

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

Ausgabe 91: Oktober 2012



HERRMANNSDORFER

# Wochenmarkt

WISSENSWERTES • KULINARISCHES • VERLOCKENDES • INFORMATIVES



## Kartoffelernte

im Herbst

Seite 1



## ÖQ Rezepte

zum Sammeln, Nachkochen und Genießen

Seite 2



## Bio-Pioniere

feiern 30 Jahre ökologischen Landbau

Seite 2

## Neu: Fleisch vom Bio Wagju-Rind



Wagju-Rinder im Stall von Maximilian Kainz in Schrobenhausen

Sicherlich haben Sie den Begriff „Wagju“ schon einmal irgendwo gehört. Wagju heißt übersetzt „japanisches Rind“. Das Wagju-Rind ist eine Rinderrasse japanischen Ursprungs und das teuerste und exklusivste Hausrind der Welt. Das „Wagju“ ist als Kobe-Rind sehr bekannt. Wagju darf nur Kobe-Fleisch genannt werden, wenn die Tiere in der japanischen Region Kobe gehalten und

regelmäßig massiert werden. In Europa wird das Wagju-Rind nur von wenigen Züchtern gehalten. Einer dieser seltenen und kostbaren Wagju-Stiere steht nun seit einiger Zeit bei unserem Rinderbauern Maximilian Kainz in Schrobenhausen. Der Rinderhof hat eine Limousin Mutterkuhhaltung. Alle Tiere sind im Sommer auf der Weide, im Winter im großzügigen, luftigen Maststall.

Seit kurzem kreuzt Bauer Kainz seine Limousin-Kühe auch mit jenem besagten Wagju-Stier.

Nun haben wir in Herrmannsdorf die große Ehre, diese besondere Fleischqualität zu testen. Auch wenn nur der Vater Wagju ist, dürfen wir das Fleisch Wagju nennen.

Das Wagju-Rind benötigt bis zur Schlachtreife fast doppelt so viel Zeit wie ein herkömmliches Rind – vier Jahre! Dadurch ist anders als bei anderen Rindern das Fett im Fleisch nicht punktuell, sondern gleichmäßig in sehr feiner Marmorierung im Muskelfleisch verteilt. Das wirkt sich auch auf den Geschmack aus. Wagju-Fleisch hat im Vergleich zu anderen Rinderrassen einen bis zu 50% höheren Anteil an ungesättigten Fettsäuren.

In unserer Filiale am Viktualienmarkt und im Hofmarkt können Sie in den nächsten Tagen dieses besondere Fleisch kaufen und sich selbst von der außergewöhnlichen Qualität überzeugen – so lange der Vorrat reicht!

Wir sind gespannt, wie Sie die Qualität beurteilen. Über Rückmeldungen würden wir uns freuen!



## Herrmannsdorfer Brühens wärmen von innen

Wenn das Wetter draußen ungemütlich wird, geht doch nichts über eine kräftige Brühe. Die Herrmannsdorfer Brühens gibt es als Rinder-, Geflügel- oder Gemüsebrühe. Sie schmecken pur oder angereichert mit unseren Suppen- einlagen, wie Maultaschen, Leberknödel, Spinatknödel oder Speckknödel, auch als vollwertige Mahlzeit. Besonders praktisch sind sie als Basis beim Kochen, die Alternative zu Instantbrühens, z.B. zum Ablöschen von Schmorgerichten oder zum Angießen von Risotto.

## Im Herbst ist Kartoffelernte



Herrmannsdorfer Kartoffelfeld im August kurz nach dem Striegeln gegen das Unkraut

In Herrmannsdorf ist die Kartoffelernte in vollem Gange. Dieses Jahr ernten wir zum dritten Mal Kartoffeln – auf 2,5 Hektar wurden die Sorten Linda und Ditta angebaut. Die Linda ist eine eher kleinere, tiefgelbe Knolle, festkochend und gilt als eine besonders aromatische Kartoffel. Biobauern haben diese berühmte Sorte vor Jahren vor dem Aus durch das Bundessortennamnt gerettet.

Die Ditta ist ebenfalls sehr aromatisch, eine sehr robuste Kartoffel, vorwiegend festkochend und eignet sich hervorragend für Kartoffelsalat.

Wir Herrmannsdorfer sprechen von unseren Zweinutzungskartoffeln, genau genommen sind es eigentlich Dreinutzungskartoffeln.

Die Schönen und Großen sind selbstverständlich für unsere Kunden reserviert

und werden in der Gemüseabteilung unserer Geschäfte in Nymphenburg, Haidhausen, Bogenhausen, Gräfelng und im Hofmarkt verkauft. Aus den **Zweit-schönsten** der Sorte Ditta macht unser Küchenchef Phillippe Larrazet den Herrmannsdorfer Kartoffelsalat und unsere deftige Kartoffelsuppe im Glas.

Da es aber in der Landwirtschaft eben nicht nur genormte, gleich große und schöne Kartoffeln gibt, sondern auch ganz viele kleine und unförmige, gibt es bei uns noch die **Dritt-schönsten**, die Futterkartoffeln.

Das ist aber überhaupt nicht schlimm, denn auf die freuen sich demnächst unsere Schweine, die dann täglich ihre Ration gedämpfte Kartoffeln erhalten. Kartoffeln sind für Schweine eine wertvolle Eiweißquelle und Sorgen für eine willkommene Abwechslung auf dem Speiseplan.

So ist alles auf dem Hof gut verwertet – genau wie es früher einmal war.

## Bier des Monats



### Das Schweinsbräu Erntedankbier

Eine echte Cuvée – Dunkles und Pils vereinigen sich zu einem süffig-vollmundigen Bier mit milder Hopfennote und zart-malzigem Geschmack. Ein Genuss, den man sich nicht nur nach der Ernte gönnen sollte.

0,5 l  
€ 1,59

# Shabu Shabu vom „Wagju“

Durch die feine Fettmarmorierung eignet sich das Fleisch vom Wagju-Rind – gut abgehangen – hervorragend zum Kurzbraten.

**Für 4 Personen:**

- 600g Shabu Shabu vom Wagju** (lassen Sie sich von unseren Fachkräften an der Fleischtheke beraten)
- Kartoffeln**
- Hokkaido-Kürbis**
- Gemüse nach Belieben**
- Champignons**
- Zwiebel**
- frischer Thymian**
- Knoblauch**
- frische Petersilie**

**So wird's gemacht:**

Kartoffeln und Kürbis in gleich große Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer



würzen, frischen Thymian und Knoblauchzehen dazu, mit reichlich Olivenöl benetzen und in eine Reine geben. Das

Ganze bei 160°C in den Ofen schieben, bis die Kartoffeln gar sind.

In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, bei Bedarf schälen und schneiden. Das Gemüse (unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Garzeit) nach und nach in einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze garen. Das gegarte Gemüse abschmecken, beiseite stellen und warmhalten.

Das Shabu Shabu Fleisch mit Pfeffer und Salz würzen und ganz wichtig, die Pfanne zuvor erhitzen, Öl hinein geben und das Fleisch von beiden Seiten kurz anbraten. Mit einem guten Schuss Balsamicoessig ablöschen, das gegarte Gemüse zugeben und alles nochmal miteinander vermengen. Fertig!

**Viel Spaß beim Nachkochen!**



## Brot des Monats



kg  
**€ 3,79**

**Französisches Landbrot**

DAS Brot für die Liebhaber des guten, alten Mischbrot; der Roggenanteil hält das Brot länger frisch. 50% helles Weizenmehl, 50% Roggenmehl halb ausgemahlen, dazu Natursauerteig und nur 1% Hefe.



## Käse des Monats



100g  
**€ 1,49**

**Herrmannsdorfer Butterkäse**

Ein Schnittkäse aus unserer hofeigenen Käserei. Durch traditionelle Herstellung mit Rohmilch wird er zu einem besonders hochwertigen Käse mit vielseitigem Aroma. Ein feiner, buttriger Geschmack ist ebenso typisch wie eine leicht säuerliche Note.



## Wein des Monats



**Südfrankreich  
Domaine Soulié  
Malbec Monts de la Grage 2011**

Eine alte und wertvolle französische Rotweinsorte ist der Malbec. Normalerweise findet sich diese Traube in der Region Cahors und war berühmt für ihre schwarze Farbe. Was die Domaine Soulié im Süden Frankreichs hier in die Flasche bringt ist beachtlich, zumal für diesen Preis!

0,75 Liter  
**€ 6,79**

# Bio ist nicht schnell und billig

Bio aus industriellen Strukturen erfährt zur Zeit viel z. T. berechnete Schelte. Bio-Kartoffeln aus Ägypten neben deutschen Bio-Kartoffeln, gequälte Tiere aus biozertifizierten Riesenställen empören Verbraucher, die im Glauben, Bio sei artgerechter und nachhaltiger, im Supermarkt zum teureren Bio-Produkt greifen. Eins ist nun in der Öffentlichkeit angekommen: Billiges Fleisch bedeutet qualvolle Tierhaltung, das gilt für konventionelle und für biologische Landwirtschaft.

