# Bettinas Keimbackstube – Ursprünglicher geht es nicht!

Heute möchte ich Euch eine Bäckerei vorstellen, deren Erzeugnisse ihresgleichen sucht. Bei einer von meinen vielen Internetrecherchen bin ich auf die Homepage von Bettinas Keimbackstube gestoßen. Bei dem Durchlesen der Homepage wurde ich immer aufgeregter. Was für ein tolles und reichhaltiges Brot, Brötchen und andere Leckereien Sortiment. Beim Durchstöbern dieser Homepage, lief mir das Wasser im wahrsten Sinne des Wortes im Munde zusammen.

Sofort habe ich meine erste Bestellung getätigt und wurde durch die dann erfolgte Lieferung nicht enttäuscht. Obwohl ich selber Brot backe, ist das Brot von Bettinas Keimbackstube, mein absoluter Favorit, wenn ich mal nicht zum Backen komme, oder um ein wenig Abwechslung in unseren Brotverzehr zu bringen.

Die Brote und Brötchen, sowie andere Leckereien aus Schrot und Korn, haben eine Besonderheit. Das Getreide hat Demeter-Qualität und wird zum Keimen gebracht und dann erst zerkleinert und verbacken. Das Demeter-Getreide kauft Bettina regional ein. Sie kennt also den Ursprung des Getreides.

Das Keimen des Getreides hat viele Vorteile, gegenüber dem ungekeimten Getreide. Das Keimen des Getreides kann bis zu 36 Stunden dauern. Dadurch verändert sich das Getreide in seiner Struktur. Nach dem Keimen ist das Getreide kein Getreide mehr, sondern es hat die Eigenschaften von frischem Gemüse. Der Vitalstoff- und Enzymgehalt steigt durch das Keimen um ein Vielfaches an. Ausserdem hat gekeimtes Getreide keine blähende Wirkung mehr. Es ist sehr saftig und bekömmlich, gerade für Neueinsteiger in die Vollwertkost, ist diese nicht blähende Wirkung ein absoluter Vorteil und

erleichtert den Einstieg in die Vollwerternährung. Für Diabetiker eignen sich Produkte aus gekeimten Getreide besonders gut, da der Prozess des Keimens den Stärkeanteil im Brot verringert.

Alle gekeimten Getreidesorten werden zu Basenbildnern und bekommt dadurch die Eigenschaften wie Gemüse, welches von Natur aus basenbildend ist. Das Keimen aktiviert das enthaltene Protein im Korn zu leicht verdaulichen Aminosäuren (Eiweiß). Die Mineralstoffe, Vitamine und Enzyme werden aktiviert und sind um ein mehrfaches höher als im natürlichen Korn. Tannine, Phytinsäuren und andere Stoffe, welche die Verdauung des Korns  erschweren, werden beim Keimen abgebaut.

Der Vitamingehalt in gekeimten Getreide erhöht sich um ein Vielfaches. Nach einer dreitätigen Keimung des Getreides erhöht sich der Vitamingehalt um:
Vitamin C: ca. um 600 %
Vitamin B: ca. um 20 – 1.200 %
Vitamin E: ca. um 300 %
Quelle: Isabell Shipard

Getreide, Samen und Saaten könnt Ihr keimen lassen. Ursprünglicher könnt Ihr Euch kaum ernähren. Denkt nur einmal daran, wieviel Kraft in einem gekeimten Getreide, Samen und Saaten steckt, wo es doch in der Natur dazu imstande ist, ganze Pflanzen zu entwickeln. Ausserdem könnt Ihr am Keimen von Getreide, Samen und Saaten erkennen, welche Qualität sie haben. Demeter und Bio Getreide, Samen und Saaten lassen sich keimen. Was hingegen bei behandelten Getreide, Samen und Saaten nicht möglich ist.

