

AUSGABE-NR. 174 • MÄRZ / APRIL 2025

die stulle 

ALLE ANGEBOTE

für März
& April

auf der Rückseite



Frühlings- gefühle

EINLADUNG

Vortrag und Diskussion
„Empathic Food“

IN EIGENER SACHE

Gretchenfrage
für Bäckereien

AUS DER BACKSTUBE

Volle Möhre
in den Frühling

„Du bist,
was Du
isst.“

siebenkorn Gewinnspiel

Preisfrage: Ist Rhabarber botanisch ein Obst oder ein Gemüse?

1. bis 10. Preis: jeweils ein Brotgutschein in Höhe von 30 €

Und so geht's:

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



EINLADUNG

Fühlst Du auch, wie Du Dich fühlst? Viele kennen den Ausspruch „Du bist, was Du isst“. Er basiert auf der Aussage des deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach (1804 -1872): „Der Mensch ist, was er isst“, die wiederum ihr Äquivalent in der asiatischen Weisheit „Die Ernährung ist die Grundlage der Gesundheit.“ findet.

Es ist unbestritten, dass die ausgewogene Zuführung lebensnotwendiger **Nähr- und Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente gesundheitsförderlich** ist. Ebenso unbestritten ist, dass ein Übermaß mancher Stoffe sowie viele künstliche Nahrungszusätze, Ersatz- und Farbstoffe eher gesundheitskritisch, ja gar -schädlich sind. Doch wie sieht es um unser Wohlgefühl beim Essen und Trinken jenseits ernährungsphysiologischer Erkenntnisse aus – die **seelisch-körperliche Wirkung** von Lebensmitteln? Wie nehmen wir Lebensmittel



„gefühl“ wahr? Jeder kennt die Wirkung mancher Lebensmittel, die tiefer geht und länger anhält als der Geschmack: Bananen und Pasta machen glücklich, Kaffee und Tee sind anregend, Kakao hilft beim Einschlafen. Sind diese Wirkweisen ausschließlich auf die Inhaltsstoffe

zurückzuführen, die chemische Prozesse in unserem Organismus aktivieren oder freisetzen? Oder ist vielleicht **mehr im Spiel?** Neuere Studien widmen sich diesem bisher wenig beachteten Effekt der Nahrungsaufnahme. Sie beschäftigen sich damit, wie **wirkensensorische**

Ein interessantes Thema für Sie? Dann merken Sie sich doch für Mai schon einmal diesen kostenlosen Vortrag mit anschließender Diskussion vor:

„Brot verstehen – Empathic Food“

Im Kulturzentrum KFZ in **Marburg** referiert **Dr. Uwe Geier** (Leiter der Qualitätsentwicklung im Demeter Forschungsring). Weitere Informationen unter: **siebenkom.de/veranstaltungen**

AUS DER BACKSTUBE



Eigenschaften von Lebensmitteln unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit beeinflussen. Dabei beschreiben Probanden nach Blindverkostung eines Lebensmittels, wie sie seine **Wirkungen individuell wahrnehmen**. Wenn viele Menschen in Blindversuchen dieselben Wahrnehmungen haben, lässt dies Rückschlüsse auf eine **charakteristische Wirkungsweise** eines Lebensmittels zu. Durch die Erfassung der Beobachtungen mit einem standardisierten Fragebogen sollen – wie in Sensoriktests – wissenschaftlich belastbare Ergebnisse erzielt werden.

Volle Möhre in den Frühling

Mit einem Brot aus **frischem Kartoffelpüree, frisch geriebenen Möhren**, zart mit Muskat abgeschmeckt und mit Sesam dekoriert – das weckt an langen dunklen Tagen nahezu vergessene Kräfte. Karotten schmecken natürlich süß und sind überdies die **Spitzenreiter der Carotinoid-Lieferanten**. Sie sind **extrem gesund** – insbesondere für die Augen, die Haut und das Herz. Gleichzeitig schützen sie vor Diabetes, Arteriosklerose und Krebs. In unserem siebenkorn Kartoffel-Möhrenbrot sorgen sie für Farbe und Biss. Das frische Kartoffelpüree macht dieses milde Brot saftig und hält es überaus lange saftig-frisch.

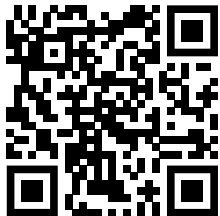


BROT DES
MONATS MÄRZ

**Kartoffel-
Möhrenbrot**

400 g

4,95 €



Wenn der Spargel Zeuge des Frühlings ist, so ist der Rhabarber der erste Bote des nahenden Lenzes. Er ist eines unserer **ersten Gemüse aus der Region**. Ja, beim Rhabarber handelt es sich botanisch gesehen um ein Gemüse. Denn bei diesem Knöterichgewächs wird nicht der Fruchtstand (wie beim Obst), sondern der Stängel gegessen.

