

BAUCK

SEIT 1969
Bauck
Mühle

Das Magazin

GRATIS
1. Ausgabe

Entdecke
die Bauckwelt

News, Neuprodukte
& Nachhaltigkeit

16 leckere
Rezepte



Cannelloni-Auflauf



Gold Nugget-Wrap



Frühstücks-Pizzen

VIEL GLÜCK!

MACH MIT BEIM GEWINNSPIEL

Mit der Bauck Mühle durch den Tag.

Gewinne ein großes Bauck-Paket im Wert von mindestens **100 €**. Genieße kernige Müslis, gute Brote, Pizza- und Veggie-Mischungen. Lerne kennen was wir alles machen und genieße dabei.

Einsendeschluss **01.05.2024**

Einsendeadresse kundenservice@bauckhof.de

Betreff **Gewinnspiel Kundenmagazin**

3 MAL
**BAUCK
PAKETE**
á 100 €

15 MAL

**KINDER
PAKETE**
EDUARD IGEL-
ÜBERRASCHUNG



Impressum

Herausgeber

Bauck GmbH
Duhenheimweg 4
29571 Rosche
Telefon: 05803 – 98 73-0
Telefax: 05803 – 12 41
E-Mail: info@bauckhof.de
Internet: www.bauck.de

Vertretungsberechtigte Geschäftsführer

Jan-Peter Bauck & Friedemann Wecker
(Adresse wie oben)
Sitz der Gesellschaft: Rosche
Registergericht: Amtsgericht Lüneburg
Registernummer: HRB 205474
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer
gemäß § 27 a
Umsatzsteuergesetz: DE 116682203
Öko-Kontrollstelle DE-ÖKO-007

Verantwortlich für den Inhalt

Hannes Öhler (gesamt),
Ralf Hoppe (Seite 3),
Daniel Bieling (Seite 22/23/24/
25/34/35),
Neele Klukkert (Seite 5/6/7/8/9/
14/15)
Bauck GmbH
Duhenheimweg 4
29571 Rosche

Gestaltung

Laura Nemsow
Bauck GmbH
Duhenheimweg 4
29571 Rosche
STROOMER Communications
Rellinger Straße 64a
20257 Hamburg

Inken Webler
Immenthunweg 8
21357 Barum

Druck

Bartels Druck GmbH
Offset- und Digitaldruck
Käthe-Krüger-Straße 12
21337 Lüneburg



Liebe Kundinnen und Kunden,
liebe Freundinnen und Freunde
der Bauck Mühle,

unsere leckeren Bio- und Demeter-Produkte kennt ihr sicher schon. Doch wer steckt eigentlich hinter der Marke Bauck Mühle? Was treibt uns alle an? Wie sehen unsere Pläne für die Zukunft aus und vor allen Dingen, wie könnt ihr aus unseren Produkten noch mehr Genuss erhalten? Diese Fragen möchten wir regelmäßig beantworten, und deshalb haltet ihr nun die erste Ausgabe unseres Kundenmagazins in den Händen. Dieses wird zukünftig mehrfach im Jahr erscheinen. Ihr findet es sowohl digital auf unserer Website bauck.de und als Printausgabe in vielen Bio-Märkten, Reformhäusern und Supermärkten. In dieser Ausgabe möchten wir uns noch einmal in aller Form vorstellen, unsere Wurzeln zeigen und erklären warum wir **Bio. Aus Liebe zur Zukunft.** machen. Natürlich könnt ihr auch etwas gewinnen und findet viele leckere Rezeptvariationen mit unseren Produkten. Genießt also unser Kundenmagazin.

Über Feedback per Post oder Mail an kundenservice@bauckhof.de freuen wir uns.

Euer
Ralf Hoppe
Direktor Marketing & Vertrieb
Bauck GmbH

FREU DICH AUF

Gewinnspiel	02
Vorwort	03
Wir sind Bauck	04
Firmen-News	06
Neuprodukte-News	08
Frühstücksrezepte	10
Glutenfreie Ernährung	14
Kleine Mahlzeiten-Rezepte	16
AusmalSpaß	18
Kleine Mahlzeiten-Rezepte	20
Nachhaltigkeit	22
Abendessen-Rezepte	26
Kuchen & Dessert-Rezepte	30
Eduard Igel	34

Bio.
AUS LIEBE ZUR
ZUKUNFT



UNSERE MISSION
 Leckere Produkte für
 alle aus regionalem
 Bio- und Demetergetreide



Unsere Wurzeln

**Biologisch-dynamisch -
 aus Tradition und für die
 Zukunft**



Hervorgegangen aus einem der ältesten Biohöfe Deutschlands, ist die Bauck GmbH seit 1969 ein Pionier unter den Naturkostherstellern. Ursprünglich als Vermarktungsgesellschaft von Demeter-Erzeugnissen gegründet, stellen wir heute ein breites Sortiment an Demeter- und Bio-Produkten wie Mehle, Müslis und Backmischungen in unseren eigenen Mühlen her. Seit 2005 legen wir einen besonderen Fokus auf glutenfreie Produkte, damit jeder und jede in den Genuss von Demeter- und Bio-Lebensmitteln kommen kann.

Unser Ziel ist es, durch den Vertrieb nachhaltiger und leckerer Produkte die biologisch-dynamische Landwirtschaft zu erhalten und zu

fördern. Auf diese Weise wollen wir einen Beitrag zum Wohl von Mensch und Umwelt leisten.

Unsere Geschichte nahm vor mehr als 90 Jahren ihren Anfang, als Eduard Bauck im Jahr 1932 eine wegweisende Entscheidung traf: Aus Sorge um die Qualität des Ackerbodens begann er, seinen Hof in Klein Süstedt biologisch-dynamisch zu bewirtschaften. Durch seine Heirat mit Wilhelmine Bauck

und Erbschaft kamen im Laufe der Jahre zwei weitere Höfe in Stütensen und Amelinghausen hinzu. Als Ergebnis eines gemeinsamen Wegs hin zu neuen Wirtschaftsformen wurden die drei Höfe im Jahr 1969 aus dem Privatbesitz herausgelöst und in die gemeinnützige Landbauforschungsgesellschaft überführt.

