Die Herrmannsdorfer Hauszeitung
für alle, die mehr wissen wollen,
die Einblicke erhalten, mitdenken
und bewusst genießen möchten.

Ausgabe 106: April 2014

ÖQ Herrmannsdorfer Wochenmarkt

WISSENSWERTES • KULINARISCHES • VERLOCKENDES • INFORMATIVES

Das neue Buch

von Karl Ludwig Schweisfurth

Seite 1

ÖQ Rezepte

zum Sammeln, Nachkochen und Genießen

Seite 2

Alles vom Brillenschaf

auf dem Handwerksmarkt

Seite 2

Der Osterschinken
– darf beim Osterfrühstück nicht fehlen

Ostern ist die Zeit regionaler Traditionen, wobei die angenehmsten sicher die kulinarischen sind. Aus Österreich stammt der Brauch des Osterschinkens.
Nach der Fastenzeit braucht der Körper eine Stärkung – da spielte der Osterschinken früher eine besondere Rolle. Der Karsamstag ist der letzte Tag der 40-tägigen Fastenperiode. In der Auferstehungsmesse in der Nacht auf Ostersonntag wurden in der Kirche die Speisen gesegnet. Das „Weihfleisch" wie es früher hieß, ist unser heutiger Osterschinken.

Dass der Herrmannsdorfer Osterschinken besonders lecker ist, schmecken alle! Warum das so ist, wissen nur wenige. Das Besondere ist die handwerkliche Herstellung und das gute Fleisch unserer Herrmannsdorfer Schweine. Ausgewählte Fleischstücke werden noch schlachtwarm gepökelt, ganz ohne Hilfsstoffe oder Geschmacksverstärker und mit nur halb soviel Nitritpökelsalz wie allgemein üblich. Wir verarbeiten nur ganze Schinkenstücke, es werden keine Fleischteile zusammengepresst oder geformt. Jeder Osterschinken ist ein Unikat, so wie das Schwein gewachsen ist. Die Fleischstücke kommen nach dem Pökeln in einen großen Behälter, den „Tumbler", wo sie mehrere Stunden massiert werden. Dadurch tritt das Eiweiß an die Fleischoberfläche, das ist wichtig für die Bindung. Die kleinen Schinken werden herausgenommen, in Netze gebunden und vorsichtig gegart. Zum Schluss bekommt der Schinken noch etwas Rauch für den guten Geschmack.

Am besten schmeckt unser Schinken frisch, von Hand etwas dicker geschnitten. Dazu reichen Sie einen Dip aus Meerrettich, gehackten, hartgekochten Eiern, etwas Mayonnaise und Joghurt.

Fröhliches Osterfrühstück!

Wagyu

**Dank der guten Marmorierung eignen sich viele Teile des Wagyu als Steakfleisch.
In Japan wird dieses beliebte Grillfleisch, das 6 Millimeter dünn geschnitten ist, Yaki Niku genannt.
Im Hofmarkt, im Viktualienmarkt und in Solln bekommen Sie zur Zeit unser Wagyufleisch vom Rinderhof Kainz.
Bayrische Feinschmecker schätzen auch das Wagyu-Gulasch aus Wade oder Bundschuh.**

Der Metzger, der kein Fleisch mehr isst ...

... wenn er nicht genau weiß, wo es herkommt, und wie das Tier gelebt hat.

So lautet der vollständige Titel des neuen Buches von Karl Ludwig Schweisfurth. Sarah Wiener würdigt in ihrem Vorwort sein Lebenswerk. Er habe gezeigt, dass eine andere Landwirtschaft, die dem Boden und den Tieren mit Respekt begegnet, möglich ist. „Es ist möglich, wenn man auf kleine, heterogene Einheiten setzt, in Kreisläufen wirtschaftet und handwerklich arbeitet."

Vierzehn in sich geschlossene Kapitel erzählen sehr offen die Geschichte eines ungewöhnlichen Lebens, das viel bewegt hat und bewegt. Sie lassen den Leser teilhaben an seiner Familiengeschichte, an seinem Leben als Sohn, Vater, Unternehmer, Kunstliebhaber und Öko-Bauer. Das Eingestehen der eigenen Fehler und die Bereitschaft, immer wieder neu zu denken und vor allem auszuprobieren, sind das Rezept zu seinem Erfolg und zu seinem sinnerfüllten Leben.

Besonders schön sind die handgeschriebenen Zitate zu Beginn eines jeden Kapitels, die wunderbar das auf den Punkt bringen, was die Geschichte in der großen Geschichte zusammenhält. Jedes Kapitel zieht einen großen Bogen von der Kindheit bis zur Gegenwart, von der Zeit als Unternehmer von Herta bis zur Zeit als Ökopionier und als Beobachter und Hirte der Tiere in Herrmannsdorf. Sein Leben als Lernender in enger Verbindung mit der Natur macht nachdenklich und begeistert.

