Herrmannsdorfer
WOCHENMARKT

VON UND FÜR FREIGEISTER MIT SINN FÜR'S EHRLICH GUTE!

Handgemachte Lebens-Mittel in ökologischer Qualität

est. 1986

REZEPTE
Zum Sammeln, Nachkochen und Genießen
pag. 02 und 04

WISSEN
Ein gutes Gespräch über Essen – in authentischer Atmosphäre
pag. 03

GESCHICHTEN
Kühe sind unmöglich!
pag. 04

UNSERE GEISTIGEN WURZELN – GEDENKEN AN ABT ODILO LECHNER

Viele Jahre hat Abt Odilo mit uns Herrmannsdorfern das Erntedankfest in der Scheune gefeiert. Mit seinem weiten Herzen und klugen Verstand hat er uns berührt und unsere geistigen Wurzeln vertieft.

Karl Ludwig Schweisfurth erinnert sich an den Benediktinermönch, der im November 2017 gestorben ist: „Wir kennen uns nun mehr als 30 Jahre. Es ging in unseren Gesprächen immer um unsere Verantwortung im Umgang mit der Schöpfung. Wie halten wir es mit den Tieren, die ja an der Grenze zwischen uns und der belebten Natur stehen. Sie schauen uns an und wir können zurückschauen, Mitgeschöpfe.

Auf dem Jakobsweg, den ich zusammen mit Hans Günther Kaufmann, einem Bauern, einem Handwerker und einem Dirigenten pilgerte, sprachen wir intensiv darüber, wie wir unserem Erntedankfest eine geistige Basis geben könnten, um den naturfernen Menschen wieder an unsere Schöpfungsverantwortung zu erinnern und etwas mehr Demut anzumahnen. Und dann mahnte auch meine Frau Dorothee: ‚Es geht nur um Essen und Trinken und Blasmusik. Ein Erntedankfest muss doch mit einem Gottesdienst beginnen, in dem wir ‚Danke' sagen.' Wir fragten Odilo, ob er bereit sei, den Gottesdienst mit uns zu feiern.

Ich wollte das erste Fest unter freiem Himmel feiern. In der Nacht wehte ein heftiger Sturm alle Zeltplanen davon. Schnell improvisierten wir den Altar aus Stroh in der großen Feldscheune. Unten die Schweine. Die Menschen kamen. Die Kinder brachten die Früchte des Feldes auf den Altar und er segnete sie. In seiner Predigt erwähnte er humorvoll die Parallele zum Stall und der Krippe und die Nähe der Tiere, deren Duft den Gottesdienst durchwehte.

Daraus folgte 15 Jahre hintereinander dieses besondere Fest mit Abt Odilo und der Botschaft: Es sind nicht wir, die wir das Getreide, die Kartoffeln, das Brot, den Schinken oder den Käse produzieren. Wir bereiten den Boden, säen und sorgen als gute Bauern und Handwerker dafür, dass die Bedingungen stimmen. Es ist eine andere Kraft, die das Brot, den Schinken oder den Käse entstehen lässt."

Sammelrezept Nr. 136 • Ein wunderbares Rezept von Amelie Schweisfurth, Auszubildende bei Christian Lindner im Bistro Viktualienmarkt

EINFACH GUT: GEKOCHTES RINDFLEISCH MIT GEMÜSE

Für 6 Personen:

1,2 kg Rinderkochfleisch
(Tafelspitz, Brust, Zwerchrippe,
Bürgermeisterstück)
5 Karotten
¼ Sellerie
¼ Lauch
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Schwarzer Rettich
2 Steckrüben
4 Kartoffeln
Meerrettich
Senf
1 Becher Crème fraîche
100 ml Sahne
Lorbeerblätter,
Wacholderbeeren,
Pfefferkörner

Zubereitung:

