# Herrmannsdorfer

WOCHENMARKT



#### REZEPTE

Zum Sammeln, Nachkochen und Genießen

pag. 02 und 04

#### WISSEN

Ohne Brennnesseln keine Schmetterlinge

pag. 03

## GESCHICHTEN

Herrmannsdorfer Haidhausen

pag. 04

#### WERTE SCHAFFEN

as Jahr neigt sich so langsam dem Ende zu, wir besinnen uns gerade in der Vorweihnachtszeit mit dem Rückblick der vergangenen Monate. Wie ist es gelaufen? Habe ich meine Ziele und Vorhaben erreicht? Wir denken plötzlich wieder an das Wesentliche und hinterfragen vielleicht die eine oder andere Entscheidung. Oft geht es bei diesem Hinterfragen um die eigene Person und die eigenen Bedürfnisse. Im Alltag dreht sich viel um uns selbst, ob Beruf, Familie oder andere Verpflichtungen. Wir suchen Ausgleich, in dem wir mal etwas für uns machen. Wir nehmen uns Zeit für uns, meditieren oder genießen Achtsamkeitsübungen, wir fahren in den Urlaub und machen einfach mal das, was uns gefällt. Doch wie sieht es mit dem achtsamen Umgang untereinander aus? Zwischen uns Menschen, aber auch zwischen Mensch und Tier und unserer Imwelt

Wir leben nicht allein auf der Welt, wir teilen uns dieses schöne Stückchen Erde mit vielen anderen Bewohnern, Lebewesen und Mitmenschen. Und wir verges-

sen auch ab und an, aufmerksam und achtsam gegenüber unserer Umwelt zu sein. Jeder einzelne trägt die Verantwortung für sein Handeln und hinterlässt damit Spuren, Abdrücke, welche die folgende Generationen noch sehen werden. Die Besinnung auf das Miteinanderleben, im Einklang mit Mensch und Natur sollte an erster Stelle stehen, damit es allen gut geht. Die Erde ein klein wenig schöner zu hinterlassen, als wir sie vorgefunden haben. Diese Werte zu vermitteln und als Vorbild vorauszugehen, trägt nicht nur zur eigenen Zufriedenheit bei. Das vorgegebene Schönheitsideal zu hinterfragen, die Augen zu öffnen und die wahren Schätze der Natur zuzulassen, wäre eine Möglichkeit. Wie können wir einfach bestimmen, dass etwas Unkraut ist und es vernichten? Hat es nicht auch eine Berechtigung da zu sein? Hilft es vielleicht anderen Lebewesen zum leben und nur weil es in unseren Augen nicht schön genug ist, muss es verschwinden? So geht es mit vielen Dingen im Leben, wir entscheiden es einfach ohne Rücksicht. Der Wert unseres Lebens sollte jedem bewusst sein und die Verantwortung, die damit einhergeht!



#### HERRMANNSDORFER ENTE MIT HONIG UND BIER



#### Zutaten (für 2 Personen):

½ Herrmannsdorfer Ente (bereits geviertelt in der Filiale erhältlich)

50 g Butter

0,1 l Weihnachtsbier

3 Eßl. Honig

2 Zweige frischer Thymian

2 Zweige frischer Rosmarin

Salz und Pfeffer

3 Karotten

3 Äpfel

6 Backpflaumen

#### Beilagen:

Herrmannsdorfer Rotkraut Herrmannsdorfer Dinkelknödel Herrmannsdorfer Winterliche Sauce vom Geflügel

#### Zubereitung:

Die beiden Viertel der Ente mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten gut einreiben. Karotten und Äpfel schälen und in grobe Stücke schneiden. In einem kleinen Topf Butter zerlassen, Honig, Bier und Thymian hinzufügen und einkochen lassen. In einen Bräter Karotten, Äpfel, Pflaumen und Rosmarin geben, die beiden Entenstücke darauf legen und mit der Honig-Biersauce bestreichen. Bei 160° C im Ofen etwa eine Stunde garen. Hin und wieder mit der Honig-Biersauce bestreichen.

Als Beilage passen hervorragend das Herrmannsdorfer Rotkraut aus dem Glas und die Herrmannsdorfer Dinkelknödel. Und als ganz besondere Sauce bieten wir eine Winterliche Geflügelsauce an, einfach erwärmt passt sie perfekt zu diesem Rezept. Ein schönes Glas Rotwein dazu – ein Festmahl.