Mit den Landwirten der Region verbindet die Bauck GmbH heute eine langfristige und faire Partnerschaft. So werden bereits im Winter Verträge für die nächste und übernächste Ernte geschlossen, um Preisspekulationen mit Demeter-Getreide entgegenzuwirken. Bis heute ist das Unternehmen Familien- und Mitarbeitergeführt und beschäftigt zurzeit mehr als 250 Menschen.



Wir werden zur Bauck Mühle

In neuer Optik und mit einem neuen Slogan – so starten wir als Bauck GmbH optimistisch und selbstbewusst in die Zukunft. Unsere Bauck-Mühle in Rosche ist eine der modernsten Mühlenanlagen Europas – deshalb wird auf unserem neuen Logo statt „Bauckhof“ nun „Bauck Mühle“ zu lesen sein. Wir fühlen uns unseren Wurzeln in der Landwirtschaft jedoch nach wie vor eng verbunden, weshalb das bekannte Haus und der Name „Bauck“ im neuen

Logo bestehen bleiben. Damit zeigen wir: Tradition und Modernität gehen bei uns Hand in Hand.

Unser aller Handeln ist stets auf die Zukunft ausgerichtet. Gemeinsam mit euch wollen wir sie positiv beeinflussen – ökologisch und sozial. In unserem neuen Slogan „Bio. Aus Liebe zur Zukunft.“ bringen wir genau dieses Ziel zum Ausdruck. Jeden Tag im Sinn von Mensch und Umwelt zu handeln – dahinter stehen wir als Bauck Mühle.

Schon gewusst?

Oft länger gut

Alle Lebensmittel werden mit dem Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums automatisch ungenießbar? Falsch! Viele Produkte schmecken auch lange nach Verfall des MHD noch gut und sind keinesfalls verdorben. Testet einfach durch Schauen, Riechen,

OFT LÄNGER GUT

Schmecken. Wir beteiligen uns seit einiger Zeit an der Kampagne „Oft länger gut“ von To Good To Go – das entsprechende Logo findet ihr auf vielen unserer Produkte. **Lasst uns auf diesem Weg gemeinsam Lebensmittel retten!**

SPENDE AN DIE UELZER TAFEL

Alles für die Tonne? Nicht mit uns! Schon seit einigen Jahren stellen wir der Uelzer Tafel von uns nicht mehr benötigte Produkte zur Verfügung. Ökologische Verantwortung geht immer auch mit sozialer Verantwortung einher – das ist unsere Überzeugung. Als Unternehmen wollen wir uns für unsere Gesellschaft und besonders auch in unserer Region engagieren. Wir freuen uns daher, die herausragende Arbeit der Uelzer Tafel dieses Jahr zusätzlich mit einer Geldspende von 1500 Euro unterstützen zu dürfen.



BIO GOES Foodtruck

Wir stehen mit unserem eigenen Foodtruck im Bauck-Design bei jedem Heimspiel des 1. FCN Nürnberg vor dessen Stadion. Hier versorgen wir hungrige Fußballfans mit leckeren Veggie-Produkten wie Falafel oder Goldnuggets.



Während der Spielpause ist der Truck außerdem in ganz Deutschland unterwegs. Auf verschiedenen großen Festivals und weiteren tollen Veranstaltungen begeistern wir immer neue Zielgruppen für beste vegane Leckereien in nachhaltiger Bio-Qualität.

Und damit nicht genug: Neben dem Truck betreiben wir auch

das Stadioncafé des FCN im VIP-Bereich. Hier können sich die Gäste mit unseren köstlichen Kuchen verwöhnen lassen.

Neugierig?

Folgt uns auf Social Media oder schaut auf unserer Website vorbei, um keine Events mit unserem Foodtruck mehr zu verpassen.

TRIFF UNS AUF FESTIVALS!



Hier erfährst du mehr!

Volle Tüte Müsli-Spaß

Unser neues Müsli-Sortiment

ALLES NEU UND FRISCH – UNSER VERBESSERTES OPTIMIERTES MÜSLISORTIMENT

Es gibt tolle Neuigkeiten aus unserer Müsli-Welt! Viele neue Sorten ergänzen das bisherige Sortiment. Mit einer frischen, modernen Gestaltung der Verpackungen sorgen wir außerdem für eine bessere Unterscheidbarkeit der Müsli-Linien. Dabei setzen wir in Szene, was die Mischungen so einzigartig und besonders macht: hervorragende Bio-Zutaten und die Bauck-Mühlen-Expertise.



Unsere Hafer-Müslis in den Sorten Schoko und Beeren gibt es nun ebenfalls in der praktischen XXL-Größe. Selbstverständlich glutenfrei und in Demeter-Qualität. Sie gesellen sich damit zu unserer Basis-Müsli-Mischung.

Unsere neueste Müsli-Linie verspricht „Volle Tüte Müsli-Spaß“ und besteht aus Hafer, kombiniert mit verschiedenen

Knusper-Zutaten. Freut euch auf vier köstliche neue glutenfreie Sorten: Das besonders schokoladige Extra-Schoko, das fruchtige Mango-Himbeere, das himmlische Apfel-Zimt und das knusprige Nuss-Krokant. Diese Hafer-Knusper-Müslis sind der pure Genuss mit dem gewissen Extra.

Unsere beliebten glutenfreien Hafer-Crunchies bekommen ebenfalls neue Gesellschaft: Die Topseller Basis und Schoko ergänzen wir um die Sorten Hafer-Crunchy-Beeren und Hafer-Crunchy-Schoko-Nuss mit gerösteten Haselnüssen und Mandeln.

