

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

Ausgabe 12: Mai 2005



HERRMANNSDORFER

# Wochenmarkt

WISSENSWERTES • KULINARISCHES • VERLOCKENDES • INFORMATIVES



## Herrmannsdorfer Bio-In-Biss -

Gesundheit für Zwischendurch

Seite 1



## ÖQ Rezepte

zum Sammeln, Nachkochen  
und Genießen

Seite 2



## Alternative Nobelpreisträger

in Herrmannsdorf

Seite 2

## Unser neuer Brauer in Herrmannsdorf



Christian Lange, Braumeister

Liebe Leserinnen und Leser,  
wir möchten Ihnen gerne unseren neuen Brauer Christian Lange vorstellen. In Roth bei Nürnberg geboren und 25 Jahre jung. Seine Ausbildung hat er im Lammsbräu in Neumarkt absolviert und anschließend in Weihenstephan das Diplom zum Braumeister erlangt.

Wir haben ihm für Sie einige Fragen gestellt.

Seit Januar dieses Jahres bin ich nun in Herrmannsdorf. Es ist eine große Herausforderung für mich, diese kleine Hausbrauerei eigenverantwortlich zu leiten. Durch meine Ausbildung im Lammsbräu ist es für mich nichts Neues,

ökologische Rohstoffe zu verwenden. Neu ist allerdings, dass wir in Herrmannsdorf eine sogenannte offene Gärung haben - ein Verfahren, das früher gang und gäbe war und heute oft aus Platzgründen nicht mehr praktiziert werden kann. Bei der offenen Gärung kann ich als Brauer den Sud beobachten, somit wird das Brauen wieder mehr zum Handwerk. Ein besonderer Anreiz ist natürlich auch unser gutes Schweinsbräu, das noch einen individuellen Geschmack hat, das, was für mich ein gutes Bier ausmacht.

Pünktlich zum Mai gibt es den Herrmannsdorfer Maibock, ein sogenanntes Bockbier. Liebhaber schätzen diese Spezialität wegen des voll-

mundigen Geschmacks und den kräftigen und harmonischen Aromen.

Unser Maibock ist ein untergäriges, helles Bier. Den kräftigen Geschmack erhält es durch seinen hohen Stammwürzegehalt von fast 17 Prozent - nicht zu verwechseln mit dem Alkoholgehalt. Die „Stammwürze“ beschreibt den Anteil gelöster Stoffe vor der Gärung; das ist vor allem Zucker, aber auch Eiweiße, Mineralien und Vitamine. Beim Vergären wandeln die Hefen den Zucker in Alkohol und Kohlensäure. Es liegt also auf der Hand, dass ein höherer Stammwürzegehalt auch zu einem höheren Alkoholgehalt des fertigen Bieres führt. Somit hat unser fertig gebrauter Maibock einen Alkoholgehalt von ungefähr 6,5 Prozent! Das Besondere an unserem Maibock, wie bei all unseren Bieren, sind die Ausgangsprodukte - Rohstoffe wie Hopfen und Gerste aus ausschließlich ökologischer Qualität. Dazu muss man wissen, dass es sehr schwierig ist, Hopfen und Gerste wirklich naturbelassen aufzuziehen. Außerdem sind all unsere Biere naturtrüb, das heißt sie werden nicht gefiltert und nicht pasteurisiert. In den Herrmannsdorfer Bieren sind noch alle Stoffe drin, die beim natürlichen Brauen und Gären entstehen. Dadurch sind unsere Biere nur begrenzt haltbar und können nicht über weite Strecken transportiert werden. Das ist uns aber klar - unser Ziel ist es schließlich, Lebens-Mittel zu produzieren, in denen auch noch Leben vorhanden ist!

Ich arbeite gern in unserer kleinen Brauerei, weil ich hier Möglichkeiten habe, die kaum noch sonst irgendwo zu finden sind. Gönnen Sie sich öfter mal ein „Schweinsbräu“ - schmeckt saugt!

Ihr Braumeister



## GUTSCHEIN

für einen leckeren  
ÖQ-SauBraten mit Knödel  
und Kraut und ein saugutes  
Schweinsbräu vom Fass  
zum Testpreis von € 11,90

Der **SauGarten** in Herrmannsdorf ist bei schönem Wetter jeden Samstag, Sonntag und Feiertag ab 11.00 Uhr geöffnet.

[www.SauGarten.de](http://www.SauGarten.de)

Nur ein Gutschein pro Person. Gültig bis August 2005. Nicht einlösbar bei Veranstaltungen in Herrmannsdorf.

## Herrmannsdorfer Bio-In-Biss

Wir machen Sie fit!

Mit unserem Herrmannsdorfer „Bio-In-Biss“ haben wir uns was für Sie einfallen lassen. Schluss ist es mit ungesunden Snacks zwischendurch und leeren Kalorien aus der Imbissbude. In unseren Herrmannsdorfer Läden gibt es Lebens-Mittel mit viel drin. Das gibt Energie.