Aus so einem gekeimten Getreide, Samen und Saaten backt Bettina und Ihr Team mit viel Liebe eine herrliche Brot- und Brötchenvielfalt.
Viele Demeter Brotprüfung wurden und werden in Bettinas Keimbackstube durchgeführt und für viele der Demeter

Brotprüfung hat Bettina immer wieder Urkunden bekommen und wird diese sicherlich auch in Zukunft bekommen.

„…. Quelle: Bettinas Keimbackstube

**LebensKeim-Produkte**

Die Keimbrote werden aus gekeimten ganzen Demeter Dinkelkörnern hergestellt und sind reine Vollkornbrote. Wir verbacken ausschließlich das Urgetreide der Demeter von der Sorte Oberkulmer Rotkorn aus biologisch-dynamischem Anbau. Alle übrigen Zutaten werden in kontrolliert biologischer Qualität verwendet.
Die Brote sind zu 99% frei von Hefe und alle Produkte frei von gemahlenem Mehl – sind reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Das lebendige Lebensmittel ist die ideale Ernährungsgrundlage für alle, denen eine gesunde Ernährung besonders am Herzen liegt. Zur Gewichtskontrolle und für Diabetiker ist der niedrige glykämische Index interessant.

**Es ist ein Lebensmittel vom Leben „zum Erhalt “ unseres Lebens.**

**LebensKeimBrot – was ist das?**

Wer sich hingibt, der empfängt.
Wer sich selbst vergisst, der findet.
Und wer stirbt, erwacht zu neuem Leben.
(Franz v. Assissi)

Das Korn, das in der Erde liegt und ruht, trägt in sich das Potenzial, eine Pflanze zu werden und Frucht zu tragen. In diesen Prozess des Wachstums greife ich kulturschöpfend ein und leite das immanente Potenzial in ein größeres Werden hinein.

LebensKeimBrot ist ein Brot, das seinen Teigreifungsprozess

direkt aus dem Keimungsprozess des Getreidekorns ableitet. Das Keimen des einzelnen Korns wird mechanisch unterbrochen und in das Weiterwachsen als Teig-Einheit überführt. Aus den 30000 Einzelwesen, die in einem Kilo Korn enthalten sind, wird ein einziges Teig-Wesen, in welches sich die Korn-Individuen hineingeben. Das Ego des Korns gibt sich hin im Dienste von etwas Größerem, das wiederum etwas noch Komplexerem als Nahrung dienen will. Das Teig-Wesen ist gleichsam ein Riesenkorn, das durch die Verbindung von Wasser mit Stärke-Eiweiß-Substanz zusammengehalten wird. Der Vorgang der Keimung wird dem Korn entnommen und in die Sprossung des Teigkörpers hineingeleitet. Die aus dem Kornverbund herausgelösten Pflanzenzellen arbeiten unvermindert weiter und atmen Kohlendioxid aus, welches vom elastischen Teignetz festgehalten wird und wie bei jeder anderen Lockerungsmethode das Aufgehen des Teiges bewirkt.

Im Unterschied zu traditionellen Methoden der biologischen Teiglockerung werden beim LebensKeimBrot keine Mikroorganismen zugesetzt, sondern jede im Teig aktive Pflanzenzelle betätigt sich selbst als Brotkraftwerk. Bei jeder Teigbereitung wird dieser Prozess neu in Gang gesetzt, ohne auf natürliche Stammkulturen (Hefe, Sauerteig, Backpulver), wir verwenden NaturBackferment, zurückzugreifen. Hierin besteht die eigentliche Innovation. Das Neue entsteht jeden Tag von Neuem. Alte Traditionen werden nicht mehr als Hilfsmittel benötigt. Indem uns das Korn das Stirb und Werde vormacht, ernährt es uns auf dem Weg der Hingabe an das Neue, das kommen will und nimmt uns die Angst vor der Vernichtung, denn es lehrt, dass es keinen Tod gibt, nur Verwandlung.

