

AUSGABE-NR. 163 • MAI / JUNI 2023

die stulle 

ALLE ANGEBOTE

für Mai
& Juni

auf der Rückseite



So schmeckt Sonne

WARENKUNDE

Die Mutter der Hefe:
Lievito Madre

LANDWIRTSCHAFT

Die Mischung macht's:
Populationsweizen

AKTIONSKUCHEN

Frisch vom Feld:
Bio-Erdbeeren

BROT DES MONATS MAI

MutterBrot

Wir freuen uns, dieses entschleunigte MutterBrot backen zu dürfen. Es verbindet die Vorzüge von Populationsweizen mit einem Teig, der mit Lievito Madre entspannt und lang geführt wird. So entsteht ein Brot mit feinem, ausgeprägtem Aroma und großer Saftigkeit. Durch die lange Teigführung ist das Mehl hervorragend gequollen und hat viel Wasser aufgenommen. Außerdem wird ein Teil des Getreides als ganzes Korn gekocht; der Rest wird fein gemahlen und mit etwas Piment verfeinert. Das Ergebnis: Ein saftiges, aromatisches Brot mit Biss – unser dreieckiges MutterBrot mit 90 % Populationsweizen und 10 % Roggen!



BROT DES
MONATS MAI

MutterBrot

unsere Aroma-
Brotreform, 500 g

4,95€

Lievito Madre – die Mutter der Hefe:

Seit jeher ist sie die Mutter charakteristischer, italienischer Spezialitäten, wie Ciabatta, Focaccia & Co. Seit Kurzem ist sie nun auch ein großer Star der Foodblogger-Szene: Lievito Madre, die traditionelle, italienische Version des Sauerteigs, die durch ihre besonders lange, „kalte“ Teigführung einen sehr **mild-aromatisch** Geschmack entwickelt.

Hie und da mutet es an, als hätte man uraltes, verschollenes Geheimwissen wiederentdeckt. Doch nüchtern betrachtet ist Lievito Madre das, was schon immer zum Brotbacken genutzt wurde, bevor Industriehefe „convenient“ das Backen beschleunigte und vereinfachte: Ein Sauerteig mit einem hohen Anteil **an natürlichen, wilden Hefen**.



Im Gegensatz zur Industrie-Hefe muss man dem Lievito Madre Zeit geben. Für diese Ruhezeit beschenkt die Mutterhefe uns jedoch **reichhaltig**: Langzeit-geführte Teige sind wesentlich **bekömmlicher, aromatischer** und ermöglichen vielfältige Spezialitäten. Wir nutzen sie für siebenkorn Ciabatta und Focaccia ... und jetzt neu auch für unser MutterBrot!

Italienische Backkunst und Lebensart

Sommer, Sonne, Leichtigkeit. Wir haben unseren italienischen Kollegen schon vor Jahren über die Schultern geschaut und uns eine große Scheibe abgeschnitten: Die italienischen Bäcker machen nämlich vieles anders und dabei genau richtig! Ruhe braucht der Brotteig, viel Ruhe ... und schön kühl sollte er es haben ... und schon gar keinen Druck. Für die Bäcker heißt das übersetzt: Der traditionelle, aromatische **Lievito Madre** kommt zum Einsatz – das Wasser für den Teig ist eisgekühlt, das Meersalz bleibt grob. Das geformte **Foccia wird mit extranativem Olivenöl** satt bestrichen. Die getrockneten Tomaten und die geschnittenen Peperoni-Stücke im Teig bereichern die Textur. Dem sehr weichen Teig wird es

sehr langweilig. Er muss insgesamt 30 Stunden warten, bis er endlich in den Ofen darf. Dabei quillt das Mehl so richtig auf und macht den Teig erst wieder „berührbar“. Die wilde, ungleichmäßige Porung machen es zum Abbild italienischer Lebensart: *meravigliosa!*

OB ZU KRÄFTIGEN ODER SOMMERLICH LEICHTEN BROTEN, unsere vegane

„Tuna-Creme“ ist als Aufstrich oder Dip immer köstlich. Hier geht es zum Rezept!



AKTIONSBROT
DES MONATS JUNI

**Foccia
sizilliana**

375 g

5,65 €

Die Mischung macht's!

Ein trotzendes Getreide braucht das Land!

Heute brauchen wir nicht übermäßig anspruchsvolles und diverses Getreide, das den extensiven Demeter-Anbau ideal unterstützt. Im Herbst 2018 startete der Demeter-Landwirt Robert Kasper aus Alsfeld im Rahmen eines Projektes des hessischen Landwirtschaftsministeriums eine erste Versuchsreihe: Er säte sogenannten Populationsweizen aus – eine Mischung aus verschiedenen Demeter-Sorten der Saatgutzüchtung des hessischen Dottenfelder Hofes aus Bad Vilbel. Statt der wachsenden Einfalt sollte damit die Vielfalt auf dem Acker gefördert, die Robustheit gegen die verschärften Klimaeinflüsse sowie gegen Trockenheit gestärkt werden. Beides scheint gelungen.

Robustes, vermehrungsfähiges Saatgut ist angesichts der in der Landwirtschaft üblichen Hochleistungs-Hybridsaaten rar geworden. Ein weiteres Problem dieser rein auf Ertrag gezüchteten, „wetterföhigen“ Hybride: Sie brauchen stets beste Bedingungen, was in Zeiten klimatischer Veränderungen und Extreme nicht mehr garantiert ist.

Populationsweizen ist ein Gegenentwurf zur agrarindustriellen Spezialisierung auf das eine Beste, das bald nur noch theoretisch das Beste gewesen ist. **Aus ganz unterschiedlichem Saatgut** wächst bei Robert Kasper ein vielfältiges Getreide, dessen Stärke die Unterschiedlichkeit ist. Jeder Einfluss macht einen Teil der Saatgut-



was das Wetter zu bieten hat, entwickelt sich ein Teil der Mischung – eben eine spezifische Sorte. In der Gesamtheit zeigte sich die gezielte Mischung überlegen: Der Populationsweizen erzielte beim vergleichenden hessischen Bio-Versuchsanbau 2022 die **besten Ergebnisse**. Populationsweizen soll seine Unterschiede zum Bollwerk gegen Trockenheit und Krankheiten machen. Es kommt einem fast so vor, als wenn in diesem Ackerbauprojekt philosophische Weisheit steckt...

Aus diesem Ackerbauprojekt der Zukunft backen wir schon heute eine Vielzahl aromareicher Brote und Gebäcke, wie z. B. das neue **Brot des Monats Mai: unser MutterBrot!**



siebenkorn Gewinnspiel

Preisfrage: Wie viele Teigschichten hat das Franzbrötchen?

1. bis 20. Preis:
eine siebenkorn Brottasche

Und so geht's:

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



AUS DER KONDITOREI

French Hanseatic Connection

Inspiziert durch das französische Croissant führen 27 Butter- und 54 Teigschichten zur Blättrigkeit dieser Hamburger Spezialität. Wir verwenden helles Dinkelmehl für den Teig. Auf den in Schichten getourten Teig streichen wir die Zimt-Zucker-Masse, rollen ihn zu einem „Schneckenstrang“ und schneiden diesen auf. Mit einem dünnen Rundholz wird jede Schneckenscheibe mittig gedrückt, sodass sich die äußeren Windungen nach oben biegen. So entsteht durch viel Handarbeit die charakteristische Form mit **vielblättrig-krosser** Oberfläche. Das Beste: Die Zimt-Zucker-Füllung karamellisiert beim Backen, was das **Feuerwerk an Aroma** und Geschmack noch intensiviert.

FRANZ-AKTION
DES MONATS MAI

Franzbrötchen
2 Stk.

4,50€



FRISCH VOM FELD

AKTIONSKUCHEN
DES MONATS JUNI

**Erdbeer-
kuchen**
Stück

3,75€



Erdbeeren: ausschließlich BIO!

Endlich wieder Erdbeeren! Die Erdbeere ist nicht nur Deutschlands beliebteste, sondern leider auch die am stärksten belastete Frucht. In der Regel zeigen fast alle konventionellen Erdbeeren, im Rahmen der zulässigen Höchstmengen, Rückstände von 3 bis 7 Pestiziden und Lagermitteln auf. Bio-Erdbeeren enthalten dagegen nur äußerst selten solche Rückstände, da im ökologischen Landbau keine chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmittel verwendet werden dürfen. Dafür enthalten sie jedoch mehr **wertvolle Inhaltsstoffe und schmecken intensiver** nach Erdbeere. Bei siebenkorn gibt es Erdbeerkuchen deshalb auch erst dann, wenn die deutsche Bio-Ernte in den wärmeren Regionen beginnt.

UNSERE AKTIONSBROTE IM MAI

1. bis 14. MAI

Sonnenblumenbrot

750 g

5,85 €



15. bis 31. MAI

Dinkel-Sprossenbrot

750 g

6,25 €



UNSERE AKTIONSBROTE IM JUNI

1. bis 14. JUNI

Hildegardlaib

alte Weisheit
frei gebacken, 750 g

5,95 €



15. bis 30. JUNI

**Foccacia
sizilliana**

la vita è bella, 375 g

5,65 €



UNSERE ANGEBOTE GÜLTIG VOM 1. BIS 31. MAI

BROT DES
MONATS MAI

MutterBrot

unsere Aroma-
Brotreife, 400 g

4,65 €



AKTIONSBROTCHEN
DES MONATS MAI

3 Dinkelchen

3-fach gut: saftig,
knackig, dinkelig

Stk. 3,45 €



UNSERE ANGEBOTE GÜLTIG VOM 1. BIS 30. JUNI

BROT DES
MONATS JUNI

Sonnenkraftbrot

sonnenstarker
Kraftprotz, 500 g

4,65 €



TERRASSEN-CAFE
AKTION IM JUNI

**Heißgetränk
+ Kuchen**

nach Wahl

Rabatt 1,- €



demeter

Neue Kasseler Str. 23a
35039 Marburg

www.siebenkorn.de

siebenkorn
DER REINE GENUSS