

*Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Genießer regionaler Produkte,*

Mehl und Getreide gehören zu den Grundnahrungsmitteln der Menschen. Wer Wert auf Mehl aus der Region legt, findet im Landkreis Roth und der Stadt Schwabach erfreulicherweise noch Mühlen und Direktvermarkter, die größtenteils heimisches Getreide verarbeiten und vertreiben.

Die kurzen Transportwege von der Mühle bis zum Bäcker schonen sowohl die Umwelt als auch das Korn. Mit frisch gemahlenem Mehl direkt aus der Mühle haben Sie ein hervorragendes Qualitätsprodukt in der Hand, mit dem es sich lohnt – neben anderen regionalen Zutaten – köstliches Brot und Gebäck herzustellen oder es in der Küche zu verwenden.

Genießen Sie auch herrlich duftendes Holzofenbrot und bäuerliches Gebäck mit „original regionalen“ Zutaten vom Direktvermarkter, aus dem Hofladen oder vom Bauernmarkt. Regional hergestellt und in der Region verkauft – das zeichnet unser heimisches Brot und Gebäck aus.

Bei vielen unserer örtlichen Bäckereien erhalten Sie ebenfalls Brot und Gebäck aus bestem regionalem Mehl. Nachfragen lohnt sich!

Mehl und Getreide - die Kraft des vollen Kornes

Getreide und Getreideerzeugnisse sind wegen ihres Gehalts an Nähr- und Wertstoffen seit Jahrtausenden Grundpfeiler in der Ernährung und aus dem Speiseplan nicht wegzudenken.

GETREIDESORTEN:

- Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Mais, Reis und Hirse
- Emmer und Einkorn als Urformen des Weizens
- Kamut als uralter Verwandter des Hartweizens
- Dinkel als alte Kulturform des Weizens;
Verwendung bei unterschiedlichen Diätformen, z.B. bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien
- Grünkern ist unreif geernteter Dinkel;
erhält durch ein spezielles Röstverfahren nussartigen Geschmack
- Buchweizen (auch Heidekorn), Amaranth, Quinoa: Pseudogetreide

Vollkorngetreide und –getreideprodukte liefern Kohlenhydrate in Form von Stärke, zahlreiche Mineralstoffe, Vitamine (vorwiegend der B-Gruppe) und Ballaststoffe. Letztere dienen zur Regulierung der Darmtätigkeit und Steigerung des Sättigungsgefühls.

Beim Mahlprozess werden Schalen und der Keimling entfernt. Als Mahlprodukte entstehen Mehl und Kleie. Der Ausmahlungsgrad gibt an, wie viel Mehl jeweils aus 100 Teilen Getreide gewonnen wird.

Die Typenzahl des Mehles gibt den Mineralstoffgehalt an (mg/100 g wasserfreiem Mehl). Je höher die Typenzahl liegt, desto höher ist der Anteil an mineralstoffreichen Randschichten. Bei Vollkornmehl bzw. Schrot handelt es sich immer um das ganze Korn mit Keimling.

Rezepte

Getreidebratlinge

- 100 g Dinkel- oder Grünkernschrot, mittel
- 100 g Roggen- oder Gerstenschrot, mittel
- 400 ml Brühe
- 1 Zwiebel
- 2 EL Petersilie
- 250 g Gemüse geraspelt (Karotte, Sellerie, Kohlrabi oder Zucchini)
- 1–2 Eier
- Salz, Pfeffer, Thymian
- 1–2 EL Vollkornmehl
- Fett zum Ausbacken

Garzeit: 6–8 Min. pro Seite

Den Getreideschrot in der Brühe aufkochen, leise 5–10 Min. kochen lassen und ab und zu umrühren. Von der Herdplatte ziehen und fertig ausquellen lassen.

Zwiebel hacken, Gemüse raspeln und zusammen mit den restlichen Zutaten zu dem Getreidebrei geben. Alles mischen und kräftig abschmecken.

Fett erhitzen, mit Esslöffel oder feuchten Händen Puffer formen, in die Pfanne geben, flachdrücken und von beiden Seiten knusprig braun braten.

