



Sölch's BACKBLITZ

www.baeckerei-soelch.de

Ausgabe Oktober/2004



Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 7³⁰ - 19⁰⁰
Sa.: 7⁰⁰ - 14⁰⁰



Filiale Arzberg

... immer eine Idee frischer !!!

Karl-Avera-Strasse 1
im DISKA - Markt
95659 Arzberg

☎ 0 92 33 / 71 30 53

Am südöstlichen Rand des Naturparks Fichtelgebirge erhalten unsere Kunden die bekannten und beliebten Produkte in der Filiale im DISKA-Markt Arzberg.

Die Freundlichkeit und Herzlichkeit unserer Verkäuferinnen sowie die erstklassige Qualität aller Produkte sprechen für sich:

Für unsere Kunden ist das Beste gerade gut genug!

Stets mit einem Lächeln erhalten Sie unsere Brot-, Back- und Konditoreiwaren in reichhaltiger und ofenfrischer Auswahl. Hergestellt aus natürlichen und hochwertigen Rohstoffen, mit hervorragender Bekömmlichkeit unter Bewahrung traditioneller Rezepturen und Produkten.

Auf Ihren Besuch freuen sich:



Sigrun (47)

Sie ist verheiratet, liest viel in Ihrer Freizeit und ist seit 7 Jahren eine unserer Verkäuferinnen.



Bettina (26)

Die (noch) ledige Luftweherschützin feiert am 1. September ihr 10jähriges Jubiläum in unserem Team.

Weitere Themen

- Erntezeit - Das Beste aus dem Erntekorb
- Aufgepasst und schlau gemacht: Schönheit von Innen - natürlich mit Brot
- Interview mit einer „Allround - Verkäuferinn“
- Backen wie die „Großen“ - Ferienprogramm der Stadt Mitterteich



Knusprige 1/2 Enten und 1/2 bayrische Gockel

Aus dem Holzbackofen

Kirwa-Montag 18. Oktober

ab 11³⁰ Uhr
im Backbetrieb
Hüblteichstr. 2
95666 Mitterteich



auch im Menü
mit 2 Spätz'n,
Soß und Kraut



Vorbestellungen werden bis Kirwa-Montag 9⁰⁰ Uhr entgegengenommen. Tel.: 09633 / 92 250



INTERVIEW MIT UNSERER „Allround - Verkäuferin“



Morgens, halb neun im Backbetrieb Hühlteich. Beate Cygan kommt von der „Fabrik“ zurück. Das heißt sie hat den Verkauf in der Porzellanfabrik Mitterteich hinter sich, in der täglich die Bäckerei Sölch zur Brotzeit ihre Waren verkauft.



Beate Cygan, 39 Jahre
Wohnort: Mitterteich
Hobby: Mann & Kinder

Backblitz: Beate, ist für Dich heute schon Feierabend?

Beate: Nein, ich übernehme jetzt den Laden im Backbetrieb wieder. Bis um sieben Uhr morgens war ich schon hier, dann war „Fabrik“ angesagt. Noch bis Mittag um zwölf Uhr, dann werde ich abgelöst und habe Feierabend.

Backblitz: Du verkaufst also an verschiedenen Stellen?

Beate: Ich fahre zur Fabrik, verkaufe in verschiedenen Läden und fahre auch das Verkaufsmobil, mit dem täglich über die Dörfer gefahren wird. Mit Kolleginnen im Wechsel mache ich auch den Tortenverkauf am Sonntagnachmittag, der ab dem 19. September wieder in der Filiale am Marktplatz in Mitterteich beginnt. Ganz nach Bedarf.

Backblitz: Hast Du ständig diese wechselnden Aufgaben als Verkäuferin?

Beate: Nein, nicht ständig. Aber gerade jetzt in der Urlaubszeit, oder wenn mal jemand krank ist, springe ich für die eine oder andere meiner Arbeitskolleginnen ein. Üblicherweise bin ich in der Filiale Hühlteich. Aber es ist auch eine schöne Abwechslung, einen anderen Verkauf zu übernehmen.

Backblitz: Wie lange bist Du schon als Verkäuferin bei der Bäckerei Sölch?

Beate: Ich bin jetzt schon 4 Jahre hier. Es macht mir sehr viel Spaß mit den Kunden umzugehen. Und ich hoffe ich kann das auch unseren neuen Lehrlingen nahe bringen.

Backblitz: Bist Du auch für die Lehrlinge zuständig?

Beate: Natürlich muss auch ich ein Auge auf die „Neuen Verkäuferinnen“ werfen. In der Schule lernen sie die Theorie, hier im Geschäft die Praxis. Und ich denke doch, dass sich meine Freude am Verkauf und den Kunden auch auf sie überträgt.

Backblitz: Du sprachst vorhin von Urlaubszeit. Hattest Du schon Urlaub?

Beate: Ja, auch ich hatte vor kurzen meinen Sommerurlaub. Ich war mit meinem Mann und den Kindern auf Fuerteventura. Wir haben den Sommer noch ein wenig verlängert, die Sonne genossen und im Meer gebadet. Es war einfach herrlich.



