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

Ausgabe 108: Juni 2014

HERRMANNSDORFER

Wochenmarkt

WISSENSWERTES • KULINARISCHES • VERLOCKENDES • INFORMATIVES

Weideauftrieb

die Große Symbiose startet wieder

Seite 1

ÖQ Rezepte

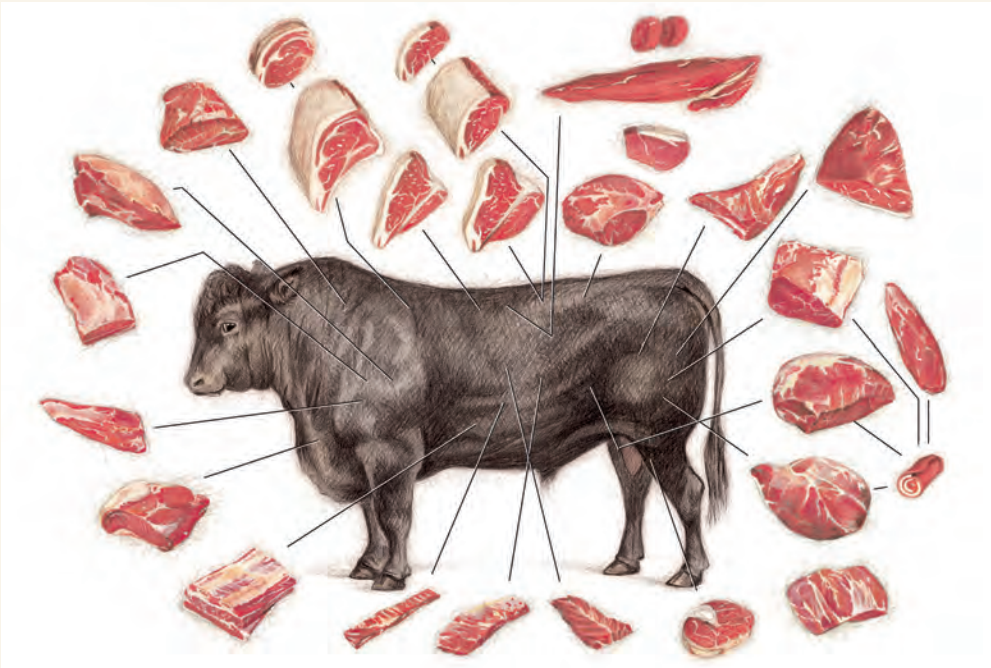
zum Sammeln, Nachkochen und Genießen

Seite 2

Spenden für Saatgut

Seite 2

Neue Steaks und die Kunst, sie gut zu braten



Bei gut gehaltenen und sorgsam geschlachteten Tieren kann man viele Fleischstücke als gutes Steak zubereiten.

Das **„Cap-of-Rump-Steak“** ist das vordere, zarte Stück des Tafelspitzes, ein mageres Fleisch mit schöner Fettabdeckung, ideal zum Grillen. Bei einer 1 cm dicken Scheibe: von beiden Seiten etwa 3 Minuten braten, dann etwas ziehen lassen. Mit einem leichten Kern in der Mitte schmeckt's am besten!

Das **„Tri-Tip-Steak“** aus dem Bürgermeisterstück. Durch die feine Fettmarmorierung hat dieses Steak einen ganz besonderen Geschmack. Zubereitung wie das Cap-of-rump.

Das **„Flank-Steak“** aus dem Rinderbauch ist ein flaches, schmales Minutensteak mit einer wunderbaren Marmorierung, die dem Fleisch ein kräftiges Aroma verleiht, ideal für Kenner.
Von beiden Seiten kurz anbraten, dann kurz ziehen lassen. Ganz wichtig: auf keinen Fall durchbraten!

Der **„Hochrücken im Speckmantel“**: Das gut abgehangene Hochrückenstück wird von unseren Metzgern gut pariert, gebunden und mit Speck umwickelt. Ein schönes, deftiges Steak!
Die Scheiben sollten etwas dicker geschnitten werden, 1,5 cm bis 2 cm stark. Ebenfalls von beiden Seiten gut anbraten, dann bei etwa 120 °C für weitere 10 Minuten in den Ofen. So wird das Fleisch besonders zart.

Herrmannsdorfer Marinaden „Chili-Ingwer“ oder „Zitrone-Minze“

Die Marinaden werden in der Kräuter- und Gewürzküche unserer Metzgerei frisch zubereitet, aus hochwertigen Ölen und Gewürzen. Die Minze stammt sogar aus unserem Herrmannsdorfer Kräutergarten.

