

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

Ausgabe 9: Februar 2005



HERRMANNSDORFER

# Wochenmarkt

WISSENSWERTES • KULINARISCHES • VERLOCKENDES • INFORMATIVES



## Tafeln mit Herrmannsdorfer

Lassen Sie sich von uns verwöhnen

Seite 1



## ÖQ Rezepte

zum Sammeln, Nachkochen und Genießen

Seite 2



## Fastenzeit -

den Magen leeren und den Geist weiten

Seite 2

## Gekochte Rindfleisch-Variationen

Für die kalten Wintermonate genau das Richtige - wärmt von innen und stärkt den Körper.



Flache Schulter in Herrmannsdorfer Premium-Qualität

Gekochtes Rindfleisch braucht Zeit. Vielleicht ist es deshalb ein wenig aus der Mode gekommen. Die Kunst, Rindfleisch zu kochen, scheinen nicht mehr viele zu beherrschen oder sie wissen nicht mehr, wie gut es schmeckt und wie leicht und bekömmlich Gekochtes ist. Dabei schmeckt Kochfleisch, auch Siedfleisch genannt, einzigartig gut, wenn es richtig zubereitet wird. Eine Köstlichkeit, die sehr verschieden und abwechslungsreich ist, je nachdem, welches Teil des Rindes man zubereitet. Im alten Wien gab es rund um den Stephansdom über hundert Wirtshäuser, in denen

gekochtes Rindfleisch serviert wurde, jedes spezialisiert auf ein bestimmtes Stück vom Rind. Weltberühmt wurde der Tafelspitz des Hotels Sacher.

Ein bevorzugtes Kochfleisch ist das Bürgermeister- oder Pfaffenstück, ein kleines dreieckiges Stück von der Außenseite der Nuss. Feinfasrig und gut marmoriert, saftig und zart, war es früher für den ersten Mann im Dorf bestimmt. Das war in Norddeutschland der Bürgermeister und im Süden der Pfarrer. Daher stammt der Name.

Hervorragend eignen sich auch die Brust oder

die flache Schulter, ein gut marmoriertes Stück vom Schulterblatt, das von einer Sehne durchzogen wird.

Für Kenner das beste Kochfleisch!

Das klassische Suppenfleisch ist die flache Rippe oder „Zwerchrippe“, ein besonders preiswertes Stück. Aus dem mageren, zähen Deckel sowie den Rippen kochen Sie eine kräftige Brühe. Das mittlere, dünne Stück mit der feinen Fettmarmorierung ist eines der besten Stücke vom Rind zum Kochen.

Markknochen, Fleischknochen und die Beinscheibe sind zum Auskochen geeignet. Eine gute, kräftige Brühe erhalten Sie, wenn Sie Beinscheibe und Knochen langsam erhitzen. Dadurch gehen alle wertvollen Bestandteile, Geschmacks- und Aromastoffe in die Brühe über.

Das eigentliche Kochfleisch wird erst in die köchelnde Brühe gegeben; die Poren schließen sich sofort, der volle Geschmack und das Aroma bleiben erhalten. Nun darf die Brühe nicht mehr kochen, sondern nur noch bei niedriger Temperatur „sieden“, sonst wird das edle Fleisch zerkoht!

**Nehmen Sie sich die Zeit und verwöhnen Sie Ihre Lieben.**

Beachten Sie dabei die verschiedenen Garzeiten der einzelnen Fleischstücke:

Brust 4 Stunden, Tafelspitz ca. 3, Bürgermeisterstück und flache Schulter 3 und die flache Rippe 1,5 Stunden.



## Jazz-Brunch am Sonntag, 27. Februar, ab 10.30 bis 14.30

Wir laden Sie ein zum „Tafeln mit Herrmannsdorfer“ beim Jazz-Frühstücken in der Veranstaltungs-Tenne. Ein reichhaltiges Buffet mit Herrmannsdorfer Lebensmitteln, kalt und warm, deftig und süß, steht bereit. Kommen Sie mit Ihren Freunden und lassen Sie sich verwöhnen.

Eintritt, Essen und Kaffee für € 25,- Karten im Hofmarkt und in allen Filialen

PS: „Tafeln mit Herrmannsdorfer“ gestaltet gerne Ihre privaten und beruflichen Feiern in Herrmannsdorf oder außerhalb.

## „Tafeln mit Herrmannsdorfer“

Wann haben Sie das letzte Mal in einer großen Runde mit Freunden und Bekannten so richtig schön „getafelt“? Wie lange ist Ihr letztes rauschendes Fest her?

Eigentlich bleiben diese schönen Dinge des Lebens allzu oft aus Zeitgründen auf der Strecke. Zuviel Stress und Hektik bestimmen unseren Alltag.

