

AUSGABE-NR. 180 • MÄRZ / APRIL 2026

die stulle



ALLE ANGEBOTE

für März
& April

auf der Rückseite



40 JAHRE
siebenkorn

A circular logo with a white background, centered over a wreath of wheat and barley. The number '40' is in a large blue font, with 'JAHRE' in a smaller blue font to its right. Below the circle, the word 'siebenkorn' is written in a blue sans-serif font, followed by a small yellow leaf logo element.

SIEBENKORN 1986

Unser erster
Kuchen

SIEBENKORN 1986–1999

Vollkorn geht
auch anders

SIEBENKORN BACKSTUBE

Gretchenfrage für
Bäckereien

Vollkornbäcker-Kollektiv



Mit Biogetreide (damals noch ohne EU-Bio-Verordnung), das nach den Richtlinien der Anbauverbände angebaut wurde. Vom Bauern zum Bäcker, ohne Mühlenbetrieb. **Frisch vermahlen.**

Und ohne Chef. „Ich hätte 1986 wohl nie in einem Chefbetrieb angefangen zu arbeiten,“ meint Rediske, einer der beiden heutigen Geschäftsführer. „Keine Kompromisse, keine Graubereiche – ungebunden, aber **im Kollektiv einig über die Ziele!**“

Das Kollektiv musste einen ausgebildeten Bäckermeister haben, denn alle Mitglieder waren nur angelernt. „Weil aber der einzige Bäckermeister eine Beziehung in Braunschweig hatte und deshalb nur selten in der Backstube erschien, konnten wir uns kollektiv ausprobieren ... **häufig leidvoll, aber stets intensiv:** Zum Beispiel, wenn uns die Teige in den Wannen überliefen, weil wir noch viel zu langsam waren. Oder wenn uns das Brot im Ofen ver-

So fing es an ...

Worum ging es dem heutigen Bäckermeister Meinhard Rediske 1986 eigentlich? Was war das für ein Traum, der ihn dazu bewegte, das Studium an den Nagel zu hängen? Seine Antwort: **„Nicht reden, einfach machen!“** Er wollte die Welt verbessern, über den Job etwas bewegen. Wie? Ganz ursprünglich: **Brot backen! Rein und traditionell – ohne Schnick und ohne Schnack.**



Vollkorn geht auch anders

In den 80er-Jahren stand „Vollkornbrot“ für grobes Schrot und dichte, schwere Brote – ausschließlich etwas für „Hardcore“-Liebhaber. siebenkorn-Vollkornbrot war anders: **Auf unserer eigenen Mühle** haben wir unser Getreide besonders fein gemahlen. Frisch gemahlene, feine Vollkornmehl ist **leicht, hell und duftig** – es zeigte sich, dass es genau so im Sauerteig sehr aufgeschlossen für einen lebendigen Vermehrungsprozess war. Die **Frische des feinen Mehles** bildet sich im Sauerteig über eine fruchtige, **vielfältige** Säure in einzigartigen **Aromen** ab. Neben Vorbehalten gegenüber der „Konsistenz“ von Vollkornbroten, haben manche Konsumenten gesundheitliche Bedenken gegenüber Vollkorn, die wir durch handwerkliches Wissen und unsere Arbeitsweisen ausräumen können ...



Bild oben und links:
Hermann Falkenberg, Gründungsmitglied und bis 2008 siebenkorn Geschäftsführung.

Mehr zur wilden Gründungszeit in der nächsten stulle ...



brannte, weil wir vergessen hatten, den Ofenwecker zu stellen.“ Heute erstaunlich: Die Kunden haben das verbrannte Brot trotzdem gerne zum vollen Preis gekauft ... sie verstanden sich als Teil des „Projektes siebenkorn“. Das „Projekt siebenkorn“ läuft nun bereits seit 40 Jahren ... hat in dieser Zeit viel erlebt ... und konnte viel bewirken. In den diesjährigen „stullen“ wollen wir Sie an **unseren Erlebnissen teilhaben** lassen und über die vielfältigen siebenkorn-Initiativen informieren.

Immer mit der Ruhe

Mit etwas mehr Ruhe lösen sich viele „Probleme“ von allein. So verhält es sich auch mit **Lektinen im Getreide**. Lektine sind Proteine, mit denen sich Pflanzen vor Fressfeinden schützen. Somit kommen Lektine in fast allen pflanzlichen Lebensmitteln vor ... auch im Getreide. Es gibt verschiedene Lektinarten: **solche, die giftig und solche, die gesundheitsfördernd sind**. Giftige Lektine kommen z. B. in rohen Kartoffeln oder Bohnen vor, die vor dem Verzehr unbedingt gekocht werden müssen. Denn durch Erhitzen und Wässern – also, Kochen, Garen, Backen, Quellen und auch Gären, Fermentieren oder Keimen – wird der Gehalt giftiger Lektine **zerstört bzw. deutlich reduziert**.