#### **%**

# UNSERE PARTNERBAUERN



Bereits in der Gründungsphase der Herrmannsdorfer Landwerkstätten durch Karl Ludwig Schweisfurth war eines klar - wir arbeiten gemeinsam mit Partnerbauern. Wir möchten somit die kleinbäuerlichen Strukturen stärken und an einem Strang ziehen. Die Biorichtlinien sind dabei der Mindeststandard, wir gehen darüber hinaus. Wir besuchen jeden unserer Partner vor Ort und überzeugen uns selbst von den Lebensbedingungen der Tiere. Wir haben eine geschätzte Beziehung, die auf gegenseitigem Vertrauen beruht und seit vielen Jahren besteht. Jährlich organisieren wir verschiedene Treffen, um uns auszutauschen und den engen Kontakt zu pflegen. Insgesamt arbeiten wir mit etwa 100 Partnerbauern zusammen, die ihre Schweine, Rinder, Kälber und Lämmer zur Schlachtung nach Herrmannsdorf bringen.

Viele von ihnen haben nur einen sehr kleinen Betrieb und bringen uns 2-3 Tiere pro Jahr. Dabei ist uns wichtig, dass die Tiere eine kurze Anreise haben und nicht mehr als 3 Stunden transportiert werden müssen. Die Partnerbauern liefern ihre Tiere am Abend vorher an, damit sie hier zur Ruhe kommen können. Da die Bauern zu ihren Tieren ein besonderes Verhältnis haben, ist es ihnen auch sehr wichtig, sie bis zum Schluss zu begleiten. In Herrmannsdorf werden sie dann achtsam geschlachtet.

Auf unserer Webseite erhalten Sie alle Adressen der Partnerbauern. Und wenn Sie sich selbst überzeugen möchten, können Sie sich beim Partnerbauern vor Ort ein Bild verschaffen.

# He - Schon gewusst?

# **Kunst & Handwerk**

Traditionell am 2. Adventswochenende findet in Herrmannsdorf der Weihnachtsmarkt statt. Am 7. & 8. Dezember von 10-18 Uhr stellen Kunsthandwerker Weihnachtliches, hochwertigen Schmuck, nachhaltige Mode und Accessoires, Skulpturen und Kleinmöbel und vieles mehr aus. Langjährige Aussteller und spannende Neuentdeckungen präsentieren liebevoll in Handarbeit hergestellte Unikate und Kleinserien.

Unser Hofmarkt, sowie das Wirtshaus, Biergarten und die Kaffeerösterei Merchant & Friends haben an beiden Markttagen geöffnet. Es gibt leckere Herrmannsdorfer Spezialitäten und ein tolles Kinderprogramm.

Ein kostenloser Bus-Shuttle pendelt regelmäßig ab der S-Bahn Grafing-Bahnhof nach Herrmannsdorf.

#### OHNE BRENNNESSELN KEINE SCHMETTERLINGE



Vielleicht ist es dem einen oder anderen bei seinem Besuch in Herrmannsdorf bereits aufgefallen. Es wachsen besonders viele Brennnesseln in und um den Hof herum. Sie erscheinen eher als Unkraut und wirken nicht ganz so ansehnlich. Aber die Brennnessel ist vielseitig einsetzbar und eine wichtige Energiequelle für Tiere – und für den Menschen. Die wunderbar gesunde Pflanze geben wir in Herrmannsdorf regelmäßig unseren Küken und Hühnern. Wenn Sie den Tierweg entlang laufen, können Sie beobachten, wie Schafe und Hühner genussvoll die Brennesselblätter fressen. Wollte man früher ein lahmes Pferd verkaufen, gab man ihm Tage zuvor Brennnesselsamen und es strotze nur so vor Energie. Der Verkauf war kein Problem mehr.

