

BIOLOGISCH-DYNAMISCH  
SEIT 1959



# Flocken

Vielfältig, nachhaltig,  
lecker

## Zero Waste: Flocken im Glas

Mit unseren Haferflocken im Vorratsglas könnt Ihr unsere leckeren Flocken in demeter-Qualität komplett ohne Verpackungsmüll genießen. Mit dem praktischen Drahtbügelglas bewahrt Ihr Eure Lieblingsflocken zuhause nachhaltig und gut verschlossen auf. Außerdem ist das Glas mit Beschriftungsfeld ein echter Hingucker im Küchenschrank.

## Ökologisch kaufen, nachhaltig aufbewahren

Als ökologisch verpackte Nachfüller für Euer Flockenglas erhaltet Ihr unser gesamtes Flockensortiment in Beuteln aus 100% Papier. Bei den Druckfarben für unsere Verpackungen verzichten wir auf mineralölbasierte Farben und setzen auf umweltfreundliche Alternativen. Auch das Sichtfenster besteht nicht etwa aus Plastik, sondern aus einem besonderen Papier: dem Pergaminpapier. Dank sehr fein vermahlener Holzfasern und einer besonders glatten Oberfläche ist es transparent, sehr dicht und fettet nicht durch. Deshalb eignet es sich perfekt als plastikfreies Sichtfenster. Damit kann die ganze Verpackung im Altpapier gesammelt werden und ist zu 100% recyclebar. Außerdem gibt es in vielen Bioläden mittlerweile eine Unverpackt-Station. Dort kannst Du unsere Flocken direkt in Dein Vorratsglas abfüllen.

## 100% Papier. 100% Ausgleich

Mit unserem Partner Bergwaldprojekt e.V. gleichen wir den Papierverbrauch für unsere Verpackungen zu 100% aus. Im Rahmen unserer dauerhaften Wald-Patenschaft für 15.000 qm Wald werden nicht nur neue Bäume gepflanzt, sondern auch der bestehende Wald gehegt und gepflegt. Letzteres ermöglicht dem Wald, sich auf natürliche Art zu verzüngen – d.h. neue Bäume wachsen und stattlicher, zukunftsfähiger Wald gedeiht. Mit jeder Entscheidung für unsere Produkte hilfst Du beim naturnahen Waldumbau und beim Kampf gegen den Klimawandel.

## Zero Waste: Tipps und Rezepte zum Müll sparen

In der heutigen Wirtschaft werden aus den wertvollen Ressourcen unserer Natur leider oft Einwegprodukte und -verpackungen hergestellt, diese landen nach einmaligen Gebrauch achtlos auf dem Müll. Gerade bei Plastikmüll ist das ein besonders großes Problem. Bei Zero Waste geht es darum das zu hinterfragen, bewusst einzukaufen und das eigene Konsumverhalten zu reflektieren.

Das Ziel: Müll im Alltag überall wo es möglich ist zu vermeiden. Dabei ist – ähnlich wie bei der biodynamischen Landwirtschaft – die Kreislaufwirtschaft ein zentrales Element. Alles was produziert wird, soll in irgendeiner Form wiederverwendet werden und damit dem Kreislauf wieder zugeführt werden.



## Hier ein paar Tipps, wie Du durch kleine Schritte bereits etwas in Deinem Alltag verändern kannst:



Achte beim Einkaufen auf Produkte, die ohne Plastikverpackungsmüll auskommen, z.B. Mehrweggläser, Unverpackt-Stationen oder Verpackungen aus 100% Papier. In unserem Sortiment und in deinem Bioladen findest Du viele ökologisch verpackte Alternativen.



Selbermachen spart Müll: Durch Convenience-Produkte fällt häufig eine Menge an Plastikverpackungen an, z.B. Müsliriegel einzeln in Folie, Kekse aufwändig mehrfach verpackt, Veggie-Bratlinge in Plastik eingeschweißt. Passende Rezepte für selbstgemachte Alternativen findest Du auf den folgenden Seiten.



Kaufe nur was du brauchst und lagere deine Vorräte in langlebigen, wiederverwendbaren Behältnissen, z.B. in unserem Flockenglas. Dadurch sind deine Lebensmittel gut geschützt, bleiben möglichst lange haltbar und es landet kein wertvolles Essen im Müll.



