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

Ausgabe 103: Dezember 2013/Januar 2014

HERRMANNSDORFER Wochenmarkt

WISSENSWERTES • KULINARISCHES • VERLOCKENDES • INFORMATIVES

www. macht Winterpause

Seite 1

ÖQ Rezepte

zum Sammeln, Nachkochen und Genießen

Seite 2

Es ist soweit!

Hühnerschlachtung direkt am Hof

Seite 2

Ochsenleberpaté – die Kür der Metzgerkunst

Ihren Ursprung haben die Pasteten in Frankreich. Eine jahrhundertelange Tradition, die viel handwerkliches Geschick und Liebe zum Detail erfordert. Insbesondere die mitgebrachten Gewürze aus der „neuen Welt", verleihen den Pasteten damals und heute, ein ganz besonderes Geschmackserlebnis.

In der Vorweihnachtszeit und zu den Festtagen können Sie auch bei uns in Herrmannsdorf kulinarisch wieder aus dem Vollen schöpfen. Ganz besonders ans Herz legen möchten wir Ihnen unsere Ochsenleberpastete im feinen Speckmantel.

Aus Rindfleisch und Schweinespeck wird ein feines Brühwurstbrät gekuttert und etwa 15 Prozent frisch gemahlene Rinderleber untergehoben, mit Röstzwiebeln verfeinert und einer raffinierten Würze aus Muskatblüte, Ingwer und Kardamom abgerundet. Zum Schluss noch etwas Zitrone und Honig – fertig ist die Pastetenmasse.
Dann werden die Terrinenformen hauchdünn mit vorgebrühtem Speck ausgelegt, das Brät eingefüllt und mit Speckstreifen bedeckt. Die Formen mit einem Deckel verschlossen, mit Klammern fixiert und nun behutsam gebrüht, genau so lange, dass die Pastete schnittfest, aber nicht zu hart ist.

Ochsenleberpastete als festliche Vorspeise mit Orangenscheiben und Feldsalat ... hmmmh

In dünne Scheiben geschnitten kommt das feine Rinderleberaroma besonders gut zur Geltung!

Das Beste vom Rind als Festtagsbraten

Am Knochen gereift ("dry aged") sind die Fleischteile Rib-Eye, Côte de Bœuf, Lende, Portherhouse oder T-Bone besonders zart und geschmackvoll. Ob als Steak im kleinen Kreis oder als guter Braten für die große Familie – das ist etwas Besonderes für das Fest. Ein gutes Rezept für das Côte de Bœuf als "König der Braten" finden Sie im "Buch vom guten Fleisch" von Karl Ludwig Schweisfurth und auf unserer Internetseite.

Die große Weide im Winter

Zwischen Bewegungsfreiheit und Versinken im tiefen Schlamm – die Suche nach dem rechten Weg

Wenn man um diese Jahreszeit auf die große Weide geht, befallen einen sehr zwiespältige Gefühle.

Man schmunzelt über die große Schweineherde, die wie auf geheimen Befehl ihre große Runde über die Weide dreht. Immer wieder erstaunlich auch, wie die Schweine beim Wühlen in der nun richtig üppigen Matsche genüsslich schmatzen und richtig fressen. Man sieht: das ist gute Erde, kein Dreck für die Schweine. Rudolf Senkenbergs Schwärmen über die Lebendigkeit, die Fitness der Weideschweine, über Muskelaufbau und Herz-Kreislaufstabilität, die ihn nach bald 30-jähriger Erfahrung sehr überraschen, klingt im Ohr, wenn man diese lebensfrohen Tiere beobachtet.

Geht man jetzt nach einigen frostigen und feuchten Tagen etwas näher zu den Ställen und zum Futterplatz, dann ist man sich nicht mehr so sicher, wie froh diese Schweine sind, wenn sie im Schlamm recht tief einsinken auf dem Weg dorthin. Bei Frost entsteht eine dünne Eisschicht, die teilweise einbricht und dabei die Knöchel doch ziemlich beeinträchtigt.
Die Schweine bewegen sich dann nur noch sehr langsam und vorsichtig.