Zu guter Letzt hat auch unser Eduard-Igel-Sortiment einen frischen Anstrich bekommen. Gleich drei neue Cerealien-Sorten hat unser Eduard für Groß und Klein im Gepäck: leckere Hafer-Schoko-Igel mit bestem Kakao. Köstliche Zimt-Balls-Haferbällchen, die mit



VEGGIE-NEUHEITEN

Vegetarische Gerichte gehören bei uns nicht erst seit dem Veggie-Trend auf den Tisch. Unsere Mischungen für Falafel und Burger zählen schon seit langem zu euren Favoriten. Wir erweitern deshalb unser Sortiment um zwei Neuheiten: Unsere neue Mischung für Süßkartoffel-Falafel und den garantiert glutenfreien Hafer-BBQ-Burger.

Freut euch auf ein lecker-pflanzliches Geschmackserlebnis!

leckerem Zimt ummantelt sind. Und einen lockeren Zimt-Mix mit Apfel, die fruchtig-knackige Alternative in der Müsli-Schüssel. Alle drei Sorten sind schön knusprig und natürlich glutenfrei.

Über jede Packung tobt unser Eduard Igel – benannt nach „Opa“ Eduard Bauck, der bereits 1932 seinen Bauernhof auf biologisch-dynamischen Anbau umstellte. Eduard Igel ist, wie alle Igel, ein echtes Leckermäulchen und er weiß ganz genau, was gut schmeckt und warum die Bio-Landwirtschaft so wichtig für ihn und die Artenvielfalt ist. Auf seinen Verpackungen gibt es nützliche Tipps für mehr Nachhaltigkeit in Eurem Alltag.



Hier erfährst du mehr!

AUF EINEN BLICK

🕒 ca. 60 Min., 🍷 ca. 40 Min., 📅 ca. 20 Min.

350 g Bauck Dinkelmehl Type 630
1 Prise Salz
1 Pck. Vanillezucker
180 ml + 1 EL Milch
½ Würfel Hefe
100 g Zucker
110 g weiche Butter
2 TL Zimt

SO GELINGT'S

1. Dinkelmehl, Salz und Vanillezucker in eine Schüssel geben.
2. 180 ml Milch lauwarm erhitzen, Hefe hineinbröckeln und 50 g Zucker zugeben. Rühren, bis sich die Hefe vollständig aufgelöst hat, dann mit 50 g weicher Butter zum Mehl geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine etwa 10 Min. zu einem geschmeidigen Teig verkne-

ten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 40 Minuten ruhen lassen.

3. In der Zwischenzeit die restliche Butter schmelzen, Zimt und restlichen Zucker (60 g) zugeben, gründlich vermengen und die Buttermasse im Kühlschrank wieder fest werden lassen.
4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen, gleichmäßig dünn mit der Zimtbutter bestreichen und von der langen Seite her aufrollen.
5. Teigrolle mit einem scharfen Messer in ca. 4 cm breite Stücke schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und mit einem Kochlöffelstiel mittig tief eindrücken, sodass die typische Franzbrötchenform entsteht.

6. Im Ofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten goldgelb backen, dann aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und genießen.

Mini-Franzbrötchen



Wunderbrød-Protein-Bagles

AUF EINEN BLICK

🕒 ca. 60 Min., 🍷 ca. 20 Min., 📅 ca. 35–40 Min.

1 Pck. Bauck Wunderbrød Protein
1 TL Honig
3 EL Sesamsaaten
2 EL Kreuzkümmel
1 TL Knoblauchpulver
1 EL Zwiebelgranulat
Etwas gröberes Salz



SO GELINGT'S

1. Den Brotteig nach Packungsanleitung zubereiten und quellen lassen. Den Teig in 9 gleichgroße Portionen teilen und zu Bagels formen.
2. Die Bagels auf ein Backblech mit Backpapier oder einer Dauerbackmatte legen. Sesam, Kreuzkümmel, Knoblauch, Zwiebelgranulat und etwas Salz miteinander vermengen.
3. Den Honig mit etwas heißem Wasser übergießen, sodass er sich auflöst. Die Bagels mit ein wenig Honigwasser bestreichen und reichlich Topping darüber geben. Alles ein wenig andrücken und das Blech in den kalten Ofen stellen.
4. Bei 200°C Ober-/Unterhitze für 35–40 Min. goldbraun backen.

AUF EINEN BLICK

🕒 ca. 18 Min., 📅 ca. 12 Min.

180 g Bauck Beeren Dinkel Müsli
2 EL Bauck Goldleinsamen
3 EL Kokosraspel
20 g Zucker
1 Banane
1 EL Mandelmus
50 ml Pflanzendrink (z. B. Haferdrink)
200 g Kokosjoghurt
150 g Erdbeeren
1 Kiwi
1 Handvoll Physalis
50 g Heidelbeeren

SO GELINGT'S

1. Beeren Dinkel Müsli mit Goldleinsamen, 2 EL Kokosraspel, Zucker und Zimt in eine

Frühstücksrezepte

Schüssel geben und vermengen.

2. Banane mit einer Gabel zerdrücken, mit Mandelmus und Pflanzendrink zu den trockenen Zutaten geben und mit einem Löffel gleichmäßig vermengen.
3. Die Müslimasse in sechs Portionen teilen und mit den Händen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech zu sechs gleichmäßig dicken Pizza-Müsliböden festdrücken. Im Ofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 12 Minuten backen, dann auskühlen lassen.
4. Die ausgekühlten Mini-Müsli-Pizzaböden mit Kokosjoghurt bestreichen und mit den restlichen Kokosraspeln (1 EL) bestreuen.
5. Erdbeeren und Kiwi kleinschneiden, mit Physalis und Heidelbeeren auf den Kokos-Pizzaböden verteilen und genießen.



Frühstücks-Pizzen



„Apfelstrudel“ Chia-Porridge

AUF EINEN BLICK

🕒 ca. 40 Min., 📅 ca. 40 Min.

