

Gesunde Ernährung:

Qualität ist wieder gefragt

Immer mehr Verbraucher gehen bewusster mit Lebensmitteln um und achten beim Einkauf nicht nur auf den Preis, sondern wieder auf Inhaltsstoffe und Qualität. Doch wie erkennt man die Unterschiede?

Getreide ist das Mahlgut, das auf den Granitsteinen aus den Sextener Dolomiten gemahlen wird. Der unterschiedliche Härtegrad der Quarze rollt das Getreide sanft, bricht es und schließt es auf. Durch die beson-

ders langsame Umdrehung der Steine erhitzt sich das Mahlgut nicht und es bleiben die wertvollen Vitamine und Spurenelemente weitgehend erhalten.

Frisches in Bio-Qualität

Der Hofladen auf dem Gärtnerhof Charlottenburg und der Ökohof Kuhhorst, die zur sozialen Einrichtung des gemeinnützigen Mosaik-Unternehmensverbundes Berlin gehören, bieten alles in frischer Bio-Qualität an. Der Gärtnerhof baut zum Vertrieb über den Hofladen Feldgemüse wie Fenchel, Mangold, Brokkoli, Kürbis, diverse Salate, Kräuter, Rhabarber, Erdbeeren und Johannisbeeren an, im Gewächshaus: Tomaten und Gurken. Die Demeter-Produkte vom Kuhhorst gibt es hier ebenfalls, wie z.B. Müsli- und Getreideprodukte, Wurstwaren und Nudeln. Die Kuhhorster beliefern auch die Bäckerei Weichardt mit Dinkel und Roggen in Demeter-Qualität. Gemeinsam präsentieren sie ihre Produkte auf der „Grünen Woche“ und die Bäckerei ist auch auf Familienfesten des Ökohofes vertreten, wie z.B. beim Maifest und am 20. September 2015 beim Erntedankfest.

Appetitlich für Kinder

Schulbrotdoxen mit gesundem Inhalt, appetitlich angerichtet, bieten Sophie John und Denise Wollnik. Sie sind Pioniere der schulischen Zwischenverpflegung und ihr Ziel ist es, das bestehende System der Lebensmittelversorgung von Schülerinnen und Schülern nachhaltig zu verbessern. Aus diesem Grund setzen sie sich aktiv für ein gesundes, kreatives und vor allem kindgerechtes Frühstück an Schulen ein. Immer wieder anders, denn täglich werden neue Kreationen entwickelt. Infos unter: www.yummimami.de



Alles handgefertigt. Eine gesunde Brotauswahl präsentieren Monika „Mucke“ Weichardt (li.), Tochter Yvonne, Enkelin Lea gemeinsam mit dem Bezirksstadtrat für Soziales und Gesundheit, Carsten Engelmann

Gesundes Brot

Bäckermeister Heinz Weichardt erläutert, weshalb sein Brot anders und deshalb gesund ist: „In unserem Teig gibt es keine Konservierungsstoffe, unser hauseigener Sauerteig, das Backferment, besteht aus Weizenschrot/Maisschrot Kichererbsenmehl, Honig, Salz und veredeltem Wasser. Es wird nicht nach der Uhr gebacken, jeder Teig braucht seine Zeit.“ Das Brot ist mehrere Tage haltbar. Das Mehl für die Backwaren wird in der Mühle hergestellt. Ausschließlich aus DEMETER-



Auf unseren drei Natursteinmühlen wird Getreide aus DEMETER-Anbau schonend vermahlen. Anschließend wird der Teig mit viel Zeit und Liebe nach uralter Handwerkstradition gebacken. Wir verarbeiten ausschließlich selbstgezogenen Sauerteig aus Backferment.

Neben unserem umfangreichen Brotsortiment finden Sie bei uns auch eine feine Auswahl an Kuchen, Torten und Gebäck.

Hochwertige Zutaten sowie Können und Liebe zum Handwerk sind die Basis unserer Qualität – und das schon seit 1977!

Weichardt-Brot • Mehlitzstraße 7
10715 Berlin • Tel. 873 80 99
www.weichardt.de



MOSAIK HOFLADEN
natürlich Westend

Unser Angebot

- Obst, Gemüse und Kräuter aus eigenem Anbau in Bio-Qualität
- ausgewählte Bio-Produkte
- Floristik für jeden Anlass
- Beet- und Balkonpflanzen, Stauden

Öffnungszeiten & Kontakt
Mo - Fr 9 - 16 Uhr
Sa 10 - 15 Uhr, So 11 - 15 Uhr
(saisonabhängig - immer aktuell im Internet)

Fürstenbrunner Weg 70
14059 Berlin
Tel. 030-30 20 94 980

www.gaertnerhof-charlottenburg.de

