

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

Ausgabe 59: Juni 2009



HERRMANNSDORFER

Wochenmarkt

WISSENSWERTES • KULINARISCHES • VERLOCKENDES • INFORMATIVES



Kenner wissen Bescheid –

über die Reifung am Knochen
Seite 1



ÖQ Rezepte

zum Sammeln, Nachkochen
und Genießen
Seite 2



Nachhaltige Fischwirtschaft

hat Zukunft
Seite 2

Neues aus der Herrmannsdorfer Bäckerei

Die hellen Brote liegen immer mehr im Trend, locker und nicht so schwer sollen sie sein. Deshalb haben wir in unserer Bäckerei einige Rezepturen verändert.

Das Krustenbrot und der Bauernlaib werden künftig mit 15% Anteil an hellem Mehl gebacken. Dadurch sind die Brote etwas lockerer und leichter bekömmlich. Der kräftige Geschmack und die wertvollen Inhaltsstoffe des vollen Getreides bleiben erhalten.

Selbstverständlich gibt es nach wie vor unsere reinen Vollkornbrote mit Natursauerteig, aus frisch gemahlenem Getreide gebacken. Um das Mehl noch besser mahlen zu können, haben wir für den Weizen eine **Zentrotanmühle** angeschafft, eine spezielle Mühle, die das Getreide in schnelle Rotation bringt. Die so in Bewegung gebrachten Körner werden an einem Stein gerieben.

Die weißen Brote werden nach dem Herrmannsdorfer „slow-baking“ Verfahren gebacken. Erst wenn der Teig ausreichend Zeit zum Reifen hat, kann sich der Geschmack voll entfalten.

Das Getreide für unsere Bäckerei kommt fast ausschließlich aus der eigenen Land-



Die neue Zentrotanmühle in Herrmannsdorf

wirtschaft, die den kompletten Bedarf an Roggen, Weizen und Dinkel deckt. Lediglich Emmer wird aus der Nachbarschaft, vom Bauer Preissinger zugekauft; Kamut kaufen wir bei der Firma Rapunzel.



Somit bleibt wieder ein Stück Handwerk in der Region erhalten: vom Bauern, zum Müller, zum Bäcker, in die Herrmannsdorfer Läden und direkt zu Ihnen auf den Tisch.



Selektion des Monats

-now-

von Neumarkter Lammsbräu

Authentischer Geschmack, trendiges Design und 100 Prozent Bio – so präsentiert sich das neue alkoholfreie Erfrischungsgetränk-Sortiment now.

Im Mittelpunkt: now Black Cola – die erste Bio-Cola, die wirklich wie eine Cola schmeckt. Mit einem Kick Guarana und deshalb köstlich anregend. Für alle, die etwas bewegen und verändern wollen. Wenn nicht jetzt, wann dann?



Rindfleischreifung am Knochen

Kenner wissen gleich Bescheid: Es gibt nichts Besseres als die Rindfleischreifung am Knochen.

Wer nach Nordamerika oder England fährt, kennt die Schaufenster oder Restaurants mit den halben Rindern, die hinter Glas gekühlt im Ganzen reifen.

Wir in Herrmannsdorf haben diese älteste Methode der Fleischreifung nun wieder aufgegriffen und reifen den kompletten Rücken von allen Rindern am Knochen. Das Rindfleisch wird, wie schon immer, nach der Schlachtung langsam abgekühlt (erster Tag 12 Grad, zweiter Tag sechs Grad und erst dann zwei Grad), um die Verkürzung der Fleischfasern zu verhindern. Dann wird der gesamte Rücken mit Lende, Rib Eye, Côte de Boeuf und Filet mit in Salzwasser getauchtem Leinenstramm eingewickelt. So wird die Oberflä-



Zerlegemeister Franz Westermeyer prüft die Rindfleischqualität

che schön glatt und geschlossen und das Fleischteil bekommt eine schöne Form.

Es setzt eine natürliche Geschmacksbildung ein. Das Fleisch wird tiefrot, sehr mürbe und geschmackvoll. Bei der üblichen Reifung im Vakuum entstehen Milchsäurebakterien, die das Fleisch leicht säuerlich machen können.

Schon nach zwei Wochen ist die Reifung abgeschlossen und das Fleisch wunderbar zart und köstlich. Der Rücken wird zerlegt und gelangt gleich in den Verkauf.

Da wir keine Fleischteile von irgendwo zukaufen, werden die Edelteile vom Rind im Sommer in Herrmannsdorf immer etwas knapp. Entgehen lassen sollten Sie sich diese neue Premium Fleischqualität von Herrmannsdorf jedoch nicht!



Brot des Monats



Stück 750g
€ 2,99

Rustikus

Unser Rustikus ist eine Art italienisches Bauernbrot. Der Weizensauerteig und die Bio-Hefe geben dem Brot eine leicht dunklere Farbe und mehr Geschmack. Auch als Toastbrot gut geeignet. Ein Weißbrot, das Sie auch mal zwei, drei Tage essen können.

Lauwarm mariniertes Rindfleisch auf Spargelsalat mit Radieserl-Vinaigrette

- 1 kg Rindfleisch (Brust, Tafelspitz oder Ochsenbrust)
- 1 kg Spargel
- 200 g Zuckerschoten
- 100 g Kirschtomaten
- 1 Bund Radieserl
- 1 Kästchen Kresse
- Apfelessig
- Rapsöl



hinzugeben und mitkochen. Nach ca. drei Minuten abseihen. Etwas abkühlen lassen und mit Essig, Zucker, Salz und Öl abschmecken. Noch etwas ziehen lassen.

