



Wir wünschen Ihnen ein
frohes und gesundes Jahr
2008 – und wie immer
viel Schwein!

Ausgabe 44: Januar 2008



HERRMANNSDORFER

Wochenmarkt

WISSENSWERTES • KULINARISCHES • VERLOCKENDES • INFORMATIVES



Lebens-Mittel-Seminare

in Herrmannsdorf

Seite 1



ÖQ Rezepte

zum Sammeln, Nachkochen
und Genießen

Seite 2



Saatgut –

die Quelle allen Lebens.

Seite 2

Herrmannsdorfer Mitarbeiter

Liebe Kunden,
im neuen Jahr möchten wir Ihnen gerne ein paar unserer Herrmannsdorfer Mitarbeiter vorstellen. Es ist doch interessant zu wissen, was für Menschen hinter dem Begriff „die Herrmannsdorfer“ stehen. Beginnen möchten wir mit Jürgen Körber, unserem Metzgermeister, einem richtigen Herrmannsdorfer Urgestein.

Vor fast zwanzig Jahren, hat ihn der schiere Zufall zu Herrmannsdorf gebracht. Die Ökologie hatte bereits sein Interesse geweckt, und sein Weg in die Arbeit führte Jürgen regelmäßig an den Herrmannsdorfer Landwerkstätten vorbei. Je öfter er sich die Werkstätten, den Hofmarkt und die Ware ansah, umso mehr wurde ihm klar, dass an diesem Ort genau das stattfand, was er sich vom Metzgerhandwerk erwartete: **Handgemachte Lebens-Mittel in höchster ökologischer Qualität!**

Obwohl Jürgen damals schon Metzgermeister war, musste er doch vieles erst neu lernen: die anderen Arbeitsweisen, den anderen Umgang mit den Tieren und das gänzlich andere Verarbeiten von Fleisch. Die Rückkehr zur alten Warmfleischverarbeitung war eines der wichtigsten Kriterien: „Sie ist die handwerklich einzige vertretbare Art eines vernünftigen Metzgerdaseins und das Kriterium schlechthin für allerhöchste Qualität.“



Metzgermeister Jürgen Körber

Auch die Art und Weise des Schlachtens war für Jürgen immer ein wichtiger Aspekt – die Tiere möglichst sanft und schonend vom Leben in den Tod zu befördern, war stets sein Ziel.

Damals steckte Herrmannsdorf noch in den Kinderschuhen. Heute, nach fast zwanzig Jahren, hat Jürgen Körber in seiner Metzgerei einiges geschafft: die Metzgerei ist sozusagen voll ausgelastet, wir haben ein vielfältiges Wurst-, Schinken- und

Spezialitäten-Sortiment, das weit über die Grenzen von München bekannt ist. Und das wirklich bewunderswerte an Jürgen ist: seine unerschöpfliche Energie - nie ruht er sich auf seinen Lorbeeren aus. Selbst nach so langer Zeit hat man das Gefühl, dass er täglich aufs Neue ausprobier und kreiert.

In dieser Art ist das Metzgerhandwerk eben doch eine Form der Kunst!



Das erwartet Sie beim After Work Cooking im Bistro Bogenhausen: Kreatives Kochen mit Bio-Lebensmitteln in angenehmer lockerer Atmosphäre, Spannendes über Lebensmittel und raffinierte Ideen. Was Sie mit nach Hause nehmen: Erfahrungen, Erlebnisse und Inspiration. Michaela Baur Diplom Ökotrophologin, freut sich auf Sie!

Wo: Herrmannsdorfer Bistro Bogenhausen, Bülowstraße 3
Wann: Jeden ersten Dienstag im Monat. Nächster Termin: 8. Januar 19 - 22 Uhr

Anmeldung unter:
Tel. 0 89-89 86 78 83
mobil 01 72-857 34 67
Fax 0 32 21-129 34 05
info@michaelabaur.de

Unsere Lebens-Mittel-Seminare

Einige von Ihnen haben vielleicht schon davon gehört oder sogar an einem unserer Seminare teilgenommen. Auch in diesem Jahr möchten wir Ihnen Herrmannsdorfer wieder ein Stück transparenter machen.

Bei unseren Lebens-Mittel-Seminaren in Herrmannsdorf lassen wir uns gerne in die Karten schauen, frei nach dem Motto: Heute back ich, morgen brau ich und übermorgen brenn ich einen Schnaps!