Lassen Sie sich in unseren Filialen Ihre Fleischstücke auf Wunsch marinieren!

Die Große Symbiose startet wieder!

Schweine, Hühner und Rinder – alle miteinander raus ins Grüne!

Seit Mai sind unsere Schweine und Hühner wieder auf der großen Weide!! Etwas mehr als 3 ha haben wir dieses Jahr eingezäunt, eine Fläche auf der nun im Zyklus unseres Fruchtwechsels zwei Jahre Kleegras wächst. Hier können sich unsere Tiere nach Herzenslust austoben.

Die 9 Rinder – unsere eigenen 3 Grauviehdamen und 6 Pinzgauer Ochsen vom Nachbarbauern Abinger – halten die Weide kurz und vertreiben den Habicht.

Dazwischen wühlen Sommer und Winter bis zu 50 Weideschweine, die über den Klee und die Würmer unter der Erde gutes Eiweiß finden. Zugefüttert wird mit in Molke eingeweichtem, geschrotetem Getreide, das unsere Bauern täglich vorbeibringen und auf neuen, verziehbaren Futterpodesten den Tieren auftischen. Auf diese Weise bleiben sie in Kontakt mit den Tieren. Die frisch sanierten Schweinehütten stehen mitten auf der Weide, etwas näher bei den Hühnern, damit sie ein Auge auf diese werfen und die Hühner im aufgewühlten Boden noch einiges finden können.
Links und rechts der Weide, jeweils nah bei den Hecken, stehen unsere Legehennen- und Mastställe, mit jeweils ca. 200 Tieren. Alle Ställe und Einrichtungen sind mobil, so dass alles ganz einfach einige Meter weitergezogen werden kann, wenn das Gras um Stall und Futterplatz zertreten ist.

Eine große Symbiose zum gegenseitigen Nutzen, alles über und unter der Erde wird genutzt, vielfältig und auf ökologische Art intensiv.

Brot des Monats

Stück/500g
€ 3,19

Französisches Baguette
Ein französisches Weißbrot erhält seinen typischen Geschmack und die gröbere Porung durch die Langzeitführung ohne Backmittel.

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

SAMMELREZEPT NR. 108 von Christian Lindner, Koch im Herrmannsdorfer Bistro Viktualienmarkt. Er freut sich, wenn er Sie mal persönlich bekochen darf.

Rindsbackerl in Petersilienkruste auf Spargel-Spinatsalat

Zutaten für 4 Personen:
2 Rinderbacken (alternativ könnten auch der Brustkern oder das Bürgermeisterstück verwendet werden)
2 Eier, 1 Bund glatte Petersilie
1 Tl. Senf, Semmelbrösel
1 kg weißer Spargel
200 g junger Blattspinat, Tomaten
1 Schalotte, Suppengrün

Die parierten Rinderbacken in kochendes Wasser geben, die Aromaten (Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Salz) und das Suppengrün zugeben. Bei geringer Hitze etwa 1,5 bis 2 Stunden köcheln lassen.
In der Zwischenzeit den Spargel schälen und in einem Sud aus Salz, Zucker und Zitrone garen. Den Spinat waschen und die Schalotten würfeln.
Die Eier mit der Petersilie und dem Senf,

mit Hilfe eines Pürierstabes gut mixen und mit etwas Pfeffer und Salz würzen.
Die gegarten Rinderbacken aus dem Sud nehmen, etwas abkühlen lassen und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Zuerst in Mehl, dann in die Petersilieeimasse und zuletzt in Semmelbröseln wenden. In Öl und Butter goldbraun ausbraten und warm stellen.
Die Schalottenwürfel in Olivenöl andünsten, den klein geschnittenen Spargel, die halbierten Tomaten und den Spinat ebenfalls mitdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, zum Schluß etwas Zitrone.
Den Salat anrichten, die Rinderbacken im Kräutermantel darauflegen und mit Sauce Hollandaise beträufeln.

Sauce Hollandaise:
125 g Butter bei mittlerer Hitze zerlassen, aufkochen und mit einer Kelle den Schaum abschöpfen. Ein Eigelb und 2 Eßl. Weißwein in eine Metallschüssel geben, im Wasserbad mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Die Butter tropfenweise unter ständigem Rühren dazugeben, und mit Zitrone, Pfeffer und Salz abschmecken.