50 g Bauck Hot Hafer Apfel-Zimt
450 ml Milch
3 EL Chiasamen
130 g Naturjoghurt
1 EL Ahornsirup
3 kleine Äpfel
1 EL Rosinen
2 EL gehackte Mandeln
1/2 Zitrone
1 Orange
1 Prise Zimt
1 TL Honig

SO GELINGT'S

1. Milch in einen Topf geben, aufkochen und unter Rühren Hot Hafer Apfel-Zimt zugeben. Mit geschlossenem Deckel kurz ziehen lassen.

2. Chiasamen, Naturjoghurt und Ahornsirup vermengen und quellen lassen.
3. Äpfel vierteln, entkernen und schälen. Kleinschneiden und mit Rosinen, gehackten Mandeln, Schalenabrieb und Saft der Zitrone sowie Saft der Orange in einen Topf geben, bei mittlerer Hitze unter Rühren kurz andünsten.
4. Hot Hafer Porridge, Chiapudding und Apfelstrudel-Kompott abwechselnd in mehreren Schichten in Gläser geben. Optional mit etwas Honig beträufeln und genießen.



Glutenfrei? Sicher und lecker mit Bauck



GLUTENFREIE VIELFALT FÜR JEDEN TAG

Glutenfrei Essen – das ist für uns kein Verzicht, sondern eine Bereicherung. Seit 2005 entwickeln wir glutenfreie Produkte und Backmischungen, die nicht nur satt machen, sondern auch noch gut schmecken.

Ob Wunderbrød, Porridge, Falafel oder Brownies – über die Hälfte unseres Sortiments trägt inzwischen das Glutenfrei-Siegel und ist nicht nur bei Menschen mit Zöliakie beliebt.

Ein wichtiger Rohstoff für unsere glutenfreien Produkte ist Hafer, denn er enthält

von Natur aus kein Gluten. Trotzdem ist vom Anbau bis zur Abpackung viel Sorgfalt und Kontrolle nötig, um ein rein glutenfreies Produkt gewährleisten zu können. Nicht nur Rohware, sondern auch fertige und abgepackte Produkte landen deshalb zur Testung in unserem haus-eigenen Gluten-Labor.



Hier erfährst du mehr!



GLUTENFREIE ERNÄHRUNG IST ...

- ... vielfältig
- ... alltagstauglich
- ... einfach in der Zubereitung

... und außerdem lecker! Damit ihr euch selbst davon überzeugen könnt, haben wir euch in diesem Magazin mehrere glutenfreie Rezepte zusammengestellt. Vermisst ihr zum Beispiel unsere Hafer-Cookies? Keine Sorge! Ihr könnt sie ganz leicht selbst mit Kleinblatt-Haferflocken nachbacken. Siehe Seite 19.

AUF EINEN BLICK

🕒 ca. 100 Min., 🍴 ca. 20 Min., 📅 ca. 70 Min.

1 Pk. Bauck Wunderbrød
350g Frischkäse, natur
200g körniger Frischkäse
200g Schmand
1 Bund Dill
2 Frühlingszwiebeln
Salz, Pfeffer
1/3 Salatgurke
5–6 Radieschen
200g Räucherlachs

SO GELINGT'S

1. Das Wunderbrød nach Packungsanleitung klassisch oder in der schnellen Variante zubereiten. Eine Kasten- oder Springform (15x24cm oder 26er) einfetten und den Teig hineingeben. Alles glatt streichen.
2. Den Ofen auf 200°C vorheizen und das Brot für 70min backen. Danach komplett auskühlen lassen und aus der Form lösen.

3. In der Zwischenzeit Frischkäse, körnigen Frischkäse und Schmand zusammen glatt rühren. $\frac{3}{4}$ des Dills, zusammen mit den Frühlingszwiebeln fein hacken und unterheben. Die Creme mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Brot, wie einen Tortenboden, zweimal längs halbieren. Die Gurke und die Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Ein paar Scheiben als Deko zur Seite legen.
5. $\frac{1}{3}$ der Creme auf dem untersten Boden verteilen. Gurkenscheiben fächerartig darauf verteilen und $\frac{1}{3}$ Räucherlachs dazugeben. Mit wenig Creme bedecken und den zweiten Brotboden auflegen.

6. Das Ganze wieder mit Creme bestreichen und mit den Radieschen, sowie Lachs belegen. Wieder dünn mit Creme bestreichen und den Brotdeckel auflegen.
7. Die restliche Creme, sowie den übrigen Lachs, die Gurken und Radieschen darauf drapieren. Alles mit Dill dekorieren und die Torte für 1–2 Stunden kaltstellen.

Schwedische-Brottorte



Gold Nugget-Wrap

AUF EINEN BLICK

🕒 ca. 30 Min., 🍴 ca. 20 Min., 📅 ca. 10 Min.

1 Pck. Bauck VeggieMix Gold-Nuggets
3 EL Bauck Paniermehl Mais
220 ml Wasser
1 EL Schwarzkümmelsamen
2 mittelgroße Süßkartoffeln
2 Dosen schwarze Bohnen
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Zitrone
2 EL Saure Sahne
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
2 Handvoll Feldsalat
1 rote Paprika
1 Bund Schnittlauch
Sonnenblumenöl zum Anbraten
8 kleine Wraps (alternativ 4 große)

SO GELINGT'S

1. Den VeggieMix Gold-Nuggets in einer Schüssel mit Wasser vermengen. Kurz ziehen lassen, dann mit feuchten Händen zu kleinen Nuggets

- formen. Die Nuggets in einer Mischung aus Mais-Paniermehl und Schwarzkümmelsamen wenden.
2. Die Süßkartoffeln schälen und in ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden. Im Ofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 10 Minuten backen.
3. Schwarze Bohnen abgießen und abspülen. Mit gemahlenem Kreuzkümmel und Saft der Zitrone pürieren. Es dürfen noch Stückchen vorhanden sein. Dann die saure Sahne untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Feldsalat putzen und waschen. Paprika waschen und in Streifen schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden.
5. Die Gold-Nuggets in reichlich Sonnenblumenöl bei mittelhoher Hitze von allen Seiten goldgelb anbraten.