Beim **Brauseminar** können Sie in die Geheimnisse des Bierbrauens eintauchen – sehen wie so ein Sud entsteht, selbst maischen, ablüttern, kochen und Hopfen zugeben. Dem Braumeister über die Schulter schauen und die Besonderheit des ökologischen Bierbrauens kennen lernen. Die verschiedenen Schweinsbräubiere verkosten und vergleichen, unter Anleitung des Brauers gekonnt riechen



Gespannter Blick in den Braukessel

und schmecken, um zu lernen worauf es bei einem guten Bier ankommt. Oder Sie legen beim Herrmannsdorfer **Backseminar** selbst Hand an beim Brezn schlingen und Semmeln backen. In

unserer Bäckerei ein richtiges Vollkornbrot mit Natursauerteig herstellen. Wissen Sie eigentlich was ein Dreistufensauerteig ist? Nein? Dann mischen Sie einfach bei einem unserer **Backseminare** mit!

Wenn Ihnen der Sinn eher nach was Hochprozentigem steht, dann sind Sie beim **Brennseminar** genau richtig. Sehen, wie man einen guten bayrischen Obstler aus Streuobst selbst herstellt. Nach einem Theorieteil – eine kleine Obstkunde, das Einmaischen und dem Gärprozess, geht es dann zur Sache. Die Herstellung eines Feinbrandes. Eine Verkostung der edlen Töpfchen im Anschluss darf selbstverständlich nicht fehlen.

Informationen und Termine zu den Seminaren gibt es bei www.herrmannsdorfer.de oder unter Telefon 08093-9094-0



Brot des Monats



Stück / 750 g
€ 4,49

Emmerbrot

Emmer ist eine alte Getreidesorte, mild und nussig im Geschmack. Emmer hat einen hohen Gehalt an essentiellen Aminosäuren und Mineralstoffen wie Zink, Eisen, Magnesium und Calcium. Mit gekochten Emmerkörnern, gemahlenem Emmer, Roggen-Natursauerteig und Dinkel.

Sauerbraten mit Kürbis, Rosenkohl und Semmelknödel

Rezept für 6 Personen:

- 1,2 kg dicke Schulter vom Rind
- 300g Suppengrün
- 2 Stck. Zwiebel
- 1 Dose Tomaten
- 5 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- 1/2l Rotwein
- und 80ml Apfelessig

So wird's gemacht:

Die Suppengrün mit den Zwiebeln klein schneiden, Wacholder, Lorbeer mit 1l Wasser ca. 5 Minuten köcheln lassen. Diesen Fond auf etwa 40°C erkalten lassen und dann das Fleisch zugeben. Zum Schluss den Essig dazu. Nun das ganze 2-3 Tage im Fond ziehen lassen. Das Fleisch in einer heißen Pfanne gut anbraten und dann in einen Topf umsetzen.



Nun das Gemüse aus dem Fond nehmen und in der Pfanne anbraten. Die Dosentomaten dazu geben und gut anrösten, etwa 2-3 Mal mit Rotwein ablöschen. Jetzt den gesamten Sud zugeben, aufkochen lassen und in den Topf geben. Bei 180°C im Backofen ca. 2 1/2 Std. fertig schmoren.

Wenn das Fleisch gar ist, die Soße abpassieren und etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, ist die Soße etwas zu sauer mit Zucker abrunden.

Als Beilage empfiehlt Franz Zauner Semmelknödel, Kürbis- und Rosenkohlgemüse.

Wir wünschen guten Appetit!

Bier, Brot und Wein des Monats nicht in Hannover erhältlich



Bier des Monats



Das Schweinsbräu Neujahrsbier ist ein sogenanntes Stout, ein obergäriges Schwarzbier. Bekanntester Vertreter dieses hier äußerst selten produzierten Biertyps ist Guinness. Geschmacklich zeichnet es sich durch seine feinen Röstaromen und eine gut harmonisierende Hopfenbittere aus.

Flasche 1 l
€ 2,99
+ Pfand



Käse des Monats



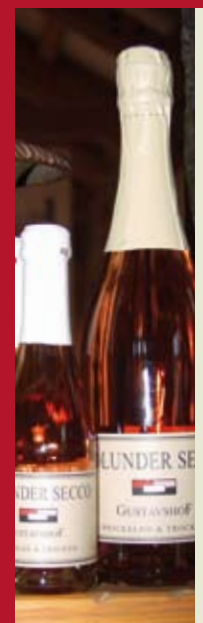
Strobellino aus der Hofkäserei Stroblberg

Der Strobellino aus der Hofkäserei Stroblberg ist ein kräftiger Weichkäse aus Kuhmilch. Mit 50-60% Fett i. Tr. ist er schön cremig und erhält durch die Rotschmierkulturen sein würziges Aroma. Ein idealer Käse für eine deftige Brotzeit.

100g
€ 1,99



Wein des Monats



Rheinhausen Gustavshof Holunder Secco Salus trocken 2006

Gustavshof Holunder Secco Salus trocken Trockener, schäumender Wein mit natürlichen, handgepflückten Holunder-Auszügen. Der Holunder stammt von eigenen Flächen, auf denen er sich über Jahrzehnte durchsetzte. Ein außergewöhnlicher Genuss.

