

AUSGABE-NR. 173 • JAN. / FEB. 2025

die stulle 

ALLE ANGEBOTE

für Januar
& Februar

auf der Rückseite



Kleine Saaten ganz groß

BIOLOGISCH-DYNAMISCH

Regionale
Demeter-Leinsaat

WISSEN

Klein, aber oho:
Flohsamen

WARENKUNDE

Nahrhafte
Nuss: Maronen

AUS DER BACKSTUBE

Wuchtiges Aroma – wohltuende Wirkung



Unser **neues Wildes Leinbrot** ist durch und durch siebenkorn: Vollmundig, besonders und erquickend. Eigentlich ein frei gebackenes 4-Kornbrot aus Hafer und sogenanntem Pseudo-Getreide: **Maronen-, Maniok- und Buchweizenmehl**. Wir rösten das Maronenmehl für ein zartes Nuss-Aroma. Hinzu kommt **Leinsaat und -öl**. Sein hoher Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren qualifiziert Leinöl sogar als Nahrungsergänzungsmittel. Sein nussiges

siebenkorn Gewinnspiel

Selbstversuch: Beißen Sie vom Brot ab, während sie sich die Nase zuhalten ... 2 Mal kauen ... Finger lösen und dabei kräftig durch die Nase einatmen ... Was passiert im Moment des Loslassens mit Ihrem Aromaeindruck? Können Sie das Aroma beschreiben?

Und so geht's: Unter den Einsendern der besten und auch originellsten Aroma-Beschreibungen verlosen wir **15 Bücher**

"FOOD CRASH: Wir werden uns ökologisch ernähren oder gar nicht mehr".



Schon gewusst? 1 Teelöffel Leinsamen (5 g) enthält lt. Bundeslebensmittelschlüssel (3) 36,5% Öl/Fett, was 1,8g entspricht. In diesen 1,8g Öl sind 1g Omega-3-Fettsäuren (Alpha-Linolensäure; ALA) enthalten und 0,27g Omega-6-Fettsäuren (Linolsäure). 2 TL können daher den **Tagesbedarf eines Erwachsenen an ALA decken (2 g)**.

Aroma korrespondiert mit der röstigen Maronennote und verleiht der Krume einen zarten Biss. Statt Sauerteig setzten wir 16 Stunden lang einen Vorteig mit unseren **betriebseigenen wilden Fruchthefen an**. Dabei entfalten die wilden Fruchthefen ihre Kraft zur Lockerung und sehr milden Säuerung dieses Brotes. In der komplexen Rezeptur ist auch **Flohsamen** enthalten. Er aktiviert und reguliert die Darmtätigkeit.

Das Ergebnis: Ein in jeder Hinsicht gehaltvolles Brot, das sich nicht nur spannend anhört, sondern auch so schmeckt – und so ganz nebenbei auch noch **glutenfrei** ist!

Regionale Demeter-Leinsaat

Der Demeter-Bauer Karl Messing aus Lohra-Seelbach hat einen sehr vielfältigen Anbau auf seinem Hof am Krebsbach. Er beliefert siebenkorn seit vielen Jahren mit **Roggen und Dinkel**, von ihm stammten im September die **Ringelblumen** für unser Ringelblumenbrot. Und jetzt liefert er uns auch die **Leinsaat**. Das Reinigen der Leinsaat ist nicht einfach und erfordert Know-how und Spezialmaschinen. Diese Aufgabe übernimmt der Demeter-Bauer Moritz, der auch Eigentümer von Ökosaat Hessen aus Schwalmatal im Vogelsberg ist.

AKTIONS-BROT
IM FEBRUAR

**Wildes
Leinbrot**

400 g

5,45 €

Hauseigene „Wilde Fruchthefen“

Wilde Fruchthefen sind das Gegenteil von Reinzuchthefen, wie der Bäckerhefe. Wir nutzen die Hefen, die **von Natur aus an Äpfeln und Rosinen** haften und vermehren sie mit warmem Wasser, geduldig über mehrere Tage, zu einem wilden Fruchthefer-Wasser. Ein traditionelles Verfahren, das bis zum 20. Jahrhundert zum **Standardwissen des Bäckerhandwerks** zählte und heute für des überwiegenden Teil der Kollegen zu aufwendig geworden ist.



Weitere Informationen

zu unserer hauseigenen
Wilden Hefe unter:
siebenkorn.de/wilde-hefen





Klein, aber oho!

In Maßen (nicht Massen) genossen, sind die Samen des **Floh-samen**-Wegerichs und speziell deren **Schalen** kleine „Wunderheiler“ für einen trägen Darm: Sie sind besonders **ballaststoffreich, fördern die natürliche Darmflora** und lösen Verdauungsbeschwerden. Ganz nebenbei sind sie sättigend, appetitzügelnd und **regulieren den Blutzucker**. Die ballaststoffreichen Schalen können das 40-fache ihres Gewichts an Flüssigkeit aufnehmen. Diese Eigenschaft führt dazu, dass sich das Volumen im Magen-Darm-Trakt erhöht, wodurch auch der Druck auf die Darmwand zunimmt und die Darmbewegung (**Peristaltik**) **angeregt** wird. Der Schleim, der sich um die Schalen bildet, verbessert und erleichtert die Darmentleerung.

