

AUSGABE-NR. 162 • MÄR. / APR. 2023

die stulle



ALLE ANGEBOTE

für März
& April

auf der Rückseite



Wild auf Brot

AKTIONSBROT

Unser neues „Altes“:
Wildes Ruchbrot

WISSEN

Insekten? Keine
Zutat bei uns!

AUS DER BACKSTUBE

Wilde Hefen – aus
eigener Herstellung

siebenkorn Gewinnspiel

Preisfrage: Wie lange benötigt die spontane „wilde“ Hefevermehrung bei siebenkorn?

1. bis 3. Preis:

das Buch „Brotbacken mit wilden Hefen“ von Taro & Mayumi Hoshino

4. bis 10. Preis:

250 ml siebenkorn-Hefewasser zum Selberbacken

Und so geht's:

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



Ein wilder Geselle

Handwerklich stark, eigenwillig im Charakter, kraftvoll mit Biss – das ist unser neues Wildes Ruchbrot!

Traditionelles Dinkel-Ruchmehl und unsere neuen, betriebseigenen wilden Hefen, aus Früchten und Wasser vermehrt, vereinen sich zu diesem alten, neuen siebenkorn Brot mit einer feinen, fruchtigen Säure und einem milden, ausdrucksstarken Aroma.

Wir sind begeistert, unser neues Hefewasser täglich zu pflegen, eine feine Sensorik für die kleinsten Abweichungen von Geruch und Geschmack zu

entwickeln und die optimale Entwicklung der Kulturen zu beflügeln. Wir setzen aus dem Hefewasser täglich einen Vorteigan, der 12 Stunden reifen muss, dann nochmals mit Zusatz von Mehl 4 Stunden steht, bis der Hauptteig geknetet wird. Nach weiteren Teigruhezeiten entsteht schließlich der charaktervolle 500g Brotlaib, der auf der Steinplatte gebacken wird. Saftige Krume, röstige Kruste, ein spannendes Aroma – probieren Sie unser neues Wildes Ruchbrot!

AKTIONSBROT DES
MONATS MÄRZ

**Wildes
Ruchbrot**

500 g

4,95 €





Wilde Hefen – aus eigener Herstellung

Wussten Sie, dass an fast allen Früchten Hefebakterien anhaften? Sie sind überall. Wir können sie uns zunutze machen und ihnen gute Bedingungen zur Vermehrung bieten. Früher, im vorletzten Jahrhundert hatten die Bäcker noch dieses Wissen. Ein Wunder: Man nehme Wasser, eine

Handvoll Rosinen und geriebenen Apfel und 4 bis 5 Tage Geduld. Zwischendurch rühren wir zweimal pro Tag mit dem Schneebesen auf, geben etwas Gerstenmalzsirup als Futter hinzu. Wie durch ein Wunder steigen die Trockenfrüchte nach 4 Tage nach oben, es bilden sich Bläschen, die Flüssigkeit hat

sich etwas eingetrübt, es riecht angenehm fruchtig und hefig – das Hefewasser ist fertig. Wir können mit dem durchgeseibten Hefewasser ohne Zusatz von Backhefe unser Wildes Ruchbrot backen – ein charaktervolles, aromatisches und rustikales Brot, voll mit Vitaminen, Eiweiß Mineral- und Ballaststoffen.

WARENKUNDE

Dinkel-Ruchmehl

Der Begriff „Ruch“ kommt aus dem Schweizerischen und bedeutet so viel wie „rau“ oder „grob“. Das Ruchmehl ist eine dunkle Mehltypen und steht dem Vollkorn recht nahe. Es entstand in Zusammenhang mit den Notmaßnahmen in der Schweiz zur Zeit des Ersten Weltkriegs. Wegen Getreideengpässen wurde im Rahmen der Lebensmittelrationierung ein Weißbrotverbot erlassen, die Mehle mussten dunkler sein. Die Brote, die erst am zweiten Tag verkauft werden durften, mussten intensiver gekaut und eingespeichelt werden – sie machten dadurch schneller satt.

Der ernährungsphysiologische Nutzen: Dank des erhöhten Randschichtenanteils enthält das Ruchmehlbrot so viele gute Inhaltsstoffe, wie Eiweiß, Mineralien und Vitamine.



AKTIONSFranzose
DES MONATS APRIL

Laugen-
croissant

3 Stück

6,25 €



IN EIGENER SACHE

Ergebnis unserer Umfrage

Das Ergebnis unserer Umfrage „Sollten wir den wasserbeschichteten Papp-coffee-to-go-Becher auslaufen lassen?“

57% sagen „ja“

43% sagen „nein“

Es gibt zwar eine Mehrheit für die Abschaffung, sie ist aber leider nicht sehr groß. Deshalb haben wir uns gegen eine grundsätzliche Abschaffung zum jetzigen Zeitpunkt entschlossen. Trotzdem: Sie haben jeden Tag die Wahl!

