

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

Ausgabe 88: Juni 2012



HERRMANNSDORFER

# Wochenmarkt

WISSENSWERTES • KULINARISCHES • VERLOCKENDES • INFORMATIVES



## Eine große Symbiose –

unsere neue Weide in Herrmannsdorf

Seite 1



## ÖQ Rezepte

zum Sammeln, Nachkochen und Genießen

Seite 2



## Zweinutzung –

wie viel Fleisch ist ökologisch sinnvoll?

Seite 2

## Große Symbiose – unsere neue Weide



Unsere Schwäbisch-Hällischen Schweine, Landhühner und Grauvieh zusammen auf frischem Klee gras

Vor einigen Jahren hat unser Seniorchef Karl Ludwig Schweisfurth, die „Symbiotische Landwirtschaft“ gestartet – das Zusammenleben von Schweinen, Hühnern, Enten, Gänsen und Schafen zum gegenseitigen Nutzen ([www.tierisch-gut-leben.info](http://www.tierisch-gut-leben.info)).

In Anlehnung an dieses Projekt haben wir eine 6 ha große Ackerfläche mit Klee gras

für unsere Weideschweine, die Landhühner und das Tiroler Grauvieh eingerichtet – Klee gras wird in unserer siebenjährigen Fruchtfolge immer zwei Jahre angebaut, um die Bodenfruchtbarkeit zu verbessern.

Mit viel Mühe wurde die Weide mehrfach eingezäunt. Mehrfach deshalb, weil bei so vielen Bewohnern auf einiges geachtet

werden muss: Der äußerste Zaun wurde etwa 20 cm tief im Boden vergraben, darauf haben wir einen Maschendraht montiert, der so hoch und feinmaschig ist, dass die Hühner nicht darüber flattern oder durchschlüpfen können. Zuletzt brauchten wir noch außen einen Elektrozaun, damit Fuchs und Marder draußen bleiben. Nun sind wir gespannt, wie sich das Projekt entwickelt! Bislang gestaltet sich das Zusammenleben recht friedlich. Es ist schön zu beobachten, dass die Hühner dort scharren und picken, wo die Schweine zuvor den Boden aufgewühlt haben. So kommen die Hühner an eiweißreiche Leckerbissen, die ohne die Vorarbeit der Schweine für die Hühner unerreichbar blieben.

Die Weide ist so groß, dass wir vom Ochsenbauer Abinger aus Bruck Verstärkung anfordern mussten. Nun helfen vier Ochsen beim Abgrasen der Grünfläche, weil unser Tiroler Grauvieh das nicht alleine schafft. Neudeutsch würde man das wohl „Weidesharing“ nennen!?



Vincent Klink, Sternekoch aus Stuttgart, schreibt in einem persönlichen Brief am 20. April 2012 an den „Alten von Herrmannsdorf“

„... Ach ja, neulich brachten Sie mir eine schnittfeste Leberwurst mit (Schinkenleberwurst vom Weideschwein www – auch Karla-Wurst genannt unter Insidern).

Dieses Wunderwerk muss in Zukunft ständig in meinem Kühlschrank sein. Diese Wurst gehört ins Register des Weltkulturerbes. Eine Großtat!“

## Anständige Rinderhaltung hat ihren Preis

Dass unsere Bauern faire Preise für ihre Tiere bekommen, ist für uns in Herrmannsdorf eine Selbstverständlichkeit. Dass die Situation der Bauern momentan schwierig ist, haben wir im Dezember Wochenmarkt berichtet. Seit November 2011 zahlen wir den Bauern mehr für die Tiere. Trotzdem sind die Rinder, wie überall im Biobereich, knapp. Aus diesem Grund haben wir am 16. April zu einem großen Bauerntreffen in Herrmannsdorf eingeladen. Es sind an die 50 Bauern gekommen – Betriebe unterschiedlicher Art waren vertreten, Vollerwerbs- und Nebenerwerbsbauern, Milchviehbauern und Mutterkuhhalter, Biolandwirte der ersten Stunde und junge Bauern, die ihren Betrieb erst umgestellt haben.

