

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

Ausgabe 55: Februar 2009



HERRMANNSDORFER

Wochenmarkt

WISSENSWERTES • KULINARISCHES • VERLOCKENDES • INFORMATIVES



Auszeichnung

... als regional & fair Partner

Seite 1



ÖQ Rezepte

zum Sammeln, Nachkochen und Genießen

Seite 2



Zucker

Sind wir völlig versüßt?

Seite 2

Herrmannsdorfer regional & fair



Karl Schweisfurth mit Toni Daxenbichler und Sepp Brunnbauer vom Biokreis bei der Verleihung der Auszeichnung

Die Herrmannsdorfer Landwerkstätten werden vom Verband Biokreis als einer der ersten Betriebe als „regional & fair-Partner“ ausgezeichnet.

Denken wir an fair erzeugte und gehandelte Lebensmittel, kommen uns zuerst Produkte aus Entwicklungsländern in den Sinn wie Kaffee, Tee, Kakao oder Bananen. Doch auch hierzulande wird aufgrund

aktueller politischer und wirtschaftlicher Entwicklungen die Situation für die Bauern schwieriger. Kürzungen staatlicher Zuwendungen, die fortschreitende Globalisierung und Preisdumping sind nur einige der Probleme, denen heimische Landwirte gegenüber stehen. Herrmannsdorf hat schon immer viel Wert auf Regionalität und Fairness gelegt und versteht sich als alternatives Modell unterhalb der

Globalisierung. Wir kaufen Getreide und Tiere in der Region. Wir garantieren den Bauern die Abnahme ihrer Erzeugnisse jenseits der Weltmarktpreisentwicklung, indem wir die direkte Verbindung zu den Kunden herstellen, die wissen wollen, wo das, was sie essen, erzeugt und hergestellt wird. Nicht die Menge, um möglichst billig zu sein ist entscheidend, sondern die Qualität. Unsere Partnerschaft vom Bauern bis zum Kunden garantiert eine würdevolle Haltung und Fütterung der Tiere, Sorgfalt für den Boden, Erhalt der Vielfalt und des Lebendigen in den Lebensmitteln. Regionales Wirtschaften in diesem Sinne bedeutet Fairness für die Menschen, die Tiere und die Natur, für die wir Verantwortung tragen.

Wir Herrmannsdorfer freuen uns sehr über die Auszeichnung als „regional & fair-Partner“ und möchten uns an dieser Stelle auch ganz herzlich bei unseren Kunden bedanken, die dieses Projekt mit tragen.



BACKEN FÜR KINDER in unserer Vollkorn-Natur-sauerteig-Bäckerei

Brezn drehen, Minikuchen backen und kunstgerecht Pizza belegen unter fachlicher Anleitung – das macht allen Kindern Spaß. Und ganz nebenbei lernt man noch einiges über das Bäckerhandwerk. Mit Führung durch die Bäckerei und Mittagessen.

**Samstag, 28. Februar 2009
von 9 bis 13 Uhr.**

Info und Anmeldung unter
Telefon 08093/90 94-0
oder www.herrmannsdorfer.de

Das Seminar „Backen für Kinder“ eignet sich auch richtig gut für Geburtstage – vereinbaren Sie einen Termin mit uns!

Lehrstellen für Fachverkäufer/Metzger/Bäcker



Junge Verkäufer bei Herrmannsdorfer. Unser Team freut sich auf die die neuen Lehrlinge.



Die Herrmannsdorfer Landwerkstätten erzeugen, verarbeiten und verkaufen seit über 20 Jahren Lebens-Mittel in hoher ökologischer Qualität. Mit über 150 Mitarbeitern und 11 Verkaufsstellen gehören wir in der Region München zu den führenden Unternehmen der Bio-Branche.

Für unsere **Münchner Filialen und unseren Hofmarkt in Glonn suchen wir Auszubildende** für Fleisch und Wurstwaren, die gute Lebens-Mitteln schätzen und den Beruf der Verkäuferin/des Verkäufers vielfältig und auf hohem Niveau lernen wollen.

Für unsere **Warmfleisch-Metzgerei suchen wir engagierte Auszubildende**, die den Beruf des Metzgers noch in allen Facetten lernen möchten. Bei uns ist alles zusammengeführt, was die arbeitsteilige Lebensmittelindustrie auseinander gerissen hat: Schlachtung, Zerlegung und Wurstherstellung, alles unter einem Dach. Wir verarbeiten wie früher bei der Hausschlachtung das noch warme Fleisch sofort nach dem stressfreien Schlachten.

Für unsere **Vollkorn-Natursauerteig-Bäckerei suchen wir einen engagierten Auszubildenden**, der den Beruf des Bäckers von Grund auf erlernen möchte. Wir backen traditionelles Sauerteigbrot und helle Brote nach dem Prinzip „slow baking“. Bei uns wird komplett ohne Fertigmischungen gearbeitet. Sie lernen alle Feinheiten des Bäckerhandwerks und werden zu einer echten Fachfrau oder einem echten Fachmann ausgebildet.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!

