

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

Ausgabe 71: September 2010



HERRMANNSDORFER

Wochenmarkt

WISSENSWERTES • KULINARISCHES • VERLOCKENDES • INFORMATIVES



**Französische
Backkunst**
zu Gast in
Herrmannsdorf

Seite 1



ÖQ Rezepte

zum Sammeln, Nachkochen
und Genießen

Seite 2



Der Alte

aus Herrmannsdorf erzählt

Seite 2

Der beste Sauerteigbäcker Frankreichs

Ein richtig gutes Weißmehlbrot, handwerklich gefertigt, ohne künstliche Zusatzstoffe – danach sucht man lange im Zeitalter der Industrialisierung von Lebensmitteln.

Nach dem ersten Weltkrieg wurde das Backmittel erfunden. Damals hatte das Mehl eine schlechte Qualität und mit Hilfe der Backmittel wurde das Brot leichter zu backen. Heute ist die Qualität des Mehls besser. Verschiedene Weizenarten werden miteinander gemischt, Sommer- mit Winterweizen, Weizen aus verschiedenen Regionen, bis das Mehl den optimalen Klebergehalt zum Backen erreicht hat. Eigentlich sind somit Backmittel überflüssig geworden, stattdessen werden sie immer häufiger eingesetzt, um Zeit zu sparen und lange Teigruhen zu verkürzen.

Das Resultat: die Backwaren werden immer aufgebläser, immer trockener, immer schlechter!

„Pionier sein“ – das ist für uns Herrmannsdorfer ein Credo, verbunden mit unserem steten Anspruch, so natürlich wie möglich zu arbeiten. Warum sollte es nicht auch ohne Backmittel gehen?

Bei unseren Natursauerteig-Brotten ist uns



Thomas Tefri-Chambelland in Aktion

das schon vollständig gelungen. Aber was macht eigentlich ein gutes Weißbrot aus? Etwas Sauerteig für den Geschmack und zur Fermentation, wenig Hefe, reichlich Wasser und viel Zeit – mehr braucht ein gutes Weißbrot nicht. Der Teig wird sehr vorsichtig geformt, nicht mit Gewalt bearbeitet. Auf keinen Fall sollte zu viel Salz dazu, sonst kommt der Geschmack des Korns und die Fermentation nicht zur Geltung.

All das sind neue Erkenntnisse, die wir Thomas Tefri-Chambelland, dem besten Sauerteigbäcker Frankreichs zu verdanken haben. Er kommt aus dem Umland von Marseille und war nun schon das zweite Mal in Herrmannsdorf. Wir haben viel gelernt über das gute, alte französische Bäckerhandwerk. Mit dem Teig ist er ein wahrer Künstler.

Thomas Tefri-Chambelland ist eigentlich studierter Biologe, dadurch versteht er genau, welche natürlichen Prozesse ablaufen, bis der Teig die nötige Reife hat. Mit diesem Wissen kann er gezielt Einfluss nehmen auf den Fermentationsprozess.

Das erste neue Brot ist das **Hofbrot**. Ein 50% Vollkornbrot nur mit Sauerteig, ohne Hefe, ohne Backmittel.



Wir feiern Erntedank

und laden Sie ganz herzlich ein, mit uns zu feiern und Danke zu sagen für die Ernte und für den wunderschönen Flecken Erde, den wir hier beleben und bewirtschaften dürfen.

Unser Festgottesdienst mit Altabt Odilo Lechner wird dieses Jahr vom Jugendchor „Choirs Crossing“ mitgestaltet.

Erleben Sie auf den alten Traktoren, neben der Stroh Hüpfburg beim Schweinegrunzen und beim Piepsen und Gackern unserer Landhühnküken ein Stück Landleben, wie man es sich erträumt. Wir freuen uns auf Sie!

**Sonntag, 3. Oktober
11 – 18 Uhr**

Marinieren – das i-Tüpfelchen zum Fleischgenuss

Das Marinieren von Fleisch hat eine lange Tradition. Früher wurde das Fleisch mariniert, um es haltbar zu machen. Heute geschieht es um den Geschmack des Fleisches zu verfeinern, damit es später beim Essen auf der Zunge zergeht.

Indem das Fleisch mariniert wird, erhält es einen ganz eigenen Geschmack, je nachdem mit welchen Gewürzen und Kräutern gearbeitet wird. Und es macht das Fleisch mürbe. Die Säure in der Marinade, wie die Zugabe von Zitrone, Senf, Wein oder Essig führt zu einem schnelleren Abbau vom Bindegewebe im Fleisch. Dadurch gart es schneller – das ist gerade beim Grillen sehr von Vorteil.

Bekannt sind drei verschiedene Arten von Marinaden: Jene mit sauren Flüssigkeiten wie Essig oder Wein, da ist der Sauerbraten wohl die bekannteste Variante. Die mit Honig und anderen zuckerhaltigen Flüssigkeiten und schließlich jene auf Öl-



Steakfleisch, mariniert

basis, die überwiegend bei Kurzbratstücken verwendet wird.

