

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



HERRMANNSDORFER

# Wochenmarkt

WISSENSWERTES • KULINARISCHES • VERLOCKENDES • INFORMATIVES



## Zweinutzungshühnerhaltung

hat ihren Preis

Seite 1



## ÖQ Rezepte

zum Sammeln, Nachkochen und Genießen

Seite 2



## Ökologischer Landbau und Welternährung

Seite 2

## Zweinutzungshühnerhaltung – „für'n Appel und'n Ei“?



An der Eierpackmaschine

Wir haben uns die Aufgabe gestellt, Zweinutzungshühner bäuerlich zu halten. Eine der Herausforderungen, die diese Aufgabe mit sich brachte, hieß, mit weniger Eiern pro Henne und wesentlich längeren Stallbelegungszeiten in der Mast wirtschaftlich zu arbeiten. Niemand konnte uns zu Projektbeginn sagen, was Eier und Hühner dieses Ursprungs kosten müssen. Daher haben wir geschätzt und den Preis 50 Prozent über dem üblichen



Auf der Weide

Preis für Bioeier und -hühnerfleisch angesetzt. Zwei Jahre sind seither vergangen und wir haben viele Daten gesammelt. Wir wissen nun, dass jede unserer Hennen 200 Eier pro Jahr legt und über 14 Cent pro Ei rein auf die Futterkosten entfallen. Wir kennen den Preis für mobile Ställe, wissen wie viele Arbeitsstunden anfallen und welche Kosten der Tierarzt, der Traktor und die Weidehaltung verursachen.

Das Ergebnis unserer Rechnung: Selbst wenn unsere Läden nur ganz wenig aufschlagen, trägt sich diese Art von Hühnerhaltung erst bei einem Preis von 60 Cent pro Ei. Spricht man aber vom Zweinutzungshuhn, so muss man auch die Mast der Geschwisterhähne mit bedenken. Wenn auch hier die Landwirtschaft mit einer schwarzen Null aussteigen soll, muss sie netto 13,20 Euro pro kg Fleisch bekommen. Das entspricht einem Bruttoladenpreis von 17,50 Euro pro kg.

„Für'n Appel und'n Ei“ gibt es Zweinutzungshühner also keineswegs. Um Fairness für alle Beteiligten zu schaffen, bedarf es der Bereitschaft seitens der Kundinnen und Kunden, tierische Produkte in hohem Maß wertzuschätzen. Und es braucht das Bemühen der Landwirtinnen und landwirten ein gutes Maß zwischen tiergerechtem Ideal und Wirtschaftlichkeit zu finden. In diesem Sinne werden wir unsere Anstrengungen hinsichtlich der Steigerung der Lege- und Mastleistung unserer Hühner durch Zucht verstärken. Wir vertrauen darauf, dass Ihnen unser Bemühen den Preis wert ist.

## Neue Termine für unsere Lebens-Mittel-Seminare



Beim Maischen, Abläutern, Kochen, Hopfenzugeben und Rastenlassen entdecken Sie die Geheimnisse der ökologischen Bierbraukunst.

**Brauseminar**  
Samstag, 17. März, 8 – 15 Uhr



Mischen Sie mit bei unserem Backseminar und lassen sich einweihen in die Natursauerteig-Backkunst!

**Backseminar**  
Samstag, 21. April, 7 – 13 Uhr

## Feinkost in Herrmannsdorf

Was versteht man eigentlich unter Feinkost – Kaviar, Froschschenkel, Austern und dergleichen?

Ein Blick in den Duden sagt uns: „Als Feinkost werden besondere oder mit besonderer Sorgfalt ausgewählte Lebensmittel bezeichnet, die nicht zum alltäglichen Bedarf gehören.“

Mit besonderer Sorgfalt ausgewählt und hergestellt sind alle unsere Lebens-Mittel. Herrmannsdorfer Feinkost dürfen Sie sich täglich gönnen! Wir verstehen darunter, frische, ehrliche Lebens-Mittel, für Sie durch handwerkliches Können hochwertig veredelt. Ohne irgendwelche künstlichen Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe.

In unserer Feinkostküche stellen wir verschiedene feine Frischkäse und eine kleine Auswahl an besonderen Salaten für Sie her.

Das Besondere bedarf etwas mehr Zeit, immer die passenden Zutaten, das rich-



Eva Dörfler

tige Händchen und einen feinen Gaumen. Dafür ist Eva Dörfler zuständig – sie ist in Herrmannsdorf die „Frau fürs Feine“.