öQ Brot des Monats



Stück 750g
€ 3,99

Emmerbrot

Emmer ist eine alte Weizenart, mildnussig im Geschmack. Zur Frischhaltung kochen wir einen Teil der Emmerkörner wie Reis. Mit 66% Emmer, 34% Dinkel und Roggen-Natursauerteig.

SAMMELREZEPT NR. 55

Neue Thekenzubereitungen in unseren Geschäften, fertig für die schnelle Küche.



Herrmannsdorfer Rinderrouladen

Die fertig gefüllten Rinderrouladen gut mit Pfeffer und Salz würzen und leicht „mehlieren“, das gibt eine gute Soßen-

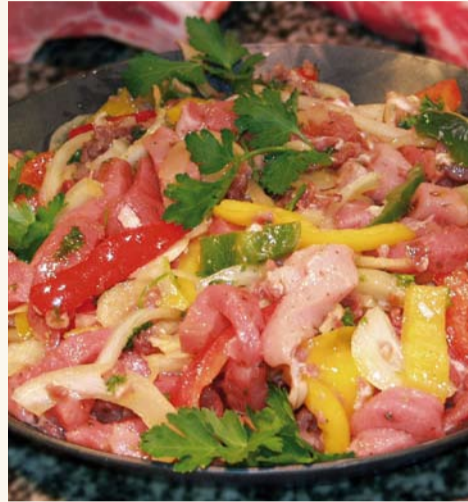
bindung. Dann in Butter und Öl von allen Seiten gut anbraten. Etwas gehackte Zwiebel, Karotte und Sellerie mitbraten und anschließend mit einem Schuß Rotwein leicht ablöschen. Ein Lorbeerblatt zugeben und die Rouladen mit Rinderbrühe bis zu zwei Drittel aufgießen. Nun müssen die Rouladen etwa eineinviertel Stunden bei geringer Hitze schmoren. Dann die Rinderrouladen heraus nehmen und die Soße durch ein Sieb passieren. Je nach Geschmack die Soße mit Pfeffer und Salz abschmecken und eventuell mit etwas Butter, Crème Fraîche oder Sahne verfeinern. Fertig!

Herrmannsdorfer Bauernpfanne

Die schnelle Pfanne – in ein paar Minuten steht das Essen auf dem Tisch! Die fertig gewürzte Bauernpfanne in Öl gut anbraten. Je nach Geschmack mit

etwas Rotwein oder Rinderbrühe ablöschen. Eventuell noch mal abschmecken, fertig!

Tipp: Nach dem Anbraten zwei bis drei Essl. Tomatensugo mitschmoren, dann schmeckt die Pfanne besonders deftig!



Bier des Monats



Schweinsbräu Weisse

Naturtrüb & saugt – das ist und bleibt das Schweinsbräu, nach Herrmannsdorfer Rezepturen im traditionsreichen Riedener Brauhaus gebraut. Mit dem feinen Weißbier-Aroma von Weizen und Hefe.

0,5 Liter
€ 1,29



Käse des Monats



Pannarello

Ein Frischkäse der besonderen Art, rauchig-zart und cremig im Geschmack. Nach etwa 20 Tagen Reifung hat er eine einzigartige Konsistenz. Probieren Sie doch einfach mal diese feine süße Note mit einem Hauch von südlichen Aromen.

100g
€ 1,79



Wein des Monats



Frankreich / Rhône
Domaine des Carabiniers
Côtes du Rhône 2006

Das Geheimnis der Domaine des Carabiniers: Sie verwenden ausschließlich die vier besten roten Rebsorten die der Süden Frankreichs zu bieten hat – Grenache, Syrah, Cinsault und Mourvèdre. Dieser mediterrane Rotwein präsentiert sich warm, würzig und verführerisch.

0,75 Liter
€ 5,49

Zucker – sind wir völlig versüßt?

Wieso mögen wir eigentlich so gerne Süßes? Die Vorliebe für Süßes ist uns bereits angeboren, ja selbst die Muttermilch schmeckt leicht süßlich.

Später kommen dann viele Babys schon mit der Gläschen-Nahrung auf den süßen Geschmack. Mit süßen Mitbringseln werden Kleinkinder verwöhnt. Limo ist süß, Eis ist süß. Ganz oft ist es schlicht die Gewohnheit, die uns zu süßen Sachen greifen lässt. Und natürlich die Erfahrungen von Geborgenheit und Glück, die mit den Süßigkeiten verbunden sind.