Die Radieserl in kleine Ecken schneiden. Mit Essig, reichlich Öl, Salz, Zucker und etwas Brühe von der Suppe abschmecken. Rindfleisch in Scheiben schneiden und in der Radieserl-Vinaigrette marinieren. Kirschtomaten halbieren und als Salat (mit Salz, etwas Pfeffer, Essig und Öl) anmachen.

Alles auf Tellern anrichten: Zuerst Spargel und Zuckerschoten, darauf das Rindfleisch in Radieserl-Vinaigrette und mit den Tomaten garnieren.

Guten Appetit!

Rindfleisch in Salzwasser weichkochen, je nach Art zweieinhalb bis dreieinhalb Stunden. Spargel schälen, in gleich große Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Deckel im Wasser mit Zucker und Salz kochen. Nach fünf Minuten die Zuckerschoten



Wein des Monats



Venetien / Icaro Merlot Veneto Osteria 2008

Rund und süffig mit einem Aroma von roten Früchten. So präsentiert sich dieser Merlot aus Venetien in der praktischen Single-Bottle. Durch milde Gerbstoffe ein ausgesprochen universeller Begleiter zu einer Vielzahl von Gerichten.

0,375 Liter
€ 2,99



Käse des Monats



100g
€ 1,49

Herrmannsdorfer Glonntaler

Der Glonntaler ist ein Schnittkäse, produziert in Herrmannsdorf. Hergestellt aus 100% Rohmilch, reift er drei bis vier Monate in den Herrmannsdorfer Reifekellern. Ein milder Brotzeitkäse für die ganze Familie.

Nachhaltige Fischwirtschaft hat Zukunft

Fisch und Meeresfrüchte sind unverzichtbare Bestandteile einer gesunden, ausgewogenen Ernährung. Während die Weltbevölkerung und damit auch die Nachfrage immer weiter wachsen – etwa 16 kg Fisch pro Kopf im Jahr – sind im Meer bereits viele Fischbestände überfischt. Die Nahrungsquelle Fisch steht vor dem Kollaps. Drei Viertel der weltweiten Bestände sind überfischt oder bis an die Grenzen befishet. Außerdem sterben unzählige Meereslebewesen als Beifang in Netzen und an Haken. Schwere Fanggeräte zerstören oft wertvolle Meeresnatur.

Der WWF setzt sich gegen die Verschwendung von Meeresressourcen ein, um diese wichtige Nahrungsquelle zu sichern. Es gibt bereits umweltschonende Fangmethoden, die gezieltes Fischen ermöglichen.

Auch Aquakultur kann eine Lösung sein – wenn sie nach Ökokennlinien betrieben wird. MSC-Logo und Biosiegel stehen für diese umweltfreundlichen Fischereien und Zuchten.

Jeder dritte Speisefisch stammt heute aus Aquakultur. Dieser relativ junge Sektor der Lebensmittelwirtschaft verzeichnet seit den 80er Jahren enorme Zuwächse, hat aber auch erhebliche Schattenzeiten. Mit der konventionellen Aquakultur sind häufig Raubbau an natürlichen Ressourcen, nicht tiergerechte Haltungsbedingungen oder

der massive Einsatz von Antibiotika und Chemikalien verbunden. So wird nicht nur die Umwelt geschädigt, son-



Fischverkauf in unserem Geschäft in Bogenhausen

dern auch der Gesundheitswert des Lebensmittels Fisch in Frage gestellt. Daher hat beispielsweise Naturland seit Mitte der 90er Jahre Richtlinien für die anerkannt ökologische Aquakultur entwickelt und ist weltweit federführend auf diesem Gebiet.

Ökologische Aquakultur-Betriebe müssen strenge Richtlinien einhalten, wie **sorgfältige Standortwahl, Schutz von Gewässern und umliegenden Ökosystemen, niedrige Besatzdichten und artgerechte Haltung, zertifiziertes Ökofutter, Verzicht auf Gentechnik und chemische Zusätze, keine Wachstumsförderer oder Hormone, hohe Sozialstandards.**

Die aktuellste Initiative von Naturland widmet sich dem Wildfisch und ist eine Ergänzung der bisherigen Richtlinien. Hier geht es um nachhaltige Nutzung der Fischbestände, Verzicht auf kritische Fangweisen, wie zum Beispiel Bodenschleppnetze, hohe Sozialstandards für Fischer und Angestellte in der Seafood-Verarbeitung.

Denn obwohl Fisch international nach Erdöl das am meisten gehandelte Produkt ist, zählen Fischer in südlichen Ländern häufig zu den ärmsten Teilen der Bevölkerung.

Wir in Herrmannsdorf sind gerade dabei, das Fischangebot in unseren Läden und Bistros weiter zu verbessern. Momentan arbeiten wir nach den Empfehlungen von Greenpeace, sind aber bestrebt neue Quellen aufzutun, insbesondere von kleinen Küstenfischereien.

Jazzfrühschoppen im Biergarten

Sonntag, 7. Juni mit Munich Swing Junction

Sonntag, 5. Juli mit Jazz preferred

Sonntag, 2. August mit Justyn Tyme

jeweils 11:30-14:30 Uhr

Öffnungszeiten Biergarten bei schönem Wetter samstags/sonntags/feiertags ab 11 Uhr

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

