

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

Ausgabe 51: September 2008



HERRMANNSDORFER

# Wochenmarkt

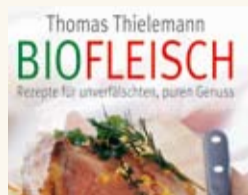
WISSENSWERTES • KULINARISCHES • VERLOCKENDES • INFORMATIVES



## SAUGUT-Preise

das faire Konzept

Seite 1



## ÖQ Rezepte

zum Sammeln, Nachkochen und Genießen

Seite 2



## Vollwerternährung

mögen alle Schweine

Seite 2

## Fleischreifung beim www.Schweinefleisch Ein besonderes Fleisch bedarf einer außergewöhnlichen Reifung

Es geht immer noch etwas besser – davon sind die Lebens-Mittel-Handwerker in Herrmannsdorf überzeugt und deshalb immer in Bewegung und offen für Neues. Die symbiotische Landwirtschaft und die Weideschweinehaltung sind eines dieser außergewöhnlichen Projekte in Herrmannsdorf.

Unsere so genannten www.Schweine leben auf freiem Gelände. Dort haben sie viel Bewegung und suchen sich ihre Nahrung selbst, wühlen nach Wurzeln und Würmern – daher der Name www.Schweine.

Es ist erstaunlich, wie sich diese spezielle Haltung auf die Fleischqualität auswirkt. Das Fleisch ist insgesamt etwas heller, sehr saftig und hat einen ganz besonders feinen Geschmack.

Auch der Zuschnitt beim Schlachten der www.Schweine und die anschließende Reifung des Fleisches unterscheiden sich merklich. **Denn bei uns in Herrmannsdorf reift nicht nur das Rindfleisch, sondern auch das Schweinefleisch.**

Das Kotelett beispielsweise hängt mit Speckmantel und Schwarte etwa 10 Tage im Kühlhaus zum Reifen, dann wird es vom Metzger fachmännisch zugeschnit-



www.T-Bone am Stück gereift

ten. Die Schwarte wird entfernt und es bleiben mehr Knochen und Fett am Fleisch als es beim üblichen Zuschnitt der Fall ist. Denn gerade das Braten am Kno-

chen mit reichlich Speck gibt den guten Geschmack. Eine ganz besondere Spezialität ist unser T-Bone-Steak vom www.Schwein, vom Grill ein Genuss!

Die Schweineschultern werden in einem speziellen Behälter ebenfalls 10 Tage gereift. Das muss man sich folgendermaßen vorstellen: Die frisch ausgelösten Schweineschultern kommen in einen großen Behälter, dieser wird mit einem schweren Deckel luftdicht verschlossen, so dass das Fleisch im eigenen Saft reifen kann. Anders als bei der Vakuumreifung können hier die bei der Reifung entstehenden Gase entweichen. Dies ist ein altes Reifeverfahren aus der Schweiz und wirkt sich besonders gut auf die Fleischqualität aus.

**Haben Sie auch Lust, mal etwas Neues zu probieren?** Immer zum Wochenende kommt das www.Fleisch gut gereift in unsere Filialen. Mittlerweile fertigen unsere Metzger auch spezielle Würste aus dem www.Schweinefleisch, wie die www.Weidesalami, den www.Karreespeck oder das Beste vom Inneren des Weideschweins, ein Mosaik aus Bäckchen und Innereien.



## Herrmannsdorfer auf der Wiesn

heuer schon im dritten Jahr im „Wirtshaus im Schichtl“. Ein kleines Wiesenzelt mit der besonderen Spannung und Fleisch, Wurst und Holzofenbrot von Herrmannsdorfer. Schichtl ist das berühmte Hinrichtungsvarieté, eines der ältesten Schaugeschäfte auf dem Oktoberfest, gegründet 1869. Manfred Schauer, „der Schichtl“, passt zu Herrmannsdorf: berühmt und ungewöhnlich. So begrüßt der Schichtl die Gäste in der Speisekarte mit Einblicken in die Tiefen der Herrmannsdorfer Seele: „Bei uns essen ist gesünder als anderswo fasten“.

**Über Mittag auf die Wiesn? Da gibt's noch Plätze!**  
Reservierungen Tel. 089/50 07 72 85  
(ab 8. September, Mo-Fr von 11:00-16:00 Uhr). Abends ohne Reservierung auf gut Glück!

Aber seien Sie vorsichtig – nebenan wird weiter geköpft!

## Wir erweitern unser SAUGUT-Sortiment

Seit längerem gibt es in Herrmannsdorf die „SAUGUT-Preise“.

Das ist eine Gruppe von Produkten des täglichen Bedarfs, die wir speziell für unsere Kunden ausgesucht haben und besonders günstig anbieten. Nun haben wir das Sortiment dieser SAUGUT Artikel von 66 auf 85 Artikel erweitert!

