

## Verkaufsstellen



### Geschäfte

#### St. Pauli – Rindermarkthalle:

- Neuer Kamp 31, Tel. 43 18 27 72  
Mo–Sa 10<sup>00</sup> – 20<sup>00</sup>  
Frei Parken Mo–Sa 2 Std.

#### Winterhude:

- Mühlenkamp 37, Tel. 2 70 10 98  
Mo–Fr 10<sup>00</sup> – 14<sup>30</sup>, 15<sup>00</sup> – 18<sup>00</sup>, Sa 9<sup>00</sup> – 14<sup>00</sup>
- Alsterdorfer Str. 17, Tel. 4 80 30 24  
Mo–Fr 11<sup>00</sup> – 15<sup>00</sup>, 15<sup>30</sup> – 18<sup>00</sup>, Sa 10<sup>00</sup> – 13<sup>00</sup>
- Hudtwalckerstr. 35, Tel. 41 30 54 83  
Mo–Fr 11<sup>00</sup>–14<sup>30</sup>, 15<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup>, Sa 9<sup>30</sup> – 15<sup>00</sup>

#### Univiertel:

- Rutschbahn 18, Tel. 45 54 45  
Mo–Fr 9<sup>00</sup> – 18<sup>00</sup>, Sa 9<sup>00</sup> – 13<sup>00</sup>



### Marktstände

- **Blankenese:** Bahnhofstr., Mi 9<sup>00</sup>–13<sup>00</sup>
- **Ottensen:** Spritzenplatz, Mi 12<sup>00</sup>–18<sup>30</sup>, Sa 9<sup>30</sup>–15<sup>00</sup>
- **Harburg:** Sand, Mi 15<sup>00</sup>–18<sup>00</sup>
- **Rahlstedt:** Bahnhof-Vorplatz, Do 9<sup>00</sup>–13<sup>00</sup>
- **Altstadt:** Burchardplatz, Do 9<sup>00</sup>–14<sup>00</sup>
- **Nienstedten:** Nienst. Marktplatz, Fr 9<sup>00</sup>–12<sup>30</sup>
- **Niendorf:** Tibarg, Fr 9<sup>00</sup>–12<sup>30</sup>
- **St. Georg:** Carl-v.-Ossietzky-Platz, Fr 14<sup>30</sup>–18<sup>30</sup>
- **Eppendorf:** Marie-Jonas-Platz, Sa 10<sup>00</sup>–15<sup>00</sup>



#### 1. Dinkel-Vollkornbäckerei

- nur Dinkel- und Roggenbrote –
- **City:** Rückseite Dammtor-Bahnhof, Tel. 44 50 62 63  
Mo–Fr 10<sup>00</sup>–20<sup>00</sup>, Sa+So 10<sup>00</sup>–18<sup>00</sup>



- **Wandsbek:** Am Stadtrand 45, Tel. 655 993 20 und 8–10 EKZ Quarree, Tel. 89 704 160
- **Eppendorf:** Eppendorfer Baum 47, Tel. 46 777 626
- **Eppendorf:** Eppendorfer Landstr. 84, Tel. 51 326 548
- **Grindel:** Grindelhof 7, Tel. 21 00 67 88
- **Volksdorf:** Claus-Ferck-Str. 3, Tel. 64 508 383
- **Poppenbüttel:** Alstertal Einkaufszentrum (AEZ), Heegbarg 31, Tel. 69 208 559
- **Bergedorf:** Alte Holstenstr. 80, Tel. 72 542 255



- **Bio Lose,** Osterstraße 81, Tel. 40 19 57 00



- **BioMarkt Barmbek,** Fuhsbüttler Str. 164, Tel. 69 79 51 12

- **Avrasya,** Eppendorfer Weg 80, Tel. 490 57 68

- **Shahndeh,** Eimsbüttler Str. 119, Tel. 850 01 31

- **Aydin Naturkost,** Rugenbarg 12, Tel. 86 62 90 82

- **Biomarkt Wedel,** Bahnhofstr. 26, 22880 Wedel, Tel. 04103-70 34 818

effenberger-vollkornbaeckerei.de



Stolz auf Deutschlands ersten  
elektrischen Marktwagen:  
Anne Effenberger

## Mit Laib und Seele nachhaltig

*Wenn es um Nachhaltigkeit geht, kann Anne und Thomas Effenberger niemand etwas erzählen. Sie sind längst Nachhaltigkeitsprofis. In der Vollkornbäckerei wird das Thema bereits seit Jahrzehnten aus einem Selbstverständnis heraus gelebt – ökologisch und ökonomisch ist das Hamburger Traditionsunternehmen damit vielen ein Vorbild.*

Die Nachhaltigkeit fängt bei der Effenberger Vollkornbäckerei schon beim Brotbacken an: Lediglich Mehl, Sauerteig, Wasser, Meersalz und eine riesige Portion Liebe kommen in den Teig. Was so einfach klingt, bedarf allerdings größter Sorgfalt. Auf künstliche Zusatzstoffe wird gänzlich verzichtet. Für die Auswahl des Getreides werden höchste Kriterien festgelegt: „Wir wollen wissen, woher unsere Rohstoffe stammen, welche Produkte wir verarbeiten“, betont Inhaber Thomas Effenberger.