Das Fleisch mit einer Karotte, Sellerie und Lauch (in walnussgroßen Stücken) in kaltes Wasser geben, so dass das Fleisch gut bedeckt ist, langsam aufkochen lassen. Den Schaum abschöpfen. Die Flüssigkeit soll nur leicht köcheln und der Topf nicht abgedeckt sein. Sobald kein Schaum mehr auftritt, die zerstoßenen Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren zugeben, die Zwiebeln halbieren, auf den Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett dunkelbraun rösten und ebenfalls in die Brühe geben.
Wenn das Fleisch fast fertig ist (mit geringem Widerstand von der Gabel rutscht), den Topf vom Herd nehmen und alles abgedeckt 30 Minuten ziehen lassen.
Den Rettich, Steckrüben und Karotten in 1 cm große Würfel, die Kartoffeln in kleinere Würfel schneiden, in Butter hell anschwitzen, mit etwas Rinderbrühe aufgießen und ca. 15 Minuten abgedeckt dünsten lassen. Die durch ein feines Sieb passierte Brühe mit Crème fraîche, Sahne, Meerrettich und etwas Senf abschmecken. Das Fleisch in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in der Sauce ziehen lassen. Mit frischem Meerrettich und Kräutern garnieren.

UNSERE NATURSAUERTEIG-BÄCKEREI

IN DER RUHE LIEGT DE KRAFT

Unser täglich Brot führt heute bei ca 12 % der Deutschen zum sogenannten Reizdarm-Syndrom, das nach dem Essen von Brot teils schwere Blähungen auslöst.

Die Ursachen für diese Beschwerden wurden in einer bemerkenswerten Studie von Prof. Dr. Dr. Carle und PD Dr. Friedrich Longin und ihrem Team untersucht. Sie kommen zum Ergebnis, dass „in der Regel langsamere Brotbereitung dafür sorge, dass die Beschwerden verursachenden Bestandteile im Brot bis zum Backen bereits abgebaut sind."

Nicht die Getreidesorte ist für die Beschwerden verantwortlich, sondern die deutlich verkürzte Gehzeit der Teige bei industrialisierten Produktionsabläufen, die Zeit einsparen, um effizient zu sein.

Wir Herrmannsdorfer sind seit 30 Jahren davon überzeugt, dass nur die handwerkliche Herstellung von Lebens-Mitteln das Leben in den Schätzen der Natur bewahren kann. Das praktizieren wir in vielen kleinen Abläufen in unseren Werkstätten, wo die Meister das Sagen haben und nicht die Lebensmitteltechnologen. Das ist unsere Philosophie. Sie beginnt bei der kritischen Auswahl des Getreides, geht weiter mit optimaler Ausmahlung, der meisterlichen Zubereitung des Teiges und findet ihren Abschluss beim traditionellen Backen im Steinofen.

Ganz wichtig: In unserer Backstube haben die Teige aller Brotsorten viel Zeit zum Gehen, denn in der Ruhe liegt bekanntlich die Kraft bzw. der gute Geschmack und die Bekömmlichkeit.

He – Schon gewusst?

Die ersten Eier unserer Herrmannsdorfer Landhühner sind irritierend klein. Das kennen wir nicht mehr, denn in den Regalen der Supermärkte gleicht heute ein Ei dem anderen: normierte Größen von Legehennen, die gezüchtet wurden, um schnell viele große Eier in einheitlicher Farbe zu legen.

Da können unsere Zweinutzungshühner nicht mithalten. Auch Eier brauchen Zeit zum Wachsen. Und – wie üblich bei natürlichen, zukunftsfähigen Entwicklungen – fängt auch das Eierlegen klein an:

Mit 18-20 Wochen	XS Eier
mit 22 Wochen	S Eier
mit 30 Wochen	M Eier
mit 50 Wochen	L Eier

Übrigens: Hühner leben und legen nach dem Licht. Sobald die Tage länger werden, also ab dem 22.12., beginnen sie – nach einer Pause in der dunklen Zeit – wieder zu legen. Kurz vor Ostern legen sie am meisten – als hätten sie sich mit dem Osterhasen abgesprochen.