Im konventionellen Handel gibt es ein ähnliches Konzept, das sich Dauerniedrigpreis nennt und unter diversen Eigenamen überall geführt wird. Aber gerade das wollen wir in Herrmannsdorf nicht.

Herrmannsdorf steht unter anderem für Regionalität und faire Preise für die Bauern. Deshalb haben wir das SAUGUT-Sortiment nach folgenden Kriterien für Sie ausgesucht: Wir bieten in allen Produktgruppen mindestens einen SAUGUT Artikel an. Wenn möglich, bevorzugen wir Markenartikel und Produkte aus der Regi-



Gutes aus der Region: Mehl aus der Wolfmühle

on, die gut schmecken, sauber produziert sind und fair gehandelt werden. So haben wir beispielsweise anstelle des Weizenmehls von Dennree, welches das

günstigste ist, die Löfflmühle ins SAUGUT-Sortiment genommen. Die Löfflmühle ist eine in der Region ansässige Mühle, die regionales Getreide verarbeitet und hochwertige Produkte herstellt – und das zu einem unwesentlich höheren Preis als der Großhändler Dennree.

Nach diesem Prinzip versuchen wir durch eine Mischkalkulation die Gratwanderung zwischen fairen Preisen für die zuliefernden Bauern und fairen Preisen für die Kunden.

Viele Menschen, vor allem junge Familien, möchten sich ökologisch ernähren und sind darauf angewiesen, auch auf günstige Produkte zurückgreifen zu können.

**Gleichzeitig wollen wir uns nicht von unserem Weg abbringen lassen, faire Preise für regionale Produkte und dadurch Wertschöpfung, Wohlstand und Arbeitsplätze in der Region zu schaffen.**



## Brot des Monats



Stück / 750g  
€ 2,99

### Holzofenbrot

Natursauerteigbrot aus dem frisch gemahlene vollen Korn, 60% Roggen und 40% Weizen, Natursauerteig, Wasser, Meersalz, Koriander, Kümmel und Fenchel. Mit Buchenholz aus dem Herrmannsdorfer Wald im doppelstöckigen Steinofen gebacken. Die Glut liegt neben dem Brot.



# Côte de Schwein glasiert

**Olivenöl zum Braten, 1,2 kg Schweinekotelett am Stück mit Knochen (s. Tipp), 3 Zweige Thymian, 1 Knoblauchzehe, 3 Essl. Kalbsfond, 3 Essl. Akazienhonig (oder eine andere Sorte), Fleur de Sel, frisch gemahlener Pfeffer**

**So wird's gemacht:**

In einer großen, schweren, ofenfesten Pfanne Olivenöl erhitzen und das Kotelett darin von beiden Seiten scharf anbraten, anschließend auf die Fettseite stellen und in der Pfanne bei 200°C im vorgeheizten Backofen 30 bis 35 Minuten saftig braten. Dabei das Fleisch mehrmals mit dem Bratensaft übergießen und nach etwa 15 Minuten die Thymianzweige sowie die ungeschälte und leicht ange-drückte Knoblauchzehe zugeben.



Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit den Thymianzweigen auf eine vorge-wärmte Platte legen und warm halten. Das Bratfett mit dem Knoblauch aus der Pfanne abgießen, den Bratensatz mit dem Kalbsfond lösen, den Honig einrühren,

alles aufkochen lassen und die Flüssig-keit etwas reduzieren. Das Kotelettstück wieder in die Pfanne legen und mit der Honigsauce überglänzen.

Das Fleisch 2 bis 3 Minuten unter dem vorgeheizten Backofengrill glasieren. Anschließend aus der Pfanne nehmen und 2 Minuten ruhen lassen. Zum Servieren das Kotelett in dünne Scheiben schnei-den, mit der Honigsauce leicht über-ziehen und mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

**Tipp:** Bestellen Sie das Kotelettstück beim Metzger vor. Es sollte 2 cm Fettrand und lange Rippenknochen haben.

Die Garzeit richtet sich nach der Größe des Fleischstückes und kann variieren. Sie können mit dem Bratenthermometer kontrollieren: Bei einer Kerntemperatur von 65°C ist das Fleisch gar.

Bier, Brot und Wein des Monats nicht in Hannover erhältlich



## Käse des Monats



100g  
€ 1,55

**Herrmannsdorfer Butterkäse**

unser Herrmannsdorfer Butterkäse ist ein ganz milder Rohmilchkäse mit etwa 50% Fett in der Trockenmasse. Mit seinem feinen milden Geschmack kommt er bei unserer jüngeren Kundschaft besonders gut an. Und da unser Butterkäse keine Rinde hat, eignet er sich richtig gut für's Pausenbrot!



