

«Bachä fägt»

Die Solothurner Konditorin-Confiseurin Mirjam Binz kombiniert in ihren Backkursen Genuss mit Gesundheit – dank **UrDinkel-Mehl**.

Mirjam Binz war 32 Jahre alt, als sie zunehmend spürte, dass auf ihrer persönlichen Zutatenliste für ein zufriedenes Berufsleben noch etwas Entscheidendes fehlte. «Etwas gluschtete mich noch», blickt die ausgebildete Konditorin-Confiseurin zurück. «Ich hatte zwar schon in verschiedenen Konditoreien gearbeitet, doch ich wollte noch etwas dazulernen.» So liess sie sich dann zur Ernährungsberaterin ausbilden.

Wir sitzen am Esstisch ihrer geräumigen Backstube und Küche in Selzach SO, wo sie Backkurse erteilt, und Mirjam Binz (46) beginnt über das ganze Gesicht zu strahlen, wie es für sie so typisch ist: «Konditorin-Confiseurin zum einen, Ernährungsberaterin zum andern – das passt zusammen wie die Faust aufs Auge, nicht wahr?», witzelt sie und hat gleich die Antwort parat: «Süsses muss nicht nur Verzicht bedeuten. Es gehört zum Leben wie das Gesunde auch, und sich einmal etwas Süsses zu gönnen muss kein Widerspruch sein.»

Es ist dieser Backphilosophie mit zu verdanken, dass Mirjam Binz zum UrDinkel gefunden hat, diesem unverzuckerten, urschweizerischen Korn, das für seine geschmacklichen Eigenschaften so gelobt wird wie für seine gesundheitsfördernden. Ob Brot, Zopf, Guetli oder wie beim Besuch der Glück'sPost Kuchen und Törtchen (vgl. Box) – Mirjam Binz setzt auf die Mehle aus Ur-

Dinkel, die in ebenso vielen verschiedenen Ausmahlungsgraden erhältlich sind wie Weizenmehle. In den Rezepten ihrer Kurse lassen sich diese eins zu eins durch UrDinkel-Mehle ersetzen – «mit einem geschmacklichen Upgrade», wie Mirjam Binz findet: «UrDinkel schmeckt nussiger und erfrischender. Er ist wie geschaffen für Kuchen und Törtchen.»

Nutrikreativum (www.nutrikreativum.ch) heisst ihr Atelier – «nutri» steht für Ernährung, «kreativum» für die kreative Lust am Backen – ganz nach Hildegard

von Bingen: «Dinkel macht frohen Sinn und Freude im Gemüt», lautet ein Zitat der Klosterfrau aus dem 12. Jahrhundert, das Mirjam Binz zur Dekoration in Schönschrift auf einer Schiefertafel notiert hat.

«Bachä fägt: Ich möchte den Kursteilnehmenden diese Freude am Genuss weitergeben», sagt die Konditorin-Confiseurin. «Sie sollen sich auch mal etwas Gutes tun dürfen und sich nicht in einer gesunden Ernährung allein verkrampfen.» Und Frau Binz, und was ist Ihr grösster Genuss? «Ein



Das beste Korn: Ihr Backlokal hat Mirjam Binz mit einem Zitat von Hildegard von Bingen dekoriert.



Ganz frisch: Zitronering, Apfel-Rotkabis-Cake, Zwetschgen-Tarte.



Die Trauben-Muffins aus UrDinkel-Mehl sind zum Anbeissen!



Mirjam Binz bestreicht das Lavendel-Heidelbeer-Törtchen mit Buttercreme, ...



... verziert es mit farblich passenden Heidelbeer-Tupfen ...



... und essbaren Lavendelblüten – ein Kunstwerk zum Geniessen!

EDLE URDINKEL-KREATIONEN

Judith Gmür-Stalder öffnet mit ihrem neuen Backbuch eine reich gefüllte Schatztruhe für alle, die es kreativ und unkompliziert lieben.

Luftige Biskuits, feine Streusel und knusprige Mürbeteige – sie alle lassen sich aus hellem oder dunklem UrDinkelmehl zaubern.



Jetzt bestellen: www.urdinkel.ch Telefon 034 409 37 38

UrDinkel-Brombeer-Tonkabohnen-Cupcakes

Für 24 Personen

Mini-Muffinblech mit 24 Vertiefungen, 24 Backpapierförmchen, Spritzsack mit gezackter Tülle

Teig: 125 g Butter, in Stücken, weich, 75 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 grosses Ei, wenig Tonkabohne, fein gemahlen oder 1 Päckchen Vanillezucker, 3 EL Kakaopulver, 100 g UrDinkel-Halbweiss-, -Ruch- oder -Weissmehl, 1 TL Backpulver, 1 dl Milch

Topping: 75 g Butter, weich, 50 g Puderzucker, 125 g Frischkäse, violette Lebensmittelfarbe, nach Belieben, 24 Brombeeren

Garnitur: wenige schwarze Zuckerperlen



1 Backofen auf 160 Grad Heissluft/Umflut (180 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.

2 Teig: Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Zucker, Salz und Ei zugeben, weiterrühren, bis die Masse hell ist. Tonkabohne, Kakaopulver, Mehl und Backpulver mischen, mit der Milch dazugeben, nur kurz glattrühren und den Teig in die Förmchen verteilen.

3 In der Mitte des vorgeheizten

Ofens 10 bis 12 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

4 Topping: Butter und Puderzucker rühren, bis sich Spitzchen bilden. Frischkäse löffelweise kurz darunterrühren, einfärben und die Masse in den Spritzsack füllen. Mini-Muffins garnieren, bis zum Servieren kühlstellen.

Tipps: Die Mini-Cupcakes frisch geniessen.

UrDinkel-Rotkabis-Apfel-Cake

Für eine Cakeform von ca. 26 cm Länge
Backpapier für die Form

Teig: 3 Eigelb, 130 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Bio-Orange, abgeriebene Schale, 100 g Crème fraîche, 1 Apfel, ca. 150 g, an der Röstiraffel gerieben, 100 g Rotkabis, sehr fein gehackt, 150 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln, 75 g UrDinkel-Ruchmehl, 1 TL Backpulver, 3 Eiweiss, 1 Prise Salz, 1 EL Zucker

Glaser: 1 Handvoll Rotkabis, fein gehackt, 2 EL Zucker, ca. 2 EL Wasser, ca. 100 g Puderzucker, 2 bis 3 EL geschälte, geröstete Haselnüsse, grob gehackt

1 Backofen auf 180 Grad Heissluft/Umflut (200 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.

2 Teig: Eigelb mit Zucker und Salz rühren, bis die Masse hell ist. Orangenschale und Crème fraîche darunterrühren. Apfel, Rotkabis und Haselnüsse daruntermischen. Mehl und Backpulver dazusieben. Eiweiss mit dem Salz steifschlagen. Zucker einrieseln lassen, weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Eischnee aufs Mehl geben und mit dem Gummischaaber sorgfältig darunterziehen. Die Masse in die vorbereitete Form füllen, glattstreichen.

3 In der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens 50 bis 55 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

4 Glaser: Rotkabis mit Zucker und Wasser verrühren, ziehen lassen. Durch ein Sieb abgiessen, gut ausdrücken und den Saft auffangen. Mit dem Puderzucker zu einer dickflüssigen Glaser anrühren. Cake damit übergiessen, mit den Haselnüssen bestreuen und trocknen lassen.

Tipps:

► Der Cake lässt sich kühl 5 bis 6 Tage aufbewahren.

► Nach 1 bis 2 Tagen schmeckt er noch aromatischer und ist wunderbar feucht.

