

# Oesselses geselliger Treffpunkt

Raus aus der Stube und mit Freunden und Bekannten gemeinsam das Leben genießen!



„Es braucht zu allem ein Entschließen – selbst zum Genießen“. Meinte der Hausdichter des Wiener Burgtheaters Eduard von Bauernfeld (1802 - 1890).

Wer will da widersprechen? Darum: Raus ins Leben, Freunde treffen und gemeinsam ein Schwätzchen halten. Dazu einen leckeren Kaffee oder Tee genießen, der hinterhältigen Waage die Rote Karte zeigen und sie mit einem leckeren Törtchen ärgern. Das ist keine Sünde, sondern befreite Lebensfreude.

Wohin das führt? Das führt Sie direkt zu uns ins Oesseler Dorfzentrum in der Rotdornallee 6.

Jeden Tag werden Sie bei uns ab 6 Uhr herzlich empfangen und mit Begeisterung verwöhnt. Vom eiligen Frühstück für unterwegs mit Coffee To Go, bis zum opulenten Guten-Morgen-Gedeck mit allem drum und dran, können Sie hier gut gelaunt den Tag beginnen.



Und wer so früh noch ein Meeting mit dem Sandmännchen hat, der kommt eben später zum Kaffeeklatsch.

Wir freuen uns auch sehr über größere Gruppen und gesellige Runden. Damit wir uns gut darauf vorbereiten können, geht das am besten mit Voranmeldung.

Vielleicht denken Sie auch daran sich regelmäßig bei uns zu treffen. Dann könnten wir sicherlich vorteilhafte Arrangements treffen.

Neben allen gastronomischen Highlights bieten wir natürlich ein überaus hochwertiges Backwarenangebot aus der eigenen Backstube in Ingeln. Alles wird dort in guter handwerklicher Tradition gebacken. Wir verwenden keine Fertigprodukte und keine industriellen Fertigmischungen.

**Gutes gibt's bei Bertram!**



# Chia-Samen für Kraft und Energie

In Südamerika seit Jahrtausenden bekannt und jetzt auch bei uns!



Chia-Samen galten für die Ureinwohner Südamerikas als Grundnahrungsmittel und Heilmittel zugleich. Inzwischen sind diese Supersamen auch in Europa angekommen und erobern aufgrund ihrer ernährungsphysiologischen Vorzüge die Ernährungspläne gesundheitsbewusster Menschen. Mit ihrem Gehalt an Antioxidantien, Kalzium, Kalium, Eisen, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind die kleinen Samen der Chia-Pflanze (*Salvia Hispanica*) anderen Lebensmitteln deutlich überlegen.

Sie enthalten durchschnittlich zweimal so viel Eiweiß wie andere Samen oder Getreidesorten und bieten ein ausgewogenes Verhältnis von Omega 3- zu Omega 6-Fettsäuren. Der Kalziumgehalt ist fünfmal höher als der von Milch. Außerdem liefern Chia-Samen das Spurenelement Bor, welches die Kalziumaufnahme im Körper unterstützt.

Mit doppelt so viel Kaliumanteil als in Bananen und dreifach höheren Eisenan-

teil als im Spinat, sind Chia-Samen die wahren Riesen unter den Nahrungsmitteln. Mit einer dreifachen Menge an Antioxidantien lassen sie selbst Heidelbeeren blass aussehen. Beachtlich ist auch ihr Ballaststoffanteil von rund 40 Prozent.

Das alles sind Werte, die uns neugierig gemacht haben und uns bewegen haben diese kleinen Naturwunder in unserer Backstube zu verwenden. Nach einigem Tüfteln kreierten wir daraus unsere neuen Chia-Brote und -Brötchen. In Kombination mit Weizenmehl, Roggenmalzflocken, Roggenmehl, Dinkelvollkornmehl, Natursauerteig, Frischquark und Haferflocken, entstanden Gebäcke, die an Geschmack, Frische und Haltbarkeit ab sofort zur Oberliga in unserem Sortiment gehören. Der Anteil der verquollenen Chiasamen beträgt bei Brot und Brötchen 20 Prozent.

**Probieren Sie und lassen Sie sich begeistern!**

## Hauptgeschäft:

Ingeln-Oesselse, Am Holztor 1  
Telefon (0 51 02) 22 37

**Sonntags geöffnet von 8 bis 11 Uhr**

## Filialen:

Oesselse, Rotdornallee 6  
Telefon (0 51 02) 22 41  
Laatzen-Grasdorf, Ahornstraße 12  
Telefon (05 11) 8 23 64 87

**Sonntags geöffnet von 8 bis 11 Uhr**

Ahrbergen, Kirchstraße 1  
Telefon (0 50 66) 69 32 53

Sarstedt, Wellweg 12  
Telefon (0 50 66) 60 30 59

**Sonntags geöffnet von 8 bis 11 Uhr**

## Impressum:

Hrsg. und verantwortlich für den Inhalt:  
Heinrich Bertram, Auf der Maine 11  
30880 Laatzen-Ingeln  
Telefon (0 51 02) 22 60  
Internet: [www.baecker-bertram.de](http://www.baecker-bertram.de)  
eMail: [heinrich@baecker-bertram.de](mailto:heinrich@baecker-bertram.de)

## Redaktion, Fotos, Grafik und Layout:

Harald Winkler Marketing & Kommunikation  
Am Sportheim 2a, 31275 Lehrte  
Telefon (0 51 36) 9 73 54 71  
Internet: [www.wimakom.de](http://www.wimakom.de)  
eMail: [info@wimakom.de](mailto:info@wimakom.de)