Dazu schmeckt frischer Salat.

Mohnapfelkuchen

- 300 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
- 1 Prise Salz
- ½ Päck. Hefe
- 125 ml Milch
- 30 g Zucker
- 30 g Butter
- 1 Ei

Füllung:

- 700 ml Milch
- 200 g Zucker
- 80 g Hartweizengrieß
- 400 g Blaumohn, gemahlen
- 3 Eier
- 100 g Butter
- ½ Zitrone abgerieben
- 4 säuerliche Äpfel

Quittengelee oder Aprikosenkonfitüre

Hefeteig herstellen und zugedeckt gehen lassen.

Für die Füllung Milch und 100 g Zucker aufkochen, Grieß und Mohn zugeben, zügig unterrühren und 10 Min. ausquellen lassen.

Eier trennen, Eiweiß mit restlichem Zucker steif schlagen. Eigelb, Butter und Zitronenschale unter die Mohnmasse rühren.

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und an der Oberfläche ½ cm tief einritzen.

Fettpfanne vorbereiten. Teig ausrollen und in die Fettpfanne legen.

Eischnee unter die abgekühlte Mohnmasse ziehen und gleichmäßig auf dem Hefeteig verstreichen. Äpfel gleichmäßig darauf verteilen und leicht andrücken.

Bei 170 °C auf der 2. Schiene von unten 60 – 70 Min. backen.

Kuchen auskühlen lassen, nach Belieben mit glattgerührter Konfitüre oder Gelee dünn bepinseln.



Das Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten in
Roth unterstützt diese Aktion.

Lokale Agenda 21

Besuchen Sie uns im Internet unter:
www.agenda21-roth.de
www.direktvermarkter-roth.de
www.schwabach.de

thomas.pichl@landratsamt-roth.de
Tel. 09171 81-1326
monika.roder@schwabach.de
Tel. 09122 860-584

Mehl, Getreide und Backwaren aus der Region erhalten Sie bei folgenden Direktvermarktern:

ABENBERG

Hofmanns Hofladen GbR

Güssübelstr. 4
91183 Abenberg
Tel. 09178 835
Dinkel-, Weizen-, Spätzlemehl,
Müsli, Flocken, Amarant, Don-
nerstag Mittag: Sauerteigbrot
(Roggen)

HEIDECK

Helga Peter

Laibstadt 53
91180 Heideck
Tel. 09177 1008
Küchle auf Bestellung

HILPOLTSTEIN

Angermeier

Schweizermühle 1
91161 Hilpoltstein
Tel. 09174 9659
Weizen-, Roggen- u. Dinkelmehl,
Mehle in verschiedenen Typen,
Verkauf ab Hof



KAMMERSTEIN

Kürbisshof Schnell

Ringstr. 4
91126 Neppersreuth
Tel. 09122 830703
www.schnells-kuerbiskerne.de
Kürbiskernmehl, Backmi-
schungen für Kürbiskernbrot,
Kürbiskerne, Müsli, Kürbiskern-
Nüssecken, Hofladen: Mi.+Do.
14–18 Uhr, Fr. 9–12.30 u.
14–18 Uhr, Sa. 9–13 Uhr

ROHR

Hans u. Marianne Bindner

Lindenweg 3a
91189 Leitelshof
Tel. 09122 13057
100% Roggenbrot; Körner-,
Dinkel- u. Vollkornbrote aus dem
Holzbackofen, Kuchen, Hofladen
Do. 10–19 Uhr, Bauernmarkt
Hilpoltstein Fr. 8.30–12.30 Uhr

Gerlinde u. Georg Burger

Zum Flecken 18
91189 Rohr
Tel. 09876 493
Fax 09876 978 941
burgers.kaese@t-online.de
Weizen, Roggen, Dinkel, Hofla-
den, Fr. 9–17 Uhr und nach tel.
Vereinbarung