Bio ist in den Sog des Nahrungsmittelsystems geraten. Hier bestimmen große, miteinander konkurrierende Handelsketten den Preis auch von Bio-Lebensmitteln. Verarbeitende Industriekonzerne geben den eigenen Preisdruck an die Bauern, bzw. die Agrarindustrie weiter. Geld verdienen lässt sich nur noch in der Masse, 120 000 Eier täglich, dann bleibt was hängen! Tiere werden produziert wie Industriegüter, das geht auch bei Bio nicht anders, wenn diese Produkte im Supermarkt günstiger als vom Bio-Bauern ankommen sollen.

Trotzdem ist Bio besser! Die biologische Landwirtschaft ist im Ursprung eine Bewegung, die früh die Folgen des agroindustriellen Systems für den Boden, das Wasser, die Natur, die Tiere und den Menschen erkannt hat. Aussterbende Tierarten, zerstörte Böden, Gift im Wasser und auf den Äckern, Abhängigkeit der Bauern. Sie haben gute Wege entwickelt, im Einklang mit der

Natur den Boden zu bewirtschaften, Tiere zu halten und gesunde Früchte anzubauen. Die ersten Pioniere kümmerten sich selbst um den Verkauf ihrer Feldfrüchte. Tierische Produkte wurden in eigenen Käsereien oder vom Metzger aus der Nachbarschaft verarbeitet. Mit zunehmendem Interesse an ökologischen Produkten entstanden auch ökologische Industrieproduktionsanlagen und alternative ökologische Handelsketten.



Viele Ökobauern kümmern sich von Anfang an selbst um die Vermarktung ihrer Produkte. Susanne Schmid, Bio-Gärtnerei, Herrmannsdorf

Die große Frage ist bis heute, wer die richtigen Partner für den ökologisch wirtschaftenden Bauern und Tierhalter sind. Industrie und Handelsketten passen nicht wirklich zur Ursprungsidee der ökologischen Bewegung, denn mit diesen „Partnern“ dominiert das Prinzip „immer mehr und immer billiger“ – das vielleicht bei Kühlschränken und Autos für alle Beteiligten aufgeht. Bei Pflanzen, die auf natürlichem Boden wachsen, und vor allen bei Tieren muss dieses Prinzip „mehr, schneller, billiger“ grundsätzlich hinterfragt wer-

den, soll es ehrliches Bio sein! Viele Öko-Pioniere im Handel und in der Verarbeitung tun dies und suchen nach neuen Modellen eines ökologischen Nahrungssystems, gute Produkte sind entstanden, mehr Bauern wirtschaften ökologisch. Es bleibt jedoch die Gefahr, dass Bio – und das gilt ganz besonders für Bio im Discounter oder im Supermarkt – nur ein Abklatsch der konventionellen Produktionsweise ist und so zum Etikettenschwindel wird.

Für uns Herrmannsdorfer ist der natürliche Partner des ökologisch wirtschaftenden Bauern der handwerkliche Metzger, Bäcker und Käser aus der Nachbarschaft und der Verbraucher direkt, der ehrlichen Einblick bekommt und durch sein interessiertes Einkaufsverhalten im Dialog den Preis mitverhandelt. So können wir Tierwohl, natürlichen Anbau und schonende, naturnahe Verarbeitung garantieren.

Sicherlich gibt es auch andere Wege für ein neues ökologisches Nahrungssystem, wo es Bio auch in Supermärkten gibt. Das schafft man jedoch nicht schnell und billig nur durch schärfere Richtlinien und Kontrollen. Das braucht Zeit und das Bewusstsein bei Händlern, Herstellern und Verbrauchern: Echtes, ehrliches Bio kann nicht billig sein und ist nicht in unendlichen Mengen immer und überall zur Verfügung.

*Gudrun Schweisfurth*

Handgemachte Lebens-Mittel  
in Ökologischer Qualität



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**, Bahnhofstr. 7  
Tel. 089/89 89 26 82

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

**Solln**, Wolfstratshäuser Str. 204  
im VollCorner Biomarkt  
Tel. 089/72 48 35 08

**Herrmannsdorfer  
Lebens-Mittel auch bei:**

Biomarkt Planegg  
Mathildenstraße 1  
Tel. 089/8 54 32 84

Biomarkt Stemmerhof  
**Sendling**  
Plinganserstraße 6  
Tel. 089/76 70 43 27

Ismaninger Naturkost  
**Ismaning**  
Mühlenstraße 2  
Tel. 089/96 20 18 60

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

