

AUSGABE-NR. 165 • SEPT. / OKT. 2023

die stulle 

ALLE ANGEBOTE

für September  
& Oktober

auf der Rückseite



## Nachhaltigkeit braucht Fairness

### LANDWIRTSCHAFT

Ernte 2023: Qualität,  
Mengen, Preise

### IN EIGENER SACHE

Mehrweg =  
der beste Weg

### AUS DER MÜHLE

Regionale und  
faire Typenmehle



# Mehrweg = der beste Weg

Viele sprechen über kompostierbare Biokunststoffe als Mittel zur Vermeidung von Plastikmüll. Sie sind bei uns bereits seit vier Jahren Standard. Gut und schön, aber unser Herz schlägt für Mehrwegverpackungen! **Nur Mehrweg kann Abfall nachhaltig vermeiden.**

Auch das Kreislaufwirtschaftsgesetz kann die vielfältigen Nachteile von Einmal-Wegwerfprodukten bei Weitem nicht kompensieren. Seit Januar 2023 sind Bäckereien, Metzgereien, Imbisse und Gastronomie nun gesetzlich verpflichtet, eine Mehrwegverpackung für Speisen und Getränke zum Mitnehmen anzubieten. Doch noch ist nicht klar, wie diese Verpflichtung ernsthaft nachvollzogen und kontrolliert werden soll. Und: Kunden müssten diese Behältnisse auch bevorzugt und zwingend nachfragen. Wir möchten Sie ausdrücklich dazu einladen, **unsere Mehrwegbehälter zu nutzen.**

Nach erfolgreicher Einführung der Recup-Pfandbecher gibt es bei uns jetzt auch Rebowl-Schüsseln mit Deckel für Salate, Mittagessen und Suppen. Das Pfand beträgt 5,00 €; der Betrag wird bei Rückgabe des ungespülten Behälters bei allen teilnehmenden Betrieben umgehend gutgeschrieben.

### Die kleinen Schritte machen uns groß!

Deshalb verkaufen wir auch Baumwoll-Brotbeutel, die Sie zum Einkauf ebenso wie für die Aufbewahrung von Brot und Brötchen nutzen können.



## Kraftpaket Zwiebel

Die Küchenzwiebel ist eine mehrjährige, krautige Pflanze, die in der Kultur jedoch nur ein- oder zweijährig gehalten und dann geerntet wird. Die Küchenzwiebel ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Seit mehr als

SNACK DES MONATS

**Zwiebelkuchen**

typisch hessisch

**Stk. 4,85 €**





als Heil-, Gewürz- und Gemüsepflanze angebaut. Schon beim Bau der ägyptischen Pyramiden wurden die Arbeiter mit Zwiebeln und Rettich versorgt, damit sie Schwerstarbeit leisten konnten. Die Zwiebel war Opfergabe für die Götter, Grabbeigabe als Wegzehung der Toten für ihre Reise ins Jenseits und ebenso Zahlungsmittel – ein wert-

volles Gut und Elixier für Vitalität und Stärke.

**Zu Recht!** Denn in der Zwiebel steckt erstaunliche Heilwirkung: So können Zwiebeln unter anderem den **Zuckerstoffwechsel und den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen**. Sie üben eine starke Reizwirkung auf das Verdauungssystem,

insbesondere auf Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse, aus. Zwiebeln enthalten den pflanzlichen Wirkstoff Glucokinin, der ähnlich wie das Insulin der Bauchspeicheldrüse, den Zuckerstoffwechsel fördert und so den Zuckergehalt im Blut senkt.



#### KRAFT-SÜPPCHEN

Noch ein siebenkorn Mittagstisch-Klassiker mit allem Guten aus der Zwiebel ... hier geht es zum Rezept!





## Regionale und faire Typenmehle

Unsere Vollkornmehle vermahlen wir seit jeher selbst, aus Getreide unserer regionalen siebenkorn Erzeugergemeinschaft. Bislang war es für uns jedoch nicht möglich, Getreide unserer Demeter-Bauern aus dem Marburger Umland auch als Typenmehle zu erhalten. Dieser langgehegte Traum wird nun Wirklichkeit: Ab November **vermahlt die Mühle**

**Kruskop das Demeter-Getreide der siebenkorn Erzeugergemeinschaft zu hellen Typenmehlen.** Damit kann siebenkorn das Getreide seiner Demeter-Bauern nicht nur ganzheitlich nutzen, sondern auch ihre Absatznot und Preisprobleme lindern. Denn auch die Mühle Kruskop bezahlt den Demeter-Bauern gute, gerechte Preise für ihr Getreide.

## siebenkorn Gewinnspiel

### Preisfrage:

Wie heißt die Pfand-Salatschale?

**1. bis 5. Preis:** ein Brotgutschein im Wert von 20,-€

**6. bis 20. Preis:** ein Coffee-to-go-Becher + „Becher Bonus“

### Und so geht's:

- QR-Code mit dem Smartphone scannen
- Preisfrage richtig beantworten



- Formular ausfüllen – und fertig

# Ernte 2023: Qualität, Mengen, Preise

Später säen – später ernten. Das klingt einfach – in diesem Jahr war es das nicht. Nicht alle Bauern konnten vor den Regentagen ernten. Was danach noch auf den Äckern stand, hat überwiegend mindere Backqualität und eignet sich nur noch als Futtergetreide. Dagegen war es in der Vegetationsphase der Kornfüllung sehr trocken. Teils **sehr kleine Körner und Mini-Mehlkörper** sind die Folge.