EIN GUTES GESPRÄCH ÜBER ESSEN – IN AUTHENTISCHER ATMOSPHÄRE

In die Handwerkstatt in Herrmannsdorf haben Slow Food und Misereor am 8. Dezember 2017 im Rahmen der Veranstaltungsreihe „95 Thesen für Kopf und Bauch“ eingeladen.

„Vor 500 Jahren hat Martin Luther mit seinen 95 Thesen damalige Missstände in der Kirche kritisiert und dringend notwendige Reformen gefordert. (...)
SLOW FOOD und MISEREOR wollen mit ihren Thesen die sozial-ökologischen Herausforderungen des globalen Ernährungssystems an die „Kirchentüre“ der Zivilgesellschaft anschlagen. Umkehr sind von der Agrar- und Lebensmittelwirtschaft kaum zu erwarten, aber eine Reaktion auf den Druck von Verbraucher und Verbraucherinnen. (...)“

In Herrmannsdorf geht um es das Thema „Essen“ (Thesen 66 bis 75).

Durchschnittlich verbringt der Mensch 10 Jahre seines Lebens mit Essen und dessen Zubereitung. Während über 800 Millionen Menschen unter- und mangelernährt sind, ist Essen für viele zu Lifestyle- und Ersatzreligion geworden.
Doch – so merkt man bei dem Gespräch – gibt es auch Menschen, die bewusst mit Gabel und Messer darüber entscheiden, welche Art der Lebensmittelherstellung sie unterstützen.
Sie fordern, dass Ernährung wieder zurückkehrt in die Regionen und zur Aufgabe von Politik wird.

Karl Schweisfurth stellt das Herrmannsdorfer Modell einer regionalen, nachhaltigen und handwerklichen Lebens-Mittel-Herstellung vor, bei der Genuss und Verantwortung in Einklang stehen. Gabi Toepsch moderiert die lebhafte Gesprächsrunde mit Dr. Rupert Ebner, Vorstand Slow Food Deutschland e.V., Rita Panicker, (Straßenkinderprojekt Butterflies Neu Delhi), Georg Schweisfurth, (Sonnenhausen und Buchautor), Anja Louisa Schmidt, (Coach „Gesund erfolgreich sein“).

Es geht um Ernährungsbildung, Achtsamkeit, Körperwahrnehmung – Wege, um wieder Souverän des eigenen Essens zu werden, in einer Zeit, in der wir nicht (mehr) schmecken, dass Zusatzstoffe unsere Nahrung dominieren.
Die Industrie schafft es, brisante Themen wie z.B. gigantische Phosphatzusätze im Brühwurstland Bayern aus der öffentlichen Diskussion fern zu halten.

Aber die Politik kann etwas tun: In Indien z.B. gibt es einen Bundesstaat, Sikkim, in dem über ein nationales Programm in 12 Jahren die gesamte Landwirtschaft umgestellt wurde: keine Pestizide mehr, kein Dünger, alles ökozertifiziert – man staunt, was möglich ist!

Ich kann mir kaum einen besseren Ort vorstellen für diese lebhafte Diskussion als die Handwerkstatt. Man sitzt mitten drin in der kleinen Wurstküche mit Fleischwolf, Kutter und Wurstspritze bzw. in der Backstube mit Steinbackofen, Knetmaschine, Brotwanne. In dieser ungewöhnlichen Akademie für gute Lebens-Mittel lernen Menschen Brot backen, Würstl drehn und das ganze Tier zu verwerten. Sie erleben und schmecken Handwerk im Gegensatz zu standardisiertem Industrie-Food.
Rechts an der großen Wand hat Karl Ludwig Schweisfurth die Entwicklung unserer Food-Industrie zusammengefasst. **„Was sind die Langzeitfolgen von all den Stoffen, welche wir Boden, Tieren und Nahrung zusetzen? Wann hört Fortschritt auf Fortschritt zu sein? Dürfen wir alles tun, was wir können?“**

Die lesenswerten Thesen finden Sie auf der Webseite **slowfood.de**

BROT DES MONATS

Sonnenblumenbrot

Natursauerteigbrot aus dem frisch gemahlenen, vollen Korn. 60% Dinkel in Kombination mit 40% Roggen machen das Brot besonders schmackhaft und saftig. Mit Roggen-Natursauerteig, ohne Hefe. Die Sonnenblumenkerne sind aus Europa.