Verwende Mehrwegalternativen statt Einwegprodukte: Stofftaschen, Gemüsenetze und Brotbeutel ersetzen Einwegtüten, Wachstücher statt Frischhalte- oder Alufolie, Thermosbecher an Stelle von ToGo-Bechern, wiederverwendbare Trinkflaschen statt Dosen oder Plastikflaschen, Gläser anstelle von Plastikdosen für Vorrat und Proviant.



Lehne überflüssige Dinge, die du eigentlich nicht brauchst, ab: Kassenbons und Plastiktüten beim Einkaufen, ausgedruckte Mails, Einwegprodukte wie Strohhalm und Plastikbesteck, Werbeprospekte und Produktproben.



Bringe Dinge, die Du selbst nicht mehr benutzt wieder in den Umlauf, denn wenn du es nicht nutzt, sind die Ressourcen verschwendet. Abgelegte Kleidungsstücke,

ausgelesene Bücher oder Zeitschriften, ungenutzte Geräte, Technik oder Gadgets kannst du verschenken, spenden oder weiter verkaufen.



Bevor kaputte Sachen auf dem Müll landen, lohnt es sich zu versuchen, sie zu reparieren. In vielen Städten gibt es mittlerweile sogenannte Repair-Cafés, dort bekommst du Hilfe, Werkzeug und Material zum Reparieren.



Durch Recycling kann aus Müll etwas Neues entstehen. Trenne deinen Abfall deshalb sorgsam. Übrigens: Die Recyclingquote von Papier ist viel höher, als die von Plastik.



Um Dir das Selbermachen von Müsliriegeln, Keksen und Co. zu erleichtern und Dir damit beim Vermeiden von Plastikmüll zu helfen, zeigen wir dir auf den folgenden Seiten leckere Rezepte mit verschiedenen Flocken aus unserer Flockenmühle. Außerdem erzählen wir Dir etwas über die handwerkliche Herstellung.

In diesem Sinne wünschen wir viel Freude und Genuss  
Eure Bianca aus der Spielberger Mühle

Bianca

# Müsliriegel





# Müsliriegel

## Zutaten

100 g getrocknete Aprikosen  
2 große Bananen  
50 g Mandeln  
150 g Haferflocken Kleinblatt  
50 g Haferflocken Großblatt  
50 g Erdmandelflocken  
80 g Kürbiskerne  
80 g Sonnenblumenkerne  
1 TL Zimt  
80 g Honig oder Agavendicksaft

## Zubereitung

Backofen auf 130 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 110 °C) vorheizen.

Getrocknete Aprikosen in kleine Würfel schneiden.

Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken.

Mandeln grob hacken.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einer homogenen Masse vermengen.

Die Masse dann auf einem kleinen mit Backpapier ausgelegten Backblech (ca. 24 cm x 18 cm) verteilen, mit einem Löffel fest andrücken und für ca. 60 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen.

Blech aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen, dann in Riegel schneiden und auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

Gut verschlossen und kühl gelagert halten sich die Riegel etwa 2 Wochen.

### Variationen:

Die Saaten, Flocken, Trockenfrüchte und Gewürze in diesem Müsliriegel-Rezept kannst Du nach Belieben und Geschmack austauschen. Lecker schmecken auch Schokostücke oder kandierter Ingwer statt Trockenfrüchte.

Die Bananen sind wichtig für die Bindung der Riegel, deshalb bitte nicht weglassen. Magst Du keine Bananen, kannst du stattdessen aber auch getrocknete, pürierte Datteln verwenden. Dann aber weniger Honig nehmen, da Datteln sehr süß sind.



### *Selbstgemachte Riegel sind gesund und sparen Plastikmüll:*

Gekaufte Riegel sind meist einzeln in Plastik verpackt und enthalten eine Menge Zucker.

Diese selbstgemachten Müsliriegel kannst du einfach in einer Brotdose oder eingeschlagen in Bienenwachspapier mitnehmen. Außerdem enthalten sie nur natürliche Süße aus Bananen, Trockenfrüchten und Honig, dafür reichlich sättigende Ballaststoffe aus Flocken, Früchten und Saaten sowie wertvolle Vitamine und Mineralstoffe.





# Haferflockenkekse

## Zutaten für ca. 30 Kekse

100 g Butter  
4 EL Rohrohrzucker  
100 g Haferflocken Großblatt  
50 g Erdmandelflocken  
50 g Quinoaflocken  
2 EL Mehl  
½ TL Backpulver  
1 Prise Salz  
1 Ei  
½ TL Zimt

## Zubereitung

Die weiche Butter mit Zucker schaumig rühren. Haferflocken Groß- und Kleinblatt, Erdmandelflocken und Quinoaflocken mit Mehl und dem Backpulver vermischen, dann zusammen mit den restlichen Zutaten zur Butter geben und alles gut verkneten.