Rarität zum Selberbacken

Vollkorn mahlen wir selbst: für Brote, Brötchen, Teilen und Kuchen. Flocken und Schrote machen wir ebenfalls selbst: alles regional und aus Demeter-Anbau.

Typenmehle müssen wir kaufen. Die Mühle soll so anspruchsvoll arbeiten wie wir. So wie die Brüder Eiling aus Warstein, die die uns nächstgelegene reine Biomühle betreiben.

Wir erhalten von den beiden Überzeugungstätern regionale Mehle in Bioland- oder Naturland-Qualität. Nur unser Dinkel-Ruchmehl erhalten wir in Bioland-Qualität von der Erzeugergemeinschaft OBEG (www.obeg.de), weil Eilings für dieses Spezialprodukt keine Kapazitäten mehr hatte. Das Mahlen von Ruchmehl ist aufwendig – nicht alle Mühlen sind dazu überhaupt in der Lage.



SIE SIND NICHT SO
DER „BROT-BÄCKER“?

Dann empfehlen wir
Ihnen dieses

Pizzateig-
rezept aus
Dinkel-Ruch-
mehl!



Trotzdem konnten wir Eilings
eine Small Edition abtrotzen:

**Sie erhalten im März und
April 1000 g Beutel Dinkel-
Ruchmehl in unseren Ge-
schäften zum Selberbacken!**

Insekten? Keine Zutat bei uns!

In diesem Jahr sind zwei neue Verordnungen der Europäischen Union in Kraft getreten: Die EU-Verordnung 2023/5 genehmigt teilweise entfettetes Pulver aus der Hausgrille und die EU-Verordnung 2023/58 erlaubt Larven des Getreideschimmekäfers in gefrorener, pastenartiger, getrockneter und pulverisierter Form. Beide Erlasse sorgten bereits für Ärger und Verwirrung. In den letzten Tagen riefen besorgte Kunden an und erkundigten sich, ob wir nun auch Insekten verbacken.

Wir sind etwas entgeistert: Nein, warum sollten wir? Das besonders, weil wir mit Ausnahme unserer **ausschließlich vegetarische Zutaten verwenden!** Bei allen Unsicherheiten finden Sie auf unserer Internetseite für alle Produkte stets aktuelle, vollständige Zutatenlisten (siebenkorn.de/produkte).



Einladung zu Vortrag und Diskussion: Klimakiller Rind?

Sind Kühe Klimakiller – oder unverzichtbar für die Landwirtschaft und Ernährung? Die Veränderung des Klimas bewegt Verbraucher und Landwirte. Brauchen wir eine vegane Landwirtschaft? Sind Rinder ein Auslaufmodell in Zusammenhang mit einer ökologischen Agrarwende? Welche wissenschaftlichen Daten und Ansätze gibt es, um die komplexen Zusammenhänge von Landwirtschaft und Klimawandel zu bewerten? Welche Bedeutung haben Rinder unabhängig vom Bezug auf das Klima für den Ökolandbau? siebenkorn hat für diese Veranstaltung Ulrich Mück, Agrar-Ingenieur, Fachautor und landwirtschaftlicher Berater bei Demeter, eingeladen. Seine kühne These: Rinder sind unerlässlich, um der Klima- und Biodiversitätskrise entgegenzuhalten. Seine Rechnung lautet auch: Wer 1 Liter Milch trinken möchte, sollte auch 25-30g Rindfleisch essen. Wir wünschen uns im Anschluss an den Vortrag eine lebendige, vielschichtige, spannende Diskussion.

**Donnerstag, 13. April 2023 um 19.30 Uhr
im Kulturzentrum KFZ in Marburg (Eintritt frei)**

UNSERE ANGEBOTE GÜLTIG VOM 1. BIS 31. MÄRZ

AKTIONSBROT DES
MONATS MÄRZ

Wildes Ruchbrot

rustikales Ruchmehl
500 g

4,95 €



BROT DES
MONATS MÄRZ

**Kartoffel-
Möhrenbrot**

400 g

4,65 €



1. bis 14. APRIL

Roggenbrot

ursprünglich, rein, stark
750 g

4,95 €



15. bis 30. APRIL

7-Kornbrot

sieben Körner dieser
einen Welt, 750 g

5,95 €



BRÖTCHENAKTION

**Semmel-
Auswahltüte**

mit Sesam, mit Mohn
oder OHNE

5 Stk. 3,45 €



KUCHEN DES
MONATS MÄRZ

Wilde Lotte

getoppte Möhre
blütenbunt

3,45 €



BROT DES
MONATS APRIL

Quark-Kornbrot

röstige Haferkerne
500 g

4,50 €



AKTIONSKUCHEN DES
MONATS APRIL

Rhabarberkuchen

erstes Obst
zart gebacken

3 Stk. 8,95 €



UNSERE ANGEBOTE GÜLTIG VOM 1. BIS 30. APRIL



demeter

Neue Kasseler Str. 23a
35039 Marburg

www.siebenkorn.de

siebenkorn
DER REINE GENUSS