

AUSGABE-NR. 159 • SEPT. / OKT. 2022

die stulle



ALLE ANGEBOTE

für **September**
& **Oktober**

auf der Rückseite



Herbst-
Freuden

LANDWIRTSCHAFT

Generation
„bodenlos“

ERNTE-DANK

Das Mus ist
ein Muss

SEHR GEEHRT

Landwirtschaft wird
urenkelfähig

siebenkorn Gewinnspiel

Preisfrage: Wie viel Millionen Tonnen Zucker wurden weltweit 2021/2022 hergestellt?

1. bis 5. Preis:

ein Leinen- Brotbeutel

6. bis 20. Preis:

ein Baumwoll- Brotbeutel

Und so geht's:

- QR-Code mit dem Smartphone scannen
- Preisfrage richtig beantworten
- Formular ausfüllen – und fertig



Wissenswert:

Nur 14 bis 17 % des mineralischen Stickstoffdünger kann von der Pflanze aufgenommen werden. Je geringer die Humusschicht, desto weniger davon landet in der Pflanze, der Rest landet in der Luft und im Grundwasser.



Frankenlaib

500 g

4,65 €

Generation „bodenlos“

Im konventionellen Landbau wird seit 60 Jahren zunehmend die nährstoff- und wasserspeichernde Humusschicht im Boden reduziert. Das hat auch Konsequenzen für die Qualität der Erträge, z. B. des Getreides: Um die gleichen Backqualitäten zu erzielen, müsste systematisch jedes Jahr immer stärker gedüngt werden, weil die dahinschwundene Humusschicht die Stickstoffdünger immer schlechter an die Pflanze weitergeben kann. Die neue EU-Düngemittelverordnung soll nun endlich das Grundwasser schützen und immer höhere Stickstoffdüngungen verhindern. Dabei müsste längst klar sein, dass der konventionelle Landbau seine Grenzen bereits überschritten hat.

Viel hilft nicht viel! Nicht nur die Ukraine-Krise mit ihrer Düngemittelverknappung und den daraus entstehenden Abhängigkeiten zeigt, dass zukunftsorientierte Landwirtschaft anders aussehen muss. Der klimatische Wandel demonstriert eindringlich, wie die mangelnde Humusstärke in trockenen Jahren zunehmend zu Ernteeinbrüchen führt. Der konventionelle Landbau macht unsere Böden un-



fruchtbar. Zukünftig wird diese Wirtschaftsweise immer geringere Erträge in immer schlechterer Qualität hervorbringen. Die Backfähigkeit des konventionellen Weizens ist dieses Jahr aus den beschriebenen Gründen bereits besorgniserregend gesunken. Die konventionellen Bäcker werden versuchen, diesen Mangel mit dem Einsatz bedenklicher technischer Enzyme als nicht deklarationspflichtigem Hilfsstoff auszugleichen.

Im Gegensatz dazu wird in der Demeter Landwirtschaft die Humusschicht, z. B. durch Mistdüngung kontinuierlich aufgebaut. Mannigfaltige Bodenlebewesen finden dort einen Lebensraum, die die Böden auflockern und ihre Fruchtbarkeit zusätzlich fördern. Das Grundwasser wird geschont und der weiteren Bodenerosion durch Extremwetter, wie Sturm und Starkregen, entgegengewirkt. So wird Landwirtschaft enkel- und urenkel-fähig!

Das Mus ist ein Muss

Von der japanischen Insel Hokkaido stammend, wird der gleichnamige breitrunde, orangerote und aromatische Speisekürbis heutzutage weltweit geschätzt. Die dünne Schale des Hokkaido-Kürbis wird, anders als bei den meisten Kürbissorten, beim Kochen

weich und verzehrfähig. Wir verarbeiten ihn mit der gehaltvollen Schale, aber ohne Kerne und Fasern, und kochen daraus herrlich goldgelbes Kürbismus. Das edle Maronenaroma und die ausgeprägte orange Farbe sind charakteristisch für unser Hokkaido-Brot. Bei diesem sanft,

aber gut ausgebackenen Brot verzichten wir auf das Wasser im Teig und verwenden ausschließlich unser selbst gekochtes Kürbismus und Milch. Das ist kein Gag, sondern die Grundlage für ein feines, saftiges und lockeres Hefebrot mit ausgeprägtem blumigem Aroma.



BROT DES MONATS
OKTOBER

Hokkaido-Brot

400 g

4,35 €

Eine weitere saisonale
siebenkorn-Köstlichkeit:

unsere Kürbis-Kokos-Suppe, die wir als Mittagstisch anbieten. Hier verraten wir das Rezept!



So wird Landwirtschaft enkel- und urenkel-fähig!

Im Juni fanden bei Limburg die Öko-Feldtage 2022 statt. Der Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft Cem Özdemir ehrte dort die Preisträger des Bundeswettbewerbs des ökologischen Landbaus. Als Demeter-Vorstand im Westen sorgte siebenkorn-Pionier Meinhard Rediske bei der Preisverleihung an den Demeter-Hof Bursch mit Glückwunschtort und Kuchen für das leibliche Wohl. Özdemir hielt in seiner Rede

an dem erklärten Ziel fest, dass bis 2030 30 % der deutschen Landwirtschaft biologisch sein soll. Das ist ehrgeizig, weil der Anteil im Augenblick insgesamt nur 10,8 % beträgt.