Testen Sie die verschiedenen Köstlichkeiten:

Curryfrischkäse mit gebratener Ananas  
Rote-Bete-Frischkäse mit Meerrettich  
Schwammerlfrischkäse mit gehackten Steinpilzen  
Toskanafrischkäse mit getrockneten Tomaten und Oliven  
Ratatouillefrischkäse mit gebratenen Auberginen und Zucchini  
Waldorffrischkäse mit gehackten Walnüssen  
Belugalinsensalat mit süßsauer mariniertem Kürbis  
Tabouleh mit frischem Koriander  
Matjessalat mit Roter Bete  
Rindfleischsalat mit Paprika  
Hirsensalat mit Mandeln  
Grünkernsalat mit frischer Ananas  
Erdäpfelkäs' mit Schnittlauch und Lauchzwiebeln

Viel Spaß beim Durchprobieren!



## Brot des Monats



Stück/1,5 kg  
€ 5,49

### Kerndllaib

Das Brot mit dem schönen, alten Zeichen von Herrmannsdorf. Leichtes, hundertprozentiges Vollkornbrot mit 80% Weizen und 20% Roggen im Mehllanteil. Ein gutes Brot für jeden Tag.

# BIO Dorade auf der Haut gebraten

## mit gebratenem Fenchel, Kräutersaitlingen, getrockneten Tomaten und Kapern

Für 4 Personen:

- 8 Stck. Bio Doradenfilet
- 4 mittelgroße Fenchel
- 150 g Kräutersaitlinge
- ½ Glas La Selva Tomaten und Kapern in Öl
- 8 Pellkartoffeln
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zitrone
- 2 Essl. Mehl
- Bratöl von Byodo
- 30 g Butter



Fenchel mit Butter, Salz und ca. 100ml Wasser in einer Pfanne mit Deckel ca. 5 Min. schmoren, dann den Deckel abnehmen und das restliche Wasser ver-

dampfen lassen. Nun die Pilze zugeben und das Gemüse weitere 4 Min. langsam braten. Zum Schluß die Tomaten und Kapern untermischen und mit Zitrone und Fenchelgrün abschmecken. Die gewürzten Doradenfilets mit Rosmarin auf der bemehlten Haut braten. Je nach Dicke ca. 3 Minuten. Ist die Haut braun, Butter zugeben und den Fisch vorsichtig wenden und anrichten. Zum Schluß mit Zitrone beträufeln und mit Fenchelgrün garnieren.

Ein schnell gekochtes Fischgericht mit viel Geschmack – gelingt immer! Dazu passt hervorragend ein Weißburgunder oder Chardonnay aus unserem Herrmannsdorfer Weinsortiment.

**Viel Spaß beim Nachkochen!**



## Käse des Monats



100g  
€ 1,99

### Gorgonzola dolce

Ein italienischer Weichkäse, ursprünglich aus der lombardischen Stadt Gorgonzola. Ein milderer Blauschimmelkäse aus 100% Kuhmilch, etwa 60 Tage gereift. Schmeckt besonders gut zu unserem Weißbrot oder zu Pasta.



## Wein des Monats



### Bodegas Enguera Valencia Crianza 2009

Zwei der charaktervollsten Rotwein-Reben Spaniens: Monastrell und Tempranillo. Im Osten Spaniens entstehen immer wieder spannende Weine für vergleichsweise wenig Geld. So auch dieses überzeugende Gewächs der Bodega Enguera. Sehr gut zu Kurzgebratenem und Schmorgerichten.

0,75 Liter  
€ 5,79



## Salat des Monats



100 g  
€ 1,19

### Nudelsalat „Retro Style“

„Neu“ - unser Nudelsalat „Retro Style“, aus unserer Feinkostabteilung. Klassisch zubereitet mit Hörchennudeln, Essiggurke, Erbsen und Apfelstückchen. Die Marinade aus Mayonnaise und Joghurt ist raffiniert gewürzt, mit frischem Dill verfeinert.

## FOOD CRASH

### Wir werden uns ökologisch ernähren oder gar nicht mehr

Diese etwas provozierende These ist der Buchtitel des neu erschienenen Buches von Felix zu Löwenstein, der lange in der internationalen Entwicklungshilfe gearbeitet hat und heute international angesehener Fachmann für Ökolandbau ist. Wie das Buch, war auch sein Vortrag in der Schweisfurth Stiftung keine apokalyptische Schwarzmalerei, sondern ein engagiertes und fachlich fundiertes Plädoyer für ein Wirtschaften im Einklang mit der Natur, das die Ernährung aller sichern kann.