Für eine richtig gute Marinade braucht

es hochwertige Grundlagen – gute kaltgepresste Öle, frische Kräuter und gute Gewürze. Sie muss dezent sein, denn im Mittelpunkt steht immer noch der Eigengeschmack des Fleisches – zumindest bei uns in Herrmannsdorf.

Wir haben drei neue Marinaden für Sie zusammengestellt: die Chili-Ingwer-, eine Minz-Zitronen- und eine Barbecue-Marinade. Für die Wurstfreunde unter Ihnen gibt es eine fertige Currywurstsoße.

Das Besondere sind die fein abgestimmten Gewürze, teilweise frisch gemahlen, die vielen frischen Kräuter aus den Herrmannsdorfer Hügelbeeten und die frische Zubereitung.

Probieren Sie einfach mal die marinierten Fleischspezialitäten aus unseren Filialen oder nehmen Sie die fertige Marinade mit nach Hause und kreieren selbst verschiedene Varianten.



**Brot
des Monats**



kg
€ 3,49

**Großes Französisches
Landbrot**

Ein Mischbrot aus 50% Weizen- und 50% Roggenmehl, mit besonders langer Teigführung und ganz wenig Hefe. Der über 2 kg schwere Laib ist doppelt gebacken, hat so eine kräftige Kruste und bleibt länger frisch. Gerne bekommen Sie auch 1/2 oder 1/4 Stücke.

Tomaten-Cous-Cous mit geschmorter Lammschulter

Rezept für 4 Personen

1 Lammschulter ca. 500g, 400g Cous-Cous, 1 Zwiebel, Knoblauch, 200g grüne Bohnen, 1 Dose Pomodori Pelati, 3-4 frische Tomaten, 100g getrocknete Tomaten, 100g schwarze Oliven, 1 Bund frische, glatte Petersilie, 1 Zitrone und Gemüse nach Gusto, wie z.B. Karotte, Zucchini oder Aubergine und etwas Weißwein oder Prosecco



fleischwürfel zum gebratenen Gemüse geben und mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Die Pomodori Pelati dazu geben und mit etwas Brühe auffüllen – so dass alles gut bedeckt ist. Etwa 15 Minuten köcheln lassen und dann den Cous-Cous dazu geben. Das Ganze bei geringer Hitze und geschlossenem Topf weitere 10 Minuten ziehen lassen, bei Bedarf evtl. noch etwas Brühe zugeben.

Zum Schluss die enthäuteten und gewürfelten, frischen Tomaten und die Bohnen unterheben, mit frisch gehackter Petersilie, Zitrone, getrockneten Tomaten und Oliven verfeinern. Fertig! Dazu passt hervorragend ein Dipp aus Naturjoghurt, Zitrone, Olivenöl, Salz und etwas Chili.

Viel Spaß beim Nachkochen!

Und so wird's gemacht: Die Lammschulter in mundgerechte Stücke schneiden, mit Pfeffer und Salz würzen und im Topf mit etwas Öl gleichmäßig anbraten. Die Zwiebel und das Gemüse (Zucchini, Karotte und Aubergine) in gleich große Stücke schneiden, den Knoblauch fein

hacken. Das gebratene Fleisch kurz aus dem Topf nehmen und das Gemüse und den Knoblauch darin anbraten. In der Zwischenzeit die geputzten Bohnen in kochendem Wasser blanchieren und die Tomaten enthäuten. Die Lamm-

Käse des Monats



100g
€ 1,99

Wildblumenkäse

Der Wildblumenkäse ist ein milder Schnittkäse, hergestellt aus 100% Rohmilch. Nach einer Reifezeit von 6 Wochen wird der Käse in einem feinen Kräuter- und Blütenmix gewälzt, so dass die Blüten an der Naturrinde hängen bleiben. Durch eine weitere Reifezeit erhält der Käse sein „blumiges Aroma“.

Wein des Monats



**Frankreich
Loire / Ampelidae
Sauvignon Blanc
Marigny-Neuf 2009**

Die Heimat der Rebsorte Sauvignon Blanc liegt entlang der Loire. Hier gedeihen auf optimal dafür geeigneten Kalksteinböden sehr expressiv-fruchtige Weine, deren Aromen an Äpfel, Cassis und Litschi erinnern. Ein perfekter Aperitif, hervorragend zu Fisch und vegetarischen Gerichten!

0,75 Liter
€ 7,49



Neu im Wochenmarkt: die Kolumne vom „Alten aus Herrmannsdorf“!

Kolumne 1: Kinder im Dorf!

Im Juni und Juli waren sechs Klassen aus Grundschulen Münchens und Umgebung im „Dorf für Kinder und Tiere“ in Herrmannsdorf.

