

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

Ausgabe 10: März 2005



HERRMANNSDORFER

# Wochenmarkt

WISSENSWERTES • KULINARISCHES • VERLOCKENDES • INFORMATIVES



## Herrmannsdorfer Sauerteig

mit dem ganz speziellen Aroma

Seite 1



## ÖQ Rezepte

zum Sammeln, Nachkochen und Genießen

Seite 2



## Kreatin

der wichtige Energiespender

Seite 2

## Was hat es mit dem Osterlamm auf sich?



Die Weil'sche Schafherde beim Auslauf

Das Osterlamm gehört zum christlichen Osterfest wie das Osterei, der Osterzopf oder der Osterhase.

Dieser Brauch geht zurück auf das jüdische Ritual, zum Passahfest im Gedanken an Gott ein Lamm zu schlachten und zu verspeisen.

Heute ist das Osterlamm eines von vielen Brauchtümern, in Form eines Backwerks aus Biskuit- oder Rührteig oder als traditioneller Osterbraten.

Bei der Auswahl Ihres Osterbratens sind wir Ihnen gerne behilflich!

Denn unseren Lämmern in Herrmannsdorf ist eine artgerechte und friedliche Lebensweise garantiert.

Einer unserer Hauptlieferanten ist der Schafzüchter Hermann Weil vom Gut Georgenberg. Seit Jahren arbeitet er in enger und guter Nachbarschaftlichkeit mit Herrmannsdorf zusammen. Wenn Sie nach Glonn bei den hölzernen Rindern links nach Herrmannsdorf abbiegen, sehen Sie rechts das Gut Georgenberg. Die Weil'sche Schafherde umfasst etwa 500

Tiere, die in lichten, luftigen Ställen leben, einen weiten Auslauf auf den Wiesen ringsherum haben und auch im Winter auf der Weide sein können.

Bei einer biologischen Aufzucht richtet sich die Größe des Viehbestandes nach der zur Verfügung stehenden Weidefläche – eigentlich eine sehr einleuchtende Begrenzung, damit die Lämmer ausreichend Freilauf und genügend Gras zu fressen haben.

Der Schafbauer Weil hat sich von vornherein auf eine bestimmte Rasse, das Merino-Schaf, konzentriert, welches eine asaisonale Brunstzeit hat. Das bedeutet, dass die weiblichen Schafe das ganze Jahr über trächtig werden können, während es Rassen gibt, die nur zu ganz bestimmten Zeiten Junge bekommen. Somit erhalten Sie in unseren Herrmannsdorfer Läden das ganze Jahr Lammfleisch. Trotz alledem gibt es Monate, in denen die Tiere fruchtbarer sind. Die Hauptlammzeit liegt zwischen Herbst und Frühjahr.

Daher unter anderem wohl auch der Brauch, dass zum Osterfest ein Lammbraten gehört.

## Herrmannsdorfer Lammschinken



100g  
€ 3,49

Unser Lammschinken wird aus der Keule hergestellt - als Rollbraten gebunden, gekocht und gepökelt ist er besonders saftig. Ein „Rosmarinmantel“ passend zum Lammfleisch verleiht ihm ein besonders feines Aroma.

Eine echte Alternative zu Schinken vom Schwein oder Rind.

Überzeugen Sie sich selbst bei einer Brotzeit mit Lammschinken und einem kräftigen Herrmannsdorfer Brot.

## Unser Bäcker und sein Sauerteig

Sauerteigbrot ist die Krönung unter den Broten. Besonders wenn es vollkommen ohne Hefe hergestellt wird, eine vom Aussterben bedrohte Tradition.

Wir kultivieren schon seit über 15 Jahren unsere eigene Sauerteigkultur mit unserem speziellen Herrmannsdorfer Aroma.

Was ist eigentlich Sauerteig? Sauerteig besteht aus Roggenmehl und Wasser. Die Aufgabe des Bäckers ist es, die in der Luft vorkommenden Säurebakterien und Hefen durch Pflege und Führung zu kultivieren, indem er ein ideales Milieu für die gewünschten Bakterien schafft.

Die im Sauerteig enthaltenen Milchsäure- und Essigsäurebakterien sind notwendig, um das Roggenmehl überhaupt backfähig zu machen. Daher der Name „Sauer“-Teig. Die Hefen sind verantwortlich für die Vergärung der Stärke und die Bildung von Kohlendioxid. Dies wird als Triebmittel für die Lockerung des Brotes benötigt.



