

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

Ausgabe 89: Juli/August 2012



HERRMANNSDORFER

Wochenmarkt

WISSENSWERTES • KULINARISCHES • VERLOCKENDES • INFORMATIVES



Gemüse, Salat, Obst und Kräuter

bio und regional

Seite 1



ÖQ Rezepte

zum Sammeln, Nachkochen
und Genießen

Seite 2



Keine Angst -

gute Fette machen
nicht fett

Seite 2

Eine kleine Felderbegehung



Auf diesem Feld wächst jetzt Roggen. Unsere Schweine haben zwei Sommer lang während der Kleezeit hier verbracht.

Jetzt stehen alle Feldfrüchte in Herrmannsdorf in voller Pracht da. Wenn Sie alle sehen wollen, müssen Sie sich beeilen, denn Ende Juli geht es schon los mit der Ernte vom Roggen.

Unsere Kartoffeln sind dieses Jahr etwas versteckt an der Straße Richtung Eichthling.

Schön stehen sie da, die Sorten Linda und Ditta. Sicherlich werden wir dieses Jahr prächtige Kartoffeln für den Verkauf und für unseren guten Kartoffelsalat ernten. Haben Sie unseren Winterweizen rechts an der Straße bei den Holzkühen schon entdeckt und sich an Klatschmohn und Kornblumen erfreut? Weizen ist in un-

serer siebengliedrigen Fruchtfolge nach Klee gras die erste Frucht. Er braucht viele Nährstoffe, die nach dem Stickstoff sammelnden Klee reichlich vorhanden sind. Der Winterweizen hat es geschafft, fast allen Unkräutern davonzuwachsen! Er wird sich gut für unsere Brote eignen.

Dem Dinkel auf der anderen Straßenseite ist das leider nicht gelungen, die Disteln machen ihm ziemlich zu schaffen. Im Herbst werden wir dieses Feld mit unserem neuen Flachwender bearbeiten, um wieder Luft in den Boden zu bekommen und die Disteln zu bekämpfen. Neugierige fragen sich vielleicht, was das für eine Frucht ist, die auf dem Weg Richtung Glonn nach der großen Symbiotischen Weide wächst. Das sind unsere Acker- oder Saubohnen, sie stehen gut und versprechen einen guten Ertrag.

Dahinter sehen Sie ein Feld mit Ampfer dazwischen. Hier wachsen in diesem Jahr unsere Sojabohnen. Diese wärmeliebende Pflanze hatte es sehr schwer bei dem kalten Frühsommer, aber jetzt, wenn's mal richtig warm wird, geht's dann los mit dem Wachstum, hoffentlich! Sojaanbau ist immer noch ein Risiko bei uns, aber die Ferkel und Küken brauchen Soja.

Ausbildung bei Herrmannsdorfer

Wir Herrmannsdorfer bieten alles, was du brauchst, um in eine erfolgreiche, sichere und spannende Zukunft zu starten: Als ökologisch wirtschaftendes Unternehmen steht bei uns der Mensch im Zusammenleben mit den Tieren und der Natur im Mittelpunkt.

Hast du Lust, Fachfrau/-mann für Lebensmittel zu werden und nützliche Fertigkeiten fürs Leben zu lernen? Dann ist der Beruf des **Lebensmittel-Kaufmanns** oder **Fachverkäufers** für dich richtig. Hast du Lust, den Beruf des **Bäckers** richtig auszuüben, ohne die Verwendung von Fertigbackmischungen? Oder zu erfahren, wie man aus Tieren, die gut gelebt haben, gute Würste herstellen kann. Bei uns wird das Handwerk des **Metzgers** und **Bäckers** noch von Grund auf praktiziert.

Deine Bewerbungen bitte an:
Herrmannsdorfer Landwerkstätten,
Steffi Schmid, Herrmannsdorf 7,
85625 Glonn
oder an: glonn@herrmannsdorfer.de
Fragen beantworten wir gerne
unter Telefon: 08093/9094-0

Gemüse – bio und regional

Mittlerweile führen wir in vier unserer Münchner Geschäfte Obst und Gemüse: in Bogenhausen, Haidhausen, Nymphenburg und Gräfelfing.