Wir wollen Ihnen die Arbeit abnehmen. Genießen Sie es, Gastgeber zu sein, Freunde einzuladen, Ihre Lieben an einem Tisch zu versammeln. Wir Herrmannsdorfer kümmern uns mit ehrlichen, gesunden Lebens-Mitteln um Ihr leibliches Wohl.

„Tafeln mit Herrmannsdorfer“, ein neues Angebot für Sie von uns, für private und berufliche Feiern, in Herrmannsdorf oder außerhalb. Worauf warten sie noch? Man muss die Feste



feiern, wie sie fallen! Rufen Sie uns an, Telefon 08093/90 94-0.

Wir Herrmannsdorfer wissen Feste zu feiern und laden Sie herzlich dazu ein. Beim gemütlichen **Jazz-Brunch am 27. Februar** (siehe Kasten oben auf der Seite) möchten wir Ihnen „Tafeln mit Herrmannsdorfer“ gerne vorstellen. Lassen Sie sich mit einem Herrmannsdorfer Büffet – kalt und warm, deftig und süß – verwöhnen. Probieren Sie sich durch die köstliche Wurst-, Schinken-, Käse- und Brotauswahl. Und weil es so schön ist und noch besser schmeckt, bleiben Sie gleich zum Mittagessen, mit Antipasti, herzhaften Suppen, verschiedenen Herrmannsdorfer Braten und einem guten Dessert zum Abschluss. Lassen Sie sich überraschen!

## Schweinsbräu Visionator



Unser Visionator ist ein Doppelbock mit 18,3 % Stammwürze, kräftigem Malzgeschmack und charakteristischem Hopfenaroma.

Den Visionator gibt es in limitierter Menge nur in der Fastenzeit.

Naturtrüb und saugut der Stoff, aus dem Visionen wachsen.

Zum Wohl!

0,5 Liter  
€ 1,25  
+ 0,80 Pfand

1 Liter  
€ 2,50  
+ 2,00 Pfand

## ○ Tafelspitz in der Brühe mit Gemüse und Markknochen

Der Tafelspitz ist für mich eines der schönsten Kochfleischstücke überhaupt. Einfach in der Zubereitung und ein Hochgenuss beim Essen.

Für 6 Personen:

1,2 kg Tafelspitz	2 Stück Fenchel
6 Markknochen	3 rote Zwiebeln
4 mittlere Karotten	1 Bund Petersilie
1 Petersilienwurzel	1 Broccoli
300g Knollensellerie	750g Kartoffeln



Die Markknochen in reichlich Wasser kurz aufkochen, abschütten und neu ansetzen. Salz nicht vergessen. Den Tafelspitz anbraten und ins kochende Wasser zugeben. Dadurch bleibt das Fleisch schön saftig und alle Geschmacksstoffe bleiben erhalten. Jetzt hat man knappe 2 1/2 Stunden Zeit. Das Fleisch sollte ganz leicht vor sich hin köcheln.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln in Ringe schneiden, in einer Pfanne anbraten und zur

Seite stellen. Das Gemüse putzen und grob in Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln und ca. 20 Minuten vor Ende der Garzeit dem Fleisch zugeben. Weitere 10 Minuten später geben Sie den Sellerie, Petersilienwurzel und die Karotten bei und fünf Minuten vor Ende der Garzeit das restliche Gemüse. Ganz zum Schluss die Brühe noch mal mit Pfeffer und Salz abschmecken und die frisch gehackte Petersilie zugeben.

Nun ist alles fertig und Sie und Ihre Gäste können sich über traumhaftes Kochfleisch freuen.

**Kleiner Tipp:** Sie können für dieses Rezept auch andere Fleischstücke verwenden, wie im Artikel „Kochfleisch“ auf Seite 1 beschrieben. Beachten Sie die unterschiedlichen Garzeiten.

**Lassen Sie sich's schmecken und viel Spaß beim Nachkochen!**

Hier finden Sie in jeder Ausgabe ein ÖQ Rezept zum Nachkochen und Genießen.

## ÖQ Käse des Monats



100g  
€ 1,49

### Der Bierkäse

ist ein Magerkäse aus Österreich mit nur 15% Fett in der Trockenmasse. Hier wird ein altes Reifeverfahren angewandt: Wenn der Käse „angeschmiert“ ist, kommt er dicht aneinander gereiht ins Holzfass und wird dort gelagert. Dadurch wird er pikanter und schmeckt hervorragend zu jeder herzhaften Brotzeit!

## ÖQ Brot des Monats



Stück / 750g  
€ 3,49

### Dinkelkeimbrot

aus gekeimten Dinkelkörnern und Dinkelvollkornmehl aus unserer eigenen Mühle, angesetzt mit Roggensauer. Mild und nussig im Geschmack.