Zur leichteren Verarbeitung den Teig 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 160°C Umluft (Ober-/Unterhitze 180°C) vorheizen.

Währenddessen mit einem Teelöffel kleine Portionen vom Teig abnehmen und mit den Händen walnussgroße Kugeln formen. Mit ausreichend Abstand auf ein Blech setzen und etwas flach drücken.

Etwa 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

### Variationen:

Die Flockenkekse lassen sich auch ganz einfach als glutenfreie Variante backen. Dafür einfach glutenfreie Haferflocken und 2 EL eines glutenfreien Mehls verwenden.

Die Flockensorten können außerdem nach Belieben ausgetauscht werden.



### *Zero Waste-Tipp: Wachstuch selbstmachen*

Wachstücher sind eine super Alternative zu Frischhaltefolie und können ganz einfach selbstgemacht werden.

Ein altes Geschirrtuch aus Baumwolle auf die gewünschte Größe zuschneiden und auf ein mit Backpapier oder Backmatte ausgelegtes Backblech legen. Jetzt Bienenwachs raspeln und gleichmäßig über das Tuch verteilen.

Dafür kannst Du Reste einer alten Bienenwachskerze verwenden. Das Blech bei 85°C Ober-/Unterhitze in den Backofen schieben. Nach ca. 5 Minuten ist das Wachs geschmolzen. Prüfen, ob überall auf dem Tuch Wachs verteilt ist, ansonsten noch etwas Wachs dazugeben. Zum Schluss das noch warme Tuch zum Trocknen aufhängen.

Zum Reinigen einfach mit lauwarmem Wasser ohne Spülmittel abwaschen.

Flocken-  
Champignon-  
Bratlinge





# Champignon-Flocken-Bratlinge

## Zutaten

200 g Champignons  
1 Zwiebel  
1 EL Sojasauce  
100 g Haferflocken Kleinblatt  
1 Bund Petersilie  
100 g würziger Bergkäse  
2 Eier  
frisch gemahlene Muskatnuss  
geräuchertes Paprikapulver  
Salz, Pfeffer  
Öl zum Braten  
Ca. 100 g Haferflocken Kleinblatt für Panade

## Zubereitung

Champignons waschen, putzen und in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls fein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, dann die Champignons kurz scharf anbraten, erst dann die Zwiebel zugeben und weiter braten bis die Zwiebel glasig ist. Mit der Sojasauce ablöschen.

Die Champions zusammen mit den Haferflocken in eine Schüssel geben, vermengen und etwas abkühlen lassen.

Währenddessen die Petersilie waschen und fein hacken. Den Bergkäse reiben. Petersilie, Käse und Eier zur Champignon-Flockenmasse geben. Mit Muskatnuss, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermischen.

Aus der Masse 4 - 6 Bratlinge formen und in den Haferflocken wälzen. Die Bratlinge in einer Pfanne mit etwas Öl bei niedriger Hitze von jeder Seite für ca. 10 - 15 Minuten knusprig braten.

Die Champignon-Flocken-Bratlinge schmecken als Beilage zu grünem Salat, Kartoffelsalat, Reis- oder Nudelgerichten. Außerdem eignen sie sich auch perfekt als leckeres Patty für einen Veggie-Burger.



### *Selbstgemachte Bratlinge sind frei von Plastik und unerwünschten Zusatzstoffen:*

Im Handel findet man zahlreiche vegetarische Bratlinge, Pattys und Grillprodukte. Meist sind diese in Plastikschalen oder -folie eingeschweißt. Viele Produkte – gerade im konventionellen Bereich – sind zudem hochverarbeitet und enthalten unerwünschte Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker, Hefeextrakt, Farbstoffe oder Bindemittel.

Bei selbstgemachten Bratlingen sparst Du dir die Plastikverpackung und entscheidest selbst was reinkommt. Aromatische Haferflocken, frische Zutaten und Gewürze sorgen in unserem Rezept für super leckere Bratlinge.

## Unsere Flockenmühle

In unserer Flockenmühle arbeiten wir seit 1950 nach den Demeter-Richtlinien. Mit der über 70jährigen Erfahrung in der Herstellung von Getreideflocken produzieren wir in unserer Mühle erstklassige Flocken aus über 20 Getreidearten.