1 kg – **€ 4,99** Angebot bis 31. Januar

KÄSE DES MONATS

Norbertijner Landgutkäse

Ein handwerklich hergestellter Gouda vom holländischen Landgut Mariënwaerdt. Zur Käseherstellung wird nur Milch der 200 hofeigenen Kühe verwendet. Ein rahmig-vollmundiger Gouda von höchster Qualität!

100g – **€ 2,19** Angebot bis 31. Januar

WEIN DES MONATS

Languedoc, Domaine Bassac

Cabernet Sauvignon Cotes de Thongue 2015

Ein saftig-fruchtiger Cabernet Sauvignon aus dem Süden Frankreichs. Das warme Klima kommt dieser spätreifenden Rebsorte sehr entgegen. So zeigt sich der Wein mit einer aromatischen Melange aus schwarzen Johannisbeeren und Kirsche. Er fällt zweifellos in die Kategorie „gut und günstig“.

0,75 Liter **€ 5,99**
Angebot bis 31. Januar

He – Essen ist fertig!

UNSER 15-MINUTEN-REZEPT-TIPP!

Linseneintopf für spontane Gäste, Zutaten für 4 Personen:
2 Gläser Herrmannsdorfer Linsensuppe, 4-6 Paar Wiener oder Debreziener, 2 Kartoffeln, 1 Zwiebel, Öl und Mehl, Apfel- oder Kräuteressig, evtl. Herrmannsdorfer Rinderbrühe.

—

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Zwiebel in 3 Essl. Öl oder Butter andünsten, ca 1,5 Essl Mehl dazugeben. Mehl und Zwiebel so dunkel wie möglich anrösten. Ablöschen mit der Linsensuppe aus dem Glas, die gekochten Kartoffelwürfel dazugeben, großzügig mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken, die Würste in der Suppe kurz mitköcheln lassen, evtl. etwas Rinderbrühe dazugeben. Besonders gut schmeckt es mit Holzofenbrot und frischer Biobutter. Dieser „schnelle“ Eintopf ist ideal für viele hungrige Gäste, die spontan zu Besuch kommen.

He – Was geht?

Bei uns geht es nahtlos weiter im Jahr 2018 getreu dem Motto „Entdecken – Anpacken – Genießen“

Die **„Mittwochsmusik mitten im Monat“** hatte im Dezember einen Höhepunkt mit Titilayo Adedokun, ein unbeschreiblich schöner Abend. Weiter geht es am 14. Februar.

Die ersten Kurse rund ums **Wursten, Backen und Fleisch zerlegen in der Handwerkstatt** sind schon ausgebucht.

Kennen Sie schon die **Genussführung**? Inzwischen ist sie zur beliebtesten Führung geworden, eine kulinarische Reise durch Herrmannsdorf mit dem Besuch aller Werkstätten.

Auch die Kinder haben Spaß z.B. beim **Brezn drehn und bei der Kinderführung** (siehe Programmheft, Gutscheine können beim Kauf des Tickets im Info Cube eingelöst werden).

Für die, die es noch nicht entdeckt haben: Hof-Hahn, Hof-Hennen und -Ziegen sind 2017 zum Sonnenstein am Südeingang umgezogen. Da gibt es Zuwachs an bunten und seltenen Deutschen Zwerg-Lachshühnern und -hähnen.

Im **Kükenpavillion** rührt sich auch wieder etwas – am Panoramafenster drücken sich viele Kinder die Nase platt.

KÜHE SIND ZIEMLICH UNMÖGLICH!