**LEBENDIGE BROTE aus 100% gekeimtem Getreide – frei von Mehl**

LebensKeimBrot (hefefrei)
LebensKeimBrot (ohne Sesam)
AyurvedaBrot (hefefrei)

EiweißBrot (hefefrei)
Buchweizenbrot (glutenfrei)
DinkelKeimWonne (Vegan)
RoggenKeimbrot (hefefrei)
Hildegard Brot (hefefrei)
Walnuss Brot (hefefrei)
Gerste Pur Brot (hefefrei)
RohkostBrot (Vegan)
Oasenbrot (hefefrei)

**NEU**

Dinkel Keimtoast

Zutaten:
Gekeimter Dinkel in Demeter-Qualität**
energetisiertes Elisa Wasser
Butter*
Reissirup*
portugiesisches Quellsolesalz
Bio –Hefe*
Mit Sesam ummantelt

Dinkel Kerndl~Keimbaguette

Zutaten:
Gekeimter Dinkel in Demeter-Qualität**
energetisiertes Elisa Wasser
Kerndlmischung : Sonnenblumenkerne*, Leinsaat*, Sesam*
portugiesisches Quellsolesalz
Bio –Hefe*
Mit Kerndlsaaten ummantelt

* k. b. A.
** biologischer Dynamischer Anbau DE-ÖKO-006

**KLEINGEBÄCK aus 100% gekeimtem Getreide – frei von Mehl**

LiebesKringel (hefefrei)
PowerStangerl (Vegan)
Brennessel Vinschgerl (hefefrei)
Eiweißweckerl (hefefrei)

Dinkel Chips (hefefrei)

**KUCHEN & SÜSSES aus 100% gekeimtem Getreide – frei von Mehl**
Paradieskuchen (hefefrei)
Früchtebrot (hefefrei)
Früchteherzen (hefefrei)

**ROHKOST aus 100% gekeimtem Getreide – frei von Mehl**
Grünkohlecken
Blaukrautecken
Kürbiscurryecken
Sauerkrautecken
Rosenblütenecken
Goldkeimlinge®
Gekeimter Dinkel
Goldkeimlinge®
Braunhirse
Goldkeimlinge®
Goldhirse

**WASSER & SALZ**
Elisa QuellWasserSystem
Quellsalz aus Portugal

Die eigene Kraft des Korns für die Teiglockerung zu nutzen und auf jede andere Art von Triebmitteln wie Hefe, Sauerteig oder Backpulver zu verzichten, diese Idee kam dem Wasserforscher und Erfinder Gebhard Bader (www.wasserforschung.de)

**So entsteht ein Brot aus den Wachstumskräften der Natur!**

Die LebensKeimBrote werden nur aus dem gekeimten Getreide, also ohne Mehl, gebacken. Ein keimendes Dinkelkorn ist ein

kleines Wunder der Natur. Und was das Getreide schnell wachsen lässt, ist auch für den menschlichen Körper ideal: Während des Keimvorgangs steigt der Vitamingehalt sprunghaft an. Kohlenhydrate werden ab- und umgebaut, darunter auch diejenigen, die für Blähungen verantwortlich gemacht werden. Daher sind die LebensKeimBrote besonders bekömmlich. Und die wertvollen Mineralstoffe werden für das Pflanzenwachstum bereitgestellt – und sind damit für unsere Verdauung erst „bioverfügbar".

TIPP:
JA! Man kann unsere Brote einfrieren!
Sie können das Brot auch in dünne Scheiben schneiden und portionsweise einfrieren. Dünn geschnitten – kurz aufgetoastet – ein Genuss! Am besten immer im Kühlschrank aufbewahren!

„…. Quelle: Bettinas Keimbackstube

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link´s. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

**Meine Publikationen**
28.07.2017
Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6684-83743
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch
17.07.2017

Mein 5. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6684-83736
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil

II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs