“

-----  
Alle 8 essenziellen Aminosäuren

u.a. Tryptophan  
-> Bildung von Serotonin (Glückshormon) und somit auch Melatonin (Schlafhormon)

-> guter Schlaf und Wohlbefinden

-----  
Viele B Vitamine, v.a. B1, B2, B3 & B6

-> Nervennahrung

-----  
Dinkel vs. Weizen pro 100g

Eisen  
4,2 mg vs. 3,3 mg

Magnesium  
130 mg vs. 97 mg



## Brot richtig einfrieren

Dachten Sie bisher auch, dass Brot sich nicht ohne Geschmacksverlust einfrieren lässt? Wir verraten Ihnen einige einfache Tricks, um Ihr Brot richtig einzufrieren und vor allem auch richtig wieder aufzutauen. Grundsätzlich gilt: Je frischer das Brot eingefroren wird, desto besser schmeckt es nach dem Auftauen.

Am besten frieren Sie das Brot in Kunststoffbeuteln ein und drücken die Luft aus dem Beutel. So verpackt hält sich das Brot bis zu drei Monate ohne Gefrierbrand. Im Baumwollbeutel lässt sich das Brot zwei bis drei Wochen schadlos einfrieren, wenn er eng anliegt.

Damit das Brot nach dem Auftauen nicht altbacken schmeckt, darf es Temperaturen von  $-7^{\circ}\text{C}$  –  $+7^{\circ}\text{C}$  nur möglichst kurz ausgesetzt werden. Wie frisch von LANGE schmeckt es so: Brot 30 Minuten bei Raumtemperatur auftauen und dann bei 180 bis 200 °C je nach Größe 10 bis 15 Minuten aufbacken oder einzelne Scheiben toasten. Beim Einfrieren verändern sich die Stärkemoleküle des Brotes. Durch das Erhitzen gehen sie wieder in ihren ursprünglichen Zustand über und das Brot erhält so seinen Geschmack zurück. Guten Appetit!

# Unsere Brotwochen | 1.03. - 25.04.2021



Die Produktion ganz besonderer Brote hat bei Lange schon lange Tradition und liegt uns ganz besonders am Herzen. In unserer Backstube werden in liebevoller Handarbeit immer neue, aber auch traditionelle Brotsorten hergestellt. Die Basis jeder Sorte bilden stets hochwertige Zutaten und meisterliche Handwerkskunst.

Während unserer Brotwochen möchten wir Ihnen gerne vier ganz besondere Kreationen vorstellen. Wir haben uns viele Gedanken über die Zusammensetzung gemacht und sind stolz auf die Ergebnisse. Die Brotsorten unterscheiden sich nicht nur geschmacklich, sondern auch hinsichtlich der

Nährwerte. Während sich beispielsweise das Vega Korn für Low Carb Ernährung eignet, ist das Bergische Krüstchen ein vollwertiger Genuss auch für Diabetiker. So hat jedes Brot seine Vorzüge und geschmacklichen Feinheiten. Eines aber haben sie alle gemeinsam, sie sind nicht nur lecker, sondern

auch gesund! In den kommenden Wochen, werden die jeweiligen Brote nicht nur zum Aktionspreis angeboten, Sie erhalten in unseren Filialen auch Rezepte, zusätzliche Informationen und können unsere Brote verkosten. Wir freuen uns auf Ihre Meinung!



Bergisches Krüstchen  
1.3. - 14.3.

- ☛ 50% Dinkelmehl & 50% Roggen-vollkornmehl
- ☛ Reich an Nähr- und Ballaststoffen
- ☛ magenfreundlich
- ☛ herzhaft, deftig & fein säuerlich



Chia Brot  
15.3. - 28.3.

- ☛ 65% Roggenmehl, 35% Dinkelmehl & Chiasamen
- ☛ Omega-3-Fettsäuren
- ☛ verdauungsfördernd
- ☛ vegan
- ☛ aromatisch & deftig



Dinkel Volles Korn  
29.3. - 11.4.