Darum arbeiten die Effenbersers schon seit vielen Jahren mit ausgewählten Biobauern aus der Region zusammen, von denen sie hundertprozentig wissen: Chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel, Dünger und Gentechnik sind tabu. Das angelieferte Getreide wird erst im Grindelviertel frisch vermahlen. Zusammen mit viel Zeit – 27 Stunden lang darf der Teig ruhen – gibt es am Ende ein handwerklich perfektes und selbst für sensible Mägen bekömmliches Vollkornbrot. Dass das Brot bei den Kunden beliebt ist, wundert nicht. Schon seit den 1970ern backt Effenberger die Brote mit frisch geschrotetem Biovollkorn aus der Region und ist damit Norddeutschlands erste Biovollkornbäckerei. Doch nicht nur die Brote sind hier bio, auch Produktion und Auslieferung sollen möglichst nachhaltig sein. Nur ein Drittel der Energie vergleichbarer Betriebe wird verbraucht, dank Wärmerückgewinnung werden Betrieb und sechs Wohneinheiten mit Warmwasser versorgt, kondensierter Wasserdampf stellt die Grundlast der Heizung und alle Lieferfahrzeuge fahren mit Ökostrom. Das soll auch auf die Marktwagen ausgedehnt werden. Seit Mitte Februar 2021 ist der erste elektrische Marktwagen im Einsatz. Auch hier ist die Vollkornbäckerei Vorreiter: Deutschlandweit ist ihr Marktwagen der einzige, der emissionsfrei unterwegs ist.

Warum viele glauben, Nachhaltigkeit sei nicht wirtschaftlich, versteht Thomas Effenberger nicht. „Optimale Ressourcenverwertung bedingt unterm Strich weniger Kosten, auch für den Verbraucher“, sagt er. Beispiel Retouren: Weil die bereits einkalkuliert werden, zahlt der Verbraucher am Ende auch das, was weggeworfen wird. „Normalerweise hat ein Betrieb von vergleichbarer Größe zum Beispiel Retouren von 15 bis 40 Prozent, bei uns sind es unter 3 Prozent!“ Übrig gebliebenes Brot werde zudem nicht weggeschmissen. „Das wird sortiert, getrocknet und dann dem Vorteig des jeweiligen Brotes wieder zugesetzt. Und selbst das, was auf dem Boden zusammengefasst wird, landet nicht im Müll: „Das holt jemand ab und füttert seine Schweine damit.“

Was bereits nach einem perfekten Nachhaltigkeitskonzept klingt, reicht den Effenbersers nicht. Im April haben sie in Bibow eine 24.000 Quadratmeter große Blühwiese zum Schutz der Bienen angelegt. Wer das Projekt unterstützen möchte, kann auf Combayn.de Blühpartner werden. „In den nächsten drei Jahren pflanzen wir auf einer Fläche von rund zehn 10 Hektar zudem 40–70.000 Bäume. Damit werden wir die gesamte CO<sub>2</sub>-Emission, die unser Betrieb einschließlich der Wege der Kunden emittiert, kompensieren“, verspricht Thomas Effenberger.

Und weil Nachhaltigkeit immer auch soziale Aspekte hat, freuen sich die Effenbersers besonders über eine hohe Mitarbeiterzufriedenheit und setzen auch auf Fort- und vor allem Ausbildungen. „Kein Wunder, was man hier lernen kann, lernt man nicht überall“, betont denn auch Anne Effenberger das Fundament, das hier jedem Azubi mitgegeben wird. „Viele, die hier gelernt und gearbeitet haben, haben mittlerweile eigene Firmen auf der ganzen Welt“, sagt sie. Von den 16 bis 20 Mitarbeitern ist etwa ein Drittel in der Ausbildung. Gerade erst wurde ein neuer Auszubildender eingestellt, ein weiterer steht in den Startlöchern. Und der lernt dann ebenso nicht nur das perfekte Handwerk von der Pike auf, sondern auch Nachhaltigkeit.

(Artikel von Ilona Lütje aus dem Nachhaltigkeitsheft Szene Hamburg 5/2021)

Unser  
Fitness-Booster  
mit Klima- & Artenschutz

GUTSCHEIN  
20% Rabatt

auf ein Vollkornbrot Ihrer Wahl  
Außer „Brot des Monats“ – 1 Gutschein pro Person

Einzulösen bei umseitigen Geschäften und  
Marktständen bis zum 31. März 2022

Nur gültig mit Ihrer Postleitzahl:



## SAUERTEIGBROTE

mit 3-Stufen-Natursauerteig ohne Hefezusatz!