Jeweils für eine Woche werden sie pädagogisch sorgfältig an das Wunder der Natur herangeführt.

Spielerisch lernen sie, wovon wir eigentlich leben und wie man gemeinsam gute Lebensmittel ganz einfach selber machen kann. Höhepunkt der Woche ist die Begegnung mit dem Alten von Herrmannsdorf:

Grüß Gott, liebe Kinder, ich bin der Alte aus Herrmannsdorf. Vor mehr als 25 Jahren habe ich Herrmannsdorf in die Welt gesetzt.

Ich führe Euch jetzt zu einigen Stationen und erzähle euch interessante Geschichten dazu, die es wert sind, dass Ihr sie Euch merkt. Also aufgepasst!



Der Alte aus Herrmannsdorf zeigt den Weg

anderen gleich. Aber Kinder, bei aller liebevollen Zuneigung und Fürsorge – es sind Schweine und keine Menschen! Wir halten unsere bäuerlichen Tiere nicht zum Spiel und Spaß, sondern weil wir von ihnen leben. Wenn wir Fleisch, Schinken und Würste essen wollen, was die meisten von uns tun, dann müssen wir sie töten.

dem Minotaurus?“ Ariadne gibt dem geliebten Königssohn ein Schwert, mit dem er den Minotaurus tötet und damit das Böse aus der Welt schafft. Sowie den roten Faden, mit dem er schnell wieder zurück findet. Es gibt nur zwei Labyrinthberge in der Welt, einen in Südenland, 1200 Jahre alt und einen in Herrmannsdorf 12 Jahre alt.

Das Labyrinth begleitet uns Menschen in die Geschichte und will uns etwas sagen. Im Mittelalter dem Pilger, wie beschwerlich und mühsam der Weg zu sich selbst und zu Gott ist.

Der chinesische Weise Lao-Tse sagt: wenn Du schnell zum Ziel gelangen willst, so mache einen großen Umweg.

Die Botschaft an uns ist: Das Leben macht bekanntlich große Umwege. Der Weg des Lebens führt nicht geradewegs zum Ziel. Aber Du darfst das Ziel, Deine Träume, was Du einmal wirklich

machen und werden willst, niemals aus den Augen verlieren.

Dann gehen wir alle hintereinander den langen, beschwerlichen Weg und gelangen mit Ausdauer endlich zum Ziel. Alle rufen nach der dritten Biegung: „Das Leben macht bekanntlich viele Umwege“. Verstanden Kinder?

Karl Ludwig Schweisfurth

Im nächsten Wochenmarkt gibt es dann weitere Stationen mit dem „Alten aus Herrmannsdorf“.

Erste Station:

Die Muttersauen und ihre Ferkel.

Kinder, schaut Euch die Tiere genau an und begreift, was für wunderbare Lebewesen das sind. Sie können uns ihre Gefühle zeigen. Sie lachen wenn es ihnen gut geht – wie hier. Sie können aber auch traurig sein, wenn es ihnen in engen Ställen schlecht geht – wie meistens. Sie sind Mitgeschöpfe nach dem Gesetz und in der Vorstellung unserer christlich-abendländischen Kultur. Schaut sie an, jedes Tier ist eine eigene unverwechselbare Persönlichkeit, keines ist dem

Das tun wir Metzger nicht gerne, und ich tue das auch nicht gerne. Ganz wichtig ist, dass wir alles tun, dass die Tiere ein gutes Leben haben und Gutes zu fressen bekommen, so lange sie leben. Wir müssen dafür sorgen, dass sie achtsam und ohne Angst vom Leben in den Tod gebracht werden. Da darf kein Schrei zu hören sein!

Zweite Station: Der Labyrinthberg in Herrmannsdorf

„Wer kennt die Geschichte vom kretischen Labyrinth in grauer Vorzeit mit

Handgemachte Lebens-Mittel
in Ökologischer Qualität

ÖÖ
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
ÖÖ, 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 ÖÖ
Tel. 089/98 10 96 14

Glockenbach
Holzstraße 24
Tel. 089/230 016 53

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

**Herrmannsdorfer
Lebens-Mittel auch bei:**

VollCorner Biomarkt
Fürstenried, Maxhofstr. 17
Tel.: 089/74 50 03 30

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

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

Ismaninger Naturkost
Ismaning, Mühlenstr. 2
Tel. 089/96 20 18 60

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

Die besondere Empfehlung



**Herrmannsdorfer
Marinaden in den Sorten:
Minz-Zitrone, Currysauce
Chili-Ingwer, Barbecue**

Das i-Tüpfelchen für's Fleisch in der feinen Küche oder beim zünftigen Grillen – köstlich!

Currysauce
€ 4,99
Minz-Zitrone,
Barbecue
€ 6,90
Chili-Ingwer
€ 8,90
je 400 g