- ☛ Dinkelmehl, Leinsamen & Sonnenblumenkerne
- ☛ Reich an Nähr- und Ballaststoffen
- ☛ vegan
- ☛ kräftig & leicht süßlich



Vega Korn  
12.4. - 25.4.

- ☛ 100% Körner
- ☛ kein Mehl, keine Hefe
- ☛ eignet sich für die Low-Carb-Ernährung
- ☛ mild, nussig & dezent süß

## Chia

bedeutet „Kraft“

34% Ballaststoffe  
20% Eiweiss  
18% Omega-3-Fettsäuren

5x mehr Calcium als Milch

15g Chia enthalten:  
7 – 10% Eisen & 10% Zink  
des Tagesbedarfes

unterstützt Nerven & Psyche; stärkt Herz & Gedächtnis; reduziert Arthroseschmerzen; ist gut für Konzentration & Augen; pflegt die Darmflora; reguliert den Blutzucker & Cholesterinspiegel

glutenfrei



„Mit einem starken Team an deiner Seite überstehst du jede Krise.“

Deshalb wollen wir Sie unterstützen, gesund durch die Pandemie zu kommen und Kontakte zu reduzieren.

Gerne bringen wir, ab einem Bestellwert von 10€, alle Waren zu Ihnen nach Hause.

Rufen Sie uns gerne unter 02261 23849 an. Wir freuen uns, Ihnen helfen zu dürfen.



## Wenn doch mal was übrig bleibt: Brotsalat

### Zutaten

8 Scheiben Brot  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
½ Salatgurke  
3 große Tomaten  
8 Oliven  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Basilikum  
1 EL Balsamico  
6 EL Olivenöl  
1 ½ EL Senf, mittelscharf  
1 TL Zucker  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

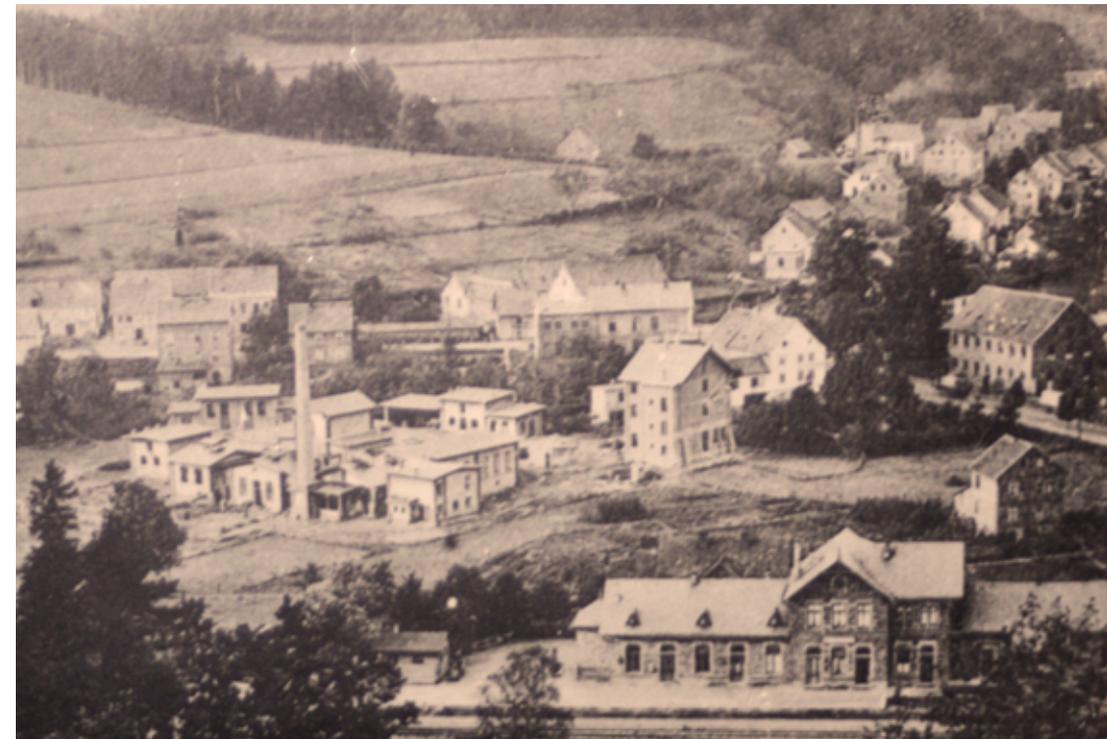
Das Brot würfeln, die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Gurke und Tomaten waschen und würfeln. Oliven klein schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie und Basilikum waschen und grob hacken. Für die Marinade Essig, Öl, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Das Brot mit der Soße 15 Minuten ziehen lassen. Dann alle anderen Zutaten zugeben und mischen.