Die Fakten liegen auf der Hand: Die Rinderhaltung steht direkt in Konkurrenz zu den Biogasbetrieben – Pachtflächen gehen verloren. Die Kosten für Energie und Futtermittel sind gestiegen. Bauern, auch Ökobauern, geben die Viehhaltung auf, weil die Kinder den Hof nicht übernehmen. Die Rindermäster bekommen momentan kaum Kälber für die Mast. Es ist



Pinzgauer Rinder, eine alte Rasse mit guter Fleischqualität, auf der Weide in Bruck nahe Herrmannsdorf

für den Milchbauern lukrativer, das Kalb im Alter von 5-6 Wochen an die konventionelle Landwirtschaft abzugeben, als es mit guter Biomilch weiter aufzuziehen. Das tut ein Biobauer nicht gerne, das ist ein Handeln aus der Not.

Wie können wir diese Kälber für den Biolandbau retten? Gemeinsam mit den Bauern haben wir nach Lösungen gesucht und neue Konzepte entwickelt. Kurzfristig

hilft aber nur eines: Die Bauern brauchen einen höheren Preis für die Tiere. Das heißt für uns und für Sie als unsere Kunden, dass wir ab Juni die Preise für Rind- und Kalbfleisch erhöhen werden. Aber nur genau so viel, wie die Bauern mehr bekommen. Ein Mehrpreis, der direkt der heimischen ökologischen Landwirtschaft zu Gute kommt.

Auch für die Bauern muss sich ihre Arbeit lohnen!

## ÖQ Brot des Monats



Stück € 2,39

### Laugenbaguette

Das Baguette aus unserem Brezenteig bereichert jeden Brotkorb – nicht nur zum Sonntagsfrühstück!

# Bohnen-Brotsalat mit gerösteten Pinienkernen und gebratenem Rindfleisch

Für 4 Personen:

- 500g Herrmannsdorfer  
Helles Dinkelbrot (vom Vortag)
- 350g Wokfleisch gut gereift (lassen  
Sie sich das Fleisch gerne von un-  
serem Fachpersonal schneiden)
- 300g grüne Bohnen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Cocktailtomaten
- 250g Staudensellerie
- 60g Pinienkerne
- 1 Bund glatte Petersilie
- 100g schwarze Oliven
- Dressing: Balsamicoessig, Olivenöl,  
Salz, Pfeffer und etwas Zucker



schneiden und die Oliven vierteln. Die Tomaten ebenfalls vierteln und die Petersilie fein hacken. Dann aus den oben genannten Zutaten ein Dressing rühren. Das eben vorbereitete Gemüse mit der Hälfte des Dressings marinieren.

In der Zwischenzeit das Brot in Scheiben und dann in mundgerechte Stücke schneiden, auf ein Backblech legen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Bei 180°C im Backofen etwa 10 Minuten rösten. Das geröstete Brot in eine Salatschüssel geben und mit der Hälfte des Dressings marinieren. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten.

Jetzt das marinierte Gemüse vorsichtig unter das Brot mengen und mit den Pinienkernen bestreuen. Zum Schluss das Wokfleisch (fein gegen die Faser geschnitten) in der Pfanne mit etwas Öl heiß anbraten. Das Fleisch mit Pfeffer und Salz würzen. Zum Braten einen Rosmarinzwig und Thymian mit in die Pfanne legen. Die Fleischstreifen auf dem Salat anrichten, fertig.

Die grünen Bohnen putzen und blanchieren. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, den Sellerie in feine Streifen



## Käse des Monats



100g  
€ 1,99

### Schafsfeta

Der Schafsfeta wird aus 100% Schafsmilch hergestellt. Sie verleiht dem Käse eine natürliche Würze, die durch das Lagern in Salzlake verstärkt wird. Ein hervorragender Sommerkäse – als Antipasti, Würfel im Salat oder gegrillt – eine Delikatesse.



## Wein des Monats



### Provence/ Domaine Pinchiat Vermentino

„Venus“  
Vin de Pays 2011  
Vermentino zählt zu den hochwertigen weißen Rebsorten Frankreichs. Der Venus der Domaine Pinchiat überzeugt mit einer feinen harmonischen Würze und Mineralität. Perfekt zu mediterranen Gemüse- und Fischgerichten.