In unseren Filialen in Gräfelfing, am Harras und in unserem Markt-Garten-Café in Herrmannsdorf bekommen Sie das komplette Angebot unseres neuen Bio-In-Biss - eine Auswahl an Suppen, wie Maultaschen-, Pastinaken- oder Petersilienwurzelsuppe, warme Lasagne oder verschiedene Quiches vom Blech, panierte Schnitzel in allen Variationen, von Schwein,



Herrmannsdorfer Rohkostsalate

Kalb oder Pute. Und in allen Herrmannsdorfer Filialen gibt es unsere köstlichen Salate. Wie wär's mit etwas frischer Rohkost, wie Karotte-, Rotebeete- oder Krautsalat?

Für die etwas Herzhafteren unter Ihnen hätten wir einen Rindfleisch-, Geflügel- oder Bulgursalat. Ist es Ihnen eher nach was Handfestem? Dann greifen sie doch auf eine altbewährte Leberkäsemmel zurück, wählen zwischen Fleischpflanzerl, Schweinebraten oder einer Lasagne zum selber Backen. Probieren und überzeugen Sie sich selbst!

Sie werden den Unterschied nicht nur schmecken, sondern auch spüren.

## Schweinsbräu Maibock



Der Schweinsbräu Maibock ist in echtes Schmankerl, hervorragend geeignet, um die ersten lauen Abende des Jahres im Freien ausklingen zu lassen.

0,5l € 1,25  
1l € 2,50  
+ Pfand



**SAMMELREZEPT NR. 12** von Christian Lindner, Koch im Herrmannsdorfer Bistro Viktualienmarkt. Er freut sich, wenn er Sie auch mal persönlich bekochen darf.

## Bologneser Sauce

Eine klassische Sauce Bolognese ist etwas Herrliches – eigentlich ein einfaches Gericht, das mit den entsprechenden Zutaten zu einer kleinen Delikatesse wird.

**Zutaten für ca. 4 Personen**

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 große Karotte
- ¼ Knollensellerie
- 2 große Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Rosmarinzwig
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 500 g Spaghetti
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1/8 l Rotwein
- Salz, Pfeffer, Olivenöl
- 1 Stück Alter Herrmannsdorfer



**Und so geht's:**

Das Hackfleisch in Öl scharf anbraten. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch hacken, Sellerie und Karotte in feine Würfel schneiden und dem Fleisch zugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Das Tomatenmark dazu und kurz mitbraten.

Den Rosmarinzwig und die Lorbeerblätter zum Fleisch geben und das Ganze mit Rotwein ablöschen. Die gehackten Tomaten dazu und mit geschlossenem Deckel 40 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit das Nudelwasser aufsetzen. Nach 40 Minuten den Deckel abnehmen und die Sauce Bolognese zehn Minuten einreduzieren. In dieser Zeit die Spaghetti kochen und den Käse reiben.

Fertig! Viel Spaß beim Nachkochen!

Sollten Sie mal keine Zeit zum Kochen haben, gibt es eine fertige Sauce Bolognese aus unserer Spezialitätenküche in Herrmannsdorf.

Brot und Käse des Monats nicht in Hannover erhältlich

## Käse des Monats



100g  
€ 1,79

**Belriether Bärlauchkäse**

Der Belriether Bärlauchkäse hat ein Laibgewicht von ca. 2 kg mit einer ausgewogenen Beigabe von Bärlauch. Er entwickelt bei zunehmender Reife ein angenehm deftiges Aroma, in ausgewogener Verbindung mit der Bärlauchnote. Gut zu einem kräftigen Bier.

## Brot des Monats



Stück / 440g  
€ 3,89

**Karotten-Nuss-Brot**

Aus dem frisch vermahlenden, vollen Korn: 90 % Weizen, 10 % Roggen, Trinkwasser, Roggensauerteig, Karotten, Leinsaat, Haselnüsse, Walnüsse, Meersalz, Koriander.

## Alternative Nobelpreisträger - Ausblicke auf eine andere Globalisierung

Anlässlich des 25-jährigen Jubiläums des Alternativen Nobelpreises (Right Livelihood Award/RLA) trafen sich die Preisträger vom 8. bis zum 12. März in München zum Wissensaustausch. Jedes Jahr werden Personen mit dem Alternativen Nobelpreis geehrt, die sich für Friedenspolitik, Umweltschutz, Menschenrechte und eine nachhaltige Entwicklung einsetzen.

Karl Ludwig Schweisfurth ließ es sich nicht nehmen, die 14 Preisträger nach Herrmannsdorf einzuladen. Bei einem kulinarischen Streifzug durch die Produktpalette der Herrmannsdorfer Landwerkstätten erläuterte er das Konzept und die Produktion unserer handgemachten Lebensmittel. Es wurde allerdings nicht nur geschmaust, sondern man beschäftigte sich auch mit ökologischen, friedens- und arbeitspolitischen und sozialen Problemen.

Wir möchten Ihnen gerne zwei dieser Alternativen Nobelpreisträger vorstellen: Vandana Shiva aus Indien, RLA 1993, und Ibrahim Abouleish aus Ägypten, RLA 2003.