Gutes Brot braucht gutes Saatgut

Vom 2. bis 14. Juni beteiligen wir uns zusammen mit über 50 weiteren Bäckereien an dieser Spendenaktion für gutes fruchtbares Saatgut. Der Erlös aus dem Verkauf unseres Emmerbrotes geht in dieser Zeit an den Saatgutfonds der Zukunftsstiftung Landwirtschaft (www.saatgutfonds.de). Saatgut ist die Grundlage unserer Ernährung und Jahrtausende altes Kulturgut.

Über Generationen hinweg wurde es kultiviert, es wurde vermehrt und weitergegeben. Die so entstandenen Sorten zeichnen sich durch Vielfalt, Fruchtbarkeit und regionale Anpassung aus. Im Laufe der Jahrtausende wurden über 7.000 Pflanzenarten für die menschliche Ernährung kultiviert und durch Züchtung verbessert.

Es war über zehntausend Jahre gute landwirtschaftliche Tradition, dass Bäuerinnen und Bauern einen Teil ihrer Ernte als Saatgut zurückbehielten, um es in der nächsten Saison wieder auszusäen. Dieser sogenannte Nachbau setzt allerdings samenfeste Sorten voraus. Samenfest sind Sorten dann, wenn aus ihrem Samen wieder Pflanzen wachsen mit identischen Eigenschaften und derselben Gestalt wie deren Mutterpflanzen.
Die fruchtbaren, samenfesten Sorten sind größtenteils durch Hybriden verdrängt worden. Hybriden (lateinisch Mischlinge) sind Kreuzungen aus verschiedenen Sorten. Sie bringen oft mehr Ertrag. Doch Hybriden spalten sich in der nächsten Pflanzengeneration wieder in Pflanzen mit unterschiedlichen Merkmalen auf. Es werden darüber hinaus auch Hybriden gezüchtet, die vollständig steril sind. Diese sogenannten CMS-Hybriden sind unfähig zur Fortpflanzung. Bauern und Gärtner können Hybriden für die nächste Aussaat nicht mehr verwenden. Sie sind daher gezwungen, ihr Saatgut jedes Jahr neu zu kaufen. Dies führt zu Abhängigkeit und ist mit höheren Kosten verbunden.
Der Saatgutmarkt wird weltweit immer stärker von wenigen großen Anbietern bestimmt. Seit Jahrzehnten nimmt die Zahl der Unternehmen ab, die Saatgut züchten und vermehren.
Die zehn größten Saatgutunternehmen dominieren mit Hilfe von Patenten, Hybriden und Gentechnik rund 75% des weltweiten kommerziellen Saatgutmarktes. Von den ursprünglich über 7.000 Nahrungspflanzen liefern heute nur noch 15 Pflanzenarten und acht Tierarten rund 90% der menschlichen Nahrung.
Mit unserer Aktion wollen wir darauf aufmerksam machen und ganz konkret vier Initiativen finanziell unterstützen. Sie züchten biologisches Getreide-Saatgut, welches fruchtbar und für alle frei zugänglich ist, die entwickelten Pflanzensorten sind gesund, widerstandsfähig und regional angepasst, genetische Verfahren sind ausgeschlossen. Ein unschätzbarer Beitrag zum Erhalt und Ausbau der genetischen Vielfalt bei Getreide – einem wesentlichen Kulturgut.

Noch mehr Informationen gibt es bei **www.die-bäcker.org**

Wir bedanken uns für die Organisation dieser Aktion bei

Die Bäcker. Zeit für Geschmack e.V.

Käse des Monats

100g € 1,99

Allgäuer Rahmkäschtle
Dieser junge, halbfeste Schnittkäse wird ausschließlich aus Heumilch hergestellt, die von kleinen Bioland zertifizierten Betrieben aus dem Allgäu stammt.
Durch Milch, Sahne und 3 Wochen Reifung erhält er seinen buttrig-cremigen Geschmack. Bei Raumtemperatur verzehrt, ein zartschmelzender Genuss!

Wein des Monats

Venetien/Orsogna Merlot Osteria 2013

Bei diesem italienischen Merlot signalisiert bereits das Etikett seine ideale Bestimmung: ein fröhlicher und süffiger Tischwein. Seine charmante, rote Frucht und milde Tannine garantieren für ein unbekümmertes Trinkvergnügen!

0,75 Liter € 4,79

Ab Mitte Juni können Sie die Kurse für die **HANDWERKSTATT** auch als Gutschein in unseren Filialen erwerben – für Sie selbst oder als Geschenk!

Handgemachte Lebens-Mittel in Ökologischer Qualität

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