

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

Ausgabe 53: November 2008



HERRMANNSDORFER

# Wochenmarkt

WISSENSWERTES • KULINARISCHES • VERLOCKENDES • INFORMATIVES



## Das schmeckt ...

... noch wie bei Mutttern!

Seite 1



## ÖQ Rezepte

zum Sammeln, Nachkochen  
und Genießen

Seite 2



## Neue Erkenntnisse

über tierische Fette

Seite 2

## Die Herrmannsdorfer Spezialitäten-Küche

„Gut Ding will Weile haben“, deshalb brauchen viele traditionelle Gerichte wie Gulasch oder Rinderrouladen Zeit. Aber wer hat heutzutage noch Zeit im Überfluss? Oft muss es einfach schnell gehen oder der Aufwand lohnt sich nicht für ein bis zwei Personen.

Irgendwann haben wir uns überlegt, dass wir Ihnen diese Arbeit abnehmen können. So entstand die Herrmannsdorfer Spezialitäten-Küche. Mittlerweile ist es eine feste Institution und es kommen immer wieder neue Produkte dazu.

Jetzt, in den kalten Monaten erfreuen sich unsere Suppen, wie Linsen- oder Kürbissuppe, großer Beliebtheit, aber auch Rindergulasch, Rouladen, Sauce Bolognaise oder gekochtes Rindfleisch in der Brühe. Praktisch sind unsere „Basics“ wie Rinder- und Geflügelbrühe, Kalbsfond, Schweinsbratensoße, die Ihnen das Kochen erleichtern.

Besonders schmackhaft sind die handgefertigten Maultaschen, Suppeneinlagen wie Leber-, Speck- oder Spinatknödel oder die fertigen Beilagen wie Sauerkraut, Rotkraut oder Semmelknödel.

Ganz wichtig: Unsere küchenfertigen Lebens-Mittel werden nicht sterilisiert, sondern nur bei deutlich geringeren Temperaturen pasteurisiert.



Spezialitäten-Küchenchef Philippe Larrazet

So bleibt der gute Geschmack erhalten – und das selbstverständlich ganz ohne Geschmacksverstärker. Da unsere Produkte nicht so hoch erhitzt sind, werden sie gekühlt verkauft und haben nur 3 Monate Haltbarkeit!

Auch für den schnellen Hunger zwischendurch hat unser Küchenchef Philippe Larrazet einiges für Sie bereit: Lasagne, Quiche, Zwiebelkuchen, in Olivenöl gebratenes Gemüse als Antipasti oder verschiedene Salate.

Seit diesem Jahr haben wir eine regionale Quelle für unser Gemüse, das wir für die Rohkostsalate aus Roter Beete, Karotten oder Kraut benötigen, aber auch als Wurzelgemüse für die Brühen und Soßen.

**Bauer Winhart aus Ursprung** bei Glonn baut sein Gemüse auf eine ganz besonders schonende Art und Weise an. Er verwendet ausschließlich geschmacksintensive saattugfeste Sorten und keine Hybride. In unserer Bogenhausener Filiale am Herkomerplatz können Sie diese hervorragenden Sorten in der Gemüseabteilung sogar kaufen und selbst ausprobieren.

In allen Filialen erhalten Sie unsere Produkte aus der Spezialitätenküche, die Ihren Küchen-Alltag stressfrei machen, ohne dass Sie auf Qualität verzichten müssen.



## „oikos Jugendakademie“ startet am 1. Januar 2009 in Herrmannsdorf

Angesprochen sind junge Menschen, (14 – 24) die Orientierung und sinnvolles Engagement suchen oder für eine Zeit Unterstützung brauchen. Die Jugendlichen leben in einer Gemeinschaft auf dem Hof. Als Praxisfelder dienen die vielfältigen Werkstätten sowie eigene kleine Wirtschaftsprojekte. In Studienwochen werden allgemeinbildende Themenschwerpunkte bearbeitet. Daneben wird jeder schulisch begleitet und der künstlerisch-musische Ausdruck gefördert. Das Projekt versteht sich integrativ und dauert 1 – 2 Jahre, eine anschließende Berufsausbildung ist möglich.

**oikos Haus der Lebenskunst e.V.**  
Gemeinnütziger Verein zur Förderung  
integraler Bildung und Ökologie  
Herrmannsdorf 9b, 85625 Glonn  
Telefon 08093/905 95 47  
oikos-haus-der-lebenskunst  
@solargeneration.de  
Anja Kleer und Martin Schuster

## „TARPA“ – Fruchtaufstriche aus Ungarn

Tarpa ist eine Region im Nordosten Ungarns und zugleich Namensgeber dieser hervorragenden Produkte. Diese Gegend ist reich an wildwachsenden Zwetschgen, Aprikosen und Sauerkirschen. Walnuss- und Akazienbäume prägen die Landschaft. Nach alter Tradition werden hier die Früchte zu hochwertigen Produkten verarbeitet. Hervorragende Fruchtmuse sind eine Spezialität der Firma „TARPA“.