Die Pflanze bietet aber auch kleinsten Lebewesen Wohnraum und dient ihnen als Futterpflanze. Nicht nur Käfer und

Blattläuse leben darauf, sondern auch 49 Schmetterlingsarten nutzen sie für die Eiablage und als Futterpflanze für ihre Raupen. Einige der prächtigen Arten sind sogar ausschliesslich auf diese Pflanze angewiesen, so wie das Tagpfauenauge, der Kleine Fuchs oder der Admiral, der jedes Jahr im Frühling aus Südeuropa als Sommerfrischler zu uns über die Alpen kommt.

Dabei sind Schmetterlinge so spezialisiert, dass sogar die Menge, der Standort und die Qualität der Pflanzen bedeutend ist. Jede Schmetterlingsart hat eine besondere Brennnessel-vorliebe entwickelt. Der Kleine Fuchs liebt Brennnesseln in sonniger Lage, das Tagpfauenauge sucht eher halbschattige, windgeschützte Bestände auf und der Admiral bevorzugt vereinzelt wachsende, eher zarte Brennnesseln. Um allen einen Lebensraum zu geben, lohnt es sich, Brennnessel an verschiedenen Standorten stehen zu lassen. Ende Mai, die erste Generation der Schmetterlinge ist jetzt schon erwachsen, kann man einen Teil der Pflanzen bis auf eine handbreit über den Boden zurückschneiden. So findet auch noch die nächste Schmetterlingsgeneration ausreichend Futter vor.

Im biodynamischen Gartenbau oder Weinanbau wird aus den Brennnesseln ein Sud gekocht oder ein kalt angesetzter, scharfer Auszug hergenommen. Dieser wird auf dem Feld und der Anbaufläche versprüht und stärkt die Pflanze gegenüber Schädlingen. Außerdem dient der Brennnesselauszug auch als hervorragender Dünger. Wir Menschen nutzen diese Heilpflanze gerne getrocknet als Tee oder die gerösteten Brennnesselsamen, die uns Energie spenden. Es gibt wunderbare Rezepte für Brennnesselsuppen oder -salate aus den frischen Blättern.

Geschmacklich ähnelt die Pflanze dem Spinat. Sie enthält doppelt soviel Vitamin C wie Orangen, ist voller Mineralstoffe, Magnesium und Eiweiß.

Dies sind nur einige der besonderen Eigenschaften der Brennnessel. Meistens wird sie von uns Menschen nicht beachtet oder gar wegen ihrer schmerzhaften Härchen als Unkraut vernichtet. Dabei ist eine so unscheinbare Pflanze so wichtig für viele Lebewesen auf der Erde. Mit einem etwas bewussteren Umgang und einer Wertschätzung gegenüber unserer Umwelt können alle davon profitieren und wir werden schon bald wieder viele bunte Schmetterlinge im Garten sehen.

# **BROT DES MONATS** Schwarzbrot mit Roggenflocken Roggenvollkorn mit Zuckerrübensirup durch den Zucker wird das Brot beim Backen dunkel. Der leicht süßliche Geschmack in Kombination mit dem vollen Korn ist betörend.

Angebot bis 30. November

500 q **€ 3,29** 



scher Heumilch. Eine Reifezeit von 3 Monaten gibt ihm seinen mild-nussigen Geschmack!

100g **€ 2,59** Angebot bis 30. November

#### WEIN DES MONATS

Toskana, LaSelva

## "Materia" Bianca 2018 **Rossa 2017**

La Selva liegt in der Maremma und profitiert zweifellos von seiner Nähe zum Meer. Beide Weine überzeugen in ihrer stilistisch mediterranen Qualität. Zusätzlich unterstützen sie damit das Projekt "La Casa dei Pesci", das sich für den Schutz vor illegaler Schleppnetzfischerei und den Erhalt der Biodiversität einsetzt.

0,75 l Liter € 8,95 Angebot bis 31.Dezember

# UNSER 15-MINUTEN-REZEPT-TIPP!



#### Leberknödelsuppe

Jetzt, wo die Temperaturen sinken, steigt die Lust auf warme Suppen. Ganz besonders gut schmecken unsere selbstgemachten Leberknödel. Damit Sie abends eine gesunde und wohltuende Mahlzeit ohne viel Arbeit bekommen, haben wir bereits etwas für Sie vorbereitet.

