Ausgabe 152: September/Oktober 2020

Wissenswertes · Kulinarisches · Inspirierendes · Erzählenswertes

Herrmannsdorfer Landwerkstätten

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 Festmahl für den Boden
pag. 03

GESCHICHTEN
Herrmannsdorfer im VollCorner Denning
pag. 04

EINE GANZE WOCHE ERNTEDANK

In Herrmannsdorf hat das Erntedankfest bereits eine lange Tradition. Da in diesem Jahr alles so anders ist, können wir das Fest nicht im gewohnten Rahmen stattfinden lassen.

Aber ganz darauf verzichten wollen wir auch nicht. Schließlich ist es der Zeitpunkt, um dankbar zu sein und sich über die Ernte zu freuen. So können wir mit vollen Erträgen in den Winter starten und haben genügend Vorrat für das bevorstehende Jahr. Die Kornspeicher wurden aufgefüllt und nach Bedarf können wir unser Mehl für die Bäckerei frisch mahlen.

Vom 28. September bis 04. Oktober wird es ein vielseitiges Programm rund um das Thema „Vom Acker bis zum Teller“ geben. Unsere verschiedenen Werkstätten bieten eine Einführung in ihre Arbeit an, ob von der Milchkuh zum Käse, vom Korn zum Brot oder vom Tier zur Wurst – alle wichtigen Themen der Lebensmittel-Herstellung in Herrmannsdorf werden in dieser Woche präsentiert. Natürlich gibt es auch jede Menge Produkte zu verkosten.

Der Ursprung all dessen liegt im Boden. Der so reich belebte und interessante Teil unter unseren Füßen kann bei einer Bodenansprache erkundet werden. Felderrundfahrten, Führungen zu unserer Gärtnerei und auch zu unseren Tieren stehen mit auf dem Programm. Kunst und Kultur werden mit einer philosophischen Führung angeboten und geben Anlass zum Nachdenken. Für Kinder gibt es ein spannendes Programm – hier ist Anpacken gefragt.

Am Sonntag wird wie gewohnt unser Gottesdienst mit Anselm Bilgri statt finden. Um 10 Uhr beginnt der Gottesdienst bei schönem Wetter unter freiem Himmel.

Köstlichkeiten vom Hof erhalten Sie in unserem Hofmarkt oder im Marktgarten-Café. Der Biergarten sowie das Wirtshaus haben zu den regulären Öffnungszeiten geöffnet. Der Kindergarten bietet ein Verkaufsstandl in unserem Hof an, mit liebevoll Gebasteltem und leckerem Kuchen. Das vollständige Programm zu unserer Erntedankwoche erhalten Sie in unseren Filialen oder auf unserer Webseite.

Aufgrund der aktuellen Hygienevorschriften sind die Gruppen begrenzt und für jede Teilnahme ist eine Anmeldung notwendig unter herrmannsdorfer.de/erntedank-2020.

Sammelrezept Nr. 152 • Ein Rezept von Yasser Abdel Halim, Koch im Herrmannsdorfer Bistro

KALBSNIEREN IN BALSAMICO-SAUCE

Für 2 Personen:

2-3 Kalbsnieren
2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 EL Butter
200 ml Rinderfond
50 ml guter Portwein
Salz und Pfeffer
2 EL guter Balsamico

Zubereitung:

Die Kalbsnieren waschen und putzen. Dazu die Nierchen einmal längs halbieren und das Fett herausschneiden. Dann in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Zwiebeln schälen, in mittelgroße Würfel schneiden und in einer Schmorpfanne mit 1 EL Butter und dem Knoblauch auf niedriger Flamme dünsten. Sobald die Zwiebeln weich sind und etwas Farbe erhalten haben, mit dem Portwein ablöschen und einkochen lassen. Anschließend mit einem Teil des Fonds ablöschen und die Sauce erneut einkochen lassen. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis der Fond aufgebraucht ist. Es sollte eine sämige, intensive Sauce sein. Nun mit etwas Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken und beiseite stellen.

