

Das Zonser Jubiläumsbrot – Ein Projekt der SG Zons

Zons hat bis vor 100 Jahren Mehl mit seiner eigenen Mühle produziert. Zum Jubiläumsjahr hat die Sportgemeinschaft (SG) Zons in Erinnerung an diese Tradition das Zonser Jubiläumsbrot initiiert.

In Verbindung mit Tradition und Moderne verbinden wir seit über 50 Jahren sportliche Bewegung mit gesunder, bewusster Ernährung. Sport und Brot – unser Beitrag zu einem genussvollen Leben mit hoher Lebensqualität.

Das Jubiläumsbrot ist ein Buchweizenbrot.

Das Brot ist **glutenfrei**.

Die Inhaltsstoffe sind Buchweizenmehl, Hefe, Salz und Wasser.

Die **Landbäckerei Meuser** aus Nievenheim backt das Brot für das Jubiläum.



Das Jubiläumsbrot wird an nachstehenden Terminen und Orten verkauft:

Bürgerfest mit historischem Jahrmarkt auf den Höfen der Burg Friedestrom
Samstag 12. August 2023 – 12.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Sonntag 13. August 2023 – 11.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Nachlauf der SG Zons – Heidestadion
Freitag 22. September 2023 – 17.00 bis 21.00 Uhr

**Nur solange der Vorrat reicht –
deswegen nehmen wir **gerne jetzt schon Vorbestellungen** entgegen!!**

500 g zum Preis von 4,00 € - Bezahlung nur mit Bargeld möglich!

Bestellungen an:

**Claudia Weber -
per Mail an: c.weber@cwkm.de oder Anruf/SMS 0170 6504970**

**Bitte angeben für welchen Tag Sie gerne das Brot hätten.
Wir freuen uns auf Ihre Vorbestellung!**

Informationen zum Produkt:

Buchweizenmehl stellt eine hervorragende und gesunde Alternative zu herkömmlichem Weizenmehl dar. Das braune Korn besticht vor allem durch seinen **hohen Ballaststoffgehalt**, die hohe Qualität des mitgelieferten **Eiweiß** sowie die große Menge an gesundheitsfördernden Vitalstoffen.

Buchweizen ist keine Entdeckung der Neuzeit, in China wurde er bereits vor über 4500 Jahren kultiviert

Buchweizen erlebt derzeit hierzulande einen Aufschwung, denn er gilt als wertvolles Nahrungsmittel mit einem **hohen Anteil an Eiweiß und Stärke**. Zudem ist er **komplett glutenfrei**, das macht ihn für Menschen interessant, die an Zöliakie leiden, aber er wird auch zunehmend von denjenigen entdeckt, die Wert auf eine gesunde **Ernährung legen oder die Getreide einfach nicht gut vertragen**. Selbst die als "Paelo" bekannte gewordene steinzeitliche Ernährung befürwortet den Verzehr von Buchweizen.

Inhaltsstoffe und Nährwerte von Buchweizen

Nährwerte Buchweizen pro 100 Gramm

Energie	1421 kJ/ 340 kcal
Kohlenhydrate in Gramm	71
Protein in Gramm	9,8
Fett in Gramm	1,8
Ballaststoffe in Gramm	4,0
Feuchtigkeit in Gramm	11,2
Mineralstoffe in Gramm	2,2

Was ist Buchweizenmehl?

Es handelt es sich beim Buchweizen um keine Weizenart, sondern ist die Frucht einer Knöterichpflanze. Die kleinen Körner erinnern in der Zusammensetzung an den Weizen, obwohl kein Gluten enthalten ist. Die kleinen Körner werden nach der Ernte geschält, gereinigt, sortiert und wahlweise als ganzes Korn, Grütze, Grieß oder Mehl verkauft.

Trotz der Bezeichnung *Buchweizen* handelt es sich nicht um Getreide, sondern um ein Pseudogetreide, das sich vor allem zur Diversifizierung der Landwirtschaft anbietet

Buchweizen enthält die Vitamine E und B sowie Folsäure und β -Karotin, Magnesium die Mineralstoffe Calcium, Kalium, Selen und Phosphor. Ebenso reichlich Ballaststoffe sowie das Enzym Q10.
Buchweizen hilft bei Diabetes, Krampfadern und Bluthochdruck.

Buchweizen - die gesunde Alternative!