6. Kurz vor dem Servieren die Wraps mit wenig Wasser befeuchten und kurz erhitzen. Mit der Bohnen-Creme bestreichen, mit Gold-Nuggets und übrigen Zutaten füllen, falten, aufrollen und genießen.



Eduard Igel AusmalSpaß



WEITERE
AUSMALBILDER
FINDET IHR AUF
UNSERER WEBSITE.



AUF EINEN BLICK

🕒 ca. 60 Min., 🍴 ca. 15 Min., 📅 ca. 40 Min.

200 g Bauck Schoko Hafer Müsli
1 EL Bauck Leinsaat Gold
500 ml Hafermilch
100 g Erdnussbutter, creamy
20 g Backkakao
2 EL Ahornsirup
1 TL Weinsteinbackpulver
1 Prise Salz
Wenig Öl zum Einfetten
1-2 reife Banan
Auflaufform etwa 15 x 24cm

SO GELINGT'S

1. Den Ofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Form leicht einfetten oder mit Backpapier auslegen.

2. Die Erdnussbutter mit der Hafermilch verrühren. Die restlichen Zutaten, außer die Banane, hinzugeben und alles gut vermengen.

3. Die Banane der Länge nach halbieren und mit der Schnittseite nach unten in die Form legen. Die Oatmeal Masse darüber geben und alles für 35-40min backen.

4. Danach komplett auskühlen lassen, Ränder leicht lösen und das Ganze aus der Form stürzen. Zum Servieren mit einem Messer in kleine Portionen teilen.

Upside-Down Oatmeal



Glutenfreie Hafer-Cookies

AUF EINEN BLICK

🕒 ca. 35 Min., 🍴 ca. 23 Min., 📅 ca. 12 Min.

100 g Bauck Haferflocken Kleinblatt glutenfrei
35 g Bauck helles Reismehl
10 g Bauck Maismehl
60 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 Prise Salz
1 Ei
80 g weiche Butter

SO GELINGT'S

1. Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Haferflocken, Reismehl, Maismehl, Zucker, Vanillezucker und Salz in eine Schüssel geben und vermengen.

3. Ei und weiche Butter zufügen, mit den Quirlen des Handrührgeräts oder von Hand zu einer homogenen Masse kneten.

4. Mit einem Teelöffel gleichmäßige Portionen von der Haferflocken-Masse abstechen und mit den Händen erst zu Kugeln formen. Die Kugeln anschließend flach drücken und mit etwas Abstand zueinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

5. Im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 12 Minuten backen, bis die Hafercookies eine schöne goldgelbe Farbe haben. Anschließend aus dem Ofen nehmen, vollständig auskühlen lassen und luftdicht verschließen.



BIO.

AUS LIEBE ZUR ZUKUNFT

Um es ganz klar zu sagen: Auch die Produktion von Bio-Lebensmitteln verursacht Emissionen. Aber wir arbeiten mit vielen Maßnahmen daran, unsere Emissionen immer weiter zu senken – zum Beispiel mit einer eigenen Fotovoltaik-Anlage, die uns täglich mit grünem Strom versorgt, oder einer benachbarten Biogas-Anlage, die uns Biogas und Fernwärme liefert.

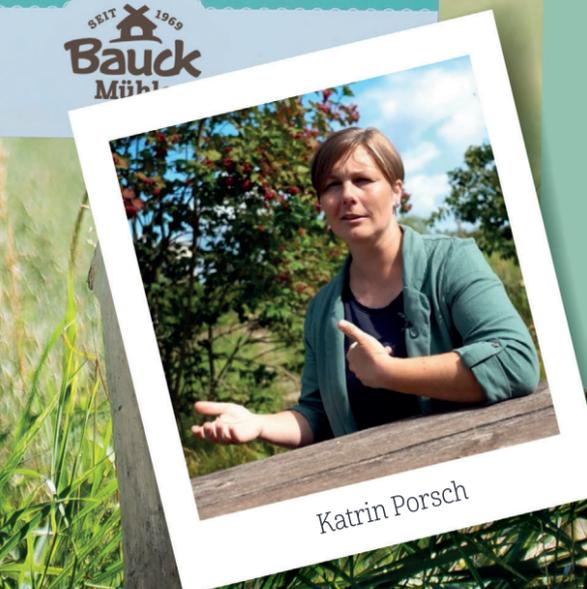
Dort, wo wir dennoch Emissionen verursachen, übernehmen wir die Verantwortung hierfür und kompensieren diese. Am liebsten direkt hier bei uns in der Nachbarschaft mit der Kompostierung unserer Dinkelspelze. Aber auch in einem wichtigen Wiederaufforstungsprojekt in Nicaragua. Und hier kommt ihr ins Spiel: Mit unseren Produkten leistet auch ihr einen sinnvollen

Schon gewusst?

Mit unserer eigenen Fotovoltaik-anlage decken wir rund 15 % unseres Strombedarfs. Eine Biogasanlage gleich in der Nachbarschaft deckt unseren gesamten Gasbedarf.

Hier wächst
Demeter Getreide
für die Bauck Mühle.

NATURKOST AUS DER HEIDE
SEIT 1969
Bauck
Mühle



Katrin Porsch

Beitrag. Denn all unser Engagement wird erst durch euch und eure Treue zu unserem Unternehmen möglich gemacht. Mit dem Kauf unserer Produkte aus der Bauck Mühle unterstützt ihr also gleichzeitig wichtige Projekte für Mensch und Umwelt.

Für uns ist klar: Bio und Zukunft gehen Hand in Hand. Denn nur mit Bio können wir auch künftig gut auf unserem Planeten leben. Deshalb ist es uns wichtig, dass wir uns gemeinsam engagieren und für Bio stark machen, um auch weiterhin voller Zuversicht in die Zukunft zu blicken. Diese Überzeugung schreiben wir uns auf die Fahnen: „Bio. Aus Liebe zur Zukunft.“ Lasst uns also gemeinsam unser Bestes für Mensch und Natur geben!