Die Rohstoffe werden sehr sorgfältig ausgewählt. Für die süßen Aufstriche werden nur die in dieser Region beheimateten Früchte verwendet. Die Rezeptur beinhaltet ausschließlich erntefrische Früchte, bei manchen Sorten etwas Bio-Akazienhonig und sonst nichts. Es wird auf jede Art von Konservierungsstoffen verzichtet – und das schmeckt man auch!

So werden beispielsweise durch langes, schonendes Eindicken aus 500g Zwetschgen 100g feinstes Fruchtmus.



Aprikosenernte in der Tokajer Hügellandschaft

Alle verwendeten Früchte wachsen selbstverständlich ohne den Einsatz von chemischen Düngemitteln und Insektiziden. Bei der Produktion wird größter Wert auf eine schonende Verarbeitung gelegt.

Genau diese handwerkliche Herstellungsweise macht die „TARPA“ Aufstriche zu etwas ganz Besonderem.

Die kleine Manufaktur befindet sich direkt im Dorf Tarpa, deshalb können alle Früchte direkt nach der Ernte mit traditionellen Methoden vor Ort verarbeitet werden.

Damit werden nicht nur hervorragende Lebens-Mittel hergestellt, sondern auch wertvolle regionale Traditionen am Leben erhalten und dringend notwendige Arbeitsplätze gesichert, in einer Region, die völlig auf ihre natürlichen Ressourcen angewiesen ist.

Streichen Sie sich doch einfach mal diesen puren Genuss auf's Brot!



## Brot des Monats



kg  
€ 3,49

### Sonnenhausener Laib

Der Sonnenhausener Laib ist ein kräftiges Natursauerteigbrot aus 100% Roggenvollkornmehl. Der Zwei-Kilo-Laib wird doppelt gebacken, dadurch erhält er eine kräftige Kruste und den herzhaften Geschmack.

## Rindergulasch Szegediner Art

**1,2 kg Rindfleisch vom Hals Wade oder Schulter**  
**5 Zwiebeln**  
**1 kleiner Kopf Weißkraut**  
**2 rote Paprikaschoten**  
**½ Petersilienwurzel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**½ Dose geschälte Tomaten**  
**1 l Rinderbrühe**  
**1 Zitrone**  
**Süßer Paprika**  
**Lorbeerblätter**

### So wird's gemacht:

Das Rindfleisch würfeln, mit Pfeffer und Salz würzen und in Öl scharf anbraten. Das Fleisch wieder herausnehmen und kurz beiseite stellen.

Die Zwiebeln und die Petersilienwurzel ebenfalls würfeln und im Bräter anbraten. Das Rindfleisch wieder hinzugeben und das Ganze mit einem gehäuften Esslöffel



süßem Paprikapulver bestäuben und etwas rösten lassen. Die geschälten Tomaten und den geschnittenen Paprika dazu geben und mit

der Rinderbrühe aufgießen. Zwei bis drei Lorbeerblätter dazu geben, Deckel drauf und etwa eine Stunde schmoren lassen. Dann das geschnittene Weißkraut dazu, evtl. noch etwas Brühe aufgießen und weitere 30 Minuten schmoren lassen. (Die Schmorzeiten sind nur ungefähre Richtwerte, grundsätzlich gilt: so lange schmoren bis das Fleisch weich ist. Das hängt von mehreren Faktoren ab, vom Reifegrad des Fleisches, von der Würfelgröße und vom eigentlichen Fleischstück). Zum Schluss noch mit Pfeffer und Salz abschmecken, die abgeriebene Schale einer Zitrone dazu geben und mit der frisch gehackten Petersilie und dem Sauerrahm servieren. Dazu passen wunderbar Salzkartoffeln und / oder Polenta.

Viel Spaß beim Nachkochen!

## Die Wahrheit über tierische Fette – eine andere Theorie aus Amerika

Schon seit Jahrzehnten werden wir darauf sensibilisiert, dass wir unseren Fettverbrauch reduzieren müssten, insbesondere gesättigte Fette tierischer Herkunft. Tierische Fette enthalten unter anderem Cholesterin, welches als einer der größten Übeltäter in der Ernährung verschrien ist. Wer kennt sie nicht, die Beteuerung, dass die leckere Butter nicht so gesund sei und stattdessen Margarine aufs Brot gehöre?

Zwei amerikanische Wissenschaftlerinnen, Dr. Mary Enig und Sally Fallon, recherchieren die verschiedenen Untersuchungen zu dieser Thematik und kommen zu interessanten Ergebnissen: Der schon zur Volksweisheit gewordenen Theorie, dass eine Ernährung mit wenig tierischen Fetten besser und gesünder sei, liegt die „Lipid-Hypothese“ zugrunde, die gegen Ende der 50er Jahre von Ancel Keys präsentiert wurde. Diese Theorie sieht den direkten Zusammenhang zwischen der verzehrten Menge gesättigter Fette und Cholesterin und der Häufigkeit von Herzkrankheits-Erkrankungen.

Unzählige nachfolgende Studien haben seine Erkenntnisse in Frage gestellt, wurden jedoch in der Öffentlichkeit vernachlässigt.