Für besonders sensible Verdauungsorgane hat die traditionelle Bäckerei neben dem Backen an sich einige **ausgereifte Herstellungstechniken** in petto: Brote mit gekeimten, gequellten und/ oder gekochten Getreiden und vor allem **Sauerteigbrote mit ihrer langen, sorgsamem Teigführung**. Sie sind nicht nur bekömmlicher, sondern auch viel aromatischer und bleiben länger frisch. Außerdem wird bei dieser langen Herstellungsmethode auch Phytinsäure abgebaut ...



Was ist jetzt schon wieder Phytinsäure?

Phytinsäure bindet Mineralstoffe. Sie kommt in den Randschichten von Getreiden oder Hülsenfrüchten vor und dient der Pflanze als Mineralstoff-Speicher, z.B. für Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen – allem, was der Keimling zum Wachstum benötigt. Bei der Herstellung von Weißmehl werden die Randschichten des Getreidekorns bereits in der Mühle entfernt und damit auch

die wertvollen Mineralstoffe. Nicht so beim **Vollkornmehl!** Es enthält auch nach dem Vermahlen die Phytinsäure **inkl. aller gebundenen Mineralstoffe**. Und wieder weiß die Bäckerei, wie sie die Phytinsäure entfernen und die wertvollen Mineralstoffe freisetzen kann: **durch Fermentation**

via Sauerteig- und Langzeitführung.

Bei diesem Herstellungsprozess wird nämlich die Phytinsäure abgebaut, so

dass unserem Körper alle Mineral- und Vitalstoffe in vollem Umfang zur Verfügung stehen.

So wie in unserem Sesam-Leinsaat-Brot – einem **siebentkorn Brot der ersten Stunde**, das wir Ihnen im April als Jubi-Aktionsbrot anbieten! Vollkorn: aus 80% Weizen- und 20% frisch vermahlenem Roggenvollkornmehl.



JUBI- AKTIONSBROT
DES MONATS APRIL

**Sesam-
Leinsaat-Brot**

750 g

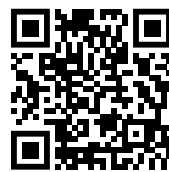
5,45€

SIEBENKORN 1986



Selbst Probieren?

Wenn Sie unseren
1. Kuchen nicht nur
kosten, sondern
selbermachen
wollen, finden Sie
hier unser Rezept:



Unser erster Kuchen

In den 80er- und 90er-Jahren durfte er in fast keiner Vollkornbäckerei Deutschlands fehlen: ein Hafer-Dattel-Kuchen. „Sollten Sie sich mal in der Wüste verirren, mit Hafer-Dattel-Kuchen werden Sie überleben!“ so Meinhard Rediske. „Den können wir heute besser als zu unseren Anfangszeiten.“

Die aktuelle Neuinterpretation **unseres Hafer-Dattel-Kuchens** basiert auf frischen Flocken, selbst kurz vor der Verarbeitung gequetscht, nur mit Datteln und leicht mit Honig gesüßt, mit Margarine statt Butter und aromatisch **mit Vanille und Muskatblüte gewürzt** ... probieren Sie mal den verbesserten

Klassiker! Heute würde man sagen: ein saftiger „Soul“-Kuchen. Diese Reminiszenz an unsere Anfänge bieten wir Ihnen als **Kuchen des Monats März** an.



KUCHEN DES
MONATS MÄRZ

**Hafer-Dattel-
Schnitte**

1 Stück

2,95 €

Schwerbehinderte Kollegen packen an

Bereits 2001 gründete siebenkorn ein Inklusionsprojekt zur Beschäftigung schwerbehinderter Menschen – bis heute als erster und einziger gemeinnütziger Wirtschaftsbetrieb in Hessen, mit einem gewerblichen Träger als Muttergesellschaft. Das Inklusionsprojekt soll eine Brücke zwischen der Werkstatt für behinderte Menschen und einer Einstiegsmöglichkeit für besonders betroffene schwerbehinderte Menschen in den ersten Arbeitsmarkt sein. Unser Inklusionsprojekt ist eines von 50 durch den Landeswohlfahrtsverband in Hessen anerkannten Betrieben. Das siebenkorn café brotzeit in Gießen ist die Zentrale, die Verwaltung befindet sich in Marburg. Ob in den Filialen, der Bäckerei, Konditorei, im Versand oder Büro – die aktuell 16 siebenkorn Mitarbeiter leisten in verschiedenen

Teams auf behindertengerechtem Niveau an leidensgerecht angepassten Arbeitsplätzen vollwertige Qualitätsarbeit. Darüber hinaus bieten wir zurzeit in der Konditorei auch einen Außenarbeitsplatz für einen Werkstattmitarbeiter (aus der WfbM) an.



Gelebte Zusammenarbeit zwischen schwerbehinderten Kollegen und normalen siebenkorn-Neurotikern

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 **sprießt und schießt** und bringt die erste Frühlingsfrische



„Veronika, der Rhabarber wächst!“

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 im 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 **un-effizienter** als die Gasbefuerung und damit auch nicht nach-

haltiger. Darüber hinaus: mit der heutigen Netzanbindung der Stadtwerke am Gebäude gar nicht möglich.