Zutaten: 1 Glas Herrmannsdorfer Gemüse- oder Rinderbrühe, 1 Packung Herrmannsdorfer Leberknödel, frisch gehackter Schnittlauch und Petersilie, Pfeffer, Salz, Muskat

Zubereitung: Die Brühe langsam in einem Topf erhitzen und die Leberknödel hineingeben, etwa 10 Minuten in der heißen Brühe ziehen lassen, nicht aufkochen. Mit etwas Pfeffer, Salz und Muskat nach belieben würzen und mit frisch gehacktem Schnittlauch und Petersilie bestreuen.

# "LATERNE, LATERNE ..."

Wir in Herrmannsdorf feiern Sankt Martin und freuen uns auf viele bunte, strahlende Laternen. Traditionell wird St. Martin sowohl mit einem Laternenumzug als auch einer Martinsgans gefeiert. Für diesen besonderen Tag können auch in Herrmannsdorf Gänse vorbestellt werden. Ein Rezeptvorschlag für einen richtig leckeren Braten befindet sich auch in dieser Ausgabe. So steht dem Fest nichts mehr im Weg. Für die Kinder gibt es vor dem Umzug noch einen Backkurs. Jedes Kind kann sich sein eigenes Martinsschwert aus fluffigem Hefeteig selber backen. Danach beginnt der Umzug im Hof. St. Martin wird uns dabei auf seinem Pferd den Weg weisen – begleitet mit Gesang und Musik. Zum Abschluss gibt es heißen Glühwein und Punsch in der Handwerkstatt.

Sonntag, 10. November, 15.30 Uhr Martinsschwert backen, 9,50€/Kind, Anmeldung auf unserer Webseite oder telefonisch 08093/9094-0.

Um 17 Uhr folgt dann der Martinsumzug für alle, ohne Anmeldung, Eintritt frei.





# UNSERE FILIALE AM MAX-WEBER PLATZ

Seit 1998 befindet sich eine unserer Herrmannsdorfer Filialen im schönen Stadtteil Haidhausen, am Max-Weber-Platz. Begonnen hat es mit einem winzig kleinen Ladengeschäft. 2011 konnte die Räumlichkeit vergrößert werden. Auf ca. 50m² bietet er unser gesamtes Herrmannsdorfer Sortiment an. Ein frisches Obst- und Gemüseangebot, sowie ein hervorragender Imbiss sind hier zu finden. Sehr zu empfehlen sind beispielsweise die selbstgemachten Lammpflanzerl, gefüllt mit Feta-Käse.

Der Filialleiter, Sebastian Finsterwalder, leitet den schönen Laden seit 2001 mit Leidenschaft. Sein Team besteht aus 12 Mitarbeitern und einem Auszubildenden.

Besuchen Sie uns doch mal im schönen Haidhausen: Herrmannsdorfer Haidhausen Max-Weber-Platz 2 Mo-Fr 8-18.30 Uhr, Sa 8-13 Uhr

#### Hier finden Sie unsere

Viktualienmarkt Frauenstraße 6. mit Bistro Tel. 089.263525

Schwabing Elisabethmarkt 8 Tel. 089.2723744

Sendling Am Harras 14 Tel. 089.72 01 62 77

Neuhausen Nymphenburger Straße 187 Tel. 089.167 93 15

# Haidhausen

Tel. 089.48 99 73 05

Bogenhausen Herkomerplatz, mit Bistro Tel. 089.9810 9614

**Pasing** 

Pasinger Viktualienmarkt Tel. 089.8211378

Denning, im VollCorner Biomarkt Warthestraße 1 Tel. 089.937483

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

Solln, im VollCorner Biomarkt Tel. 089.72483508

Lebens-Mittel auch bei:

Sendling, Biomarkt Stemmerhof Plinganserstraße 6 Tel. 089.76704327

#### Herrmannsdorfer Landwerkstätten

Tel. 08093.9094-0 Hofmarkt: Tel. 08093.9094-34 Wirtshaus: Tel. 08093.9094-45

Herausgeber:

Herrmannsdorfer Landwerkstätten

Redaktion und Texte: Elisabeth Morra-Bruno

Annette Hartmann, vor-druck.de

Druck: Druck-Ring, München

AB-towar Mindus Ost Passen Asfalist Haar B304 Richty Warresburg Min dela Aubobalin Went Minchela Bonunthal

herrmannsdorfer.de · info@herrmannsdorfer.de