Die beiden Autorinnen scheuen sich nicht, den Hauptnutznießer dieser einseitigen Hervorhebung der Lipid-Hypothese, nämlich die Pflanzenöl- und Margarine-Industrie, anzuprangern. Jene hat naturgemäß Interesse an der Verdammung tierischer Fette und finanzierte nachfolgende Studien, welche die Lipid-Hypothese untermauern sollten. Die beiden Wissenschaftlerinnen erläutern

anhand verschiedener Beispiele, dass es in Wirklichkeit kaum einen stichhaltigen Hinweis darauf gibt, dass der Verzicht auf Cholesterin und gesättigte Fette vor Herzkrankheiten schützt oder in irgendeiner Weise das Leben verlängert. So haben Langzeitstudien mit zwei Gruppen ergeben, dass die



Nicht nur schmackhaft sondern auch wertvoll: der Fettrand

Gruppe, die sich ganz normal mit tierischen und pflanzlichen Fetten ernährt hat, kein signifikant höheres Risiko hat, an den Herzkrankheiten zu erkranken, als die andere Gruppe, die in der Ernährung tierische Fette reduziert hat. Vielmehr belegen bis dahin kaum zur Kenntnis genommene Studien, dass Fette tierischer und pflanzlicher Herkunft wichtige Nährstoffquellen sind: als Bausteine der Zellmembran, der Hormone und hormonähnlicher Substanzen. Sie agieren als Träger fettlöslicher Vitamine

und sind für Umwandlungsprozesse im Körper unabdingbar. Gerade bei der Ernährung für Säuglinge und Kleinkinder, so die Autorinnen, sei dass Cholesterin unverzichtbar für die Gehirnentwicklung. Es ist interessant, dass in der Muttermilch mehr Cholesterin ist als in den meisten anderen Nahrungsmitteln.

Und: Muttermilch enthält über 50% ihrer Kalorien in Form von überwiegend gesättigtem Fett. Trotzdem wird eine Niedrig-Fett-Diät propagiert – kommerzielle Säuglingsnahrung enthält kaum Fett.

Kurzum, die Auswahl der Fette ist von großer Bedeutung. Die meisten Menschen profitieren gesundheitlich eher von mehr Fett als von weniger. Das gilt in besonderem Maße für Kleinkinder und Heranwachsende, für deren Entwicklung Fett unabdingbar ist.

Soweit unser kleiner Einblick in die komplexe Recherche von Dr. Mary Enig und Sally Fallon.

Wir Herrmannsdorfer ziehen aus diesen Überlegungen folgenden Schluss: **Wertvoll sind traditionelle Produkte wie kalt gepresste („virgin“, „vergine“ oder „native“) Öle, tierisches Fett zum Braten, die gute Butter – ein ganzheitliches positives Nahrungsmittel – und der ganz natürliche Fettgehalt in guten, ehrlichen Lebens-Mitteln wie Käse, Wurst und Fleisch. Lebens-Mittel mit vielen inneren Werten geben ein schnelleres Sättigungsgefühl auf natürliche Weise – ganz ohne bewusstes Einschränken.**

Quelle: Dr. Mary Enig und Sally Fallon  
Aus dem Buch „Nourishing Traditions: The Cookbook that Challenges Politically Correct Nutrition and the Diet Dictocrats“

Bier, Brot und Wein des Monats nicht in Hannover erhältlich



## Käse des Monats



100g  
€ 2,39

### L'Edel de Cleron

Ein französischer Weichkäse mit mindestens 55% i. Tr. Das Besondere ist die feine Würze nach frischem Tannenholz, das sich vom Holzring auf den Käse überträgt. Es gibt nur noch wenige, die sich auf die Kunst verstehen, diesen Tannenring auf traditionelle Art und Weise von den Bäumen zu schneiden.



## Wein des Monats



Spanien – Invencible  
Tempranillo Joven  
Vina Lastra  
Valdepénas 2007

Die hochwertigen Tempranillo-Reben wurzeln im kargen Boden Valdepénas, das Klima ist heiß, der Wein umso besser! Für seine Preisklasse ungewöhnlich konzentriert, mit feinwürzigen mediterranen Fruchtaromen. Harmoniert sehr gut zu Kurzgebratenem oder intensiven Schmorgebratenen.

0,75 Liter  
€ 3,99

## Veranstaltungen in Herrmannsdorf

### BACKSEMINAR

Samstag, 8. November  
von 7 bis 13 Uhr

### WEIHNACHTSMARKT „KUNST & HANDWERK“

Sa/So, 6. und 7. Dezember  
10 bis 18 Uhr

Rund 100 Kunsthandwerker stellen aus, Kinderprogramm, weihnachtliche Schmankerl u.v.m.

### SCHNAPS-BRENNSEMINAR

Samstag, 24. Januar 2009  
von 8 bis 15:30 Uhr

Handgemachte Lebens-Mittel  
in Ökologischer Qualität

**ÖQ**  
**HERRMANNSDORFER**  
Landwerkstätten

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