Sauerteig braucht viel Zeit zum Ruhen und Gehen

Ungefähr 12 Stunden vor Arbeitsbeginn wird der Sauerteig angesetzt. Durch ständiges Rühren bei optimaler Temperatur

und Feuchtigkeit entsteht der neue „Sauer“ für den nächsten Tag. Einmal wöchentlich wird eine 3-Stufen-Sauerteigführung durchgeführt, um den „Sauer“ für die kommende Woche wieder zu kräftigen. Und das Wichtigste: Sauerteig braucht viel Zeit!

Die „Reisebackmeister“ der großen Backmittelkonzerne haben den Bäckern über Jahre Fertigmischungen aller Art angeboten. Das geht schneller, ist rationeller und billiger. Die Bäcker haben ihr Handwerk verlernt und das Brot hat seinen individuellen Geschmack verloren.

Das typische Sauerteigbrot ist ein Roggenbrot, aber auch Brote aus Weizen- oder Dinkelvollkorn schmecken mit Sauerteig besser und sind verträglicher. Deshalb backen wir in Herrmannsdorf unsere Brote überwiegend mit Sauerteig. Ein Sauerteigbrot erkennen Sie an der ungleichmäßigen Krume im Inneren.

## öq Wein des Monats



Franken/Rothe Silvaner Q. tr. Grande 2003  
Ein kraftvoller Weißwein aus dem Sonnenjahr 2003, spritzig und mit leichter Säure. Mit „Grande“ bezeichnet das Weingut Rothe nur seine besten Tropfen. Passend zu Fisch und hellem Fleisch.

0,75 Liter  
€ 5,99



## ○ Lammkeule auf Bäckerinkartoffeln

### Zutaten für 6 Personen:

Eine Lammkeule mit Knochen,  
ca. 1,5 – 1,8 kg  
2 kg festkochende Kartoffeln  
1 kg Zwiebeln  
mehrere Knoblauchzehen  
1 Bund frischer Thymian  
1 Esslöffel Senf  
Salz, Pfeffer  
Sonnenblumenöl zum Braten



### So wird's gemacht:

Die Lammkeule mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Reine gleichmäßig goldbraun anbraten. Kurz zur Seite stellen und aus Senf, gehacktem Thymian und den gequetschten Knoblauchzehen eine Paste bereiten. Die angebratene Lammkeule mit der Paste

einreiben und in der Reine bei 180°C ca. 20 Minuten in den Backofen schieben. Dann die Temperatur auf 130°C zurück schalten und weitere 50 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln mit der Schale gut waschen und in ca. 3mm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen,

halbieren und ebenfalls in Scheiben schneiden. Hat die Lammkeule die angegebene Garzeit erreicht, wird sie aus der Reine genommen.

Die Kartoffel- und Zwiebelscheiben abwechselnd in die Reine schichten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem halben Liter Lammfond angießen.

(Lammfond ist in unseren Filialen erhältlich – alternativ können Sie auch Kalbsfond oder Fleischbrühe verwenden.)

Anschließend die Lammkeule auf das Kartoffel-Zwiebelgemüse legen und weitere 30-40 Minuten bei 160°C garen, bis die Kartoffeln fertig sind.

Als Gemüse passen beispielsweise Karotten, Petersilienwurzel und Lauch.

**Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und viel Spaß beim Nachkochen!**

## ÖQ Käse des Monats



100g  
€ 1,79

### Ziegenrolle

Ein Käse aus reiner Ziegenmilch mit 50% Fett in der Trockenmasse. Mit ihrem zarten und jungen Aroma ist die Ziegenrolle besonders beliebt. Ziegenkäse unterscheidet sich generell durch den feinen Teig von der herkömmlichen Sorte aus Kuhmilch.

## ÖQ Brot des Monats



Stück / 450g  
€ 2,79

### Tomaten-Ciabatta

Aus Weizenmehl, mit Olivenöl verfeinert. Dadurch bleibt es länger saftig und frisch. Die getrockneten Tomaten verleihen dem Brot eine herzhafte, frische Note. Hervorragend zu Antipasti und einem guten Glas Rotwein!