Da wollte ich die Kühe im neuen Entenstall fotografieren, wo sie seit kurzem Quartier bezogen haben, und was passiert? Alle vier stehen im Schafstall! Fressen genüsslich das leckere Heu aus der kleinen Schafsraufe und nehmen mit ihren voluminösen Körpern den Großteil des Raumes ein. Irgendwie haben sie es kuschelig da drin – vielleicht der Grund, weshalb sie den geräumigen Entenstall nebenan verschmähen. Drumherum eine aufgebrachte Herde von Schafen mit ihren Lämmern. Wo sie Platz und Mut finden, drängeln sie sich auch in den engen Stall, oder sie positionieren sich wichtig davor, ein Geblöke und Geschrei, fast nicht zu glauben. Und – das schießt den Vogel endgültig ab – die gackernden Hennen! Flattern auf den Strohhaufen, auf die Gatter, stehen im Weg vor dem Eingang, auf alle Fälle müssen sie mittendrin sein, zusammen mit den wichtigtuerischen Gockeln die angerast kommen … eine illustre Gesellschaft, die irgendwie Spaß miteinander hat und nicht so ordentlich sortiert daherkommt, wie es die Agrar-Industrie empfiehlt und eingeführt hat – Symbiose vom Feinsten!

Hier finden Sie unsere Herrmannsdorfer Lebens-Mittel

—

Viktualienmarkt
Frauenstraße 6, mit Bistro
Tel. 089.26 35 25

Schwabing
Elisabethmarkt 8
Tel. 089.272 37 44

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
Tel. 089.98 10 96 14

Pasing
Pasinger Viktualienmarkt
Tel. 089.821 13 78

Denning, im VollCorner Biomarkt
Warthestraße 1
Tel. 089.93 74 83

Gauting, im VollCorner Biomarkt
Leutstettener Straße 2
Tel. 089.89 54 35 03

Solln, im VollCorner Biomarkt
Wolfratshauser Straße 204
Tel. 089.72 48 35 08

Herrmannsdorfer Lebens-Mittel auch bei:

—

Sendling, Biomarkt Stemmerhof
Plinganserstraße 6
Tel. 089.76 70 43 27

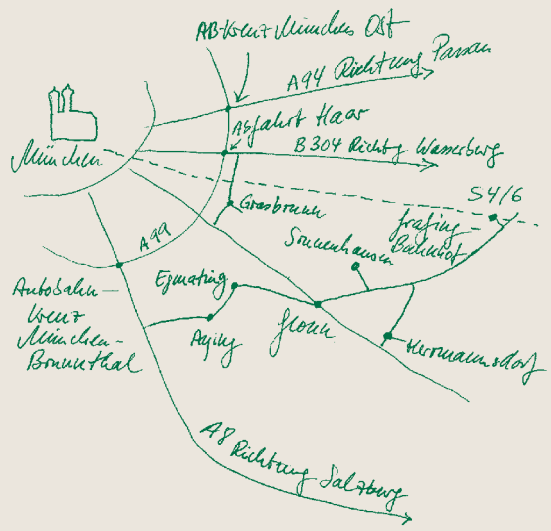
Ismaning, Ismaninger Naturkost
Bahnhofstraße 9
Tel. 089.96 20 18 60

Grünwald, Biomarkt Grünwald
Südliche Münchener Straße 2 a
Tel. 089.64 91 30 96

Herrmannsdorfer Landwerkstätten
Herrmannsdorf 7, 85625 Glonn
Tel. 08093.9094-0
Hofmarkt: Tel. 08093.9094-34
Wirtshaus: Tel. 08093.9094-45

—

Herausgeber:
Herrmannsdorfer Landwerkstätten
Redaktion und Texte:
Gudrun Schweisfurth
Konzept und Gestaltung:
Zeichen & Wunder GmbH, München
Druck: Druck-Ring, München



herrmannsdorfer.de · info@herrmannsdorfer.de