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

Ausgabe 27: August 2006

ÖQ HERRMANNSDORFER Wochenmarkt

WISSENSWERTES • KULINARISCHES • VERLOCKENDES • INFORMATIVES

Nur das Beste

für das Naturgebäck

Seite 1

ÖQ Rezepte

zum Sammeln, Nachkochen und Genießen

Seite 2

Unsere Weideschweine

in drei * Qualität**

Seite 2

Die Jahreszeiten-Gärtnerei in Herrmannsdorf

Susanne und Werner Schmid, Gärtnermeisterin und Ingenieur, betreiben seit Gründung der Herrmannsdorfer Landwerkstätten die Gemüsegärtnerei, erst als Pachtbetrieb und seit einigen Jahren nun als eigene, neu gebaute Gärtnerei auf dem Gelände der Herrmannsdorfer Landwerkstätten.

Nach ökologischen Richtlinien zu wirtschaften, somit den Boden, das Grundwasser und die Natur zu schonen, mit ihr Hand in Hand zu arbeiten, war von Anfang an Ziel ihrer Arbeit. Als Mitglied des Bioland-Verbandes sind regelmäßige Kontrollen selbstverständlich!
Eine vielfältige und abwechslungsreiche Anbauweise ist die Devise der beiden - alle Gemüsesorten, die der Saison und den geographischen Gegebenheiten entsprechen, werden in Herrmannsdorf angebaut, das verstehen wir unter einer funktionierenden Jahreszeiten-Gärtnerei. Und da in Herrmannsdorf täglich frisch geerntet wird, haben Sie schon mittags ein Gemüse auf dem Tisch, das reich ist an Vitaminen und Geschmack. Frischer geht es nicht! **Diese Vielfalt und diese Frische das ist sensationell, das ist einmalig!**

Bio-Gärtnern aus Leidenschaft: Susanne und Werner Schmid

Eine kleine Besonderheit ist das Blumenfeld. Dort können Sie im Sommer nach herzenslust bunte Blumensträuße aus bäuerlichen Sommerblumen wie Ringelblumen, Astern, Kornblumen und einigen anderen Raritäten selbst zusammenstellen.
Ein weiteres Angebot für Sie ist der Lieferservice von Susanne und Werner, direkt zu Ihnen nach Hause: Sie haben die Wahl zwischen einer ABO-Kiste (fertig zusammengestellt) oder einer Bestellkiste (nach dem aktuellen Angebotszettel).

Rufen Sie einfach an. Susanne und Werner Schmid beraten Sie gerne. Telefon 08093/4333

Herrmannsdorfer Weideschweine
www in * Sterne Qualität**
www = wühlen, Würmer, Wurzeln

Im Herrmannsdorfer Hofmarkt und in einigen unserer Läden in München gibt es ab und zu, immer dann wenn www.Schweine geschlachtet werden, das besondere Fleisch zu kaufen.
Probieren Sie doch mal aus, ob Sie den Unterschied schmecken. Wie beispielsweise beim Kotelett mit dem leichten Fettrand. Denn dieses Fett schmeckt so gut und ist besonders reich an ungesättigten Fettsäuren.
Die Schweineschulter wird geteilt in dicke, flache oder runde Schulter, gerollt und mit frischen Kräutern gefüllt, eine wahre Delikatesse. Das „www.Schweinefleisch" wird auch zu Schinken verarbeitet, wie Karreespeck und Knochenschinken. Ob der bekannte Herrmannsdorfer Knochenschinken tatsächlich noch besser schmecken kann? Um das herauszufinden, müssen wir uns allerdings noch einige Monate gedulden, bis der Schinken gereift ist.

(weiter auf Seite 2)

Naturgebäck - Gutes aus dem Backforum

Das Backforum wurde 2002 von Werner M. Bahlsen gegründet. Es stellt eine Art innovative Entwicklungsplattform für neue Gebäcktypen dar und bündelt so die Erfahrung von ökologischen Erzeugern, Bäckern und Ernährungsexperten. Ein besonderes Augenmerk legt das Backforum auf Wissen und handwerkliches Können, sowie natürlich hochwertige Zutaten, ernährungsphysiologische Ausgewogenheit und Geschmack.