### Besonderheit: Die Hafer-Darre

Das Betreten unserer Flockenmühle ist ein Erlebnis für alle Sinne. Der aromatische Geruch von Getreideflocken kitzelt in der Nase, man hört und spürt das rhythmische Arbeiten der Mühle, sieht die Müller:innen bei ihrer handwerklichen Arbeit und fühlt eine wohlige, angenehme Wärme. Bei einem solchen Empfang weiß man direkt, dass in dieser Mühle besondere Leckereien entstehen.

Für unsere Haferflocken verwenden wir ausschließlich ausgesuchten, hochwertigen Hafer. Damit die Haferkerne ihr wundervoll nussiges Aroma entfalten können, werden diese in unserer Flockenmühle vor dem Dämpfen zuerst sorgsam gedarrt. Das ist eine echte Besonderheit, denn unsere Mühle setzt als einzige Bio-Flockenmühle auf die Rohhafer-Darre. In der Darre wird der ungeschälte Hafer über 1,5 Stunden erwärmt – dabei entsteht nicht nur der besonders leckere Geschmack, sondern auch die wohlige Wärme und der aromatische Geruch. Der unverdauliche Spelz des Hafers schützt dabei die empfindlichen Kerne und ihre positiven Inhaltsstoffe, während das Darren dem Getreide sein einzigartiges Aroma verleiht. Nach der Darre wird der Hafer vom Spelz befreit, gedämpft und zu Flocken von verschiedener Größe und Zartheit gewalzt. Unsere Müller:innen prüfen währenddessen immer wieder mit allen Sinnen die Ergebnisse – echte Handwerkskunst eben.

Die Darre ist eine Besonderheit in der Herstellung von Haferflocken. Alle anderen Getreidesorten werden nicht gedarrt, sondern direkt mit Wasserdampf gedämpft. Dadurch

wird das Getreide aufgeschlossen, es entstehen gleichmäßige, stabile Flocken und die Erwärmung sorgt zudem dafür, dass die Flocken besser haltbar sind. Nach dem kurzen Dämpfen werden die Körner auf dem Flockierwalzwerk ausgewalzt und anschließend schonend gekühlt und getrocknet.

Bei Großblatt-Flocken wird ein Getreidekorn zu einer Flocke. Sollen Kleinblatt- oder Zartblatt-Flocken entstehen, wird das Korn vor dem Dämpfen geschnitten. Die Müller:innen nennen das „Grützen“. So wird ein Korn zu mehreren kleineren Flocken. Für Zartblatt-Flocken werden die geschnittenen Getreidekörner besonders dünn ausgewalzt. Dadurch sind sie feiner und besser löslich als Kleinblatt-Flocken.

## Flockenvielfalt für eine ausgewogene Ernährung

Haferflocken sind der Klassiker unter den Frühstücksflocken und wertvoll wegen des hohen Gehalts an ungesättigten Fettsäuren und reichlich sättigenden Ballaststoffen. Besonders reich ist Hafer an dem Ballaststoff Beta-Glucan. Dieser macht Hafer zu einem heimischen Superfood, denn Beta-Glucan wirkt sich positiv auf den Cholesterin- und den Blutzuckerspiegel aus.

Aber auch die Flocken aus anderen Getreidearten stellen eine wertvolle Bereicherung auf dem Speiseplan dar. Mit vielen B-Vitaminen, hochwertigen Eiweißen und Mineralstoffen wie Eisen oder Calcium liefern sie Nährstoffe, die wir möglichst täglich benötigen. Durch die besondere Herstellungsweise sind unsere Flocken besonders verträglich und schonend für den Magen.

So unterschiedlich die verschiedenen Getreidearten im Aussehen sind, so einzigartig sind sie auch in ihrer Nährstoffzusammensetzung, in ihrem Geschmack und in ihrer Wirkung auf unseren Körper. Abwechslung bei der Auswahl der Getreide sorgt für eine ausgewogene Nährstoffversorgung und Vielfalt im Geschmack.

# Der Sinn der Sache.

Spielberger GmbH  
Burgermühle 1  
D-74336 Brackenheim

0 71 35/98 15 -51  
info@spielberger-muehle.de



Aus Verantwortung für  
Umwelt und Klima.

100% Recyclingpapier.



Gutes Einkaufen für eine  
bessere Welt. Im Bioladen.  
100% Bio. Voll Öko  
ökostattego.de



print-pool.com

Umweltfreundlich gedruckt:  
Klimaneutral produziert mit  
Biodruckfarben und Recyclingpapier.

[www.spielberger.de](http://www.spielberger.de)

