

Druck auf chlorfrei gebleichtem Naturpapier

MÄRZ 2013

02. März Karin Lehmann stellt Ihnen unsere liebevoll zubereiteten **Blätterteig-Spezialitäten** vor – die müssen Sie probieren!

Dr. Hauschka Naturkosmetik „Farbe-bekennen“-Tour:
Vereinbaren Sie Ihren Beratungstermin und holen Sie sich neue Ideen und Tipps für Pflege und Styling.



Sylva Burroughs kocht **Tempeh** und gibt Ihnen Tipps, Anregungen sowie Rezepte für die Zubereitung dieser vegetarischen Köstlichkeit.

09. März Köstlichkeiten aus der Toskana mit **La Selva**.

15. März 10.30 bis 15 Uhr: Elfriede Hintz von den **Herrmannsdorfer Landwerkstätten** beantwortet Ihre Fragen zu den Erzeugnissen und berichtet vom Leben und Arbeiten in Glonn.



16. März **Jürgen Anduschkewitsch**, der Bio-Spitzkoch aus der Rose in Vellberg-Eschenau, kocht für Sie regionale Gerichte.



22. März Ab heute gibt es wieder **Salzwiesenrind und Salzwiesenschnucke** vom Biohof Schilling. **Bio-Bauer Mathias Schilling ist vor Ort** und erzählt Ihnen von seiner Landwirtschaft und der Insel Öhe.



23. März **Zollhäusle-Vegan** aus dem Schwarzwald kommt und bringt tolle Kochideen für Tofu, Miso & Co mit.



Unsere aktuellen Sonderangebote für März finden Sie auf www.hoflieferant-munz.de und www.organix-biomarkt.de.

Ausnahmswiese.



NEWSLETTER MÄRZ 2013

Die Weiden der Bio-Rinder von Öhe liegen direkt an der Ostsee. Diese Salzwiesen geben dem Fleisch einen ganz besonderen Geschmack. So besonders, dass Hoflieferant dafür zu Ostern sogar seine strengen Regionalitäts-Grundsätze lockert.



Unter einem Dach:

organix
Biomarkt

HOF LIEFERANT
FLEISCH & WURST VON BIO-BAUERN.

Ostergrüße von der Ostsee.



Regionalität wird bei Hoflieferant ganz groß geschrieben. Es braucht für uns also schon einen sehr guten Grund, um hiervon eine Ausnahme zu machen. Bei den Salzwiesenrindern und Salzwiesenschnucken von der Ostsee-Insel Öhe gibt es dafür gleich mehrere.

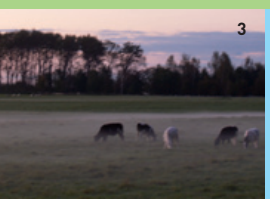
Vor einigen Jahren lernte ich während eines Sommerurlaubs auf Rügen den **Bio-Bauern Mathias Schilling** kennen. Er lud mich ein, mir seinen landwirtschaftlichen Betrieb zu zeigen. Im Laufe der ausführlichen Besichtigung merkten wir schnell, dass wir vieles gemeinsam haben: Werte, Ziele aber vor allem die hohen Ansprüche an eine artgerechte Haltung und gutes, gesundes Fleisch.

Mathias Schilling war schon als kleiner Junge von der Landwirtschaft begeistert. Der Landwirt mit Leib und Seele besucht seine Tiere mindestens einmal am Tag. Die meisten kennt er mit Namen und wenn er sie ruft, bekommt er nicht selten ein entspanntes Muhen oder Blöken zurück. Kein Wunder, denn hier auf der Ostseeinsel geht es für Mensch und Tier noch recht beschaulich zu. Mathias Schilling legt großen Wert auf eine natürliche Aufzucht. Jede seiner Kühe zieht ihr Kalb rund zehn Monate lang mit der eigenen Milch groß. Die Milch macht das Fleisch der Tiere zart und mild, die Kräuter und Gräser der Salzwiesen geben ihm sein besonderes Aroma.

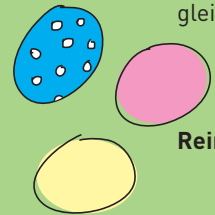


Öhe gehört zum Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft, einem rund 800 Quadratkilometer großen Schutzgebiet für Pflanzen und Tiere. Schilling züchtet dort die, aus Frankreich stammenden Rassen Limousin und Blonde d'Aquitaine. Diese Rinder sind robust genug, um ganzjährig draußen auf der Weide zu sein. Ihr Fleisch ist besonders feinfaserig und schön marmoriert, was es besonders saftig und zart macht. Dazu kommt ein niedriger Cholesteringehalt und ein hoher Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Und natürlich das besondere Aroma des Fleisches durch die, von der Ostseeluft salzbenetzten Weiden von Öhe.

Zu Ostern gibt es bei Hoflieferant wieder für kurze Zeit bestes Fleisch von den Salzwiesenrindern und Salzwiesenschnucken. Dabei kommt zum Genuss auch noch die Gewissheit, etwas für den Fortbestand der alten Haustierrasse „Lüneburger Heidschnucken“ sowie den Erhalt der Kulturlandschaft auf Öhe beizutragen.



1 Gesund und kräftig: Salzwiesenrind aus der Rasse Limousin | **2 Naturschutz und Genuss in einem:** Lüneburger Heidschnucke | **3 Traumhaft schön:** der Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft | **4 Ein Festagsessen:** Rinderragout vom Salzwiesenschnuck | **5 Reiner Munz** zu Besuch bei Mathias Schilling.



Ein fröhlich-buntes und genussvolles Osterfest wünscht Ihnen Metzgermeister Reiner Munz und das Team von Hoflieferant

PS **Am 22. März** besucht uns Mathias Schilling bei Hoflieferant – und wir freuen uns schon auf das Wiedersehen!



Die Zubereitung. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Fleisch trockentupfen. In einem Schmortopf etwas Öl erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. > Dann Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und kurz mit anschwitzen. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden und ebenfalls zugeben. Lorbeerblätter, Wacholder und Nelken (am besten in einem Gewürz-Ei) ebenfalls zugeben. Mit dem Rinderfond dem Rotwein und dem Holundersaft aufgießen. Salz und Pfeffer (aus der Mühle) zugeben und 1 ½ Stunden mit geschlossenem Deckel schmoren lassen. > Die rosa Beeren etwas zerdrücken und zum Ragout geben, noch ca. 20 Minuten ohne Deckel weiterkochen, um die Soße etwas zu reduzieren. Dann das Gewürz-Ei entnehmen, die Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rinderragout in Rotwein-Holundersoße mit rosa Pfefferbeeren (4 Personen)

- 600 g Rindfleisch (in Würfeln 1,5 cm Kantenlänge)
- 3 rote Zwiebeln
- 3 Tomaten (ersatzweise aus der Dose)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Wacholderbeeren
- 2 Nelken
- 1 EL rosa Pfefferbeeren
- 250 ml Rinderfond
- 250 ml Rotwein (trocken)
- 250 ml Holundersaft
- Salz und Pfeffer (aus der Mühle)
- 100 ml Sahne
- etwas Pflanzenöl