Auch hier versuchen wir, so regional wie möglich zu sein. Das ist nicht leicht, in einer Zeit, in der Verbraucher Vielfalt zu jeder Jahreszeit gewohnt sind. Wir arbeiten

eng mit dem Biogroßhandel „Ökoring“ zusammen. Deren Ziel es ist, insbesondere Bauern in der Region zu unterstützen. Dazu gehören beispielsweise der Obergrahof im Dachauer Moos, die Gärtnerei Hecker oder der Betrieb der Familie Laurer, deren Gurken, Sauerkraut und Blaukraut bei uns auch in Gläsern angeboten werden. Die Vorteile der Region liegen

auf der Hand: kurze Transportwege, hohe Frischegarantie, bessere Transparenz, Unterstützung von Arbeitsplätzen in der Region und der Erhalt unseres Landschaftsbildes.

Geben Sie bei Ihrem nächsten Einkauf doch einfach mal der deutschen Gurke den Vorzug, auch wenn die Konkurrenz aus Spanien ein paar Cent billiger ist.

Als kleine Hilfestellung der Saisonkalender Juli:

Gemüse

Artischocke, Aubergine, Blumenkohl, Bohne, Brokkoli, Fenchel, Gelbe Rübe, Gurke, Kohlrabi, Mangold, Porree, Rettich, Radieschen, Rote Bete, Spinat, Spitzkraut, Tomate, Wirsing, Zucchini

Obst

Blaubeere, Brombeere, Erdbeere, Himbeere, Johannisbeere, Kirsche, Zwetschge, Pflaume

Salat

Batavia, Eichblatt, Eissalat, Kopfsalat, Lollo Rosso/Bionda, Radicchio, Romana

Kräuter

Basilikum, Dill, Kresse, Minze, Oregano, Petersilie, Ruccola, Schnittlauch, Thymian



Brot des Monats



Stück/350g
€ 2,29

Ciabatta

Der sehr weiche Teig darf bei uns einige Stunden ruhen, das gibt dem Brot sein feines Aroma. Eine knusprig-leckere Kruste und die unregelmäßige Porung sind typisch für diese italienische Spezialität.

Coq au vin – ein Klassiker

Für 4 Personen:

- 3-4 Hühnerkeulen, je nach Größe (lassen Sie sich diese gleich in Ober- und Unterkeule teilen)
- 50g geräuchertes Wammerl in etwa 2 mm dicke Scheiben geschnitten
- 4 Gelbe Rüben
- 2-3 Stauden vom Stangensellerie
- 250 g Champignons
- ½ Dose Tomaten Pomodori pelati
- 1 Teel. Tomatenmark, 1 Zwiebel
- 10 Schalotten, Knoblauch
- 1-2 Lorbeerblätter
- ein Zweig Rosmarin
- eine Flasche Camino Tinto



dem Rotwein ablöschen. Die gehackten Tomaten dazugeben, sowie den Rosmarin und 1-2 Lorbeerblätter. Bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten schmoren lassen. In der Zwischenzeit die restlichen Gelben Rüben, Champignons und den Stangensellerie in Scheiben schneiden, die Schalotten schälen, den Speck in Streifen schneiden. Die Schalotten und das Wurzelgemüse in einer Pfanne anbraten, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Die Champignons und den Speck separat in etwas Butter anbraten.

Nach 30 Min. die Keulen herausnehmen und die Sauce durch ein Sieb passieren, nochmals abschmecken und das Fleisch wieder in die Sauce geben. Die gedünsteten Schalotten, Gelben Rüben und Sellerie, sowie den gebratenen Speck und die Champignons darüber geben.

cken. Die Hähnchenteile aus der Reine nehmen und das gehackte Gemüse darin anrösten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Nun die Keulen wieder mit in die Reine geben und mit

So wird's gemacht:

Die Hühnerkeulen mit Pfeffer und Salz würzen und in einer Reine in Öl gut anbraten. Die Zwiebel, 2 Gelbe Rüben und Knoblauchzehen nach Belieben fein ha-

Käse des Monats



100g
€ 1,99

Herrmannsdorfer Burgkäse

ist ein herzhafter Weichkäse aus unserer Herrmannsdorfer Käserei. Sein typisches Aroma erhält er durch die Rotschmierkulturen. Ein Genuss für alle, die einen Käse mit Charakter bevorzugen!

Wein des Monats



La Mancha/Irjimpa Caballero de Mesasrubias 2011

Die Spitzenrebsorte Tempranillo erbringt in den kundigen Händen der Kellerei Irjimpa einen warmen, feinwürzigen Wein mit zarten Noten von Kirsche. Die Zentralebene La Mancha ist immer für qualitative Überraschungen zu günstigen Preisen gut. Der ideale Wein zu Gerichten vom Grill!

