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

Ausgabe 110: September 2014

HERRMANNSDORFER Wochenmarkt

WISSENSWERTES • KULINARISCHES • VERLOCKENDES • INFORMATIVES

Das ganz besondere Event

wursten, backen, buttern ...

Seite 1

ÖQ Rezepte

zum Sammeln, Nachkochen und Genießen

Seite 2

Bio ist besser!

Endlich ist es bewiesen.

Seite 2

Feiern und Tagen mal ganz anders!

Warum nicht mal gemeinsam wursten, backen, buttern? Das macht Spaß, macht Sinn, verbindet und schmeckt außerdem noch saugut!

In unserer neuen HANDWERKSTATT können Sie an einem schönen Ort Ihr eigenes Event gestalten für Ihre Firma, einen Verein oder einfach gemeinsam mit Freunden. Wie wär's mal mit selbstgemachten **Bratwürsten?** Unser Metzgermeister wurstet mit Ihnen drei verschiedene Bratwurstsorten – das macht Spaß und schmeckt noch besser, weil man weiß, was drin ist in der Wurst. Zusammen mit frischem Brot, knackigen Salaten und kühlem Bier – ein perfektes Event!

Haben Sie schon mal Ihre eigene **Weißwurst und Breze** gedreht? Wir weihen Sie dabei ein in die Geheimnisse der echten kälbernen Weißwurst und zeigen den Dreh für die typisch bayrische Brezn. Wenn diese frisch aus dem heißen Steinofen kommen, sind auch die Weißwürste fertig! Hmmm – dazu kühles Weißbier aus der eigenen Brauerei und die lustigen Geschichten unserer beiden bayrischen Meister!
Für Freunde des Vegetarischen ist unser Kurs **„Brot und Butter"** genau das Richtige. Das eigene Brot mal selbst zu machen, das hat etwas Archaisches – zumindest macht es ziemlich stolz. Dazu die selbst geschlagene Butter aus dem klassischen Butterfass – mit Kräutern und Knoblauch – einfach, aber richtig gut!

Gemeinsam kneten, Brezn formen und ab in den heißen Steinofen – macht Spaß und schmeckt großartig!

Alle unsere Kurse inkl. Preisen sind im Internet unter www.herrmannsdorfer.de/handwerkakademie/kurse zusammengestellt. Da finden Sie auch offene Termine für Einzelpersonen oder Kleingruppen.

Auch ohne Kurs kann man dank unseres kompetenten Caterings in der Handwerkstatt mit Garten schön feiern (ca 50 Personen), www.herrmannsdorfer.de/unser-bio-catering

Probieren Sie es mal aus – das Selbst-Hand-Anlegen! „Ich denke, also bin ich." sagt Sokrates. In der Handwerkstatt gilt: „Ich wurste, also bin ich."

Am Pasinger Bahnhof hat unser neuer Partner Herr Lehrnbecher, BioToGo eröffnet. Endlich mal ein gescheiter Imbiss! Wirklich zu empfehlen sind die warmen Herrmannsdorfer Fladerl mit Wurst, Schinken und Käse und die belegten Brote. Nehmen Sie den Probiergutschein mit!

BIO TO GO

GUTSCHEIN
für ein Herrmannsdorfer Fladerl für nur 1 Euro statt 3,90 Euro!
Verschiedene Sorten. Pro Person ist nur ein Gutschein gültig. Nur solange der Vorrat reicht.

Die neue Wurst-Broschüre ist da!

„Wenn's um die Wurst geht" dieser Titel ist wirklich passend: Über 150! Herrmannsdorfer Würste und Schinken, dazu Fertiggerichte und Salate werden genau beschrieben. Alle Zutaten sind aufgeführt, wirklich alle! – entsprechend der **Volldeklaration,** die im Bio-Bereich üblich sein sollte.