0,2 Liter
€ 2,79

0,75 Liter
€ 6,99

Kampf den Bio-Piraten

Dr. Vandana Shiva ist Indiens prominenteste Kämpferin gegen Patentierung von Saatgut und dem damit einhergehenden Verlust der Artenvielfalt.

Feministin, Umweltschützerin, Bürgerrechtlerin, Wissenschaftlerin – Vandana Shiva studierte und promovierte in Kanada, entschied sich aber gegen eine Karriere als Wissenschaftlerin in Amerika und kehrte in Ihre Heimat Indien zurück und gründete eine Forschungseinrichtung.

Immer noch kämpft die engagierte Globalisierungskritikerin gegen die steigende Einflussnahme ausländischer Unternehmen auf indische Bauern und setzt sich für Biodiversität ein. In den vergangenen 20 Jahren hat Vandana Shiva in 13 indischen Bundesstaaten über 30 Saatgut-Kooperationen gegründet. Mit dem Ziel Indiens Artenvielfalt zu erhalten.

Ihr Traum: Dass das Essen auf indischen Tischen und die Nahrungsmittel auf indischen Feldern nicht von irgendeinem anonymen Unternehmen aufgezwungen werden, sondern aus fairem Handel stammen.

Mit viel Energie setzt Sie sich gegen Firmen wie Monsanto ein. Die Patentierung von Saatgut durch diese Konzerne ist für sie „Bio-Piraterie“. Die zunehmende Patentierung von Saatgut, konventionellen Pflanzensorten und Nutztierassen bedeutet eine weitgehende Enteignung von Bauern und Züchtern: Landwirte dürfen ihr

Saatgut aus der Ernte nicht mehr zurück behalten und Züchter können mit dem patentierten Saatgut nur noch sehr eingeschränkt weiter arbeiten.

Hierzu ein kleines Beispiel:

Am 21. Mai 2003 erteilte das Europäische Patentamt in München das Patent EP 445 929 mit dem schlichten Titel plants (Pflanzen). Patentinhaber ist Monsanto, bekannt als der Konzern,



Vandana Shiva

der weltweit die größten Geschäfte mit genmanipulierten Pflanzen macht. Das Patent umfasst Weizen mit einer besonderen Backqualität. Die Ursache für die besondere Qualität des Weizens liegt in einer natürlicherweise vorkommenden Kombination von Genen, die dazu führt, dass der Anteil an Eiweiß in den Körnern reduziert ist. Ursprünglich wurde Weizen mit dieser Eigenschaft in Indien gezüchtet. Jetzt hält die Firma Monsanto ein Monopol auf Anbau, Zucht und Verarbeitung dieses Weizens.

Die Folgen des Patentes:

Das Patent ist nichts anderes als Bio-piraterie - Diebstahl der züchterischen Leistung indischer Landwirte. In den Ländern des Südens sind es oft die kleinen Landwirte, die durch den freien Austausch von Saatgut und die Züchtung von regional angepassten Sorten den entscheidenden Beitrag zur agrarischen Vielfalt und zur Sicherung der Ernährung leisten. Ihre Leistung wird von Monsanto jetzt schamlos ausgebeutet.

Die Firma kann in den Ländern, in denen das Patent erteilt wird, jeglichen Handel, Anbau und Verarbeitung der Ernte kontrollieren. Zudem kann sie den freien Austausch des Saatguts blockieren - andere Züchter und Landwirte dürfen nicht mehr arbeiten. Jetzt befasst sich das Europäische Patentamt mit der Grundsatzfrage: **Können auch konventionell gezüchtete Pflanzen und Tiere patentiert werden?**

In einem globalen Aufruf an die Große Beschwerdekammer wenden sich Greenpeace, Misereor, Kein Patent auf Leben und Swissaid, sowie zahlreiche große Bauernverbände aus aller Welt gegen die Patentierung von konventionellen Pflanzen und Tieren.

„Für eine zukunftssträchtige Ernährungspolitik müssen sich Bauern und Verbraucher auf der ganzen Welt zusammenschließen, im Interesse einer nachhaltigen Nutzung der Ressourcen und im Widerstand gegen die Agromultis.“ Vandana Shiva

Handgemachte Lebens-Mittel
in Ökologischer Qualität

HERRMANNSDORFER
Landwerkstätten
mit Hofmarkt
85625 Glonn
Tel. 08093/9094-0

www.herrmannsdorfer.de
glonn@herrmannsdorfer.de

Filialen in 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
Holzstr. 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 und Cafe ÖQ
Tel. 089/98 10 96 14

Denning
Denningerstraße /
Warthestraße 1
im Kornfeld Naturkost
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

Filialen um München:

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

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

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