In einer großen Pfanne die Kalbsnieren in 2 EL Butter anbraten. Dabei darauf achten, dass sie nicht übereinander liegen, eventuell in mehreren Portionen braten. Portionsweise salzen und pfeffern und so lange braten, bis sie innen nur noch leicht rosa sind. Dann die gebratenen Nieren in die Schmorpfanne zu der Sauce geben und gemeinsam erwärmen. Dazu passen hervorragend Tagliatelle oder Röstkartoffeln und ein frischer Gartensalat.

Spinat-Lasagne

Unsere Spezialitätenküche verwöhnt uns ab jetzt mit einer köstlichen Spinat-Lasagne. Dünne Nudelschichten trennen die Füllung von Bechamelsauce, würzigem Spinat und herzhaftem Käse. Eine vegetarische Variante zu unserer beliebten klassischen Lasagne. Einfach zu Hause im Ofen nochmal erwärmen und genießen.

BROT DES MONATS SEPTEMBER

Haferbrot

Weizen und Hafer – eine geschmackvolle Verbindung. Das Hafervollkornmehl verleiht diesem Landbrot die besondere Würze.

750g **€ 4,79** Angebot 1. – 30. September

SPEZIALITÄT DES MONATS SEPTEMBER

Gemüsepflanzerl

Für unsere Flexitarier – ganz ohne Fleisch. Mit Grünkern und etwas Knödelbrot. Die frischen Zucchinistreifen machen die Pflanzerl wunderbar saftig.

100g **€ 2,29** Angebot 1. – 30. September

GEBÄCK DES MONATS SEPTEMBER

Mohn-Marzipan-Schnecke

Ein zarter Plunderteig gefüllt mit Honigmarzipan, Mohn und glasiert mit fruchtiger Aprikosenkonfitüre. Herrlich knusprig und wunderbar saftig.

Stück **€ 0,89** Angebot 1. – 30. September

EIN FESTMAHL FÜR DEN BODEN

Hans Schiefereder bei der Bodenansprache

Ackerbohne mit Hafer und Beikraut

In den letzten Wochen wurde in Herrmannsdorf das Getreide geerntet. Unsere Silos sind mit Gerste, Dinkel und Hafer am Überlaufen. Mit einem Ertrag von 50 dt je ha ist die Ernte in diesem Jahr sehr reich ausgefallen. Dafür gab es beim Roggen nur wenig Ertrag und der Urweizen ist aufgrund der schlechten Witterung zu schnell umgefallen und konnte daher nicht mehr gedroschen werden. Der noch unreife Weizen landete in unserer Biogasanlage. Dinkel und Roggen sind für die Bäckerei, Gerste und Hafer für die Schweine.

Zur Zeit stehen noch Ackerbohnen, Lupinen und Kartoffeln auf den Feldern. Das Pflegen während der Wachstumphase der Pflanzen ist sehr wichtig. Sie werden gehackt und gestriegelt bis sie groß und stark geworden sind. Die Spätverunkrautung ist bei Kulturen, die viel Licht auf den Boden bringen, leider nicht zu vermeiden. Immerhin gut für die Artenvielfalt! Vor allem Insekten erfreuen sich an den unterschiedlichsten Gräsern und Wildblumen.

Nach der Ernte werden die Äcker mit Zwischenfrüchten bepflanzt. Je nachdem was im Herbst oder Frühjahr wieder auf den Feldern angebaut wird, werden auch die Zwischenfrüchte für den Boden gewählt. In Herrmannsdorf wurden 100 kg Sommerwicke und 5 kg Sonnenblumen je ha ausgesät. Diese sogenannten Leguminosen bringen den Stickstoff aus der Luft in den Boden und sind für seine Gesundheit verantwortlich. Leguminosen sind sehr nährstoffreiche Pflanzen, die reichlich Proteine, Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Die Zwischenfrucht ist zudem wichtig für den Humusaufbau und dient als schützende Bodenbedeckung. Ein nacktes Feld kann in der Sonne schnell austrocknen und der Boden wird zu heiß. Die Zwischenfrüchte wachsen 2 bis 3 Monate und sind dann kniehoch, werden anschließend gemulcht und eine Woche auf dem Feld getrocknet. Diese Delikatesse wird dann in den Boden eingearbeitet und dient dem Bodenleben als Nahrung. Ein wahrhafter Schmaus für jeden Regenwurm, der sich gerne an der Oberfläche die getrockneten Gräser bis zu einem Meter nach unten in sein Tunnelsystem zieht. So hat er den Winter über immer genug zu fressen.