So ist das Naturgebäck entstanden. Naturgebäck wird aus natürlichen Rohstoffen hergestellt, rein biologisch. Nach guter alter Bäckertradition reift der Teig 24 Stunden, damit sich Nährstoffe und Aromen optimal entfalten können. Auf die Qualität der Zutaten legt das Backforum dabei besonderen Wert.
So wird beispielsweise mit frischer Bierhefe gebacken, um das Aroma optimal zu erschließen und für eine gute Bekömmlichkeit. Eine weitere Zutat ist feinster Bio-Joghurt. Dessen Kulturen bringen die weitere Entwicklung des Teiges in Gang. Der Joghurt verstärkt das Aroma, so dass der kräftige und mild-säuerliche Geschmack des Gebäcks entsteht.
Das Backforum nutzt konsequent die Vorteile des traditionsreichen Backprinzips. Während der 24stündigen Reifung des Teiges entfalten sich die ureignen, natürlichen Geschmacks- und Nährstoffe aller Zutaten. Das Resultat: ein naturbelassenes und gleichzeitig schmackhaftes Produkt ohne zusätzliche Aromen oder Backtriebmittel.
Fein-süß oder fein-würzig, in allen Herrmannsdorfer Filialen erhältlich.

Allerbeste Zutaten, handwerkliches Können und viel Erfahrung - so ensteht das Naturgebäck

Probieren Sie es aus: ein knusprig-zartes Brotgebäck und zugleich ein ausgewogenes und hochwertiges Lebensmittel.

Bier des Monats

Schweinsbräu Dinkelbier
Ein mildes, fruchtiges, leichtes Sommerbier. So kommen auch Frauen zum Biergenuß und für Männer ist's mal eine Abwechslung!

Flasche 0,5 l
€ 1,29
+ 0,80 Pfand

Träger 8 x 0,5 l
€ 9,99
+ 9,40 Pfand

Herausgeber: Herrmannsdorfer Landwerkstätten • Redaktion: Sandra Hochstein • Konzeption: Kosch Werbeagentur, www.kosch.net • Gestaltung: Annette Hartmann • Druck: Pinsker

SAMMELREZEPT NR. 27 von Christian Lindner, Koch im Herrmannsdorfer Bistro Viktualienmarkt. Er freut sich, wenn er Sie auch mal persönlich bekochen darf.

Vitello Tonato

Rezept für 6 Personen als Antipasti oder 4 Personen im Hauptgang:
600g Kalbsschulter, 2 Dosen Thunfisch in Öl und 2 Essl. Olivenöl extra oder einmal Thunfisch im Glas von „Principe di Gerace" (eine besonders gute Qualität), 2 Essl. Mayonnaise, 1 Glas Kapern in Essig, 1 Zitrone, 1 Bund Suppengrün, Salz, Pfeffer und Knoblauch

So wird's gemacht:
Es gibt zwei Möglichkeiten, das Fleisch zuzubereiten: Entweder Sie würzen das Fleisch mit Pfeffer und Salz und braten es von allen Seiten an, geben etwas Zwiebel, Karotte und Sellerie dazu, löschen das Ganze mit etwas Wasser oder Brühe ab, Deckel drauf und schieben das Fleisch für ca. 45 Min. bei 160°C ins Rohr

Bei dieser Variante entwickelt das Fleisch mehr Aroma!
Oder Sie bringen in einem Topf Wasser zum Kochen und legen das Fleisch hinzu, lassen es noch einmal aufkochen und dann etwa 40 Min. ziehen. Nach 20 Min. geben Sie das Suppengrün dazu.

Bei dieser Variante haben Sie weniger Aufwand und zugleich eine feine Kalbsbrühe! Nun das Fleisch kalt stellen.

Für die Zubereitung der Soße geben Sie den Thunfisch mit dem Öl, eine kleine Knoblauchzehe, 1,5 Esslöffel Kapern mit etwas Saft und die Mayonnaise in eine Schüssel und vermixen die Zutaten zu einer Paste. Anschließend rühren Sie etwas Kalbsbrühe bzw. -fond unter, damit eine dickflüssige Soße entsteht.
Die Thunfischsoße mit Pfeffer, Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.
Das kalte Kalbfleisch in ca. 1,5 Millimeter dünne Scheiben aufschneiden, auf einer Platte anrichten und mit der Soße nappieren. Mit ganzen Kapern garnieren.
Fertig!

Viel Spaß beim Nachkochen!

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

Weidehaltung ist mehr als nur Freilandhaltung!