Unser nachhaltiges Handeln wird bei uns von unserer Nachhaltigkeitsmanagerin Katrin koordiniert – von langfristigen Kampagnen bis zu kleineren, aber wertvollen Initiativen vor Ort.

Parallel leitet Katrin unser vor einigen Jahren gegründetes internes Umweltteam. Dieses sorgt dafür, dass unsere Firmenziele im Umwelt- und Nachhaltigkeitsengagement erreicht und stetig weiterentwickelt werden. Ein Erfolg des Umweltteams ist beispielsweise, dass wir seit 2014 nach dem europäischen Umweltmanagementsystem EMAS zertifiziert sind. EMAS ist eine freiwillige EU-Initiative, die die Umweltleistung eines Unternehmens verbessern soll. Mehr dazu könnt ihr hier nachlesen.



VIER TIPPS FÜR MEHR NACHHALTIGKEIT



KLEINE SCHRITTE, GROSSE WIRKUNG!

Nicht nur wir als Unternehmen, sondern auch ihr zu Hause könnt euch ganz einfach nachhaltig engagieren.

Katrin gibt euch vier Tipps, die ihr leicht in euren Alltag integrieren könnt.



TIPP 1

Second-Hand

Der deutsche Modemarkt ist im Wandel, aber Second-Hand bezieht sich nicht nur auf Bekleidung, sondern auch auf Möbel, Elektronikartikel oder Bücher. Es gibt mittlerweile viele Möglichkeiten, um etwas zu kaufen oder verkaufen. Eine tolle Idee ist auch ein Kleidertausch. In gemütlicher Runde könnt ihr eure Kleidung anbieten und selbst Neues entdecken.

TIPP 2

Selbst kochen

Unsere Ernährung hat einen großen Einfluss auf das Klima. Natürlich geht es nicht nur ums Kochen, sondern auch um den Einkauf. Damit entscheidet ihr, welchen Einfluss eure Lebensmittel auf das Klima haben. Daher wäre es ideal, wenn ihr so unverarbeitet und regional wie möglich einkauft. Auch der bewusste Umgang mit den Resten ist wichtig. Denn jährlich landen in Deutschland rund 11 Mio. Tonnen an Lebensmitteln im Müll.

WAS BAUCK SCHON TUT



TIPP 3

Podcast zur Nachhaltigkeit

Möchtet ihr auf dem Laufenden bleiben, wenn es um Nachhaltigkeit geht? Dann können wir euch den Utopia-Podcast ans Herz legen. Hier gibt es viele Inspirationen und Neues für den Alltag. Ob Infos zum Thema Meal Prep, Vorratshaltung, Schutz der Bienen oder nachhaltige Finanzen – das Portfolio ist umfangreich und informativ.

TIPP 4

Upcycling

Vieles, was ihr eigentlich entsorgen würdet, könnt ihr auch durch Upcycling wiederverwenden – zum Beispiel unsere Mus-Gläser. Die müssen nicht im Altglas landen, sondern können auch als dekorative Vasen oder Teelichter erhalten. Einfach gründlich ausspülen und anschließend hübsch bemalen oder bekleben. So spart ihr Müll und könnt auch noch euer Heim verschönern.



AUF EINEN BLICK

🕒 ca. 80 Min., 🍴 ca. 40 Min., 📅 ca. 35–40 Min.

1 Pck. Bauck VeggieMix Bolognese

400 g stückige Tomaten

600 ml warmes Wasser

450 g TK Blattspinat

250 g Ricotta

100 g Frischkäse

1 Prise Muskat

Salz

Pfeffer

200 g Cannelloni

1 Kugel Mozzarella

40 g Parmesan, gerieben

Etwas Basilikum

SO GELINGT'S

1. Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Blattspinat in einem Topf mit Salz-

wasser etwa 3–4 Min. kochen, bis er komplett aufgetaut ist. Danach abgießen, abkühlen lassen, hacken und sehr gut ausdrücken.

2. Ricotta, Frischkäse, Gewürze und Spinat miteinander vermengen. Das Ganze in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen. Alternativ könnt ihr auch einen Gefrierbeutel verwenden und eine Ecke abschneiden.

3. Die Cannelloni mit der Spinatcreme befüllen. Tomaten, Wasser und VeggieMix in einer Schüssel miteinander vermengen. Die Hälfte der Soße in eine große Auflaufform füllen. Die Cannelloni in der Form verteilen und den Rest der Soße darübergeben.

4. Zum Schluss den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Parmesan über die Cannelloni geben. Das Ganze für 35–40 Min. backen und mit einer Gabel prüfen, ob die Nudeln weich sind. Vor dem Servieren mit etwas Basilikum bestreuen.

Cannelloni-Auflauf



Brokkoli-Feta-Empanadas

AUF EINEN BLICK

🕒 ca. 40 Min., 🍴 ca. 20 Min., 📅 ca. 25 Min.

300 g + 2 EL Bauck Weizenmehl Type 1050

1 TL Backpulver

1 TL Salz

150 g Skyr

100 ml + 1 EL Milch

75 ml + 1 EL Rapsöl

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 kleiner Brokkoli

1 Prise Pfeffer

1 Prise Muskatnuss

150 g Schafkäse

100 g Frischkäse

1 Eigelb

2 TL Sesam / Schwarzkümmel

SO GELINGT'S

1. 300 g Weizenmehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben. Skyr, 100 ml Milch und 75 ml Rapsöl zugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig kneten. Abgedeckt einige Minuten ruhen lassen.

2. In der Zwischenzeit wird die Füllung zubereitet. Hierzu Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Brokkoli ebenfalls kleinschneiden und fein hacken.

3. Zwiebeln und Knoblauch in einer heißen Pfanne in 1 EL Rapsöl glasig dünsten, dann den Brokkoli zugeben und einige Minuten unter Rühren anbraten, bis der Brokkoli fast gar ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

4. Schafkäse fein hacken und mit dem Frischkäse zum Brokkoli-Zwiebelgemüse geben.

5. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche gleichmäßig dünn ausrollen. Mit einem runden Gegenstand (kleine Schüssel, Glas) oder Teigtaschenformer Kreise ausstechen. Mittig auf jeden Teigkreis ein wenig von der Füllung setzen, dann den Teig zusammenfalten und die Enden mit befeuchteten Händen zusammendrücken.