## Wein des Monats



Italien / Abruzzo / Agriverde  
**Montepulciano d'Abruzzo 2007**

Die Rebsorte Montepulciano ergibt in der Idealform ein (bayrisch gesprochen) so genanntes Maul voll Wein. Frucht, Säure und Tannin stehen in harmonischem Verhältnis zueinander. Ein in dieser Preisklasse ungewöhnlich guter italienischer Rotwein.

0,75 Liter  
€ 4,29

# Schweinefütterung früher und heute

Früher, bis etwa in die 50er Jahre, war die Fütterung der Schweine vielfältig – die klassische Futtergrundlage von Mastschweinen bestand aus jungem Klee und Gras, gekochten Kartoffeln, Futterrüben, Zuckerrübenblätter, Getreide, Speiseabfällen, Hülsenfrüchten wie Ackerbohnen, Erbsen und Lupinen, Biertreber, Lein- und Sonnenblumenkuchen, Magermilch, Buttermilch, Molke und vielem mehr.

Das alles hat dem Schwein, als klassischem Allesfresser gut geschmeckt und auch gut getan. Das Futter war vielfältig und vor allem vollwertig. Das Schwein ist in der Zusammensetzung seiner Nahrung dem Menschen sehr ähnlich, **deshalb ist auch bei den Schweinen Vollwerternährung das Stichwort.**

Dann hat man rationalisiert und die Schweine umgestellt auf eine sehr einseitige Fütterung mit Getreide und Soja. Dazu eine Mischung aus Mineralstoffen und synthetisch hergestellten Vitaminen und Aminosäuren.

**Gesteuerte Mangelernährung – so könnte man das nennen!**

**Im Biolandbau stehen die Bauern vor einem echten Problem:**

Im Laufe der Zeit wurde den Schweinen die Darmlänge um etwa 50% wegge-züchtet, da ein langer Darm zur Aufnahme weniger konzentrierter Futtermittel nicht mehr notwendig war. Das weitaus größere Problem ist die Versorgung mit dem nötigen Eiweiß. Heutzutage wird in der Schweinemast meist Sojaschrot

eingesetzt. Das ist für den Biolandbau kein guter Weg. Es gibt heute kaum Soja, das nicht wenigstens in Spuren gentechnisch verseucht ist. Hinzu kommt, dass Soja nun wirklich kein regionales Futtermittel ist. Es kommt vorwiegend aus fernen Ländern wie Südamerika und nimmt den Bauern dort wichtige Anbaufläche, die sie für die eigene Ernährung dringend bräuchten.

Gerade in Zeiten der Lebensmittel-

Früher konnte man die Eiweißversorgung durch die Verfütterung von Speiseresten teilweise sicherstellen, heute ist das verboten. Oder man hat die Tiere auf einer Wiese gehalten und sie haben sich das Eiweiß auch in Form von Insekten, Würmern und Larven selbst gesucht. Oder es wurden weitere Tiere wie Ziegen, Schafe und Kühe gehalten, denn Milchreste wie Molke und Buttermilch sind das optimale Schweinefutter für die Eiweißversorgung.

**Fazit: Vollwerternährung mit Futtermitteln vom Hof ist die Alternative.**

Seit nun mehr einem Jahr füttern wir in Herrmannsdorf immer mehr junges Klee gras – und die Schweine lieben es. Wenn Sie nach Herrmannsdorf kommen, können Sie sie schmatzen sehen! Junges Klee gras ist ein gutes Eiweißfuttermittel, bis zu 10 kg frisst ein ausgewachsenes Schwein davon am Tag. Im Winter werden wir junge Klee grassilage füttern, die wir gerade ernten. Mal sehen wie das den Schweinen schmeckt. Wir

werden auch die Fütterung mit Kartoffeln und Rüben probieren. Mit Futterrüben können dreimal mehr Schweine je ha ernährt werden wie mit Getreide! Somit wird das Kraftfutter aus Getreide und Hülsenfrüchten zum Zusatzfutter – wir merken schon jetzt, dass der Verbrauch deutlich weniger wird.

**Wir sind sicher: Diesen Unterschied wird man schmecken können, ähnlich wie bei unseren Weideschweinen.**



Nur nicht drängeln! Klee und Gras ist äußerst beliebt beim Schweine-Nachwuchs

knappeit und der hohen Getreidepreise wird das zunehmend zum Thema. Um ein Kilo Schweinefleisch zu erzeugen braucht es 7 Kilo Getreide und Soja.

**Auch im Bioanbau ist die Fütterung der Schweine mittlerweile sehr einseitig, da es durch die immer größer werdenden Mastbetriebe schwierig ist, eine abwechslungsreiche Vollwertkost in den notwendigen Mengen zu gewährleisten.**

Handgemachte Lebens-Mittel in Ökologischer Qualität



**HERRMANNSDORFER**  
Landwerkstätten

mit Hofmarkt  
85625 Glonn  
Tel. 08093/9094-0

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 „Alten Wirt Grünwald“  
Tel. 089/64 19 34-0

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

