

Sous Vide jetzt auch als Bio verfügbar!

Als **Vakuulgaren** oder international **Sous-vide** bezeichnet man diese Methode zum Garen von Gemüse in einem hitzebeständigen Kunststoffbeutel bei relativ niedrigen Temperaturen.

- Vorteile des Vakuulgarens liegen darin, dass durch das Vakuumieren nichts aus dem Beutel austreten kann, weder flüchtige Geschmackstoffe oder Aromen noch Wasser. Zudem ist die Geschmacksbeeinflussung des Gargutes durch beigelegte Zutaten wie Gewürze oder Kräuter intensiver. Durch die Entfernung des größten Anteils an Luft im Beutel wird auch eine Oxidation des Gargutes und seiner Aromen vermindert und die Haltbarkeit verlängert.

Sous-vide now available as organic certified!

Sous-vide is a method of low temperature cooking in which food is vacuum-sealed in a heat resistant plastic pouch and then placed in a water bath or steam environment.

- Advantages: No longer than normal cooking times at an accurately regulated low temperature. The intent is to cook the item evenly, ensuring that the inside is properly cooked without overcooking the outside, and to retain moisture and taste. The process of sous-vide creates a good shelf life and preserves vitamins and flavor.



Sprouted grain bread:

more nutrients, easier to digest, low glycemic, more proteins, less fat, no yeast.

The sprouted grain process involves soaking the grains in water until they begin to grow a sprout. The growing environment is highly controlled, including the water temp, air temp, and the time grains are allowed to sprout. Once the grains sprout, they are drained and mixed together to be ground up and used. Before the sprouted grain is used, it is a living food. Enzymes are released during the sprouting process, which break down proteins and carbohydrates. This process helps make sprouted grain food **low glycemic** and **easier to digest**. Sprouted grain breads provide the body with grain that has already been broken down due to the enzymes that exist in the living sprouted grain. **Nutrients** are absorbed immediately into the body, and are not lost in the digestive process.

Keimbrot:

mehr Nahrungsstoffe, besser verdaulich, niedrig glykaemisch, mehr Proteine, weniger Fett, keine Hefe.

Durch Wärme, Feuchtigkeit, Licht und Sauerstoff wird das Korn aus seinem 'Winterschlaf' zum Leben erweckt. Beim Keimprozess werden Vitamine vermehrt, Mineralstoffe und Spurenelemente aufgeschlossen und so für den menschlichen Körper erst verfügbar. Unser Keimbrot wird ohne Hefe, ohne Sauerteig oder anderen Trieb- und Backmittel hergestellt. Reich an Mineralien und Ballaststoffen.