Kontraproduktiv: Leider sparen die Deutschen in Zeiten von Inflation am hochwertigen Essen. Der Bio-Handel verzeichnet aktuell Rückgänge von durchschnittlich ca. 10 %. Untersuchungen zeigen, dass der deutsche „Spar-Reflex“

bei Lebensmitteln sogar schon einkommensstärkere Haushalte ergriffen hat, deren Kaufkraft es erlauben würde, weiterhin „Bio“ einzukaufen.

Die Weichen in der Politik sind gestellt – nun liegt es am Verbraucher, ob der zukunftsorientierte Umbau der deutschen Landwirtschaft gelingen kann! Ein Beispiel: Mit dem Kauf eines 750 g-siebenkorn-Brottes ermöglichen Sie 1 qm biologische Demeter-Ackerfläche in der Region.



BMI/EL /Photothek /Grabowsky

Die süße Schwester von Tequila



Zur Herstellung von Agavensirup bzw. -dicksaft wird zunächst der Saft der Agaven gewonnen – traditionell für die Herstellung von Tequila, seit vielen Jahren aber auch als vollwertige fruchtzuckerhaltige Zucker-Alternative. Dafür wird aus der mindestens acht Jahre alten Pflanze vor ihrem Erblühen der innere Kern entfernt. Aus dem dadurch entstandenen Loch von bis zu 15 cm Durchmesser können über ein halbes Jahr

hinweg täglich bis zu 1,5 l süßer Saft entnommen werden. Dieser wird gefiltert und erhitzt, um die in ihm enthaltenen Polysaccharide, vorwiegend Inulin, in Einfachzucker umzuwandeln. Das Resultat wird dann zu einer sirupartigen

Flüssigkeit eingedickt, die über sehr hohe Süßkraft und einen sehr milden Geschmack verfügt. Agavendicksaft ist eine vollwertige, vegane Alternative zum Honig – **perfekt für siebenkorn!** Wir lieben ihn.



BRÖTCHENAKTION
SEPTEMBER

Früchte-
brötchen

3 Stk.

8,45 €

Süß – billig – ungesund!

Die Lebensmittelindustrie liebt Zucker. Die Konsumenten auch: 2021/22 wurden weltweit insgesamt rund 185 Millionen Tonnen Zucker hergestellt. Als besonders bedenklich gelten zuckerhaltige Getränke, weil sie trotz des vielen Zuckers nicht satt machen, sondern den Appetit erhöhen. Längst hat die WHO alle Regierungen aufgefordert, eine zusätzliche Steuer auf zuckerhaltige Getränke zu erheben – leider bisher mit wenig Resonanz. Obwohl diese Vorgehensweise bereits Erfolg zeigt: In Mexiko ist nach Einführung einer 10-%igen Sondersteuer der Konsum dieser Getränke um 12 % zurückgegangen. Im Gegenteil hat die EU den Zuckermarkt weiter liberalisiert. Seit Oktober 2017 darf auch der aus Mais oder Weizenstärke hergestellte Isoglucosesirup verwendet werden. Er macht besonders schnell dick, weil sein Fruchtzucker in der Leber sofort zu Fett umgebaut und eingelagert wird. Die Industrie freut es: Der neue Sirup, vornehmlich aus Amerika, ist 40 % billiger als Zucker aus Zuckerrüben oder Zuckerrohr. Zusätzlich bedenklich: Mais in den USA ist oft gentechnisch verändert. siebenkorn süßt ausschließlich mit Rohrohrzucker, Agavendicksaft oder Honig. Sie haben die Wahl!



KUCHEN DES
MONATS OKTOBER

**Marburger
Elisen**
Stück

3,25 €

AUS DER KONDITOREI

Die Saison ist eröffnet!

„Hochamt des feinen und spannungsreichen Geschmacks“ nannte der HR-Journalist Martin Schwarz unsere Marburger Elisen, als er auch „von einer Zartheit im Mund“ schwärmte, „die ihres Gleichen sucht“ und berichtete, dass zu „dieser Leichtigkeit der wunderbare Knack des Bisses in die feine belgische Zartbitterkuvertüre“ kommt. Statt Zucker verwenden wir Agavendicksaft – das lässt die Elise hintergründig süß und saftig werden. Geröstete Nüsse und Mandeln sind wichtigster und größter Anteil unserer glutenfreien und genussvollen Kreation aus dem Jahr 1998.

September gültig von 1.9. bis 30.9.2022

Oktober gültig von 1.10. bis 31.10.2022

AKTIONSBROT
Chia-Molkebrot

kräftig + lieblich
750 g

5,95€



BROT DES MONATS
Frankenlaib

fränkisch gewürzt
ein krustiges Original
500 g

4,65€



AKTIONSBROT
Kürbis-Sprossenbrot

knackig frisch
750 g

6,10€



BROT DES MONATS
Hokkaido-Brot

nussiges Maronen-
aroma, saftige Krume
400 g

4,35€



SNACK DES MONATS
Zwiebelkuchen

typisch hessisch
100% Weizenvollkorn

Stk. 4,65



BRÖTCHENAKTION
Früchtebrötchen

typisch und
extravagant

3 Stk. 8,45€



KUCHEN DES MONATS
Marburger Elisen

Die Königin
ohne Märl

Stück 3,25€



BRÖTCHENAKTION
**Kürbiskern-
brötchen**

aus vollem Korn

3 Stk. 3,85€