## Energiespender Kreatin so wichtig wie Vitamine



Vor 170 Jahren entdeckte der französische Chemiker Eugen Chevreul eine Substanz in der Fleischbrühe: Kreatin. Damals ahnte er nicht, dass er eines der wirksamsten Mittel gegen das Altern gefunden hatte.

Erst im 20. Jahrhundert entdeckte eine Forschergruppe aus Zürich die wahre Bedeutung des Kreatins für den Menschen. Kreatin ist für den Körper genauso wichtig wie Vitamine und Mineralstoffe, es kräftigt die Muskeln und verbessert die Gehirnleistung.

Der Name Kreatin kommt von dem griechischen Wortes Kreas, was übersetzt Fleisch bedeutet.

Kreatin kommt nur in tierischen Produkten vor und hauptsächlich im Fleisch.

Als die leistungssteigernde Wirkung von Kreatin in den 70er Jahren bekannt wurde, vertilgten Bodybuilder Massen an Fleisch, um den Kreatinspiegel im Körper zu erhöhen und somit mehr

Muskelkraft zu erlangen. Heute weiß man, dass zuviel des Guten ungesund ist.

Seit kurzem macht nun Kreatin, die Energiequelle für Muskel- und Nervenzellen, auch gegen Hautalterung von sich reden. In der Haut, dem größten menschlichen Organ, konnten Forscher der Eidgenössischen Technischen Hochschule in Zürich ebenfalls Kreatin feststellen. Durch weitere Forschungen kam man zu folgendem Ergebnis: Die Haut kann sogar Kreatin aufsaugen und in den Hautzellen speichern. Das bedeutet, je mehr Energie die Hautzellen bekommen, desto besser können sie arbeiten.

Lässt mit den Jahren die körpereigene Produktion der Substanz nach, kann zugeführtes Kreatin den Alterungsprozess der Haut verlangsamen. Es spendet Energie, kräftigt schlaffes Gewebe und hält die Haut auf diese

Weise jung. Neue Produkte mit dem Energiespender sind bereits auf dem Markt. Doch auch auf natürliche Weise lässt sich der Kreatingehalt im Körper erhöhen: Einfach das Richtige essen! Besonders reich an Kreatin sind Fleisch und Fisch. Selbstverständlich ein gutes Stück Fleisch, aus artgerechter Tierhaltung und ohne Antibiotika, wie es bei uns in Herrmannsdorf der Fall ist. Es müssen auch keine Unmengen von Fleisch vertilgt werden. Im Körper eines Erwachsenen befinden sich durchschnittlich 100 bis 150 Gramm Kreatin. Ungefähr ein Gramm stellt der Körper täglich selbst her, den Rest muss er mit der Nahrung aufnehmen.

Ein Kilo Muskelfleisch enthält ca. 5-8 Gramm Kreatin, je nach Aufzucht und Haltung des Tieres.

Das heißt für Sie als Verbraucher: Bei einer ausgewogenen Mischkost, die sowohl pflanzliche als auch tierische Produkte enthält, ist es ausreichend, wenn Sie zwei- bis dreimal die Woche Fisch oder Fleisch essen. Da Kreatin im Körper gespeichert werden kann, ist somit der Bedarf weitgehend gedeckt.

Sie tun damit nicht nur etwas für Ihre Muskel- und Nervenzellen, sondern auch für ein jugendlich frisches Aussehen. Also eine gute Nachricht für alle Fleischliebhaber!

**Karl Ludwig Schweisfurth sagt ja schon lange: „Du bist, was du isst, dein Körper wird es dir danken!“**

## Frühlingsmarkt

in Herrmannsdorf  
19. + 20. März  
10 - 18 Uhr

Wir laden Sie herzlich ein.

Rund 100 Künstler und Kunsthandwerker präsentieren ihre Kunstwerke. Ostereier und Frühlings schmuck, Schönes aus Seide, Leinen und Leder, Spielsachen, Möbel, Skulpturen, Keramik, Schmuck und vieles mehr - da findet sich für jeden das passende Ostergeschenk.

Der Hofmarkt ist an beiden Tagen bis 18 Uhr geöffnet.

K  
U  
N  
S  
T  
&  
H  
A  
N  
D  
W  
E  
R  
K

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