Trotzdem wird es für Biogetreide in 2023/2024 keine Mengenprobleme geben. Die Lager sind nämlich noch voll. Eigentlich aus tragischen Gründen: Denn die Verbraucher haben 2022/2023 aufgrund der Inflation billig eingekauft, einige sogar konventionell. Die Absatzmenge im Bio-Lebensmittelfachhandel ist um 25% gesunken. Ganz besonders hoch sind die Übermengen beim Dinkel, denn mit

ihm wurde vergangenes Jahr 50% mehr Fläche bebaut. Mit den großen Übermengen aus dem Vorjahr sind die **Preise für Bio- und Demeter-Getreide massiv gefallen** – eine weitere Katastrophe für die Bauern. Denn auch sie leiden gleichzeitig unter erheblich gestiegenen Kosten für Lohn, Energie usw. Sie benötigen zumindest stabile Preise für ihr Auskommen.

Das Preisniveau für Demeter-Getreide liegt aktuell auf dem Niveau von 2019. Wir wissen um die Not der regionalen Demeter-Bauern und **bezahlen deshalb dieselben Preise** für Getreide wie im Vorjahr, bewusst mehr als im Markt notwendig. Mit diesem Vorgehen ist siebenkorn die absolute Ausnahme. Doch ohne Fairness, keine Nachhaltigkeit!



AUS DER KONDITOREI

KUCHEN DES  
MONATS OKTOBER

Marburger  
Elisen

Stück

3,65 €



## Sie ist wieder da!

Warnung! Kein Mensch braucht unsere Elisen für die Ernährung, aber jeder, der sie einmal probiert hat, ist ihrer ätherischen Leichtigkeit willenlos verfallen und muss fortan als süchtig gelten. Dabei ist diese **Legende einer Elise** doch nur Ergebnis handwerklicher Hingabe.

siebekorn Elisen-Lebkuchen sind eine eigene Komposition aus dem Jahr 1998. Erfahrung und Präzision sind die Werkzeuge zur Schaffung dieser Einzigartigkeit. Übrigens: Statt Zucker verwenden wir Agavendicksaft – das lässt die Elise hintergründig süß und saftig werden.

**Geröstete Nüsse und Mandeln** sind wichtigster und größter Anteil dieser wunderbaren, glutenfreien Kreation. Der reine Genuss – sinnlich und einmalig.

AUS DER BACKSTUBE

## Optimales Brot braucht Zeit und Energie

Brot wird beim Backen im Kern maximal 99,9 °C heiß – egal, wie hoch der Ofen eingestellt ist. Denn Brot ist ein stark wasserhaltiges Gebäck. Seine Maximaltemperatur wird durch den Siedepunkt des Wassers begrenzt. Da das Wasser im Brot nicht frei, sondern im Wesentlichen durch die Stärke gebunden ist, kann es nicht kochen; trotzdem begrenzt das Wasser seine Kerntemperatur.

Die Stärke verkleistert bereits bei 88 °C vollständig mit dem Wasser zum „Krumengerüst“, dem Inneren des Brotes. Obwohl das Brot dann bereits „durchgebacken“ wäre, backen wir unsere Brote wesentlich länger, damit sie ihre optimale Backzeit erreichen. Denn mit der Zeit steigern sich Qualität und Genuss. Erst in der letzten Ofenphase **entwickelt sich das Brotaroma** in Kruste und Krume richtig aus.

So ist ein siebekorn Brot erst bei einer Kerntemperatur von mind. 98 °C ausgebacken. Nur so schmeckt es herrlich aromatisch und ist auch **besonders bekömmlich**.

## UNSERE AKTIONSBROTE IM SEPTEMBER

1. bis 14. SEPTEMBER

### Chia-Molkebrot

kräftig und lieblich  
750 g

**5,95 €**



15. bis 30. SEPTEMBER

### DorfBrot

saftiges Familienbrot  
1.000 g

**4,95 €**



1. bis 14. OKTOBER

### Kürbis-Sprossenbrot

milder Sauerteig, 750 g

**6,45 €**



15. bis 31. OKTOBER

### Bayrisches Gewürzbrot

500 g

**4,95 €**



## UNSERE ANGEBOTE GÜLTIG VOM 1. BIS 30. SEPTEMBER

BROT DES  
MONATS SEPTEMBER

### Frankenlaib

ein krustiges Original  
500 g

**4,95 €**



BRÖTCHENAKTION DES  
MONATS SEPTEMBER

### Früchtebrötchen

typisch extravagant

**3 Stk. 8,75 €**



BROT DES  
MONATS OKTOBER

### Hokkaido-Brot

saftige Krume  
400 g

**4,65 €**



BRÖTCHENAKTION  
DES MONATS OKTOBER

### Kürbiskern- brötchen

volles Korn

**3 Stk. 3,95 €**



## UNSERE ANGEBOTE GÜLTIG VOM 1. BIS 31. OKTOBER



Neue Kasseler Str. 23a  
35039 Marburg  
[www.siebenkorn.de](http://www.siebenkorn.de)

siebenkorn   
DER REINE GENUSS