Ein besonderes Prachtexemplar ist der Lumbricus terrestris, ein Regenwurm, der gerne schon mal eine Körperlänge von 35 cm aufweisen kann. Er arbeitet mit seinen Artgenossen fleißig unter der Erde und hält den Boden immer schön luftig und locker. Besonders bei starken Regenfällen kann das Wasser so gut aufgenommen werden. Ist die Zwischenfrucht abgetrocknet wird einmal gegrubbert und dann gleich das Wintergetreide gesät, ohne Pflug.

Wer Lust hat, den Lumbricus terrestris mal persönlich kennen zu lernen, hat dazu während unserer Erntedankwoche eventuell die Möglichkeit. Bei der Bodenansprache mit Hans Schiefereder wird das Leben in der Erde unter die Lupe genommen. Gemeinsam analysiert man den Boden und entdeckt die spannende Welt unter den Füßen.

KÄSE DES MONATS SEPTEMBER

Charmeux Röstzwiebel

Der Charmeux ist ein besonders cremiger Schnittkäse. Sein würziges Aroma erhält er durch die Veredelung mit fein gerösteten Zwiebeln und mit Rotkulturen gepflegter Rinde. Wunderbar zur Brotzeit mit einem kühlen Schweinsbräu oder Weißwein.

100g **€ 2,19** Angebot 1. – 30. September

WEIN DES MONATS SEPTEMBER/OKTOBER

Languedoc
La Tour Piegeonnier

Corbiéres „Cochon Volant“ 2019

Ein richtig guter Klassiker aus dem Süden Frankreichs! Die Gegend um Corbieres ist hügelig, heiß und steinig. Der Wein stammt aus den Rebsorten Syrah, Grenache und Carignan und zeigt sich von seiner würzig-mediterranen Seite. Zu kräftigen Speisen! Der Wein gewinnt mit Luftkontakt und verträgt ein großes Glas.

0,75 l Liter **€ 8,40**
1. September – 31. Oktober

BROT DES MONATS OKTOBER

Holzofenbrot

Wir backen das Holzofenbrot im doppelstöckigen Steinofen, geheizt mit Buchenholz aus dem Herrmannsdorfer Wald.

kg **€ 4,99** Angebot 1. – 31. Oktober

He – Essen ist fertig!

UNSER 15-MINUTEN-REZEPT-TIPP!

HE – ESSEN IST FERTIG! · UNSER 15 MINUTEN REZEPT TIPP · 15 MIN

Kürbissuppe mit Ingwer und Chili
Für zwei Personen: 1 Glas Herrmannsdorfer Kürbissuppe, 1 kleine Ingwerknolle, 1 frische Chilischote, etwas Olivenöl, 100g Schmand, etwas Schnittlauch, gehackt

Zubereitung: In einem Topf die Herrmannsdorfer Kürbissuppe erwärmen. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote ebenfalls in hauchdünne Scheiben schneiden. Zum Anrichten ein paar Scheiben Chili beiseite legen. Den Ingwer und die restlichen feinen Chilischeiben mit in die Suppe geben und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Den Schmand cremig rühren und den Schnittlauch unterheben. Wenn die Suppe schön heiß geworden ist, auf Schalen verteilen und mit den Chilischeiben dekorieren. Etwas Olivenöl darüber träufeln und mit dem Schmand servieren. Dazu passt unser knuspriger Rustikus.

He – Was geht?

NEUE KURSE IN DER HANDWERKSTATT

Zum Herbst starten in Herrmannsdorf einige neue Themen. Einfach anmelden und mitmachen, es wird garantiert ein Gaumenschmaus!