## Fastenzeit - den Magen leeren und den Geist weiten



Das Starkbier - früher ein Grundnahrungsmittel zur Fastenzeit, heute eine Tradition

Die Fastenzeit hat eine Jahrtausende alte Tradition. Es ist eine Zeit der Enthaltsamkeit, die fest im Kalender der großen Weltreligionen verankert ist. Ziel ist immer, auf leibliche Genüsse zu verzichten, um Platz für spirituelle Erfahrungen zu schaffen. Vom Wortursprung bedeutet Fasten „fest“, im Sinne von „an Geboten festhalten“.

Nach dem Karneval wird dem Fleisch Lebewohl gesagt, so die Übersetzung des lateinischen „carne vale“. Auch der Begriff „Fastnacht“ (die Nacht vor Beginn der Fastenzeit) erinnert an die alte Tradition.

Im christlichen Glauben dauert die Fastenzeit 40 Tage. Sie beginnt mit dem Aschermittwoch und endet mit dem Karsamstag. Die Sonntage sind davon ausgenommen, da die Christen an jedem Sonntag, auch in der Fastenzeit, die Auferstehung Christi feiern.

Als Symbol der Buße und Reinigung wird am Aschermittwoch vom Priester das Aschenkreuz auf die Stirn der Gläubigen gezeichnet.

Asche ist das Symbol der Vergänglichkeit und das zentrale Symbol des Aschermittwochs. Mit dem Aschenkreuz bekunden die

Christen die Bereitschaft zur Umkehr und zu einem Neubeginn.

Im Mittelalter durfte man in der Fastenzeit fast gar nichts essen außer Brot und Bier oder Wasser. Daher stammt der Brauch, dass man



Brot aus vollem Korn, im Mittelalter die Grundlage beim Fasten

zur Fastenzeit Starkbier trinkt und kräftiges Brot isst, denn das Wenige, was man zu sich nehmen durfte, sollte schließlich gehaltvoll sein.

In München hat die Fastenzeit eine besondere Tradition, dann beginnt die sogenannte „Fünfte Jahreszeit“, die Starkbierzeit. Schon

seit Mitte des 15. Jahrhunderts wird in dieser Zeit das starke Fastenbier ausgeschenkt. Jede Münchner Brauerei braut zu dieser Zeit ihr eigenes Starkbier mit so wohlklingenden Namen wie Delicator, Triumphator oder Salvator.

Auch in Herrmannsdorf pflegen wir diese Tradition: Unser Brauer braut für Sie den „Visionator“ - der Stoff, aus dem Visionen wachsen!

Im Laufe der Zeit wurden die Gebote des Fastens gelockert. Milchprodukte und auch Fisch wurden erlaubt. Heute sind eigentlich nur noch der Aschermittwoch und der Karfreitag strenge Fastentage, an denen die Katholiken auf Fleisch verzichten.

Der eine oder andere nutzt die Zeit vor Ostern, sich beim Essen und Trinken wie auch beim Konsum fastend einzuschränken, oder man verzichtet auf Genussmittel wie Süßigkeiten und Alkohol. Solch ein Verzicht hilft, den Blick fürs Wesentliche wieder klarer werden zu lassen und das Bewusstsein neu zu wecken. Vielleicht nutzen auch Sie diese Zeit, Ihr Bewusstsein zu schärfen? Wählen Sie Ihre Lebens-Mittel bewusster, schauen Sie genau hin und schätzen Sie wieder die einfachen Dinge des Lebens.

Probieren Sie mal was Neues aus: einfache, bodenständige Gerichte, eine kräftige Rinderbrühe, ein herzhaftes Gulasch oder einen Eintopf. Es müssen nicht immer Edelteile wie Filet und Lende sein. Wir Herrmannsdorfer stehen Ihnen gerne beratend zur Seite. Sie werden überrascht sein, welche Gaumenfreuden Sie erwarten, und ganz von selbst zu der Erkenntnis kommen: „Weniger ist oft mehr.“

**Und vergessen Sie nicht unseren Jazz-Brunch am 27. Februar. Sie wissen ja: Sonntage sind zum Glück von der Fastenzeit ausgenommen!**



### Wollen Sie mehr über uns wissen?

Gäste sind uns immer willkommen in Herrmannsdorf. Wir haben oft Besuch von Gruppen, die bei uns zuschauen, erleben und von uns lernen wollen (mit Anmeldung und Gebühr).

Jeden zweiten Samstag (im Sommer jeden Samstag) veranstalten wir Führungen, bei denen man ohne Voranmeldung und ohne Eintritt einen Blick hinter die Kulissen werfen kann. Nächste Termine:

**Samstag, 12. und 26. Februar.**

Weitere Infos unter Tel. 08093/9094-0

Handgemachte Lebens-Mittel  
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

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