Unser Senior Karl Ludwig Schweisfurth hat vor zwei Jahren eine neue, natürliche Landwirtschaft in Gang gesetzt: **die Symbiotische Landwirtschaft, in der das Zusammenleben von Pflanzen und Tieren zum gegenseitigen Nutzen Ziel und Anliegen ist.**

Bei der Freilandhaltung stattdessen, besonders in England sehr verbreitet, bekommen die Tiere ein Stück Land, auf dem sie sich frei und in frischer Luft bewegen können. Sie leben in Hütten zumeist aus Beton oder Wellblech, diese sind äußerst hässlich und dienen keinesfalls dem Wohlbefinden der Tiere. Zu fressen bekommen sie die gleiche einseitige Kost, wie ihre Artgenossen in der normalen Stallhaltung. Auf dem Acker finden sie so gut wie keine natürlich gewachsenen Pflanzen, Wurzeln, Würmer und Larven. Die Beweggründe dieser Form der Tierhaltung sind offensichtlich: Kosten reduzieren und Investitionen sparen, statt den Tieren Futter anzubieten, das physiologisch ihrem Stoffwechsel entspricht und das sie für ein gesundes Leben und eine gute Fleisch-, Milch oder Eierqualität brauchen. Das gilt besonders für Schweine und Hühner, denen wir bei Stallhaltung nicht das anbieten können, was sie brauchen.

Statt der heute üblichen Monokulturen - ein Feld, eine Frucht, ein Stall, eine Tiergattung - mit dem Ziel, möglichst billig, möglichst viel und möglichst schnell zu produzieren, steht die symbiotische Landwirtschaft für die Vielfalt, mit dem Ziel Pflanzen und Tiere zu erzeugen (und nicht zu „produzieren") mit einem hohen inneren Wert, so, wie die Natur es optimal vermag. Unser Anliegen ist es, Fleisch zu erzeugen von höchstmöglichem Geschmack und Gesundheitswert. Das beginnt mit einem gesunden, fruchtbaren Boden und mit einem reichen Bodenleben.

Spaß auf der Wies'n

Kommune Eins

Unsere Schweine bekommen so in den letzten Monaten ihres Lebens das, was sie brauchen: frische Luft und Bewegung im Sommer und im Winter sowie gutes, natürliches Futter, das sie sich - zumindest im Sommer - selber suchen. Wie es ihrer Natur entspricht, wühlen die Schweine in der Erde nach Futter, wie Wurzeln, Würmer, Schnecken und Larven, als lebendige Eiweißquellen. Und über der Erde suchen sie nach frischem Gras, Klee, Kräuter und Blüten, die viel Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten.

Unsere Schweine werden älter, größer und schwerer als die Turboschweine aus der Intensivhaltung, sie wiegen bis zu 160 kg.
Das alles können Sie schmecken und fühlen. Ihr Körper zeigt Ihnen den Unterschied.

Nach dem achtsamen und stressfreien Töten in unserem kleinen Schlachthaus in Herrmannsdorf bleiben die Hälften noch eine ganze Woche zum Reifen im Kühlraum.
Erst dann werden sie zerlegt und in besonderer Weise zugeschnitten, so dass man die 3 Sterne Qualität auch äußerlich erkennen kann.

Wein, Brot, Bier und Käse des Monats nicht in Hannover erhältlich

Brot des Monats

Stück/750g € 3,79

Dinkel-Kamut Brot
Ein Brot der besonderen Art. 60% Kamut (ein Urweizen), 40% Dinkel, dazu Dinkel-Ferment-Sauer und keine Hefe. Nicht nur Kinder lieben den leicht süßlichen Geschmack.

Wein des Monats

Domaine des Soulié Saint-Chinian Rosé
Aus dem Languedoc im Süden Frankreichs stammt dieser charaktervolle Rosé. Das warme Klima garantiert für Gesundheit und Reife der Trauben, der mineralische karge Boden sorgt für den Charakter dieses Weines. Zu Antipasti, aber auch zu leichteren Fleischgerichten vom Grill.

0,75 l € 5,49

Käse des Monats

100g € 1,79

Griechischer Schafsfeta
Schafsfeta Knoblauch-Peperoni
Aus der ältesten Bio-Molkerei Griechenlands kommt der BioPan Feta. Er wird traditionell mit einem nach Jahreszeit schwankenden Ziegenmilchanteil gekäst. Das Wort Feta bedeutet Scheibe und bezeichnet die Darreichungsform.

Handgemachte Lebens-Mittel in Ökologischer Qualität

ÖQ HERRMANNSDORFER Landwerkstätten

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