Nach der Fertigpackungsverordnung und anderen gesetzlichen Regelungen ist es Herstellern möglich, Dinge zu verschweigen. Ein Beispiel: das Tri-Phosphat muss, wenn es einen bestimmten Grenzwert nicht überschreitet, nicht deklariert werden. Die Argumentation: Bis zu dem Grenzwert könnte es auch natürliches Phosphat sein. So laufen die Deals zwischen Industrie und Gesetzgebung. Dabei könnte eine gesetzliche Regelung ganz einfach sein: alles draufschreiben, was drin ist.
Außerdem finden Sie in der Broschüre zur schnelleren **Orientierung,** mit farbigen Punkten gekennzeichnet, in welchen Produkten Pökelsalz, Milchzucker, Gluten, Hühnerei oder Honig enthalten sind.

Und lesen Sie doch einfach nochmal die Einleitung, das ist eine gute Zusammenfassung der **Besonderheiten der Herrmannsdorfer Metzgerei:** alte Rassen, ausschließlich Fleisch aus eigener Schlachtung, schlachtwarme Verarbeitung, eigene Gewürzkompositionen, Honig statt industrieller Zucker, natürliche Reife- und Rauchverfahren und vieles mehr.

Brot des Monats

Stück/1,5 kg
€ 5,89

Kerndllaib
Das Brot mit dem schönen, alten Zeichen von Herrmannsdorf.
Leichtes, hundertprozentiges Vollkornbrot mit 80% Weizen und 20% Roggen im Mehlanteil.
Ein gutes Brot für jeden Tag.

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

SAMMELREZEPT NR. 110 Aus dem Buch „Der echte Geschmack“ von Georg Schweisfurth und Kille Enna.

Geschmorter Rinderbraten mit Tomaten und Äpfeln

Für 4-6 Personen:

etwa 1,5 kg Rinderschulter (Bug) mit Knochen
200 g Äpfel, gewaschen, Kerngehäuse entfernt aber mit Schale
etwas kalt gepresstes Olivenöl

Für die Marinade:
150 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 kg vollreife Tomaten
75 ml Apfelessig
12 Wacholderbeeren grob zerstoßen
10 Pimentkörner grob zerstoßen
1 EL Honig
1 EL Fleur de Sel
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Marinade: Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln vierteln, Knoblauch in Scheiben schneiden. Tomaten putzen, waschen und halbieren. Alles mit den übrigen Zutaten für die Marinade in einer großen Schale mischen und das Rindfleisch darin mindestens 12 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Einen Römertopf mindestens 1 Stunde in kaltem Wasser wässern. Das Fleisch in den Römertopf legen und mit der Marinade übergießen. Dann zugedeckt auf der mittleren Schiene in den kalten Backofen stellen. Den Backofen auf 250° C einstellen und das Fleisch etwa 2 Stunden im Römertopf garen, bis es sehr zart ist.
Äpfel in breite Schnitze schneiden und in etwas Olivenöl wenden. Auf das Fleisch legen und in den letzten 30 Minuten der Garzeit mitschmoren. Zum Ende der Garzeit den Deckel abnehmen, damit die Apfelschnitzen schön braun werden.
Mit Kartoffelpüree servieren – das schmeckt einfach wunderbar!

Bio ist besser! Endlich ist es bewiesen

Belegen ließ es sich bislang nicht, was viele Menschen schon lange glauben: dass Bio-Lebensmittel gesünder sind. Jetzt ist es keine Glaubenssache mehr.
Anfang Juli ist im „British Journal of Nutrition“ eine neue Metastudie erschienen. Autoren aus Ländern wie Großbritannien, Frankreich, Polen, den USA und der Schweiz haben 343 wissenschaftliche Studien zu Nährstoffgehalt, Schwermetall- und Pestizidbelastung von Nutzpflanzen unter die Lupe genommen. Sie kommen zu einem eindeutigen Ergebnis: **„Lebensmittel aus ökologischem Anbau haben geringere Nitrit- und Nitratgehalte. Sie sind weniger mit Schwermetallen und Pestiziden belastet. Und sie haben einen signifikant höheren Gehalt an gesundheitlich förderlichen Antioxidantien. Kurz: Sie unterscheiden sich deutlich von konventionellen Lebensmitteln“.**
In den bisherigen Studien wie z.B. der vielzitierten großen Analyse der britischen Food Standards Agency 2009 wurde der ernährungsphysiologische Nutzen von Biokost stets bestritten. Bio schone zwar die Umwelt, schütze den Boden, vermehre die Artenvielfalt, nütze dem Tierschutz, auf dem Teller aber – so die Aussagen – brächten Bio-Lebensmittel keinen Vorteil!