An vielen Beispielen aus aller Welt zeigt er auf, wie ineffizient die industrialisierte Landwirtschaft ist. Angetreten als Grüne Revolution verdrängte sie in vielen Ländern alte, an die Umgebung angepasste Sorten, zugunsten ertragreicherer Sorten, die nur mit künstlichen Düngemitteln, Pestiziden und viel Wasser Ertrag bringen. Die endlose Verschuldungsspirale ist eine wesentliche Ursache für den Hunger der 66% Unterernährten, die auf dem Land leben. Weniger Input statt Verschuldung, Vielfalt statt Risiko, Ernährungssouveränität statt Markt hat in vielen Ländern inzwischen echte, optimistische Erfolge erzielt, Bauernfamilien unabhängig gemacht und ihre Ernährung gesichert.

Wenn Felix zu Löwenstein von ökologischer Landwirtschaft spricht, meint er nicht den nach EU Richtlinien zertifi-

zierten ökologischen Landbau, er meint nicht konventionelle Landwirtschaft einfach ohne Chemie und er meint auch nicht ein Zurück in vorindustrielle Zeiten. „Gemeint ist eine innovative, gemeinsam von Wissenschaftlern, Bäuerinnen und Bauern fortentwickelte Landnutzungsform, die (...) die vorhandenen, natürlichen Ressourcen geschickt nutzt, um (...) stabile und möglichst hohe Erträge zu erwirtschaften



Dr. Hans Rudolf Herren, schweizer Insektenforscher, erklärt ostafrikanischen Bauern natürliche Wege der Schädlingsbekämpfung beim Mais. Foto: Biovision

ohne den Einsatz naturfremder Stoffe und mit einem Minimum an Betriebsmitteln, die von außen zugekauft werden müssen.“ S.169

„Ökologische Intensivierung“ nennt er dieses moderne, wissenschaftlich fundierte System der Landbewirtschaftung, das das notwendige Ziel verfolgt, auf begrenzter Anbaufläche, mit begrenztem Wasser, im Einklang mit der Natur möglichst viel zu erzeugen. Einige Prinzipien dabei sind: Kompost und

Tierdung statt künstlichem Stickstoff, Vielfalt der Sorten, Arten und Rassen statt Monokultur, input-arme Behandlung von Krankheiten durch Einsatz von Nützlingen, optimale Nutzung der Fläche durch unterschiedliche Aussaatzeiten. Die vielen gelungenen Beispiele der praktischen Umsetzung dieses Programms berühren, weil Menschen vor Ort nicht nur satt werden, sondern sich zu eigenständigen, gut ausgebildeten Bauern und Unternehmern entwickeln, die ihre Angelegenheiten zukünftig selbst regeln und weitere Bauern beraten können.

„Mehr Düngemittel, mehr Pestizide, mehr Gentechnik“ Das ist die simple Antwort der Agrar-Industrie auf die Frage, wie wir es schaffen sollen, künftig neun Milliarden Menschen auf der Erde zu ernähren. Für Felix zu Löwenstein ist dieses Geschäftsmodell aber keine Lösung. Er sagt: „Eine solche Landwirtschaft verhindert den Hunger nicht – sie produziert ihn!“ Und er entwirft zugleich ein ermutigendes, realistisches Gegenmodell. Dieses Modell der ökologischen Landwirtschaft ist nicht nur Luxus für Wohlhabende, wie die Agrar-Industrie oft behauptet, sondern gangbarer Weg aus der Hungerkrise.

Felix zu Löwenstein: FOOD CRASH – Wir werden uns ökologisch ernähren oder gar nicht mehr. Pattloch 2011.

Gudrun Schweisfurth

Handgemachte Lebens-Mittel  
in Ökologischer Qualität

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

www.herrmannsdorfer.de  
glonn@herrmannsdorfer.de

Unsere Geschäfte in  
und um München

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

**Schwabing**  
Elisabethmarkt 8  
Tel. 089/272 37 44

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

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

**Neuhausen**  
Nymphenburger  
Straße 187  
Tel. 089/167 93 15

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

**Bogenhausen**  
Herkomerplatz  
mit Bistro + Cafe ÖQ  
Tel. 089/98 10 96 14

**Pasing**, Pasinger  
Viktualienmarkt  
Tel. 089/821 13 78

**Gräfelfing**, Bahnhofstr. 7  
Tel. 089/89 89 26 82

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

**Solln**, Wolfstratshäuser Str. 204  
im VollCorner Biomarkt  
Tel. 089/72 48 35 08

**Herrmannsdorfer**  
Lebens-Mittel auch bei:

Biomarkt Planegg  
Mathildenstraße 1  
Tel. 089/8 54 32 84

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

Ismaninger Naturkost  
**Ismaning**  
Mühlenstraße 2  
Tel. 089/96 20 18 60

Biomarkt Grünwald  
**Grünwald**  
Marktplatz 1  
Tel. 089/649 13 096

