

AUSGABE-NR. 161 • JAN. / FEB. 2023

die stulle 

ALLE ANGEBOTE

für Januar
& Februar

auf der Rückseite



Mit Laib und Seele

WARENKUNDE
Schwarzer Tee

WISSEN
Traditionelles
Fettgebäck

AUS DER BACKSTUBE
Ein neues, altes
Familienbrot

Ein neues, altes Familienbrot

siebenkorn Gewinnspiel

Preisfrage: In welchem Jahr feiert der Demeter-Verband sein 100-jähriges Jubiläum?

1. bis 10. Preis:

je eine Spendenurkunde für den Regenwald á 20,- €.

Und so geht's:

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



In fast allen hessischen Dörfern gab es früher ein Backhaus. Zumeist wurden dort große, schwere Weizenmischbrote mit Roggensauerteig gebacken – kein 350 g „Single“-, sondern oft mehr als ein Kilo schwere „Familien-Brote“

Das hatte viele gute Gründe und Vorteile. Einer war die erheblich bessere Frischhaltung, weil man höchstens einmal pro Woche gebacken hat. Ein zweiter die Scheibengröße. Nach körperlicher Arbeit wollte man satt werden.

Aus heutiger Sicht ist auch ein dritter Grund wichtig: die Aromabildung beim Backen. In dem Moment, in dem das Brot auf die Steinplatte in den heißen Ofen geschoben wird, beginnt der letzte

wichtige qualitätsbildende Teil in der Brotherstellung – das Backen. Die Stoffwechselforgänge der Hefe- und Säurebakterien steigen hierbei exponentiell. In Sachen Aromabildung geht es dann nochmals richtig ab, bis das Brot durchgebacken ist.

Das bedeutet: Ein 1000g-Brot mit mehr als doppelter Backzeit bildet auch drei- bis viermal so viel Aroma beim Backen aus als ein „Single-Brot“.

Unser DorfBrot profitiert erheblich von diesem Effekt. Ein halbes 1000 g-Brot vereint die Vorteile aus beiden Welten.

Ein „Familien-Brot“, das Groß und Klein schmeckt: ausdrucksstark, ohne aufdringlich zu werden. Wir haben bei den Verkostungen festgestellt: Alle fanden das siebenkorn Dorf-Brot außerordentlich gut und harmonisch.

REZEPT-IDEE

Ein köstliches Butterbrot, eine herzhaft-wohl-schmeckende Käsestulle ...

**Brot kann noch viel mehr!
Probieren Sie doch mal den herzhaften Brotauflauf à la siebenkorn!**



AKTIONSBROT DES
MONATS JANUAR

DorfBrot
1000 g

4,65 €

Traditionelles Fettgebäck

„O pas Kreppel“ werden traditionell in der Fettpfanne in der siebenkorn Backstube hergestellt. „Ist doch selbstverständlich!“, denken Sie? Leider nicht!

Viele Bäcker beziehen ihre Kreppel heute fix und fertig aus der Industrie und backen sie lediglich auf. Oder: Viele der wenigen noch Kreppel backen-

den Bäcker verlassen sich nicht allein auf ihr handwerkliches Können und „helfen etwas nach“: Technische Enzyme und Emulgatoren erhöhen das Gebäckvolumen und senken das Risiko von Qualitätsschwankungen.

Schade, aber ein traditionell und handwerklich hergestellter Kreppel erfordert viel Zeit, Erfahrung, Arbeit und Handgriffe. Ein Kreppel sollte locker und luftig sein – mit einem weißen Kragen an der Seite, der nur

entsteht, wenn der Kreppel so luftig leicht ist, dass er im Fett obenauf schwimmt. Eine solche Leichtigkeit erreicht der Teig nur, wenn die Ruhezeiten eingehalten werden. Und dann vergehen gut 8 bis 9 Stunden von der Teigzubereitung bis zum fertigen Kreppel. In dieser Zeit liegt der Teig nicht einfach nur „so rum“ – immer wieder muss der Teig intensiv geknetet werden ... wieder im Gärschrank ruhen ... wieder kneten ... ruhen ... kneten ... u.s.w. ... Nur so entsteht eine makel-

lose, glatte Oberfläche, die verhindert, dass sich der Kreppel beim Backen mit Fett vollsaugt. Ebenso wichtig: Häufige Fettwechsel und eine exakte Fetttemperatur zwischen 168 und 170 °C! Schon bei 180 °C verändert sich das Aroma und es entstehen die berüchtigten Acrylamide, die im Verdacht stehen, Krebs zu erzeugen.

Nur so entsteht ein perfekter Kreppel! So wie unser „Opas Kreppel“, den Sie entweder als Dinkelkreppel mit Hagebuttenkonfitüre oder als Weizenkreppel mit Pflaumenmus, Eierlikör oder Nougat erhalten.