Gemüse aus biologischem Anbau enthalten weniger Schadstoffe und mehr gesundheitsfördernde Antioxidantien.

Auch wenn hinter den Kulissen der Streit um die neue Studie schon entbrannt ist, tragen die Ergebnisse der gründlichen Recherche doch zur Klarheit bei. Die Autoren setzen auf größtmögliche Transparenz.
Alle Daten der Studie sind auf einem Server der federführenden Newcastle University für jedermann zugänglich (http://research.ncl.ac.uk/nefg/QOF)
Quelle FAS 17.7.2014

Streitfragen wie „Schützen Antioxidantien tatsächlich vor Krebs? Sind Pestizide in geringer Konzentration überhaupt schädlich?“ berühren nicht die Tatsache, dass der natürlichere Anbau ohne chemische Zugaben gesündere Lebensmittel erzeugt. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass sich beim Pflanzenbau die Bioverordnung bewährt. Das klare Verbot von Pestiziden und synthetischem Dünger ist ein Erfolgskonzept, das umgesetzt werden kann und eindeutige Qualitätsverbesserungen bringt.

Ein Problem entsteht dadurch, dass aufgrund des Biobooms, der längst schon Discounter erreicht hat, sehr schnell sehr viel und billiges Bio her muss – meist aus dem Ausland. Entstanden ist die Biobewegung in Mitteleuropa. Wenn die biologische Erzeugung von Lebensmitteln z.B. nach Südeuropa oder Asien ausgeweitet wird, reicht es nicht, die Bio-Verordnung nur zu kontrollieren. Es braucht viel Schulung und Beratung, die auf die Probleme und Vorzüge der spezifischen Region eingeht.

Nicht nur in diesen Ländern, auch bei uns darf sich die Biobewegung nicht auf dem eigenen Erfolg ausruhen. Sie muss sich neuen Fragen und Problemen (wie z.B. erhöhter Bedarf, Tierhaltung, ökonomische Situation der Bauern) stellen und sich ständig weiterentwickeln. Es braucht vor allem Vielfalt in den verschiedenen Regionen, Vielfalt auf den Höfen, Vielfalt im Geschmack und wohl auch in unseren Köpfen.

Käse des Monats

100g € 1,69

Österreichischer Emmentaler
Der drei Monate gereifte Rohmilchkäse stammt aus Hatzenstädt in Tirol. Die Traditions-Sennerei verwendet nur Heumilch, geliefert von angrenzenden Bergbauern. 1000 Liter Milch werden verwendet, um einen 80 kg schweren Laib zu käsen. Ein Käseklassiker mit dem typisch fein-würzigen Geschmack und der süßlichen Note!

Wein des Monats

Katalonien/Albet i Noya
Petit Albet Penedés Blanco 2013
Albet i Noya – Spaniens vielleicht berühmtester Bio-Winzer – präsentiert mit seinem Petit Albet einen charmanten Weißwein mit einer leicht cremigen Textur. Kulinarisch ist er vielseitig einsetzbar, zu Gemüse, Fisch und hellem Fleisch. Ein feiner Wein für viele Gelegenheiten.

0,75 Liter € 5,79

Alle Kurse im September

Die Weißwurst
Sa, 6.9. 10-12 Uhr
Wir arbeiten mit dem Kutter und sehen, wie ein gutes Brät entsteht.

Gutes Brot
Sa, 20.9. 8-13 Uhr
Wir erfahren alles, was es braucht, um zuhause selbst Brot zu backen.

Die Bratwurst
Sa, 27.9. 10-12:30 Uhr
Hier kommt die berühmte Wurstspritze zum Einsatz!

Gockel vom Herrmannsdorfer Landhuhn, Mo, 29.9. 18-22 Uhr
Kochkurs mit Thomas Thielemann

HANDWERK STATT
Akademie für gute Lebens-Mittel

www.herrmannsdorfer.de/handwerkakademie/anmeldung

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