Wir haben diskutiert und überlegt, wie es unseren Schweinen wohl am wohlsten ist, und sind zum Schluss gekommen, dass wir in diesem Jahr bis Weihnachten unsere große Weide für die Tiere schließen und diesen – sofern noch nicht geschlachtet – ein gutes Ausweichquartier anbieten. Im Frühjahr fangen wir auf einer neuen Weide wieder an.
Wir merken an diesem Beispiel, wie wichtig es ist, die Tierhaltung immer wieder auf den Prüfstand zu stellen, indem wir die Tiere gut beobachten. Die Diskussion darüber bringt uns in unserem Grundanliegen des Tierwohls weiter.

Für Sie als Kunden bedeutet das: www.-Koteletts vom Weideschwein gibt es erstmal nur noch bis Silvester, dann wieder im Mai.

Brot des Monats

Stück/750g
€ 4,29

Dinkel-Kamut-Brot
60% Kamut, 40% Dinkel, dazu Dinkel-Sauerteig, Trinkwasser, Meersalz und sonst nichts.
Der leicht süßliche Geschmack und die Leichtigkeit des Brotes kommt von der alten Hartweizensorte Kamut.

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

SAMMELREZEPT NR. 103 von Franz Zauner, Koch im Herrmannsdorfer Bistro Bogenhausen. Er freut sich, wenn er Sie mal persönlich bekochen darf.

Steak aus dem Côte de Bœuf

Zutaten für 4 Personen:
Etwa 800 g bis 1 kg Côte de Bœuf
500 g festkochende Kartoffeln
500 g Petersilienwurzel
800 g Spinat
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 kleine Stange frischer Meerrettich
Muskat

Zubereitung: Spinat putzen, waschen blanchieren, anschließend gut ausdrücken. Die Kartoffeln und Petersilienwurzeln schälen. Die Kartoffeln mit der groben Seite der Vierkantreibe raspeln, die Petersilienwurzel mit der feinen Seite reiben. Die Kartoffeln auspressen und beides in eine Schüssel geben, mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss würzen. Nach Belieben große Röstis in einer beschichteten Pfanne in Öl goldbraun herausbraten und im vorgeheizten Backofen auf der unteren Stufe bei 120 °C warmhalten. Das Côte de Bœuf mit Pfeffer und Salz würzen, in einer Pfanne von beiden Seiten gut anbraten und auf dem Backofenrost über die Röstis in den Ofen schieben. Die Garzeit des Fleisches ist abhängig von der Dicke des Fleischstückes. (In diesem Rezept war das Fleisch gute zwei Zentimeter stark und etwa 10 Minuten bei 120 Grad im Ofen).

In die selbe Pfanne etwas Butter hinzufügen, den gehackten Knoblauch und die geschnittenen Zwiebeln darin andünsten, den Spinat hinzufügen, mit Salz, Pfeffer uns Muskat würzen und je nach Gusto mit etwas Brühe oder Sahne angießen. Zum Schluss den frischen Meerrettich schälen, fein reiben und zum Fleisch reichen. **Viel Spaß beim Nachkochen!**

Selbstverständlich können Sie diese Art der Zubereitung auch bei anderen Steaks, wie Lende, T-Bone und Porterhouse anwenden, und die Garzeit im Ofen entsprechend anpassen.

Bier des Monats

Das Schweinsbräu Weihnachtsbier ist ein typisches Festbier. Die Zugabe von dunklem Malz verleiht ihm seinen kräftigen, vollmundigen Geschmack. Zusammen mit einer feinen Hopfengabe ergibt es genau das richtige Bier – nicht nur für festliche Tage.

0,5 Liter
€ 1,69

Käse des Monats

100g
€ 2,29

Walnusskäse
Der Walnusskäse von den Käserebellen ist ein cremig zart-schmelzender Rahmkäse mit vielen knackigen Walnussstückchen. Die österreichische Käserei blickt auf eine 150 Jahre alte Tradition zurück und käst demnach ausschließlich mit tagesfrischer Heumilch. Eine Reifezeit von 3 Monaten verleiht dem Käse seinen mild-nussigen Geschmack!

