



Kazoo © Evi Spörlein



Lichtwurzelp  
© Münzinghof

## Mit Lichtwurzelpbrot und handgeschöpftem Käse

„Bio aus der Region“ hat für diese Ausgabe eine ganz besondere Erzeugergemeinschaft in der Region besucht: den Münzinghof in Velden. Zur Dorfgemeinschaft gehören 150 EinwohnerInnen von fünf Monaten bis 85 Jahre, Menschen mit Hilfebedarf und andere, die sie unterstützen. Zur Erzeugergemeinschaft gehören auch Land- und Hauswirtschaft, Gärtnerei, Bäckerei, Käserei. Sie werden nach anthroposophischen Grundsätzen nach demeter-Richtlinien bewirtschaftet.

### Energie ist mehr als Kalorien

In der Bewirtschaftung nach demeter geht es darum, die Welt zu bereichern und allen Wesen mit Respekt zu begegnen. Kein Kunstdünger, keine Chemie. Das „strenge Bio“ heißt demeter. Demeter-Kühe dürfen ihre Hörner behalten, sich bewegen und natürliches Gras fressen. Sie geben eine besonders gehaltvolle Milch.

Eine Studie der Uni Kassel-Witzenhausen belegte: Die gesundheitsfördernden Omega-3-Säuren sind bis zu drei Mal höher! Die erstaunliche Erkenntnis: die Qualität der sekundären Inhaltsstoffe ist vor allem bei hörnertragenden Tieren besonders hoch. Und genau diese sekundären Inhaltsstoffe sind für den Menschen als Energiespender essentiell wertvoll. Ernährungsphysiologisch werden sie

über den Fettgehalt transportiert, weshalb es sich empfiehlt wenn möglich demeter-Milch, –Yoghurt und –Käse zu genießen. Erfahrungsgemäß sättigen diese Produkte auch wesentlich schneller, so dass man weniger isst, was wiederum der schlanken Linie zu Gute kommt.

### „Schwarzer Kazu“ & demeter-Quark in Bäckerqualität

Zwei besondere Köstlichkeiten der Veldener Demeter-Käserei möchten wir Ihnen heute vorstellen. Den „Schwarzen Kazu“. Er wird in Velden noch von Hand geschöpft wie die berühmten Almkäse. Die Milch dazu liefern die 24 demeter-Kühe, die ihre Hörner stolz tragen dürfen. Der „Schwarze Kazu“ reift 4 bis 6 Wochen in einer würzigen Pfefferkruste, bis er frisch in die regionalen Bioläden in Lauf und Hersbruck ausgeliefert wird. Dort finden Kenner auch den besonders mild-cremigen Quark in „Bäckerqualität“. Die heißt so, weil der Quark schön fest ist, wie ihn die Bäcker für Käsekuchen verarbeiten. Er verfügt über die natürliche Fettqualität, daher einen besonders hohen Gehalt an wertvollen Linol- und Omega 3-Säuren. Wer seinen Quark gerne „light“ und „wässrig“ mag, wie bei normaler Molkereiqualität üblich kann ihn ja rückverdünnen. Aber: Wasser ist kein Geschmacksträger wie die Köche so schön sagen. Warum sollte man es dann bezahlen?

### Lichtwurzelpbrot – TCM aus Franken

Eine andere Spezialität ist das Lichtwurzelpbrot. Seit 3 Jahren werden auf dem Münzinghof nicht nur Dinkel und Roggen für das Brot nach der Rezeptur von Bäckermeister Walter Euskirchen angebaut, sondern auch Lichtwurzeln (*Dioscorea batatas*). Sie sind eng mit in der wegen ihrer energetischen Qualität als „Superfood“ hoch geschätzten Yamswurzel verwandt. Und – sie wachsen auf der Frankenalb! In der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) wird die Lichtwurzel geschätzt, weil sie in ihren mächtigen Wurzel besonders viel Lichtenergie speichern kann, um diese Energie, das Gefühl lichter Leichtigkeit als Nahrung an den Menschen weiterzugeben. Das „Lichtwurzelpbrot“ hat mittlerweile eine große Liebhabergemeinde im Pegnitztal, ist die beliebteste Brotsorte vom Münzinghof. Ein Vollkornbrot aus fränkischem Roggen und Dinkel dunkler Kruste, gebacken mit der ernährungsphysiologisch wertvollen Sauermolke der Käserei. Der darin enthaltene Milchzucker gibt die dunkle Färbung.



## Einladung zur Verkostung

Die Biomärkte Lauf & Hersbruck laden herzlich ein, die zwei beliebtesten demeter-Spezialitäten vom Münzinghof zu verkosten und sich zu informieren:

- „Schwarzer Kazoo“: Handgeschöpfter demeter-Käse in würziger Pfefferkruste
- „Lichtwurzelpbrot“: Vollkornbrot für die innere Energie

**Termin:** Mittwoch, 21.01.2015  
von 9 bis 18 Uhr