Beate muss wieder hinaus ins Geschäft zur Kundschaft und wir verraten Ihnen hier noch ein kleines Geheimnis von Beate: In diesem Monat hat sie einen runden Geburtstag. Dann heißt es „Bi-Vie“ ade! An dieser Stelle schon mal „Happy Birthday“!



Knusper - Butter Croissants

... mit viel Butter, Sonnenblumenkernen, Sesam und gehackten Mandeln.

Neu



Früh übt sich, wer ein Bäcker werden will! Teilnahme am Ferienprogramm der Stadt Mitterteich

„Backen wie die Großen“ war wie jedes Jahr das Motto, unter dem wieder 120 Kinder in zwei Tagen mit Spaß und Spiel in der Bäckerei Sölch einen Nachmittag ihrer Ferien verbrachten. Verschiedenste Gebäckstücke wie Plätzchen und Kuchen durften selber hergestellt und nach dem Backen mit nach Hause genommen werden. Die Backstube und die Konditorei waren erfüllt von den aufgeregten und begeisterten Jungen und Mädchen.

Nicht zuletzt wollte jeder bei dem Gewinnspiel weit vorne liegen. Es galt verschiedene Getreidearten und Bäckereizutaten zu erkennen, denn im Spiel sollte auch gleichzeitig gelernt werden. Die Kinder freuten sich über die Gutscheine über Geburtstagsbuffets und über Wertgutscheine, leer ging natürlich kein Kind aus.

Nach 4 Stunden war der „Spuk“ wieder vorüber und die Kleinen wurden erschöpft, aber glücklich wieder von den Eltern abgeholt.

Ob der Eine oder Andere von ihnen Bäcker werden wird?



DAS BESTE AUS DEM ERNTEKORB



Empfehlungen vom Bäckermeister Stefan Sölch



Rumtopf

Zutaten:

- Zucker
- 54 prozentiger Rum
- Obst, z.B.: Erdbeeren, Aprikosen, Pfirsiche, Himbeeren, Kirschen, Pflaumen, Birnen.

Ausgenommen sind Äpfel, schwarze Johannisbeeren, Heidelbeeren und Brombeeren

Das ausgewählte Obst muss reif, aromatisch und einwandfrei sein.



Waschen sie das Obst gründlich und schneiden Sie es, wenn nötig, in grobe Stücke.

Schichten Sie das Obst mit dem Zucker in einen großen Steinguttopf. Auf 500 g Früchte kommen 250 g Zucker. Gießen Sie soviel Rum darüber, bis die Früchte bedeckt sind. Wenn Sie neue Früchte einlegen, müssen Sie bei Bedarf Rum nachgießen. In der Regel reicht ein 1/2 Liter Rum für 3 bis 4 kg Früchte, die reichlich Flüssigkeit ziehen. Es dauert etwa 6 Wochen, bis eine Lage „reif“ ist.

Rühren Sie die Masse vor dem Nachfüllen und auch zwischendurch mit einem sauberen Löffel um. Die Früchte müssen immer von Flüssigkeit bedeckt sein. Verschließen Sie den Topf gut und bewahren Sie ihn kühl und trocken auf. Je länger die Rumtopf-Früchte reifen, umso besser schmecken sie.

Wenn die letzte Obstschicht eingelegt ist, sollte man vor dem ersten Genuss die Früchte noch einmal 4 Wochen durchziehen lassen.



Zur Kirchweih 2004 Original Mitterteicher Kirwakuchen

Käsekuchen
Käs- Kokoskuchen
Mohnkuchen
Streuselkuchen
Schmierkuchen

Kirwakücheln & Kirwakrapfen



Vorbestellungen werden in Ihrer Verkaufsstelle gerne entgegengenommen



**Beachten Sie unsere besonders günstigen
Angebote im wöchentlichen Wechsel:**



*Brot
Formgebäck*



*Plunder
Kuchen*

Konkurrenzlos lecker und preiswert.



AUFGEPASST UND SCHLAU GEMACHT



Schönheit von Innen - natürlich mit Brot

Brot und Brötchen sind eine besonders gute Quelle für natürliche Beautystoffe, denn kaum ein anderes Lebensmittel enthält Vitamine und Mineralstoffe in einer so ausgewogenen Kombination. Zu den Schönheitsvitaminen gehören insbesondere die B-Vitamine, aber auch Vitamin E als Antioxidans. Eine ausreichende Versorgung mit den Spurenelementen Eisen, Zink und Kupfer trägt zur Erhaltung der Schönheit bei.

