

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

Ausgabe 37: Juni 2007



HERRMANNSDORFER

Wochenmarkt

WISSENSWERTES • KULINARISCHES • VERLOCKENDES • INFORMATIVES



Das Kranz
ökologisch und edel

Seite 1



ÖQ Rezepte

zum Sammeln, Nachkochen
und Genießen

Seite 2



**Ernährung,
Klimaschutz
und heimische Tierhaltung**

Seite 2

Färsen und Ochsen für Herrmannsdorf

Die Qualität von Rindfleisch hängt ab von der Intensität der Marmorierung; so nennt man es, wenn das rote Muskel- fleisch von vielen feinen Fettäderchen durchzogen ist. Diese feine Marmorierung ist abhängig von der Rasse, vom Futter, vom Alter, aber auch von der Haltung der einzelnen Tiere. Es dürfen keine Bullen sein, sondern nur Ochsen und Färsen.

Der Bauer Abinger, einer unserer ersten Rinderbauern meinte schon: „Das Jung- tier muss verhalten gefüttert werden und vor allem muß es auf die Weide. Der junge Ochse braucht viel Bewegung und frisches Gras, damit das Muskelfleisch langsam und natürlich wachsen kann.“

Der Weidegang für Rinder ist aber keinesfalls selbstverständlich. Laut EU-Bio- verordnung müssen die Rinder Freilauf haben, was nicht heißt, dass sie auf der Weide frisches Gras fressen, sondern dass sie sich innerhalb des Stalls und auf einem befestigten Auslauf frei bewegen können. Was sich für den Laien so selbstverständ- lich anhört, ist in der Praxis gar nicht so leicht umzusetzen. Zum einen benötigt der Rinderbauer die Grünflächen, zum anderen ist der Zeitaufwand wesentlich größer. Bei mehr Bewegung brauchen die



Rinder-Weidehaltung beim Familienbetrieb Wolf in Rieden

Rinder auch mehr Futter und legen lang- samer an Gewicht zu, was für den Bau- ern letztlich auch eine Geldfrage ist. Uns Herrmannsdorfern ist der Weidegang der Rinder allerdings sehr wichtig, besonders weil er mit ein Faktor für die gute Fleisch- qualität ist.

Beim letzten Rinderbauern-Treffen im Mai in Herrmannsdorf wurde deshalb ein „Weidezuschlag“ eingeführt. Damit möchten wir unseren Bauern zeigen, dass wir ihre Mehrarbeit honorieren. Denn auch für sie muss sich eine ehrliche Tier- haltung lohnen.

Mittlerweile haben wir in Herrmannsdorf ein Netz von etwa 40 Bauern, die für uns Ochsen und Färsen mästen. Es sind über- wiegend kleine Bauern.

Um unseren Bauer Abinger nochmals zu zitieren: „Gefressen wird, was es auf der Weide gibt. Später kommen dann Acker- bohnen, Mais und Getreide dazu. Das ist alles, was die Tiere brauchen - und natür- lich Zeit, viel Zeit.“

Unsere Ochsen werden mindestens zweieinhalb Jahre, manchmal bis zu dreieinhalb Jahre alt und bis zu einer Tonne schwer.



Samstag und Sonntag, 16.
+ 17. Juni, 10 - 18 Uhr

**KUNST & HANDWERK
AUF GUT KERSCHLACH**

Wir öffnen für ein Sommerwochen- ende Tür und Tor zu unserem ersten Kunsthandwerkermarkt auf Gut Ker- schlach. Unsere Aussteller präsen- tieren Ihnen Holz, Metall, Schmuck, Leder, Filz, Textil, Keramik, Glas, Korbflechterarbeiten und vieles mehr. Alte Staudenarten, Sommerblumen und Floristik vom Biogärtner ergän- zen das Programm. Kinder verwirkli- chen sich an einigen Ständen selbst als Künstler oder lassen sich von der Schminkdame Tattoos auf die Wan- gen zaubern. Bei köstlichen heißen und kalten Schmankerln kommt auch das leibliche Wohl nicht zu kurz. Fahrten mit einer historischen Post- kutsche sowie Führungen über das Gut Kerschlach werden angeboten. Der Hofladen ist an beiden Tagen ge- öffnet.

Das Kranz – Restaurant und CafeBar der besonderen Art

Ökologisch, schlicht und edel, mit die- sen drei Worten könnte man das „Kranz“ einfach und sehr treffend beschreiben.