Holz-Pellets und/oder Hackholzschnitzel?! Mit einer Umstellung der kompletten Ofenbefuerung 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 ...

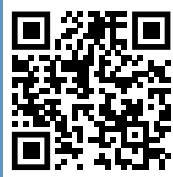
So sehen wir momentan keine bessere Lösung als den Bezug von **CO₂-kompensiertem Erdgas** über die Stadtwerke Marburg. Immerhin unterstützen diese Ausgleichszahlungen nachhaltige Klimaprojekte in Entwicklungs- und Schwellenländern.



Was bevorzugen Sie, als unser Kunde?

Mit welcher Energie sollen wir unsere Öfen „befeuern“?

Hier geht es zur Abstimmung



7KornBrot

750g

6,45 €

nomen est nomen



Unsere Namen beziehen wir aus den sieben Getreidesorten dieser Welt: Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Reis, Mais, Hirse.

Da lag die Idee nicht fern, ein entsprechendes Brot zu kreieren: **unser 7KornBrot**. Handwerklich ist es ein Husarenstück, denn Hafer, Gerste, Reis, Mais und Hirse gelten an sich nicht als Brotgetreide. Sie bereiten dem Bäcker eigentlich nur Probleme: Der Teig hat kaum Zusammenhalt und ist nicht elastisch. Beim Backvorgang im Ofen wird wesentlich mehr Wasser als bei der Teigvor-

bereitung aufgenommen. Daher meiden die meisten Bäcker diese interessanten und wohlschmeckenden Getreidesorten. **Typisch siebenkorn:** Jedem Problem wohnt auch eine Chance inne. In diesem Fall für **ein einzigartiges Brot** ... das musste doch irgendwie gehen! Die siebenkorn-Bäcker tüftelten so lange bis es in einem aufwendigen Prozess gelang: Der Hafer erhält eine besonders lange Quellzeit im milden Sauerteig. Das Gerstenvollkornmehl wird vor der Teigbereitung mit kochendem Wasser zu einem Pudding gerührt, Hirse und Reis als Ganzkorn gekocht.

Mais setzen wir als aromatischen Süßmais ein. Helles Dinkelmehl statt Weizenmehl ergibt einen **intensiveren Geschmack**. Dann muss genau der richtige Zeitpunkt zum „Einschießen“ der Brote in den Ofen getroffen werden, damit die Brote nicht „breit laufen.“ Dort wird das längliche Brot dann direkt auf der Steinplatte gebacken. Et voila!

Unser einzigartiges 7KornBrot erhalten Sie im **März als Aktionsbrot**. Außen krustig, innen ausgesprochen saftig – siebenkorn, wie es laibt und lebt.

Von Bäckern und Mäusen

Eigentlich ist die Maus der Erzfeind und ein No-Go für Bäcker. Klar doch, dass siebenkorn in den 90er-Jahren genau diesen possierlichen Nager zu seinem Maskottchen machte.



Für gut 6 Jahre erzählte das flinke, kleine Kerlchen Geschichten aus Backstube und Verkauf und erklärte der gewogenen Kundenschaft die Vorteile und Spezialitäten der siebenkorn Vollkornbäckerei.



Wie es dazu kam?

Die damalige siebenkorn Bäckerin Elli Lengl war mit der Illustratorin Luba befreundet, die unseren piffigen Mäuserich 1992 kreierte.

siebenkorn Gewinnspiel

Preisfrage: Ist Rhabarber botanisch ein Obst oder ein Gemüse?

1. bis 10. Preis: ein Brotgutschein in Höhe von je 30,-€

Und so geht's:

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



UNSERE ANGEBOTE IM MÄRZ

1. BIS 31. MÄRZ

7KornBrot

einzigartig siebenkorn
750 g

6,45 €



BROT DES MONATS MÄRZ

Kartoffel- Möhrenbrot

400 g

4,95 €



1. BIS 14. APRIL

Sesam- Leinsaatbrot

Saat-gut, 750 g

5,45 €



15. BIS 30. APRIL

Chia-Molkebrot

kräftig und lieblich
750 g

6,25 €



UNSERE ANGEBOTE GÜLTIG VON 1. BIS 31. MÄRZ

BRÖTCHENAKTION

Vollkorn-Brötchen- Auswahltüte

damals wie heute:
frisch gemahlen

3 Stk. 2,95 €



KUCHEN DES
MONATS MÄRZ

Hafer-Dattel- Schnitte

Kuchen der 1. Stunde

2,95 €



UNSERE ANGEBOTE GÜLTIG VOM 1. BIS 30. APRIL

BROT DES
MONATS APRIL

Quark-Kornbrot

saft- und kraftvoll
500 g

4,95 €



JUBI-AKTION
IM APRIL

Sesam-Oregano- Fladen

wie eine 80er-Party

0,95 €



DE-ÖKO-006

Neue Kasseler Str. 23a
35039 Marburg
www.siebenkorn.de

siebenkorn 
DER REINE GENUSS