6. Die gefüllten Teigtaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Eigelb mit 1 EL Milch verquirlen, die Teigtaschen damit bestreichen und mit Sesam und / oder Schwarzkümmel bestreuen. Im Ofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 25 Minuten goldgelb backen.

AUF EINEN BLICK

🕒 ca. 140 Min., 🍴 ca. 120 Min., 📅 ca. 20 Min.

120 g Bauck Kastanienmehl
180 g Bauck Weizengrieß
3 Eier
500 g gemischte Pilze (Champignons, Pfifferlinge, Steinpilze)
1 gr. Zwiebel
2 EL Butter
250 ml Sahne
200 ml Milch
100 ml Gemüsebrühe
2–3 TL Stärke
2 TL Thymianblätter
1 Prise Muskat
Salz, Pfeffer

SO GELINGT'S

1. Kastanienmehl und Grieß in einer Schüssel vermengen. Eine Mulde formen, Eier hineingeben und mit einer Gabel verquirlen. Dann den Teig zu einer glatten Masse verkneten. Er sollte gut zusammenhalten aber nicht mehr kleben. Ansonsten noch etwas mehr Mehl oder Wasser hinzugeben.

2. Den Teig in Folie wickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend in vier Portionen teilen, sehr dünn auswalken (am besten mit einer Nudelmaschine) und in schmale Parpadelle schneiden. Sollte der Teig kleben, einfach mit Mehl bestäuben. Bis zur Kochzeit die Nudeln auf ein frisches Geschirrhandtuch legen, das mit etwas Mehl bepudert wurde.

3. Die Pilze unter fließendem Wasser sehr gut putzen und in kleine Stücke bzw. Scheiben schneiden. Die Zwiebel pellen und fein hacken. Butter in einer großen Pfanne zerlassen und zuerst die Zwiebel glasig anschwitzen. Dann die Pilze hinzugeben und für ein paar Minuten anschwitzen, bis sie leicht zusammenfallen.

4. Alles mit Sahne und Brühe ablöschen. Thymian und Gewürze hinzugeben. Zum Schluss die Milch mit der Stärke vermengen, alles zu Soße geben und nochmal aufkochen lassen. Wenn die Soße zu dünn ist, noch ein wenig Milch und Stärke hinzugeben.

5. Einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Nudeln ins kochende Wasser geben. Etwa 3–4 Min. kochen, abgießen und mit der fertigen Pilzrahm servieren.

Kastanien-Parpadelle



Kohlrabi-Burger-Auflauf

AUF EINEN BLICK

🕒 ca. 90 Min., 🍴 ca. 60 Min., 📅 ca. 30 Min.

1 Pck. Bauck Dinkel Nuss Burger
200 ml kochendes Wasser
600 g Kartoffeln
2 große Kohlrabi
2 Eier
200 ml Sahne
200 ml Milch
1 TL gekerbelter Estragon
1 EL gehackte Haselnüsse
Salz, Pfeffer, Muskat
Frische Petersilie



SO GELINGT'S

1. Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse im Salzwasser 10 Min. vorkochen, abgießen und in eine Auflaufform geben.

2. Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Burgermischung mit kochendem Wasser vermengen und quellen lassen.

3. In der Zwischenzeit Sahne, Milch, Eier, Estragon, Salz, Pfeffer und eine Prise Muskat mit einem Stabmixer zu einem homogenen Guss verarbeiten. Alternativ kann auch ein Schneebesen verwendet werden. Das Ganze über dem Gemüse verteilen.

4. Die Burgermasse zu kleinen Bällchen formen und auf dem Gemüse verteilen. Den Auflauf für etwa 30 Min. backen. Vor dem Servieren mit den Haselnüssen und frischer, gehackter Petersilie bestreuen.

AUF EINEN BLICK

🕒 ca. 85 Min., 🍷 ca. 30 Min., 📅 ca. 55 Min.

120 g Bauck Kastanienmehl
1 Pck. Bauck Schneller Käsekuchen
125g Margarine
750g Kokosjoghurt
Saft einer ½ Zitrone
2 TL Matcha Pulver

Für die Deko: Kokosraspeln und Pistazien

SO GELINGT'S

1. Die Margarine flüssig machen und mit der Grundmischung für den Boden verrühren. Kurz stehen lassen. Die Flockenmasse in die ungefettete Form füllen. Am Boden fest andrücken und an den Seiten ca. 2 cm hochziehen. Keine Sorgen, wenn alles etwas bröselig wirkt, die Flocken werden beim Backen fest und knusprig.

Tipp: Mit der Rückseite eines Esslöffels in kaltes Wasser gedippt, lassen sich die Flocken gut an die Form pressen.

2. Für die Füllung Joghurt, Zitronensaft und die Grundmischung für den Belag verrühren. Die Masse teilen. Das Matchapulver mit sehr wenig Wasser verrühren, bis es sich aufgelöst hat. Dann unter einen Teil der Joghurtmasse rühren.

3. Zuerst drei EL der hellen Joghurtmasse in die Mitte des Bodens geben. Danach drei EL der Matchamasse ebenfalls in die Mitte, direkt auf die helle Füllung, geben. Abwechselnd immer drei EL weiter in die Mitte geben. Die Füllung breitet sich ganz von alleine in der Form aus.

4. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C 50 bis 60 Minuten auf der untersten Schiene backen. So wird der Kuchen schön kross und von oben nicht dunkel. Den Kuchen komplett abkühlen lassen und nach Belieben dekorieren.

Matcha-Käsekuchen



Chocolate-Chip-Brookies

AUF EINEN BLICK

🕒 ca. 75 Min., 🍷 ca. 20 Min., 📅 ca. 45–55 Min.