0,75 Liter  
€ 6,49

# Zweinutzung: der Königsweg

Immer mehr Menschen werden Vegetarier aufgrund der grausamen Massentierhaltung mit ihren Folgen für Tier und Gesundheit. Eine sympathische Einstellung, die sich gut nachvollziehen lässt. Vernachlässigt wird dabei jedoch oft der Gedanke, dass die Erzeugung von Käse, Milch und Eiern ohne Fleisch nicht möglich ist. Kühe, Schafe und Ziegen brauchen jedes Jahr ein Nachkommen, damit die Milch weiter fließt, und bei der Zucht von Legehennen schlüpfen im gleichen Verhältnis auch männliche Küken. In der Landwirtschaft spricht man hier von Zweinutzungstieren, die Milch und Fleisch bzw. Eier und Fleisch liefern.

Rind ca. 220 kg Fleisch und Wurst, so kann jeder Deutsche pro Jahr ca. 11kg Rindfleisch verzehren, was ungefähr dem derzeitigen Pro-Kopf-Verbrauch von Rindfleisch (9,5 kg) entspricht. Da nur Rinder (und Schafe) Dauergrünland nutzen können, wäre es interessant, einmal zu errechnen, wie viele Kühe wir auf dem Dauergrünland in

Suppenhuhn und ein Mastgockel (der Bruder der Legehenne) als Fleisch zur Verfügung. In kg ausgerechnet wären das ca. 2,5 kg Hühnerfleisch pro Kopf/Jahr. Der derzeitige Pro-Kopf-Verbrauch liegt bei 11,5 kg Hähnchenfleisch. Der Hähnchenkonsum ist in den letzten Jahren durch Intensivmast stark gestiegen, mehr als ökologisch sinnvoll ist, da Hühner überwiegend Getreide fressen und damit Nahrungskonkurrenten für die Menschen sind.



Milchkühe bekommen jährlich ein Kalb, das wir für unsere Fleischversorgung nutzen

Angesichts dieser Tatsache möchte man sich gerne die Frage beantworten, wieviel Fleisch der Mensch jährlich verzehren sollte, um eine Landwirtschaft zu fördern, die in geschlossenen Kreisläufen mit Zweinutzung unserer Nutztiere wirtschaftet. Einen ersten kleinen Versuch einer solchen Rechnung ausgehend von Zahlen für Deutschland wollen wir hier mal starten.

Bei einem Pro-Kopf-Verzehr von ca. 350 Liter Milch/Jahr versorgt eine Kuh (Milchleistung 7000 l im Jahr) 20 Menschen mit Milch. Da jede Kuh jedes Jahr ein Kalb bekommt, können 20 Menschen zusammen ca. ein Rind im Jahr verzehren. Ergibt ein ausgewachsenes

Deutschland (Alpenregion, Mittelgebirge, Küstengebiete ...) halten könnten.

Ganz anders sieht das beim Huhn aus: Wir fragten uns, wie viel Hühnerfleisch dürfen bzw. müssen wir essen, damit die männlichen Brüder der Legehennen genutzt werden. Jeder Mensch verzehrt laut Statistik 214 Eier pro Jahr. Wenn wir von einer ökologisch vertretbaren Legeleistung pro Henne von ca. 280 Eier/Jahr ausgehen, versorgt rein rechnerisch ein Huhn 1,3 Menschen mit Eiern. Wenn ein Huhn 1 Jahr Eier legt, so stehen für diese 1,3 Menschen ein

nährt werden. Wie viele Schweine wir von diesen Nebenprodukten ernähren könnten, können wir an dieser Stelle nicht ausrechnen, sicher ist jedoch, dass der deutsche Schweinefleischkonsum zu hoch ist.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für eine gesunde Ernährung 45-85 g Fleisch je Tag, das sind ca. 28 kg im Jahr. Stellt man diese Empfehlung unserer Zweinutzungsrechnung gegenüber, so kämen zu den 11 kg Rindfleisch und den 2,5 kg Hühnerfleisch noch ca. 14,5 kg Schweinefleisch. Warum eigentlich nicht?

# Jazz Frühschoppen



### Jazzfrühschoppen im Herrmannsdorfer Biergarten

Von Juni bis September an jedem ersten Sonntag im Monat jeweils 11:30 - 14:30 Uhr bei schönem Wetter  
Wetterhotline: 08093-9094-59

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