**Erhältlich in allen Herrmannsdorfer Geschäften
208 Seiten, oekom verlag München, 19,95 Euro
ISBN-13: 978-3-86581-470-8**

Brot des Monats

Stück/750g
€ 3,69

Rustikus

Unser Rustikus ist eine Art italienisches Bauernbrot. Ein Weißbrot, das Sie auch mal zwei, drei Tage essen können. Besonders gut dann auch getoastet oder nach Einfrieren aufgebacken.

Herausgeber: Herrmannsdorfer Landwerkstätten • Redaktion: Sandra Hochstein • Konzeption: Kosch Werbeagentur, www.kosch.net • Gestaltung: Annette Hartmann • Druck: Druckring München

SAMMELREZEPT NR. 106 von Christian Lindner, Koch im Herrmannsdorfer Bistro Viktualienmarkt. Er freut sich, wenn er Sie mal persönlich bekochen darf.

Lammrücken mit Auberginenfüllung auf Ofengemüse

Zutaten für 4 Personen:
1 Lammrücken mit ca. 1,2 kg
1 kleine Aubergine
1 Tomate, Knoblauch, Zwiebeln,
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund frischer Thymian
30 g Alter Herrmannsdorfer
2 Esslöffel Semmelbrösel
Ofengemüse: Kartoffeln, Karotten, Stangensellerie, Fenchel

Zubereitung:
Lassen Sie sich an der Fleischtheke zwei Taschen in den Rücken schneiden (links und rechts entlang des Rückenmarkknochens). Den Lammrücken mit Pfeffer und Salz würzen und in einem Bräter mit Öl von allen Seiten gut anbraten, zur Seite stellen und etwas ruhen lassen. Füllung: Aubergine in kleine Würfel schneiden und in Öl kurz ansautieren, die gehackte Zwiebel, Knoblauch und

die gewürfelte Tomate zugeben und kurz mitbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen, etwas abkühlen lassen. Den geriebenen Alten Herrmannsdorfer und die Semmelbrösel zugeben, alles zu einer Masse vermengen. Die Taschen mit der Auberginenmasse füllen.
Ofengemüse putzen und in gleich große Stücke schneiden. Im Bräter mit dem verbliebenen Lammfett kurz anbraten, mit Pfeffer und Salz würzen, Knoblauch und Thymian dazugeben und mit Flüssigkeit 1 cm hoch angießen (Lammfond, Weißwein oder Brühe). Den gefüllten Lammrücken auf das Gemüse legen und bei 180°C erst 15 Min. in den Ofen, dann die Temperatur auf 120°C reduzieren und weitere 30 Minuten garen.
Den Lammrücken aus dem Bräter nehmen und im geöffneten Ofen ca. 5 bis 10 Minuten ruhen lassen. Das Gemüse abschmecken und die frisch gehackte Petersilie unterheben. Den Lammrücken vom Knochen lösen, in Scheiben schneiden und auf dem Gemüse anrichten.

Das Brillenschaf – eine besondere Rasse

Viel gelernt habe ich mal wieder von unserem Lämmerbauern Jakob Wiesheu aus Riedering: über Schafe, den Alltag eines Schäfers, über das Zusammenwirken von Mensch, Natur und Nutztier.

Seine 200 Tiere sind zur Zeit auf der Wanderschaft im nahegelegenen Naturschutzgebiet. Jeden Morgen, nach dem Füttern der Tiere, die im Stall bleiben, fährt er zu den Wanderschafen und hütet sie, während sie grasen. Das tun seine Schafe selbst im Schnee. Die Schafe suchen sich dann ihre Leckerbissen unter der Schneedecke, auch wenn diese bis zu 20 cm hoch ist. Sie lieben diese Wanderschaft – besonders in Schutzgebieten oder auf Weiden der Ökobauern, weil die Gräser da vielfältiger sind. Tatsächlich zupfen sie sich das heraus, was sie gerade brauchen und ihnen schmeckt. Diese natürlichen Weiden sind auch die Apotheke der Tiere. Sie finden selbst, was hilft gegen Würmer und andere Unannehmlichkeiten, und fressen es in der richtigen Dosierung. Solche Heilkräuter, wie der Spitzwegerich, das Eisenkraut etc. gibt es auf den (z.T. überdüngten) Weiden natürlich nicht mehr.

Jakob Wiesheu hält eine Rasse, die vom Aussterben bedroht ist: Das Brillenschaf. Diese ursprünglich in Kärnten und Südtirol beheimatete Schafsrasse ist ideal für Gebirgsregionen, weil sie anpassungsfähig und anspruchslos ist. Die Brillenschafe finden in kargen Steilhängen noch gute Nahrung und kommen auch mit viel Niederschlag klar.