### Roggenbrot

100% Roggen, Steinsalz



### Ganzkornbrot

80% Roggen, 20% Dinkel, Steinsalz



### Berliner Landbrot

60% Roggen, 40% Weizen, Steinsalz



### Dinkelmischbrot

60% Dinkel, 40% Roggen, Steinsalz

## BACKFERMENTBROTE

nach Hugo Erbe ohne Hefezusatz!



### Essener-Vita-plus-x²

50% Roggenkeime, 50% Dinkel, Steinsalz



### Sonnenblumenbrot

60% Weizen, 40% Roggen, Sonnenblumenkerne, Steinsalz



### Dinkel-Sesam-Brot

100% Dinkel, Sesam, Steinsalz



### Haferbrot Klassik

50% Hafer, 35% Roggen, 15% Dinkel, Steinsalz



### HT-16 Hafer-Sport-Brot

50% Hafer, 35% Roggen, 15% Dinkel, Sesam, Steinsalz



### Körnerbrot

70% Weizen, 30% Roggen, Soja, Mandeln, Sonnenbl.kerne, Leinsamen, Buchweizen, Kürbis-kerne, Roggenflocken, Steinsalz

## BROTE mit Poolish-Hefevorteig

**Poolish** ist ein Vorteig aus Weizen- oder Dinkelmehl, Wasser und einer sehr geringen Menge Hefe mit einer Reife-Verarbeitungszeit bis zu 48 Std. Der aus Polen stammende und viel in Frankreich verwendete Teig trägt ein besonderes Aroma zum Hauptteig bei, verbessert die Rösche der Kruste, die Frischhaltung und Verträglichkeit der Backwaren.

Für diesen Vorteig verwenden wir **BIOREAL®-Bio-Hefe**. Bei der umweltfreundlichen Herstellung dieser Hefe wird auf chemische Zusätze verzichtet. Alle eingesetzten Mikroorganismen und Rohstoffe sind garantiert gentechnikfrei.



### Weizenbrot

100% Weizen, Rapsöl, Steinsalz



### Dinkelbaguette

100% Dinkel, Rapsöl, Steinsalz



### Früchtebrot

100% Weizen, Feigen, Aprikosen, Sultaninen, Mandeln, Honig, Gewürze



### Rosinen-Mandelstuten/Pfingstbrot

100% Weizen, Sultaninen, Butter, Honig, Mandeln



## Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Thomas und Anne Effenberger

## BACKSTUBENFÜHRUNGEN

Wieder nach Corona – jeden letzten Samstag im Monat, Gruppen ab 25 Personen auch separate Termine. 10 €/Person inkl. Kostproben zum Mitnehmen. Bitte melden Sie sich an unter Tel. 040-455445

## Frisch gemahlenes Vollkorn-Getreide

Unser gesamtes Getreide vermahlen wir auf eigenen Steinmühlen. Jede Getreidesorte hat eine separate Mühle, somit können wir Ihnen sortenreine Brote anbieten.

## Brot ohne Zuckerzusatz

All unsere Vollkornbrote backen wir OHNE Zusatz von Zucker. Ebenso verzichten wir auf die Zugabe von Malz, Malzextrakten oder Zuckerkulör. Für unsere süßen Gebäcke verwenden wir Honig. Im Körper werden die Kohlenhydrate des Korns in Zucker umgewandelt, der die Energie für die Zellen liefert. Gegenüber Weißmehlbackwaren enthalten Vollkornprodukte jedoch ca. 30% mehr an Eiweiß, ca. 20% mehr Ballaststoffe und wichtige Mineralstoffe für die Blutzuckersteuerung und den Energiehaushalt.

Ebenso verzichten wir auf Backhilfsmittel wie Emulgatoren, Säuerungsmittel, Ascorbinsäure, Diacetylweinsäureester etc.!

## Alles ökologisch

Alle Zutaten stammen aus kontrolliert ökologischem Landbau. Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-003

## Lange Teigführung

Durch die lange Gehzeit von mehr als 12 Stunden werden Phytate abgebaut. Sie binden die beiden Spurenelemente Eisen und Zink. Sind die Phytate abgebaut, ist mehr Eisen und Zink für den menschlichen Körper verfügbar.

Ein weiterer Vorteil der langen Teigruhezeit ist der Abbau sogenannter FODMAPs. Das sind spezielle Zucker, die aus 1–14 Zuckermolekülen bestehen und im Dünndarm nicht abgebaut werden können. Daher gelangen sie unverdaut in den Dickdarm und können dort Probleme verursachen, indem sich dort Gase bilden, die den Darm aufblähen und große Schmerzen bereiten können.

Genauere Informationen zu den FODMAPs sind in der Pressemitteilung der Universität Hohenheim nachzulesen unter:

<https://kurzelinks.de/sjl5>

