

AUSGABE-NR. 168 • MÄRZ / APRIL 2024

die stulle 

ALLE ANGEBOTE

für März
& April

auf der Rückseite



aus Feld
und Flur

LANDWIRTSCHAFT

EU plant Lockerungen
für Gentechnik

WARENKUNDE

Ganzheitlich gut:
SEKEM Sesam

AUS DER BACKSTUBE

Raue Schale,
weicher Kern



Ganzheitlich gut

siebenkorn Gewinnspiel

Preisfrage: Wie viele Tage benötigt die Vermehrung wilder Hefen bei siebenkorn?

1. bis 3. Preis: das Buch „Brotbacken mit wilden Hefen“ von Taro & Mayumi Hoshino

4. bis 10. Preis: 250ml siebenkorn-Hefewasser zum Selberbacken

Und so geht's:

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



WARENKUNDE

Sesam ist eine weit verbreitete Kulturpflanze und vermutlich eine der ersten gezielt angebaute Ölpflanzen. Er verfügt über vielfältig positive ernährungsphysiologische Eigenschaften und ein wunderbar nussiges Aroma. Ein ideales Produkt für die siebenkorn-Bäcker.

siebenkorn bezieht seinen **Demeter-Sesam von SEKEM**. Die SEKEM-Initiative wurde 1977 von Dr. Ibrahim Abouleish auf einem unberührten Stück ägyptischer Wüste (70 Hektar), 60 km nordöstlich von Kairo begründet. Er bohrte in der Wüste einen Brunnen und machte mit **biologisch-dynamischer Landwirtschaft den Wüstenboden fruchtbar**.

Es folgte die Gründung von Unternehmen zur Verarbeitung der Felderzeugnisse. Im Laufe der Jahre entstanden immer mehr Firmen und Bildungseinrichtungen, in denen stets die menschliche Entwicklung im



AKTIONSBROT
IM APRIL

**Sesam-
Leinsaatbrot**

750 g

5,45 €

Vordergrund steht. SEKEM ist heute als eines der **weltweit führenden Sozialunternehmen** bekannt. Dafür erhielt Dr. Ibrahim Abouleish den alternativen Nobelpreis „Right Livelihood Award“

Sein Sohn Helmy entwickelt das Projekt unter dem **ganzheitlichen Ansatz**, der gleichrangigen Betrachtung von **Ökologie, Wirtschaft, Gesellschaft und Kultur** weiter.

Der **SEKEM Demeter-Sesam** ist essentieller Bestandteil eines echten siebenkorn-Klassikers: unseres Sesam-Leinsaat-Brottes. Das Demeter Vollkorn-Weizenmischbrot schmeckt erdverbunden nussig und röstig und ist im April unser Aktionsbrot.

demeter

SEKEM



Raue Schale ...

Traditionelles Dinkel-Ruchmehl und **wilde, betriebseigene Hefen** aus Früchten und Wasser vermehrt, vereinen sich zu unserem Wilden Ruchbrot, einer siebenkorn Brotspezialität mit feiner, fruchtiger Säure und einem **milden, ausdruckstarken Aroma**. Wilde Hefen aus eigener Herstellung: Man nehme Wasser, eine Hand-

voll Rosinen und geriebenen Apfel und 4 bis 5 Tage Geduld. Mit etwas Gerstenmalzsirup als Futter und zweimaligem täglichem Umrühren entsteht so herrlich fruchtig duftendes Hefewasser. Aus dem durchgeseihten Hefewasser, **ohne weiteren Zusatz von Backhefe**, backen wir unser Wildes Ruchbrot.

Täglich setzen wir den Vorteig an, der 12 Stunden reifen muss, bevor er dann nochmals mit Zusatz von Mehl 4 Stunden steht, bis der Hauptteig geknetet werden kann. Nach weiteren Teigruhezeiten entsteht schließlich der **charaktervolle, rustikale 500g Brotlaib**, der auf der Steinplatte gebacken wird. **Röstige Kruste, saftige Krume**, rein spannendes Aroma, voll mit Vitaminen, Eiweiß, Mineral- und Ballaststoffen – probieren Sie es!