Vitamine als Schönheitsquelle

Eine einseitige Ernährung macht sich auf Dauer nicht nur durch Befindlichkeitsstörungen bemerkbar, sondern hinterlässt auch Spuren auf der Haut. Probleme wie trockene oder sensible Haut, Ausschlag und Juckreiz sind häufig erste Anzeichen einer unzureichenden Versorgung mit Vitaminen und Spurenelementen. Besonders die Vitamine der B-Gruppe sind entscheidend, wenn es um ein ausgeglichenes Hautbild geht: Biotin kurbelt den Stoffwechsel an und versorgt die Haut mit Aufbaustoffen. Als Bestandteil von Enzymen stellt Niacin Energie für die Zellerneuerung zur Verfügung. Pantothenäure hilft bei der Heilung kleiner Wunden und sorgt für die Feuchtigkeitsregulierung in der Haut. Brot und Brötchen gehören zu den besten natürlichen Lieferanten für diese Vitamine: Schon vier Scheiben Brot decken zwanzig Prozent des Tagesbedarfs an Biotin, mehr als ein Viertel der empfohlenen Zufuhr an Pantothenäure und fast vierzig Prozent der Niacinzufuhr. Besonders Vollkornbrote aus Roggen gehören zu den Vitamin E-reichen Lebensmitteln. In zwei Scheiben à fünfzig Gramm sind schon zehn Prozent der empfohlenen Zufuhr enthalten. Vitamin E gilt als „Schadensbegrenzer und Leibwächter“ der Hautzellen, neutralisiert zellschädigende Stoffwechsel-Produkte und beugt damit der Hautalterung vor.

Spurenkräfte für Haut und Nagel

Neben diesen Vitaminen spielt vor allem das Spurenelement Kupfer eine wichtige Rolle für die Schönheit der Haut. Es fördert die Bildung der Hautbestandteile Collagen und Elastin und damit die Festigkeit und Elastizität der Haut. Es verleiht der Haut darüber hinaus ein strahlend-faltenloses, jugendliches Aussehen. Mit zwei Scheiben Roggenvollkornbrot lassen sich beispielsweise schon zwanzig Prozent des Bedarfs an diesem Spurenelement decken.



**Unser original
Mitterteicher Holzofenbrot**



**Ab Anfang Oktober wieder
in allen Filialen erhältlich!**

Vorschau auf unsere nächste Ausgabe:

- Neueröffnung Filiale Wiesau
- Aufgepasst und schlau gemacht
- Specials zur Jahreszeit

September-Ausgabe musste leider wegen Urlaub der Redaktion ausfallen.

Schöne Fingernägel sollen glatt und kräftig sein. Gibt es im Körper Mangelerscheinungen, brechen die Fingernägel dagegen ab und reißen ein. Auch zurückliegende Ernährungsdefizite sind oft noch lange zu beobachten, denn pro Woche wächst ein Fingernagel nur ca. einen Millimeter. Brüchige Nägel können Hinweise auf einen Eisen- oder Biotinmangel liefern. Die wichtigsten pflanzlichen Eisenlieferanten in der Ernährung sind wieder Brot und Brötchen: 100 Gramm enthalten bis zu zwanzig Prozent des Tagesbedarfs. Übrigens, die Sauerteiggärung beim Roggenbrot sorgt dafür, dass der Körper das Eisen besonders gut ausnutzen kann.

Brot macht schön

Durch die Vielzahl der in Brot und Brötchen enthaltenen Nährstoffe lässt sich allein damit schon ein großer Teil des täglichen Bedarfs an Vitaminen und Mineralstoffen für Schönheit und Gesundheit decken. Noch schöner, dass Brot außerdem nie langweilig wird, denn in Deutschland gibt es mehr als dreihundert verschiedene Sorten zur Auswahl. Und am schönsten: Mit abwechslungsreichen Belagvariationen ergeben sich so unzählige Geschmacks-Kombinationen für die „natürliche Schönheit von innen“.

Quelle: GMF Bonn - Infothek



Gewinner unseres Sommersparrätsels



Vielen Dank für die zahlreiche Teilnahme an unserem Sommersparrätsel. Die richtige Lösung lautete:
„HOLZOFENBROT“

Die Glücksfee hat folgende Gewinner gezogen:

Einkaufsgutschein im Wert von jeweils 5,-- €:

- Heß Monika, Wunsiedel
- Gubernak Hilde, Waldershof
- Pattora Eberhard, Bärnau
- Troppmann Elisabeth, Floß
- Rahm Edeltraud, Arzberg

Gutschein für ein Holzofenbrot:

- Nappert Carolin, Schirnding
- Nemmert Paul, Tirschenreuth
- Balg Dieter, Waldershof
- Zimmert Jens, Mitterteich
- Schaumberger Anita, Mitterteich



Allen Gewinnern wird ein Gutschein zugesendet. Auch den anderen Teilnehmern, die nicht unter den Gewinnern sind, sagen wir ein herzliches Dankeschön!

Herausgeber:

Bäckerei & Konditorei Stefan Sölch
Hüblichestrasse 2, 95666 Mitterteich
Tel.: 09633 / 922514 Fax: 09633 / 922529
eMail: info@baeckerei-soelch.de

Verantwortliche:

Stefan und Birgit Sölch

Inhalt und Layout:

Christian Wettinger, Claudia Weiß

Offset-Druck: Harald Dümmler, Mitterteich