Genauso schnörkellos ist auch das Kon- zept von Petra Kranz, Besitzerin und Namensgeberin des Lokals. Man nehme beste ökologische, saisonale und wenn möglich regionale Zutaten, eine frische und einfache Zubereitung und lässt dem

Lebensmittel seinen eigenen Geschmack. So einfach kann gute Küche sein!

Sich ökologisch ernähren ist für Petra Kranz eine Frage des guten Geschmacks: „Die Qualität ökologischer Lebens- Mittel ist einfach besser und wir leisten einen Beitrag zum Umweltschutz“.

Die Menükarte ist klar strukturiert und abends etwas umfangreicher als mittags. Jeden Tag gibt es vier klassische Hauptge- richte, zwei Fisch- und zwei Fleischsorten. Die Beilagen dazu wählt der Gast selbst aus. Vegetarier kommen bei hausgemach- ter Pasta, Risotto, frischen Salaten und Gemüse auf ihre Kosten. Von den Nudeln bis zum kleinen Keks, der zum Kaffee ge- reicht wird - im „Kranz“ wird alles selbst und von Hand hergestellt. Täglich kom- men eigens Bäckerinnen ins Haus, um fri- sche Kuchen zu zaubern.

Morgens, mittags und abends, im „Kranz“ können Sie sich von früh bis spät verwöh- nen lassen. Frühstück ab 10 Uhr, mittags von 11.30 bis 18 Uhr, abends wird bis



Der Gastrraum vom Kranz

23.30 Uhr gekocht und am Wochenen- de dreht sich ab 22 Uhr der Plattenteller. Bei einem Glas Wein aus ökologischem Anbau, einem frisch gemixten Cocktail mit Bio-Limos oder einem süffigen Herr- mannsdorfer Schweinsbräu lassen sich im „Kranz“ die angenehmen Seiten des Lebens genießen.

**Petra Kranz, Hans-Sachs-Str. 12,
80469 München**

Gutschein
für ein Schweinsbräu Ihrer Wahl.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

KRANZ



**Brot
des Monats**



Stück / 500g
€ 2,29

Parisiene

Ein französisches Weißbrot erhält seinen typischen Geschmack durch die etwas gröbere Porung der Krume und bleibt somit schön saftig.

Schwäbischer „Lumpensalat“

Eine Alternative zum bayrischen Wurstsalat – schmeckt prima zu einem kühlen Herrmannsdorfer Schweinsbräu

Zutaten für etwa 4 Personen:

Einen Ring Herrmannsdorfer Lyoner oder ca. die gleiche Menge Leberkäse
2-3 Bauernschwarze
150g Glonntaler Käse
1 milde Frühlings- oder Gemüsezwiebel
Essiggurken
ein Bund Schnittlauch
Apfelessig, Sonnenblumenöl
Pfeffer und Salz



Die Zutaten können je nach Geschmack im Mengenverhältnis variieren. Wenn Sie es etwas milder mögen, bietet sich eher die Speckwurst anstelle der Bauern-

schwarzen an. Ein alter Bergkäse macht das Ganze noch etwas deftiger.

Zubereitung: Lyoner, Schwarzwurst und Käse in Scheiben oder Stifte schneiden. Die Gemüsezwiebel und Essiggurken ebenfalls in feine Scheiben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Apfelessig und Sonnenblumenöl je nach Geschmack, etwas Wasser zugeben und das Ganze vermengen. Mit frisch gehacktem Schnittlauch servieren.

Dazu schmeckt ein kräftiges Brot, wie beispielsweise der Herrmannsdorfer Bauernlaib, Holzofenbrot oder Sonnenhausener. Auch Bratkartoffeln schmecken ganz hervorragend zu einem schwäbischen „Lumpensalat“

Lassen Sie es sich schmecken!

Bier, Brot und Wein des Monats nicht in Hannover erhältlich



Bier des Monats



Das Schweinsbräu Dinkelbeer wird mit Malz aus dem wertvollen Urweizen Dinkel sowie Gerstenmalz gebraut und zeichnet sich durch seinen milden, fruchtigen Geschmack aus. Es enthält neben den so wertvollen Inhaltsstoffen des Dinkels auch alle Ballaststoffe und Vitamine der Hefe.

Träger 8 x 0,5 L
€ 9,99
 + 9,64 Pfand



Wein des Monats



Italien Venetien - Icaro Pinot Grigio Becco Venezia 2006

Ein ebenso harmonischer wie süffiger Pinot Grigio aus Venetien. Überzeugende Liter-Qualität!