Wein des Monats

Marken/Ciù Ciù Rosso Piceno Superiore Gotico 2009
Ein erstklassiger Rosso Piceno aus der Region Marken, mit dunkler Farbe und fast „fleischiger" dunkelroter Frucht, geprägt von aromatischen Nuancen, die an Pflaume und Kirsche denken lassen. Ein bemerkenswerter Rotwein für lange Abende und die Festtage!

0,75 Liter
€ 9,95

Zweinutzung – aus Liebe zu Hahn und Henne

Eröffnung des Geflügelschlachtraums

Endlich ist es soweit! Für das Projekt Herrmannsdorfer Landhuhn ist die Einweihung des Geflügelschlachtraums am 17. November 2013 ein richtiger Höhepunkt oder so etwas wie die Krönung! Sechzig Darlehensgeber wollten sich dieses Ereignis nicht entgehen lassen, ihnen gratuliert Karl Schweisfurth zusammen mit Florentine Rapp, die das Projekt betreut. Nach dem Anstoßen und offiziellen Durchschneiden des Bandes führen die beiden durch die drei kleinen Räume, die inklusive der Kühlung gerade mal 50 qm umfassen, und erläutern die Schlachtung der Tiere. Einmal die Woche soll hier geschlachtet werden, ungefähr jeweils 70 Tiere. Zweimal wurde schon geschlachtet und alle Beteiligten sind froh darüber, dass alles so gut abläuft.

Florentine Rapp und Karl Schweisfurth mit Darlehensgebern bei der Eröffnung

Die Hühner und Enten werden am Abend im Dunkeln aus den Ställen geholt. Ganz früh morgens werden diese einzeln elektrisch betäubt. Keine Fließbänder, die im Sekundentakt bedient werden müssen! Nur fünf oder sechs Tiere im Schlachtraum. Der Raum zum Ausnehmen gleich nebenan, ebenso der Kühlraum. Am nächsten Tag wird zerlegt, verpackt und kurz darauf in die Geschäfte ausgeliefert. Direkter geht es nicht.

Mit dem Geflügelschlachtraum schließt sich der Kreis, der vor drei Jahren mit dem Beginn des Herrmannsdorfer Landhuhnprojekts begonnen hat. Über 500 Landhuhn-Freunde finanzierten seither in Form von Darlehen den Kükenpavillon, mobile Ställe für die große Weide, die Eierpackstelle und nun auch den Geflügelschlachtraum. Von Anfang an war allen klar: Wer Nutztiere hält, trägt auch die Verantwortung dafür, dass sie achtsam getötet werden.
Mit dem Landhuhn-Projekt gehen wir grundsätzlich neue Wege: Wir stützen uns ausschließlich auf traditionelle Zweinutzungsrassen, bei denen die Hennen Eier legen und die männlichen Tiere gut Fleisch ansetzen. Unsere Tiere werden auf dem eigenen Hof selbst vermehrt. Wir sind unabhängig von Konzernen und können alles selber machen. Wir sammeln unsere eigenen Bruteier, brüten diese am Hof aus und ziehen unsere Hühner selber groß. In den mobilen Ställen für maximal 300 Tiere haben die Landhühner immer Zugang zu frischem Gras. Die Eier- und Mast"leistung" der Herrmannsdorfer Landhühner kann mit den Industriehybriden nicht mithalten. Dafür wissen wir, woher unsere Eier und unser Fleisch kommen – nicht aus Hybridzucht, die Küken tötet, sondern wirklich alles direkt vom Hof und aus einer Hand!

Eier, Brathühner und Suppenhühner haben übrigens eine Geschmacksqualität, die ihresgleichen sucht. Unter Kennern ist dieses Huhn das beste, was man in München bekommen kann. Ein Geschmack, den viele schon fast vergessen haben!

Das Projekt Herrmannsdorfer Landhuhn ist möglich, weil es aufgeweckte Menschen gibt, denen die Hühner am Herzen liegen. Sie sind bereit, für Ei und Hühnerfleisch mehr zu bezahlen, weil sie wissen, dass ihre Produkte zwar nicht billig sind, dafür aber ihren ganz besonderen Wert und Geschmack haben.

Gudrun Schweisfurth

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