AKTIONSKUCHEN
JANUAR

Kreppel
2 Stück

4,50 €

Kreppel ohne Palmöl

Kreppel werden in Palmöl gebacken. Die zunehmende Zahl der Ölpalmen-Plantagen zerstört tropischen Regenwald und sorgt für erhebliche ökologische und soziale Probleme in den Erzeugerländern. Bei der Raffination von Palmöl entstehen Schadstoffe, darunter auch solche, die möglicherweise krebserregend sind. Von den langen Transportwegen muss man in diesem Zusammenhang nicht auch noch reden ... Unsere wesentlich schmackhaftere und „schmerzfreie“ Alternative: Butter und Sonnenblumenöl!



Geht bei uns immer gut

Das böse Stigma und das plagende Gewissen bei einem Heißgetränk „to go“ ist bei uns grundlos – Sie haben die Wahl ohne Qual:

siebenkorn Becherbonus: Wenn Sie sich Ihr Heißgetränk in den eigenen, mitgebrachten oder bei uns gekauften Thermo-Becher einschenken lassen, erhalten Sie 0,20€ „Becherbonus“ als Rabatt – im Februar sogar 0,50€!

RECUP-Mehrwegbecher: Wir sind Pionier des mittlerweile weit verbreiteten RECUP-Systems. Der Becher kostet 1,-€ Pfand und kann ungespült bei allen bundesweit 13.500 Teilnehmern abgegeben werden, woraufhin der Pfand rückerstattet wird. (ohne „Becherbonus“).

siebenkorn coffee-to-go-Becher: Unsere coffee-to-go-Becher sind nicht wie üblich kunststoff-, sondern wasserbeschichtet. Das ist ein innovatives Verfahren, das es Ihnen ermöglicht, die Becher einfach im Altpapier zu entsorgen und dem Recycling zuzuführen.

Ihre Meinung ist gefragt! Sollen wir den wasserbeschichteten Papp-coffee-to-go-Becher auslaufen lassen, weil Sie Ihr Heißgetränk bei siebenkorn zukünftig nur noch im RECUP-Mehrwegbecher kaufen wollen/ werden?

coffee to go

Bonus

-0,50€



„Zwischen Mensch und Erde muss Friede sein.“

Bereits 1924 begründete Rudolf Steiner in seinen Vorträgen die Grundlage für den ältesten, nun fast 100 Jahre alten Bio-Anbauverband Demeter mit den Worten: „Zwischen Mensch und Erde muss Friede sein. Der Mensch kann die Erde nicht zwingen.“ Demeter-Landwirte geben der Natur mehr zurück, als sie ihr nehmen. Das ist vorbildlich nachhaltig. Als nachvollziehbares Beispiel darf die Humusschicht im Boden dienen. Der konventionelle, oft brutale Landbau reduziert heute z. B. systematisch die wertvolle, fruchtbare Humusschicht des Bodens. Der Bio-Landbau nach EU-Bioverordnung erhält sie auf dem Niveau, das er vorfindet. Der Demeter-Anbau vergrößert die wertvolle Humusschicht, und zwar am stärksten von allen Anbauverbänden.



Schwarzer Tee

Schwarztee ist gesund: Die in ihm enthaltenen Katechine schützen die Blutgefäße und beugen sehr effektiv einer Gefäßverkalkung vor. Allerdings sollte man den Tee ohne Milch trinken, wie Forscher herausgefunden haben. „In Milch stecken so genannte Kaseine. Das sind Stoffe, die die Katechine im Tee binden, so dass diese ihre Wirkung nicht entfalten können,“ erklärt Professor Verena Stangl, die Leiterin der Studie. Die Forscherin und ihre Kollegen ließen 16 Frauen puren Schwarztee, Tee mit zehn Prozent Milch und heißes Wasser trinken – nur nach dem Genuss des reinen Tees war per Ultraschall eine Erweiterung der Blutgefäße zu erkennen.

Übrigens: Unser Anbieter stellt die Kissenbeutel aus kompostierbarem Biokunststoff Polymilchsäure (PLA) her! Probieren Sie unsere vielfältigen und besonderen Tee-Sorten und schreiben Sie uns, wie Ihnen der Tee schmeckt:

i-mehl@siebenkorn.de

UNSER AKTIONSBROT IM JANUAR

4,65 €

1. bis 31. JANUAR

Dorfbrot

Saftiges Familienbrot
mit Kruste, 1000g



UNSERE AKTIONSBROTTE IM FEBRUAR

1. bis 14. FEBRUAR

**Dinkel-
Roggenbrot**

uriges Dinkelbrot, 750g

5,95 €



15. bis 28. FEBRUAR

Einkornbrot

Urgetreide mit
Goldleinsaat

5,95 €



UNSERE ANGEBOTE IM JANUAR

BROT DES
MONATS JANUAR

Maronenkeil

zart, nussig, leicht süß
375g

4,25 €



AKTIONSCROISSANT
JANUAR

**Laugencroissant
mit Saaten**

Ein Schwabentraum

1,95 €



UNSERE ANGEBOTE IM FEBRUAR

BROT DES
MONATS FEBRUAR

Sportbrot

Sportsfreund für
Genießer, 750g

6,25 €



AKTIONSKUCHEN
FEBRUAR

Kreppel

Opad Kreppel

3 Stk. 6,25 €



demeter

Neue Kasseler Str. 23a
35039 Marburg

www.siebenkorn.de

siebenkorn
DER REINE GENUSS