1 Liter
€ 4,49

Ernährung und Klimaschutz

Klimawandel und Klimaschutz sind mittlerweile in aller Munde. Der erhebliche Einfluss unserer täglichen Ernährungsgewohnheiten wird jedoch nur selten wahrgenommen. Der Faktor Ernährung, insbesondere der Verzehr von tierischen Lebensmitteln, trägt erheblich zur Klimabelastung bei.

Die Ernährung verbraucht etwa 20 Prozent der Gesamtenergie in Deutschland und steht damit nach dem Wohnen auf Platz zwei. Auch der Anteil der Ernährung am Gesamtausstoß von Treibhausgasen beträgt in Deutschland rund 20 Prozent. Durchschnittlich 60 Kilogramm Fleisch verzehrt der Deutsche pro Jahr. Dieser hohe Konsum hat Folgen: Der „ökologische Rucksack“ ist bei der Erzeugung tierischer Lebensmittel wesentlich höher als bei pflanzlichen Lebensmitteln. Die Viehhaltung ist global für 18% der Treibhausgase verantwortlich. Der konzentrierte Gülleanfall in der Massentierhaltung verstärkt zudem die Versauerung des Bodens. Laut BUND bietet Bio-Fleisch eine klimaschützende Alternative. Bei dessen Erzeugung wird, durch den geringeren Energieverbrauch der ökologischen Futtermittelproduktion, der Klimaeffekt so gering wie möglich gehalten. Dar-

über hinaus sind tiergerechte Haltung und Schlachtung garantiert. Nach Angaben der ZMP/CMA-Marktforschung ist das Kaufinteresse beispielsweise für Bio-Schweinefleisch hierzulande sehr groß; allerdings liegt sein Anteil am deutschen Gesamtmarkt nur bei unter einem Prozent. Einen entscheidenden Einfluss auf den Klimaschutz hat die Auswahl saisonaler, regionaler und gering verarbeiteter Produkte. Für die Herstellung von



Heimische Tierhaltung nützt auch dem Klima

Bio-Lebensmitteln wird bei gleicher Menge nur rund die Hälfte an Energie verbraucht. Wer regionale Produkte kauft, schont die Umwelt durch kurze Transportwege. Denn, so der BUND: „Auch wenn sie ein Bio-Label tragen, sind März-Erdbeeren aus Brasilien alles andere als Öko“. Importierte Lebensmittel aus fernen

Ländern verursachen einen hohen Energieaufwand für ihren Transport und belasten damit das Klima besonders. Wer also regionale, saisonale und nachhaltig erzeugte Produkte einkauft, leistet einen Beitrag zum Klimaschutz. So belasten Flugtransporte für Überseeerzeugnisse das Klima 80mal mehr als Schiffstransporte und bis zu 300mal mehr als heimische Erzeugnisse. Per Flieger kommen vor allem empfindliches Obst und Gemüse zu uns.

Da der Verbraucher oft nicht wissen kann, wie die Ware transportiert wurde, empfiehlt es sich, auf Lebensmittel aus der Region zurückzugreifen. Auch mit saisonalem Obst und Gemüse liegt man richtig: Bis zu 30 mal weniger Kohlendioxid verbraucht im Freiland Angebautes im Vergleich zu beheizten Gewächshaus-Produkten.

Fazit: Klimaschonendes Essen kann erheblich zum Klimaschutz beitragen. Mit einem „klimaaoptimierten“ Ernährungsstil lässt sich die

Emission von Treibhausgasen beim Faktor Ernährung um etwa die Hälfte verringern.

Das Gute daran ist: Jeder kann ohne große Investitionen sofort damit beginnen!

(Quelle: Körber, Kreschmer, Schlatzer: Ernährung und Klimaschutz, in: Ernährung im Fokus 7-05/07)



Käse des Monats



Schafskäse mit Kräutern

Unser Schafskäse wird in der Hofkäserei Wöstner gekäst - ein kleiner Familienbetrieb mit eigener Landwirtschaft und Tierhaltung. Er wird aus 100% Schafsmilch hergestellt, sein mildes Aroma wird durch die kräftige Würze des Bärlauchs hervorragend ergänzt. Genau das richtige für diese Jahreszeit!

100g
€ 2,79

Handgemachte Lebens-Mittel
 in Ökologischer Qualität



www.herrmannsdorfer.de
 info@herrmannsdorfer.de

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

Herrmannsdorfer Hofmarkt
 Gut Kerschlach
 82396 Pähl
 Tel. 08808/924 80 11

Filialen in München:

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

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

Elisabethplatz 8
 Tel. 089/272 37 44

Augustenstraße 78
 Backladen +
 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

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