Die Deutschen essen pro Kopf und Jahr 28 kg Süßwaren! Eigentlich weiß jeder, dass Zucker dick macht. Er hat viele Kalorien, rund 400 pro 100 Gramm. In einer Dose Cola stecken zum Beispiel rund 124 Kalorien und ungefähr 12 Würfelzucker. Es ist heute sogar möglich, in einem Getränk mehr Zucker zu binden, als natürlicherweise vom Wasser aufgenommen werden könnte. Bei allen Getränken ist daher besondere Vorsicht angebracht.

Die Zuckerindustrie hingegen wirbt, „Zucker ist rein“, und es stimmt, Zucker besteht tatsächlich aus 99,9% Kohlenhydraten. Das bedeutet allerdings umgekehrt: Er ist auch rein von Bestandteilen wie etwa Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Enzymen und anderen Vitalstoffen. Das sind wiederum wichtige Elemente unserer Nahrung, die wir jeden Tag zu uns nehmen müssen, damit wir uns gut fühlen und gesund bleiben. Noch mehr: Bei der Verdauung von Zucker werden diese Stoffe sogar zusätzlich benötigt.

Das größte Problem verursacht der Zucker jedoch, weil er einfach in zu gro-



Objekt der Ausstellung „Was essen wir wirklich“, die zur Zeit in Herrmannsdorf ist.

ßen Mengen verzehrt wird und so vollwertige Nahrungsmittel verdrängt. Oft ist es für den Verbraucher aber gar nicht so einfach, gute von schlechten Lebensmitteln zu unterscheiden. Die großen Lebensmittelkonzerne kennzeichnen ihre Produkte neuerdings mit ausführlichen Nährstoffangaben, doch die Angaben führen auch leicht in die Irre: so ist von Kohlenhydraten, Fruktose

oder Glucose die Rede. Dass es sich schlicht um Zucker handelt wird verschwiegen. Eine Flasche Schokomilch beispielsweise enthält umgerechnet 16 Stück Zucker, 100g Müsliriegel sogar bis zu 25 Stück. So werden vermeintlich gute doch wieder zu schlechten Lebensmitteln!

Der Fruchtzucker wird gerne als gesunde Zuckerart deklariert – aber auch hier müssen wir aufpassen: Denn in nur einem Liter Saft steckt jede Menge Zucker, so viel wie in zehn Äpfeln. Aber wer bitte isst schon zehn Äpfel täglich? Zumindest wäre man hinterher satt. Einen Liter Saft allerdings trinkt man problemlos über den Tag verteilt, ohne dass sich ein besonderes Sättigungsgefühl einstellt. So kann auch Fruchtzucker zum Problem werden.

Fazit ist: Wir sollten unseren Zuckerverbrauch einschränken – 125 Gramm Zucker täglich ist viel zu viel.

So viel verbrauchen wir Bundesbürger aber im Durchschnitt. Ernährungsexperten halten 60 Gramm pro Tag für okay, manche meinen sogar, es sollten nicht mehr als 20 Gramm sein.

Zum Glück ist unser Körper nicht darauf angewiesen, dass er Zucker pur geliefert bekommt. Er kann ohne Probleme komplexe Kohlenhydrate in Glucose zerlegen, zum Beispiel aus Haferflocken oder Vollkornnudeln, Gemüse, Obst oder Brot. So bekommt er die notwendigen Vitamine und Mineralien ganz von selbst.

Wie sagte einst Paracelsus: „Die Dosis macht das Gift“. Wir müssen also auf nichts verzichten, sondern eben gewisse Dinge mit Maß genießen.

Handgemachte Lebens-Mittel
in Ökologischer Qualität



mit Hofmarkt
85625 Glonn
Tel. 08093/9094-0

www.herrmannsdorfer.de
glonn@herrmannsdorfer.de

Filialen in & um München

Am Viktualienmarkt
Frauenstr. 6, mit Bistro ÖQ
Tel. 089/26 35 25

Neuhausen
Nymphenburger Str. 187
Tel. 089/167 93 15

Schwabing
Elisabethplatz 8
Tel. 089/272 37 44

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

Glockenbach
Holzstraße 24
Tel. 089/230 016 53

Pasinger Viktualienmarkt
Tel. 089/821 13 78

Sendling, Am Harras 14
Tel. 089/72 01 62 77

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

Bogenhausen
Herkomerplatz, mit Bistro ÖQ
Tel. 089/98 10 96 14

Denning
Denningerstraße /
Warthestraße 1
im Biomarkt VollCorner
Tel. 089/93 74 83

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

Fürstenried
Maxhofstraße 17
im Biomarkt
VollCorner
Tel. 089/74 50 03 30

82152 Planegg
im Biomarkt Planegg
Mathildenstraße 1
Tel. 089/854 32 84

82166 Gräfelfing
Bahnhofstraße 7
Tel. 089/89 89 26 82

82341 Grünwald
Marktplatz 1
im Biomarkt Grünwald
Tel. 089/64 91 30 96

85737 Ismaning
Mühlenstraße 2, im Naturkost
Ismaning, Tel. 089/96 20 18 60