1 Pck. Bauck Brownies
200 g Bauck Universal MehlMix glutenfrei
3 Eier
310 g weiche Butter
100 ml Milch
110 g Zucker
1 Pck. Backpulver
1 Prise Salz
70 g Schokotropfen

SO GELINGT'S

1. Eine Brownieform (ca. 20 x 20 cm) einfetten oder mit Backpapier auslegen.

2. Den Beutelinhalt der Brownie Backmischung in eine Schüssel geben und mit 2 Eiern sowie 200 g weicher Butter mit den Quirlen des Handrührgeräts vermengen, dabei nach und nach die Milch zugeben.

3. Die Brownie-Teigmasse in die vorbereitete Backform geben. Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

4. Für die Cookie-Schicht die restliche Butter (110 g) mit Zucker schaumig rühren, dann das Ei zugeben. Nach und nach Universalmehl, Backpulver und Prise Salz zugeben, gut verkneten und zuletzt die Schokotropfen untermengen.

5. Die Cookieschicht in dicken Streuseln gleichmäßig auf den Brownieteig geben und im Ofen ca. 45–50 Minuten backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und in 9 oder 12 Stücke schneiden.



AUF EINEN BLICK

🕒 ca. 50 Min., 🍷 ca. 25 Min., 📅 ca. 25 Min.

- 1 Pck. Bauck Apple Crumble Muffins**
- 100 g weiche Margarine**
- 100 ml Apfelmark**
- 3 große Äpfel**
- 100 ml Kichererbsenwasser**
- 100 g Puderzucker**
- 1 EL Zitronensaft**
- ½ TL Weinsteinbackpulver**
- 1 längliche Tarteform**

SO GELINGT'S

1. Den Backofen mit Ober-/Unterhitze auf 180 Grad vorheizen.
2. Backmischung in eine Schüssel geben. Margarine und Apfelmark zufügen und mit den

Händen oder dem Rührgerät (Kneithaken) vermengen, bis ein streuseliges Teig entsteht.

3. Den Teig in die Form geben, verteilen und andrücken – dabei auch einen kleinen Rand formen.
4. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die Spalten fächerartig auf dem Teig verteilen.
5. Das Kichererbsenwasser etwa 5 bis 8 Minuten kräftig aufschlagen, bis es hell und fest wird. Dann Backpulver und Zitronensaft einrühren. Zum Schluss nach und nach den Puderzucker hinzugeben und dabei weiter kräftig aufschlagen.
6. Mit einem Esslöffel große Kleckse Baiser auf den Kuchen geben und leicht verteilen. Das Ganze für etwa 25 Minuten backen und anschließend komplett abkühlen lassen.

Apple-Crumble-Tarte



Schwarzwälder-Schichtdessert

AUF EINEN BLICK

🕒 ca. 80 Min., 🍷 ca. 20 Min.

- 8–10 EL Bauck Hafer Crunchy Schoko**
- 50ml Sahne**
- 80g Joghurt**
- 200g Sauerkirschen oder Kirschmarmelade**
- 50g saure Sahne**
- 1 EL brauner Zucker**
- 2 TL Kakao**



SO GELINGT'S

1. Die Sahne steifschlagen. Joghurt, Zucker, Kakao und saure Sahne unterheben.
2. Nun etwa 4 EL Hafer Crunchy auf zwei Gläser verteilen. Dann ein paar Kirschen oder Kirschmarmelade und etwas Creme darüber geben.
3. Wieder Müsli aus die Creme geben und mit Kirschen oder Kirschmarmelade, sowie Creme bedecken.
4. Zum Schluss mit Creme und ein paar Crunchies abschließen.
5. Das Dessert ist extra crunchy, wenn es frisch zubereitet serviert wird. Es kann aber auch für 30 bis 60 Minuten im Kühlschrank ziehen.

Kennt ihr schon Eduard Igel?

Eduard Igel begleitet uns schon seit Jahrzehnten als niedliches Maskottchen und tollt voller Spaß auf den Packungen unserer Knusper-Müslis und Cerealien herum. Benannt ist er nach unserem Firmenvater Eduard Bauck, der 1932 den ersten Bauckhof auf eine biologisch-dynamische Landwirtschaft umstellte. Damit ist Eduard Igel ein echtes Herzstück unseres Unternehmens.

Damit sich Eduard und seine IgelFreunde bei uns wohlfühlen, tun wir auch viel Gutes für unsere Natur: Biologisch bewirtschaftete Flächen versorgen uns nicht nur mit hochwertigen Rohstoffen, sondern bieten auch eine lebenswerte Umwelt für Igel und andere Tiere. Gesunder Boden ohne Pestizide – da fühlt sich unser Eduard wohl.

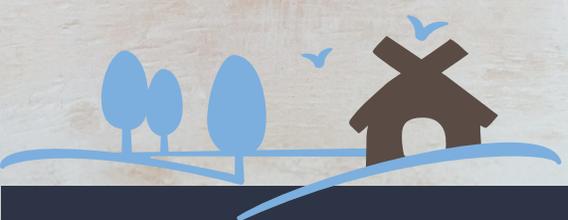
Und auch wir selbst packen mit an. Wir haben auf unserem Firmengelände eine Streuobstwiese angelegt, die viel Lebensraum für Eduard und seine tierischen Freunde bietet.



HALLO, ICH BIN EDUARD IGEL UND – WIE ALLE IGEL – BIN ICH EIN ECHTES LECKERMÄULCHEN. BENANNT BIN ICH NACH „OPA“ EDUARD BAUCK, DER BEREITS 1932 SEINEN BAUERNHOF AUF BIOLOGISCH-DYNAMISCHEN ANBAU UMSTELLTE.



LUST AUF MEHR? FOLGE UNS.
WWW.BAUCK.DE



www.bauck.de

Bauck GmbH · Duhenweitz 4 · 29571 Rosche · Tel. 05803-98730
info@bauckhof.de · DE-ÖKO-007 · DE-018