Jakob Wiesheu mit seinen Brillenschafen auf Wanderschaft

Die Arbeitsgemeinschaft (ARGE) Brillenschafe, deren Vorsitzender Jakob Wiesheu ist, setzt sich für den Erhalt dieser Rasse ein. Der beste Weg dahin ist, wieder mehr von diesem Schaf zu nutzen. Die Wolle beim bayrischen Brillenschaf ist länger und etwas fester, um der Witterung in unserer Gegend standzuhalten. Darum eignet sie sich hervorragend für Teppiche. Die ARGE hat einen Teppichhersteller gefunden, der aus dieser Wolle Teppiche und Spinnwolle herstellt. Diese Teppiche verkaufen sie nun direkt an Kunden. Würde ein Wollhändler diese Wolle kaufen, zahlt er 30 Cent je kg Wolle, das ist nicht einmal der Preis für das Scheren der Schafe.
Die ARGE kümmert sich auch darum, dass das Lammfell selbst gegerbt und verkauft wird. Die besondere Wurst aus dem Schaffleisch findet immer größeren Absatz.

Auf dem Herrmannsdorfer Kunst- und Handwerkermarkt haben Sie in diesem Jahr die Möglichkeit, alles vom Brillenschaf zu kaufen und vom Schäfer Jakob Wiesheu zu lernen. Er bringt einige Schafe mit, so dass Sie ihn nicht übersehen können. Es lohnt sich, ihn und das, was er mit viel Liebe aufgebaut hat, kennenzulernen.
Dank der ARGE gewinnen wir wieder etwas zurück, was wir auf dem Weg der Globalisierung verloren haben: Das Wissen, um die Zusammenhänge und die Achtung vor den Nutztieren, die uns all das schenken, was wir zum Leben brauchen – das Fell in unseren Winterschuhen, die Wolle und die Teppiche, die uns wärmen, sowie Fleisch und Käse zur Bereicherung der Speisekarte. *GS*

Käse des Monats

100g
€ 2,29

Bärlauchkäse
Der Käse stammt aus einer kleinen traditionell arbeitenden Dorfsennerei im Allgäu. Hergestellt wird er aus tagesfrischer Heumilch und frischen aromatischen Bärlauchblättern. Seine anschließende Reifung von 6-8 Wochen verleiht ihm eine pikante Würze. Ein saisonales Schmankerl mit einzigartigem Aroma!

Wein des Monats

Palacio de Menade Rueda Verdejo 2013
Rueda ist eine der wenigen Spitzenregionen für spanischen Weißwein! Der 2013er Verdejo von Menade präsentiert sich mit exotischer Fruchtaromatik, vor allem Maracuja und Apfel treten hervor. Ein saftiger, intensiver und erfrischender Wein, ideal zur leichten Sommerküche.

0,75 Liter
€ 7,49

Zicklein
Unsere Zicklein zu Ostern kommen von der Ziegenmaierei Öxle. Bis Ostern bleiben die Zicklein bei der Mutter, erst danach werden die Ziegen gemolken für den so beliebten Ziegenkäse.

Handgemachte Lebens-Mittel in Ökologischer Qualität

ÖQ HERRMANNSDORFER Landwerkstätten
mit Hofmarkt
85625 Glonn
Tel. 08093/9094-0

www.herrmannsdorfer.de
glonn@herrmannsdorfer.de

Unsere Geschäfte in und um München

Viktualienmarkt
Frauenstr. 6, mit Bistro ÖQ, Tel. 089/26 35 25

Schwabing
Elisabethmarkt 8
Tel. 089/272 37 44

Augustenstraße 78
Backladen, Wurstbraterei
Tel. 089/57 00 41 01

Sendling, Am Harras 14
Tel. 089/72 01 62 77

Neuhausen
Nymphenburger Straße 187
Tel. 089/167 93 15

Haidhausen
Max-Weber-Platz 2
Tel. 089/48 99 73 05

Bogenhausen
Herkomerplatz
mit Bistro + Cafe ÖQ
Tel. 089/98 10 96 14

Pasing, Pasinger Viktualienmarkt
Tel. 089/821 13 78

Gräfelfing
Bahnhofstraße 7
Tel. 089/89 89 26 82

Denning, Warthestr. 1
im VollCorner Biomarkt
Tel. 089/93 74 83

Gauting
Leutstettener Straße 2
im VollCorner Biomarkt
Tel. 089/89 54 35 03

Solln
Wolfratshauser Str. 204
im VollCorner Biomarkt
Tel. 089/72 48 35 08

Herrmannsdorfer auch bei

Biomarkt Planegg
Planegg, Mathildenstr. 1
Tel. 089/8 54 32 84

Biomarkt Stemmerhof
Sendling, Plinganserstr. 6
Tel. 089/76 70 43 27

Ismaninger Naturkost
Ismaning, Bahnhofstr. 9
Tel. 089/96 20 18 60

Biomarkt Grünwald
Grünwald, Marktplatz 1
Tel. 089/649 13 096