Die indische Quantenphysikerin Vandana Shiva setzt sich seit Jahren mit Erfolg gegen die zentralisierte Macht der transnationalen Konzerne ein, die nicht nur versuchen, die Kontrolle über das Saatgut und die Nahrung, sondern jetzt auch über das Wasser zu gewinnen. Unter anderem kämpft Vandana Shiva auch gegen die „Order 81“, die vom US-Beauftragten für den Wiederaufbau des Iraks, Paul Bremer, erlassen wurde. Die

„Order 81“ hat zum Ziel, dass irakische Bauern künftig daran gehindert werden, ihre uralten Saaten- und Kulturpflanzen anzubauen. Die Bauern werden gezwungen, nur noch industriell entwickeltes, gentechnisch manipuliertes und von Chemiekonzernen patentiertes Saatgut zu verwenden. Vandana Shiva und die Alternativpreisträger setzen sich für die Bauern im Irak ein und



Alternative Nobelpreisträger in Herrmannsdorf

Photo: Christine Gerneth

rufen in einer „Resolution“ dazu auf, dass die Vielfalt der landwirtschaftlichen Kulturpflanzen, die sich über Tausende von Jahren entwickelt haben, geschützt wird und sich weiterverbreiten kann.

Ibrahim Abouleish ging in jungen Jahren nach Europa. Er studierte Pharmazie und lebte lange Jahre in Österreich und später in Deutschland. Ende der 70er Jahre kehrte er nach Ägypten zurück und gründete mitten in der Wüste, 60 km nördlich von Kairo, die biologisch-dynamische „Sekem-Farm“. Anfänglich wurde überwiegend für das

Ausland produziert, heute bis zu 50 % für das Inland (Naturheilmittel, biologische Lebensmittel und Kleidung).

Sekem war Vorreiter einer organischen Anbaumethode für Baumwolle, heute wird in ganz Ägypten auf Pestizide verzichtet. Dank der Vorbildfunktion von Sekem haben 800 landwirtschaftliche Betriebe auf biologisch-dynamischen Anbau umgestellt.

Grundgedanke von Sekem ist, dass die betrieblichen Bereiche Wirtschaft, Umwelt und Kultur sowie Soziales und Menschenrecht gleichwertig sind. Den Mitarbeitern von Sekem stehen Kindergärten, Schulen und ärztliche Betreuung zur Verfügung.

Leitlinien der Arbeit von Ibrahim Abouleish sind die Förderung des Selbstbewusstseins, das Gefühl für soziale Gerechtigkeit, der gegenseitige Respekt und die Stärkung des ethischen Bewusstseins.

Ein weiteres humanes Projekt in Sekem sind die so genannten „Kamillenkinder“.

Da die Eltern zu arm sind, können die Kinder die Schule nicht besuchen. Die „Kamillenkinder“ kommen jedoch jeden Morgen und sortieren zwei Stunden lang Kamillenblüten. Anschließend lernen und spielen sie zwei Stunden in Sekems Schulen.

Diese gezielte Fürsorge ist vorbildlich - wie alle die Projekte im Rahmen der alternativen Nobelpreisverleihung.

Die in diesen beiden Beispielen gelebte Wahrhaftigkeit und Menschlichkeit sind Ansporn und Hoffnung für die Zukunft.

Handgemachte Lebensmittel  
in Ökologischer Qualität

**ÖQ**  
**HERRMANNSDORFER**  
Landwerkstätten

www.herrmannsdorfer.de

Herrmannsdorfer  
Landwerkstätten  
mit Hofmarkt  
Herrmannsdorf 7  
85625 Glonn  
Tel. 08093/9094-0  
Fax 08093/9094-10

Filialen in München:  
Am Viktualienmarkt  
Frauenstraße 6  
mit Bistro ÖQ  
Tel. 089/26 35 25

Nymphenburger  
Straße 187  
Tel. 089/167 93 15

Elisabethplatz 8  
Tel. 089/272 37 44  
(Mo. geschlossen)

Augustenstraße 78  
Backladen und  
Wurstbraterei  
Tel. 089/57 00 41 01

Bäckerstraße 7  
Pasinger Viktualienmarkt  
Tel. 089/821 13 78

Am Harras 14  
Tel. 089/72 01 62 77

Max-Weber-Platz 2  
Tel. 089/48 99 73 05

Herkomerplatz/  
Bülowstraße 3  
mit Bistro + Cafe ÖQ  
Tel. 089/98 10 96 14

Warthestraße 1  
im Kornfeld Naturkost  
Tel. 089/93 74 83  
(Mo. geschlossen)

Plinganserstraße 6  
im Biomarkt Stemmerhof  
Tel. 089 / 76 70 43 27

Hannover:  
Ernst-August-Platz 5  
in Galeria Kaufhof  
Tel. 0511/353 69 06

Filialen um München:  
82166 Gräfelfing  
Bahnhofstraße 7  
Tel. 089/89 89 26 82

82166 Gräfelfing  
Finkenstraße 29, im  
Regional & frisch Markt  
Tel. 089/89 89 08 20

82269 Kaltenberg  
Schwabhauser Str. 4a  
Tel. 08193/93 91 58

85737 Ismaning  
Mühlenstraße 2  
im Ismaninger Naturkost  
Tel. 089 / 96 20 1860