## Unsere LANGE Tradition

Die Bäckerei Lange wurde 1924 von Adolf Lange in Niederseßmar gegründet. Seither erlebte und überlebte sie die Weimarer Republik, die Schrecken des zweiten Weltkrieges, die innerdeutsche Spaltung und Wiedervereinigung. Im Wandel der Geschichte blieb die Bäckerei Lange fester Bestandteil der bergischen Backtradition. Auch wenn die Rohstoffbeschaffung während der Kriegsjahre schwierig war. 1950 vollzog sich der

erste Generationenwechsel und Rolf Lange übernahm die Geschäfte. Er war es auch, der Mitte der 50er Jahre das erste Lieferfahrzeug – einen Opel P4 – anschaffte, der sich schnell als große Erleichterung erwies. Das Geschäft florierte und so konnte 1984 eine weitere Filiale in Gummersbach eröffnet werden. Bis heute sind sieben Filialen hinzugekommen. Hartmut Lange war von klein auf in der

Backstube und half mit großer Leidenschaft. Dennoch entschied er sich zunächst für eine Karriere als Ingenieur bei den FORD -Werken in Köln, um seiner in der Jugend größeren Leidenschaft für Autos Raum zu geben. 1985 kehrte er in die Backstube zurück, um in die Fußstapfen seines Vaters und Großvaters zu treten und deren Geschäfte auszubauen. Damit wird die Bäckerei Lange nun in der dritten Generation geführt.





## Für junge Backexperten

Hier haben sich 7 Backwaren versteckt. Findest Du sie?

K	L	K	L	U	P	I	N	E	R	B
U	U	E	T	M	U	F	F	I	N	R
C	F	K	A	B	A	N	T	K	J	O
H	E	S	R	T	O	A	S	T	X	T
E	N	E	I	G	Ö	R	U	S	O	N
N	B	R	Ö	T	C	H	E	N	A	B
B	A	G	U	E	T	T	E	I	N	S



## Tipp! Das Lange Gewinnspiel

Nehmen Sie im Anschluss an unsere Brotwochen an unserem Lange Gewinnspiel auf  und  teil. Nach Ablauf der Brotwochen sind wir gespannt auf Ihre Meinung zu unseren Broten und die wird belohnt:

Nutzen Sie vom 19.04. – 25.04. Ihre Chance auf tolle Gewinne.

1. Abonnieren Sie einen unserer Kanäle.
2. Verraten Sie uns in den Kommentaren Ihr Lange Lieblingsbrot.

Unter den Teilnehmern werden Lange-Gutscheine verlost:

1. Preis: 30 Euro,
2. Preis: 20 Euro,
3. Preis: 10 Euro.

Abonnieren Sie uns noch heute. Profitieren Sie von wissenswerten Infos rund um die Lange Backstube.

**Bäckerei Lange GmbH & Co. KG**

Kölner Str. 295 | 51645 Gummersbach

02261 23 84 9 | [info@lange-pause.de](mailto:info@lange-pause.de) | [www.lange-pause.de](http://www.lange-pause.de)

 [BaekereiLange](https://www.facebook.com/BaekereiLange)  [baekereilange](https://www.instagram.com/baekereilange)