Rhabarber strotzt nur so vor „Wurzelkraft“. Wenn die Natur gerade so erwacht, ist der Rhabarber schon erntereif. Wie kann das sein? Der Trick: Das mehrjährige Staudengewächs sammelt bereits im Herbst des Vorjahres in den Wurzeln die Nährstoffe für das frühe Wachstum im Frühjahr. Sobald die Temperaturen ansteigen und ausreichend Wasser zur Verfügung steht, startet der Rhabarber im März/April durch – er **spricht und schießt** und



„Veronika, der Rhabarber wächst!“

bringt die erste Frühlingsfrische auch auf unsere Tische. Ein **saisonal begrenztes Vergnügen**, denn wie beim Spargel ist am 24. Juni, dem Johannistag, Schluss mit der Ernte. Und das hat gute Gründe: Neben einem steigenden Gehalt an Oxalsäure (Oxalsäure bindet im Körper den Mineralstoff Calcium) in der Pflanze im Laufe der Vegetationsphase, benötigt die mehrjährige Staude nach ihrem frühen Kraftakt auch wieder Ruhezeit zur Regeneration, damit sie uns

im nächsten Jahr wieder eine gute, frühe Ernte liefern kann.

Also, jetzt genießen: Hmm, reichlich frischer Rhabarber auf zart-luftigem Hefeteig und Vanillecreme gebettet und mit mürben Butterstreuseln gekrönt. Der siebenkorn Rhabarberkuchen im April 3er-Angebot!



AKTIONSKUCHEN
IM APRIL

**Rhabarber-
kuchen**

3 Stück

9,75 €

Gretchenfrage für Bäckereien

Wie hältst Du es mit der Energie zur Feuerung Deiner Backöfen? Wir haben uns nach reiflichen Überlegungen und Recherchen aktuell noch für den Betrieb durch CO₂-kompensiertes Erdgas entschieden – unseres Erachtens aktuell die **„sauberste“ Form der Backofenbeheizung**.

Strom? Bei den **erforderlichen Temperaturen** wesentlich **uneffizienter** als die Gasbeheizung und damit auch nicht nachhaltig. Darüber hinaus:

mit der heutigen Netzanbindung der Stadtwerke am Gebäude gar nicht möglich.

Holz-Pellets und/oder Hackholzschnitzel?! Mit einer Umstellung der kompletten Ofenbeheizung auf den nachwachsenden Rohstoff inkl. spezieller Filter- und Reinigungsanlage für die Verbrennungsabgase würde siebenkorn **komplett klimaneutral backen** können (ohne Notwendigkeit von Ausgleichszahlungen)! Doch die

Holzressourcen sind **aktuell knapp** und eine Umstellung der Forstwirtschaft im vollen Gange ... wir denken weiter darüber nach ...

So sehen wir momentan keine bessere Lösung als den Bezug von **CO₂-kompensiertem Erdgas** über die Stadtwerke Marburg. Immerhin unterstützen diese Ausgleichszahlungen nachhaltige Klimaprojekte in Entwicklungs- und Schwellenländern.



Was bevorzugen Sie, als unser Kunde?

Mit welcher Energie sollen wir unsere Backöfen „befeuern“? Hier geht es zur Abstimmung:



www.siebenkorn.de/kundenbefragung

Wilde Lotte

Die wilde Lotte ist ein **Möhren-Walnusskuchen** mit einem erfrischenden Topping und **essbaren, wilden, bunten Blüten** von Kornblume, Rose und Ringelblume.

Die Herstellung ist sehr aufwendig und bedarf sorgfältiger handwerklicher Vorbereitung der Zutaten. Die Möhren werden jeweils **frisch gerieben**. So sind sie saftig, aromatisch süß und leuchtend orange. Die Walnüsse werden geläutert und geröstet. Während bei Haselnüssen die

Röstung zu einer enormen Aromaverstärkung führt, wird das Aroma der Walnüsse beim Rösten etwas dumpfer. Wir tauchen die Walnüsse vor dem Rösten in eine Wasser-Zucker-Lösung (Läuterzucker), die vorher aufgekocht wurde. So sorgt eine



KUCHEN DES
MONATS MÄRZ

Wilde Lotte

Stück

3,75 €

sehr, sehr feine Karamelschicht für einen echten „WOW“-Effekt, ohne Penetranz im Aroma. Das Topping wird aus Frischkäse, Schmand, Joghurt und Zitronensaft hergestellt und mit den Wildblüten garniert – der krönende Abschluss dieses frühlingshaften, fruchtig-extravaganten Kuchens.



UNSERE ANGEBOTE IM MÄRZ

AKTIONSBROT
IM MÄRZ

Wildes Ruchbrot

„raue“ Kruste,
weiche Krume, 500 g

4,95€



BROT DES
MONATS MÄRZ

Kartoffel- Möhrenbrot

400 g

4,95€



UNSERE AKTIONSBROTE IM APRIL

1. bis 14. APRIL

Sesam- Leinsaatbrot

Saat-gut, 750 g

5,45€



15. bis 30. APRIL

7-Kornbrot

Arten-Vielfalt
750 g

6,45€



UNSERE ANGEBOTE GÜLTIG VON 1. BIS 31. MÄRZ

BRÖTCHENAKTION

Semmel- Auswahltüte

mit oder ohne
Sesam oder Mohn

5 Stk. 3,45€



KUCHEN DES
MONATS MÄRZ

Wilde Lotte

extravagante Möhren-
Walnuss-Schnitte

3,85€



UNSERE ANGEBOTE GÜLTIG VOM 1. BIS 30. APRIL

BROT DES
MONATS APRIL

Quark-Kornbrot

saft- und kraftvoll
500 g

4,95€



AKTIONSFranzose
IM APRIL

Laugencroissant

Frühlingsgefühl

3 Stk. 6,45€



demeter

Neue Kasseler Str. 23a
35039 Marburg

www.siebenkorn.de

siebenkorn 
DER REINE GENUSS