Hefeschnecken backen Wer liebt sie nicht – die herrlich, fluffigen Hefeschnecken? Ob mit aromatischen Nüssen, saftigen Äpfeln oder zartem Mohn – wenn sie frisch und warm duftend aus dem Ofen kommen, kann kaum einer widerstehen. Das Geheimnis eines lockeren Hefeteigs wird hier gelüftet.

Knödel-Kochkurs Köstliche Spinatknödel und herzhafte Speckknödel – es gibt sie in vielen Varianten. Gemeinsam werden wir verschiedene Sorten selbst herstellen und die wichtigsten Tipps erhalten, damit unsere Knödel schön fluffig bleiben.

Pasteten für Weihnachten Feine Pasteten werden für die Festtage vorbereitet. Die selbstgemachten Köstlichkeiten können dann zum Weihnachtsessen gereicht werden. Jeder Teilnehmer nimmt sich am Ende des Kurses seine eigenen Pasteten mit nach Hause. Natürlich gibt es auch zwischendurch besondere Kostproben.

HERRMANNSDORFER IN DENNING

In Denning befindet sich die erste Herrmannsdorfer Theke in einer VollCorner-Filiale. 2008 eröffneten wir zunächst im Kornfeld Naturkost, der kurze Zeit später nach einer Renovierung von VollCorner übernommen wurde. Dies war der Beginn für weitere Herrmannsdorfer Theken in den VollCorner Naturkostläden. Die Fleisch- und Wursttheke bietet unser gesamtes Sortiment aus der Metzgerei an. Es werden saftige Fleischsalate, Fleischpflanzerl und marinierte Feinkost direkt vor Ort frisch zubereitet. Für den kleinen Hunger zwischendurch erhält man Leberkässemmeln und herzhafte Schmankerl auf die Hand. Das vierköpfige Team aus Denning wird von Norman Wiedewilt geleitet und steht voller Leidenschaft hinter den Produkten. In unmittelbarer Nähe zur Filiale befindet sich der Zamilapark. Mit den köstlichen Herrmannsdorfer Lebensmittel lässt sich dort ein wunderbares Picknick genießen.

Herrmannsdorfer im Biomarkt VollCorner Denning
Warthestraße 1, 81927 München
Telefon 089/937483, denning@herrmannsdorfer.de
Mo–Sa 8–20 Uhr

Hier finden Sie unsere Herrmannsdorfer Lebens-Mittel
–

Hofmarkt in Herrmannsdorf
mit Marktgarten-Café
Tel. 08093.9094-34

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

Wirtshaus zum Schweinsbräu
Herrmannsdorf
Tel. 08093.9094-45

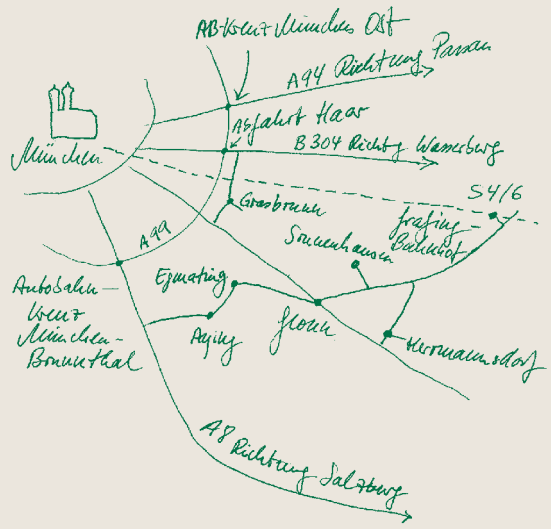
Herausgeber
–

Herrmannsdorfer Landwerkstätten
Glonn GmbH & Co. KG
Herrmannsdorf 7
85625 Glonn
Tel. 08093.9094-0

Redaktion und Texte:
Elisabeth Morra-Bruno

Layout:
Annette Hartmann, vor-druck.de

Druck: Druck-Ring, München



herrmannsdorfer.de · info@herrmannsdorfer.de

HERRMANNSDORFER LANDWERKSTÄTTEN