Unsere Gewinner-Typen:



Gutes Brot ist viel mehr als nur „lecker schmecken“. In der Demeter-Brotprüfung wurden Demeter-Brote aus ganz Deutschland zur sensorischen Analyse nach dem internationalen Prüfsystem PAR und zur Qualitätsbeurteilung eingereicht. Zwei **siebena-korn Klassiker räumten erneut „Gold“** ab: Unser Roggenbrot (100 von 100 Punkten) und das siebena-korn Sonnenblumenbrot (99 von 100 Punkten).

Probieren Sie es selbst! Ein Tipp von Sensorik-Koryphäe Martin Darting: Versuchen Sie mal jeden Brotbissen mindestens **5x zu kauen**. Sie werden sich wundern, wie viel **mehr Geschmackspotential** in Brot schlummert.



BONUS-AKTION

coffee to go

Bonus

-0,50 €

Nahrhafte Nuss



Die Früchte der Edelkastanie (auch Esskastanie oder Marone) sind bereits seit dem Mittelalter eine wertvolle Bereicherung des winterlichen Speiseplans. Aus ihrer stacheligen Cupula befreit, erscheinen die glänzend-braunen Schalen von ein bis drei Nüssen. Anders als andere Nüsse enthalten sie nicht vorwiegend Fett, sondern sind **besonders stärke- und zuckerhaltig**. Trotz des geringen Fettanteils verfügen sie über einen hohen Gehalt an **essentiellen Aminosäuren**, Linolsäure und Kalium. Die ebenso enthaltenen **B-Vitamingruppen** sind temperaturstabil.

Die gehaltvollen Nüsse haben ein zart nussiges Aroma mit einem Hauch von Süße, das wir für unsere Saison-Spezialität, den **siebenkorn Maronenkeil** nutzen. Hierfür werden Maronenmehl (30%) und Sonnenblumenkerne geröstet. Ein Vollkorn-Roggensauerteig bildet die Aroma-Grundlage, helles Weizenmehl macht den Teig luftig und leicht. **Frisch geriebene Möhren** runden die außergewöhnliche Rezeptur ab und sorgen lange für saftigen Biss.



BROT DES
MONATS JANUAR

Maronenkeil

375 g

4,75€

Opas Kreppel



Leider ist die Kreppel-Herstellung heute überwiegend nicht mehr handwerklich-traditionell. Viele Bäcker beziehen ihre Kreppel mittlerweile fix und fertig von der Industrie und backen sie lediglich auf. Oder sie verlassen sich nicht allein auf ihr handwerkliches Können und „helfen nach“: Technische Enzyme und Emulgatoren erhöhen das Gebäckvolumen und senken das Risiko von Qualitätsschwankungen.

Nicht so bei siebenkorn. Unser **traditionell und handwerklich hergestellter „Opas 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 Ruhezeiten von gut 8 bis 9 Stunden eingehalten werden. In dieser Zeit liegt der Teig nicht einfach nur „so rum“ – immer wieder muss er intensiv geknetet werden ... wieder im Gärschrank ruhen ... wieder kneten ... ruhen ... kneten ... u.s.w. Nur so entsteht eine makellose, glatte Oberfläche, die verhin-

dert, dass sich der Kreppel beim Backen mit Fett vollsaugt. Ebenso wichtig: Häufige Fettwechsel und eine exakte Fetttemperatur zwischen 168 und 170 °C!

„Opas Kreppel“ erhalten Sie bei uns entweder als Dinkelkreppel mit Hagebuttenkonfitüre oder als Weizenkreppel mit Pflaumenmus, Eierlikör oder Nougat.

Übrigens: Unsere wesentlich schmackhaftere und „schmerzfreie“ Alternative zu Palmöl zum Ausbacken: Butter und Sonnenblumenöl!



AKTIONSKUCHEN
JANUAR

Kreppel
2 Stück

4,85 €

UNSER AKTIONSBROT IM JANUAR

6,45 €

1. bis 31. JANUAR

Elisabeth-Brot

röstig und aromatisch
1.000 g



UNSERE AKTIONSBROTE IM FEBRUAR

1. BIS 14. FEBRUAR

Wildes Leinbrot

wohltuend und
-schmeckend, 400 g

5,45 €



15. BIS 28. FEBRUAR

Chia-Molkebrot

kräftig und lieblich
750 g

6,25 €



UNSERE ANGEBOTE GÜLTIG VOM 1. BIS 31. JANUAR

BROT DES
MONATS JANUAR

Maronenkeil

nussig und zart süßlich
375 g

4,75 €



AKTIONSCROISSANT
DES MONATS JANUAR

Laugencroissant

blättrig und
buttrig

3 Stk. 6,45 €



UNSERE ANGEBOTE GÜLTIG VOM 1. BIS 28. FEBRUAR

BROT DES
MONATS FEBRUAR

Sportbrot

kernig und kernig
750 g

6,75 €



AKTIONSKUCHEN
IM FEBRUAR

Kreppel

locker und
luftig

3 Stk. 7,25 €



demeter

Neue Kasseler Str. 23a
35039 Marburg

www.siebenkorn.de

siebenkorn 
DER REINE GENUSS