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

Weitere Infos unter:
siebenkorn.de/sekem-sesam





IN EIGENER SACHE

Kunden beschreiben Brot-Aroma

WARENKUNDE

Dinkel-Ruchmehl

Der Begriff „Ruch“ kommt aus dem Schweizerischen und bedeutet so viel wie „rau“ oder „grob“. Das Ruchmehl ist eine dunkle Mehltypen und **steht dem Vollkorn recht nahe**. Es entstand in Zusammenhang mit den Notmaß-

mahlen in der Schweiz zur Zeit des Ersten Weltkriegs.

Wegen Getreideengpässen wurde im Rahmen der Lebensmittelrationierung ein Weißbrotverbot erlassen, die Mehle mussten dunkler sein. Die Brote, die erst am zweiten Tag verkauft werden durften, mussten intensiver gekaut und eingespeichelt werden – sie machten dadurch schneller satt.

Der ernährungsphysiologische Nutzen: Dank des erhöhten Randschichtenanteils enthält das Ruchmehlbrot so **vielen gute Inhaltsstoffe, wie Eiweiß, Mineralien und Vitamine**.

Wir hatten in der letzten stulle unsere Kunden gebeten, das **Aroma des Elisabethbrotes zu beschreiben**. So verschieden waren Wahrnehmung und Resonanz:

„Das Aroma erinnert mich an meine Kindheit, als wir heimlich im Getreidespeicher von meinem Opa spielten.“

„Der Duft dieses frischen Brotes, ein einzigartiges Erlebnis für die Nase und den Gaumen. Die Gewürze und der Sauerreife ein Geschmacksfeuerwerk an Aromen. Einzigartig diese Vielfalt. Der Wunsch nach dem nächsten Bissen ein großes Bedürfnis. Einfach lecker!“

„Zimt, Orange, Kakao“



AKTIONSBROT
IM MÄRZ

**Wildes
Ruchbrot**

500 g

4,95 €

Wilde Lotte

Die wilde Lotte ist ein **Möhren-Walnusskuchen mit** einem erfrischenden Topping und **essbaren, wilden, bunten Blüten** von der 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-Zuckerlösung (Läuterzucker), die vorher aufgekocht wurde. So sorgt eine **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 frühlingshafte, fruchtig-extravaganen Kuchens.



KUCHEN DES
MONATS MÄRZ

Wilde Lotte

1 Stück

3,75 €

EU-Parlament will Regeln für Gentechnik lockern

Das EU-Parlament will die Regulierung und den **Einsatz neuer Gentechniken (NGT) in der Landwirtschaft erleichtern**. Viele gentechnisch veränderte Pflanzen sollen konventionellen Pflanzen damit zukünftig fast gleichgestellt werden.

Auch **Risikobewertungen würden wegfallen**. Nicht gut – weder für Umwelt- und Naturschutz, noch für Sie als Verbraucher! Einzig und allein gut für die Saatgutkonzerne. Zwar wird in Bio-Lebensmitteln, wie

wir sie verarbeiten, Gentechnik weiterhin ausgeschlossen sein – es wird jedoch schwerer und aufwendig werden, jegliche Form oder Verunreinigung durch Gentechnik auszuschließen. Die Biobranche muss mit **zusätzlichen, teuren Analysen seine Bio-Lebensmittel sauber halten**. Noch können wir diesen Wahnsinn stoppen. Die endgültigen Entscheidungen fallen nach der Europawahl. **Bitte informieren Sie sich, wie die Parteien zu Gentechnik stehen**.

AKTIONSFranzose
IM APRIL

**Laugen-
croissant**

3 Stück

6,45 €



Weitere Informationen
finden Sie auch unter:
[www.siebenkorn.de/
ohne-gentechnik](http://www.siebenkorn.de/ohne-gentechnik)

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

4,85€



1. bis 14. APRIL

Sesam- Leinsaatbrot

Saat-gut, 750 g

5,45€



15. bis 30. APRIL

7-Kornbrot

Arten-Vielfalt
750 g

6,25€



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

3,75€



BROT DES
MONATS APRIL

Quark-Kornbrot

saft- und kraftvoll
500 g

4,85€



AKTIONSKUCHEN
IM APRIL

Rhabarberkuchen

Frühlings-Gefühl

3 Stk. 9,75€



UNSERE ANGEBOTE GÜLTIG VOM 1. BIS 30. APRIL



demeter

Neue Kasseler Str. 23a
35039 Marburg

www.siebenkorn.de

siebenkorn 
DER REINE GENUSS