Erika's Hofladen

Thomas und Erika Dellert
Leuzdorfer Hauptstr. 7
91189 Leuzdorf
Tel. 09876 1245
versch. Bauernbrote, Hofladen
Do. 17–19 Uhr, Bitte vorbestellen
(Abholung freitags möglich)

Direktvermarktung Fleischmann

Dorfstr. 13
91189 Gustenfelden
Tel. 09122 877113
Roggen- u. Kürbiskernbrot aus
dem Holzofen, jeden Mi.+Fr., Ver-
kauf ab Hof sowie Bauernmarkt
Langwasser u. Erlenstegen

Winkler Mühle

Dorfstr. 1
91189 Gustenfelden
Tel. 09122 831855
sämtliche Mehle aus Roggen,
Weizen, Dinkel u. Lupinen, Spei-
segetreide, Müsli, Nudeln, Din-
kelkissen, Körnerwärmflaschen,
Mühlen-Cafe, Mühlenladen



ROTH

Seebühler Bauernladen

Rückert und Seitz
Eichelburger Hauptstr. 6
91154 Eichelburg
Tel. 09176 5573
Fax 09176 996182
versch. Brote, Hefegebäck, Fett-
gebackenes, Hitzplotz, Mehle
aus Roggen, Weizen, Dinkel
(Schweizermühle), Hofladen u.
Bauernmarkt Pyrbaum

SPALT

Lutz-Hechtel GbR

Dorfstr. 36
91174 Großweingarten
Tel. 09175 444
Küchle, jeden 1. Samstag im Mo-
nat und auf Bestellung, Hofladen

THALMÄSSING

„Backservice“ Familie Birngruber

Reichersdorf 7
91177 Thalmässing
Tel. 09173 793288
Schmalzgebäck: Küchle, Kissele,
Faschingskrapfen, Backen
auf Bestellung, Bauernmarkt
Hilpoltstein

Karl Dollinger

Offenbau 24
91177 Thalmässing
Tel. 09173 78897
Brotgetreide, Dinkel, Einkorn,
Emmer, Nacktgerste u. -hafer,
Leinsamen, Dinkelspelzen, Buch-
weizen, Hirse, Linsen, ab Hof,
Bauernmarkt Hilpoltstein, auch
verpackungsfrei, solidarische
Landwirtschaft



Landgasthof Weglehner

Landersdorf 5
91177 Thalmässing
Tel. 09173 226
Holzofenbrot (j. Fr. ab 12 Uhr) ab
Hof, Hainmühle Thalmässing

WENDELSTEIN

Claudia Böhm

Am Bühl 4
90530 Raubersried
Tel. 09129 5582
Bauernbrot, Vollkornbrot, Bröt-
chen, Baguette, Kuchen

Weidner & Assenbaum

Getreidemühle
An der Mühle 1
90530 Wendelstein
Tel. 09122 77000
Weizen-, Roggen- und Dinkel-
mehle, Getreide, Müsli, Nudeln,
Süßigkeiten uvm., Mühlenladen
tägl. 9–12 Uhr und 13–18 Uhr,
Sa. 10–14 Uhr, Montags geschlos-
sen



SCHWABACH

Der Bauernladen

Helmut Schmidt
Höllgasse 5
91126 Schwabach
Tel. 09122 16256
www.bauernladen-schwabach.de
Sauerteigbrot, selbstgebackene
Kuchen, Bio-Semmeln mit Kartof-
felmehlanteil, Bauernladen tgl.
9–18 Uhr, Sa. 8.30–13 Uhr

Lieglmühle oHG

An der Mühle 7
91126 Schwabach
Tel. 09122 77066
Fax 09122 975920
Weizen- und Roggenmehl



Landkreis
Roth

Wirtschafts-
förderung

mit
Rezepten

Juli/
August

Juni 2017, Auflage: 3.500, Foto: Brent Hofacker@123rf.com
Gedruckt auf 100% Altpapier

Produkt des Monats

www.agenda21-roth.de

www.schwabach.de



MEHL UND GETREIDE



original
regional



STADT SCHWABACH
Die Goldschlägerstadt.