0,75 Liter
€ 4,29

Keine Angst – gute Fette machen nicht fett

Übergewicht und Fettleibigkeit sind hier und in weiten Teilen der Welt ein großes Problem geworden. Ärzte und Fachverbände suchen seit Jahrzehnten nach einer Lösung, Industrie und weltweit agierende Lebensmittelkonzerne machen sich deren Ratschläge zunutze und entwickeln täglich neue Light-Produkte, die durch reduzierten Fettgehalt Schlankheit ohne Verzicht versprechen. Immer deutlicher kristallisiert sich heraus, dass die Ernährungsempfehlungen der letzten 40 Jahre falsch sind. Ernährungswissenschaftler Dr. Nicolai Worm räumt in Publikationen, Radio- und TV-Auftritten mit einigen falschen Dogmen wie der Verteufelung von Fett auf. Einige Thesen von ihm sollen im folgenden kurz dargestellt werden. (Anm.)

Studien über das Konsumverhalten in den USA zeigen, dass immer mehr US-Amerikaner trotz eines strikten Fettparades immer dicker werden! Die industriegestützte „light“-Flut führte dazu, dass in den USA zwischen 1977 und 1987 der Fettanteil in der Ernährung um 11% auf etwa 34% sank. Trotzdem stieg im selben Zeitraum der Anteil der Übergewichtigen um 31%. Am deutlichsten sind Frauen im Alter von 50-59 Jahren betroffen. In dieser Gruppe stieg der Anteil Übergewichtiger um 43%, obwohl gerade diese am stärksten Fett einsparten. Das Fazit, so Nicolai Worm: „Je „lighter“ sie essen, desto fetter werden sie.“ (18)

Das Problem ist, dass der sinkende Fettanteil in den täglichen Mahlzeiten durch größere Mengen Kohlenhydrate kompensiert wurde, weil das Hungergefühl sich verstärkte. Immer mehr Ärzte warnen vor zu vielen Kohlenhydraten. Je mehr Kohlenhydrate man isst, desto mehr Appetit entwickelt man. Außerdem könne eine hohe Kohlenhydratzufuhr auch die Entstehung von Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördern.

Fette dagegen – vor allem mit einfach

artgerechter Tierhaltung. Dieses besteht – ganz im Gegensatz zur landläufigen Meinung – zu einem überwiegenden Teil aus einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Außerdem enthält Tierfett im Gegensatz zu den pflanzlichen Fetten tatsächlich alle essenziellen, hoch ungesättigten Fettsäuren, die der Körper für die meisten wichtigen Stoffwechselfunktionen braucht. Die langkettigen, hoch-ungesättigten Omega-3 Fettsäuren z.B. sind vor allem enthalten, wenn die Tiere weiden.

(S.50) Bei den pflanzlichen Ölen enthalten vor allem Olivenöl und Rapsöl überwiegend einfach ungesättigte Fettsäuren. Problematisch seien pflanzliche Öle wie z.B. aus Getreide, Mais und Sonnenblumen und daraus hergestellte Margarinearten, die zu viele Omega-6-Fettsäuren enthalten. Das Gleichgewicht gegenüber den Omega-3-Fettsäuren, die relativ deutlich abnehmen, werde durch diese Art von Fetten gestört.

Wir konnten hier nur einige Aspekte der neuen Ernährungslehre erläutern. Man wundert sich, wie hartnäckig die alten, als falsch erwiesenen Dogmen sich halten. Wahrscheinlich nutzen sie – zum Schaden der Bevölkerung – zu sehr der Lebensmittelindustrie.

(Anm.: Nicolai Worm, Glücklich und schlank, Lünen 2003)

Gudrun Schweisfurth



Zeichnung von Alois Jesner

und mehrfach ungesättigten Fettsäuren – könnten die Blutfette verbessern und insgesamt das Herz-Kreislauf-Risiko deutlich senken – so sind sich viele Wissenschaftler nach Stoffwechseluntersuchungen der letzten Jahre einig. Problematisch werde zu viel Fett nur dann, wenn gleichzeitig viele Kohlenhydrate verzehrt werden und wenn zu wenig auf die Qualität der Fette geachtet wird. Empfohlen wird heute – man höre und staune!!! – besonders Fleischfett aus

Wurst des Monats



100g
€ 2,29

Neu bei Herrmannsdorfer „Coppa di Testa“

Eine italienische Spezialität vom Schwein – gewürzt mit Rosmarin und Knoblauch, der Abrieb von Zitrone und Orange geben der herzhaften Wurst eine ganz besondere Raffinesse.

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

