



## Leicht und gesund genießen

### Wenig Fett, viel Geschmack: die Vitalküche im PSCHORR

Für alle gesundheitsbewussten Genießer gibt es seit Dezember letzten Jahres auf unserer Speisekarte eine neue Rubrik: „Leicht und gesund genießen“ oder kurz „Vitalküche“. Was sich dahinter verbirgt? In erster Linie leichte, frische Kost mit vollem Geschmack. Wir wollen Ihnen Abwechslung nach ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen bieten. Die Gerichte der Vitalküche sind auf optimale Bekömmlichkeit abgestimmt und dienen zur Gesunderhaltung von Körper und Verdauungssystem. Durch schonende Garverfahren sowie ausgesuchte Lebensmittel und Zutaten haben Sie die höchstmöglichen Vitalstoffe auf dem Teller. Diese Gerichte sind leicht verdaulich, dienen der Entschlackung und unterstützen eine Gewichtsreduzierung, da keine kohlenhydrathaltigen Beilagen dazugehören.

Durch sanftes Zubereiten in der Küche werden die Vitamine erhalten. Da man zwischen wasserlöslichen und fettlöslichen Vitaminen unterscheiden muss, ist es wichtig, auf Fett nicht komplett zu verzichten. Aus diesem Grund bieten wir Ihnen hochwertige Öle, die an sich schon reich an eigenen Vitalstoffen sind, zum Essen an. Unser Service berät sie gern bei der Auswahl – und wir freuen uns, wenn es Ihnen gut geht.



### Gefülltes Schweinkotelett mit Backpflaumen auf Gartenkräutern und gebratenen Apfelspalten, dazu Tomatenbruschetta



Chefkoch Wolfgang Schmidt

#### ZUTATEN (nach Bedarf)

- 4 Schweinekoteletts, je ca. 180 g
- 8 Scheiben geräuchertes Wammerl
- Backpflaumen nach Belieben
- Calvados zum Beträufeln
- 3 Äpfel
- 2 Bund frische gemischte Kräuter nach Belieben, z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel oder Sauerampfer
- 2 Kopfsalatherzen
- Balsamico weiß
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 8 Weißbrotscheiben
- 3 Strauchtomaten
- Olivenöl

#### ZUBEREITUNG

In das Fleisch eine Tasche schneiden und mit den mit Calvados beträufelten Backpflaumen füllen. Die Tasche mit Scheiben vom geräucherten Wammerl verschließen. Nun in der heißen Pfanne auf jeder Seite ca. 3–4 Minuten braten. Die Äpfel schälen, in Spalten schneiden und kurz mitbraten.

Gartenkräuter und Salatherzen waschen, abtropfen und auf den Tellern verteilen. Eine Vinaigrette aus weißem Balsamico, etwas frischem Knoblauch, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker herstellen und damit die Kräuter und Salatherzen beträufeln. Apfelspalten zwischen den Salaten anrichten und das Kotelett obenauf setzen. Dazu geröstete Weißbrotscheiben mit klein gewürfelten Tomaten und etwas Olivenöl servieren.

*Beim Kauf von Schweinefleisch lohnt es sich, etwas mehr Geld auszugeben. Achten Sie auf beste Qualität und fragen Sie nach der Herkunft. Bevorzugen Sie außerdem regionale Produkte aus artgerechter und vernünftiger Haltung!*

### Wussten Sie schon?

Der Wert des Geldes: Es ist unklug, zu viel zu bezahlen, aber es ist noch schlechter, zu wenig zu bezahlen. Wenn Sie zu viel bezahlen, verlieren Sie etwas Geld, das ist alles. Wenn Sie dagegen zu wenig bezahlen, verlieren Sie manchmal alles, da der gekaufte Gegenstand die ihm zugedachte Aufgabe nicht erfüllen kann. Das Gesetz der Wirtschaft verbietet es, für wenig Geld viel Wert zu erhalten. Nehmen Sie das niedrigste Angebot an, müssen Sie für das Risiko, das Sie eingehen, etwas hinzurechnen. Und wenn Sie das tun, dann haben Sie auch genug Geld, um für etwas Besseres zu bezahlen.

John Rushkin, engl. Sozialreformer (1819–1900) (Gesehen in Willy Fabers Gastronomie-Report 02/11)

ANZEIGE

### Das Wetter im Frühling laut hundertjährigem Kalender

#### April

- 1.–3. weiterhin kalt und gefroren
- 4. Schneefall
- 5.–12. schön, mit Regen und Schnee
- 13.–15. unbeständig mit Wind
- 16.–20. schönes Wetter
- 21. raue Winde
- 22.–29. Reif und Frost
- 30. schön warm

#### Mai

- 1.–5. schön und warm
- 6. Gewitter ziehen auf
- 7.–16. viel Regen
- 17.–23. schönes, mildes Wetter
- 24.–29. raue Luft
- 30.–31. schöne und warme Maitage

Quelle: Rohmann

## Das Slow Mobil ist wieder unterwegs!



(Fotografien: Junior Slow/R. Böhrler)

Ein Bauwagen mit Küchenausstattung, Herden und Essgelegenheiten ist das Kernstück einer spannenden Initiative, die Kindern den Spaß am Kochen und Essen näher bringt. Das Slow Mobil hält an Kindergärten, Horten und Grundschulen und vermittelt dort Begeisterung für Lebensmittel und ihre Zubereitung.

Ausführliche Infos zum Förderprogramm und zur Buchung des Slow Mobils finden Sie unter: [www.junior-slow.de](http://www.junior-slow.de)



**Slow Food**  
Deutschland e.V.



Das PSCHORR-Logo gibt es jetzt auch als Einmal-Tattoo für 1 €



## DER PSCHORR FRÜHSCHOPPEN

Jürgen Lochbihler im Gespräch mit Hans Leo, dem Vorstandsvorsitzenden der Naturkäserei TegernseerLand e.G.

**JL:** Wie kam es zur Idee, regionalen Käse im Tegernseer Tal herzustellen?

**HL:** Durch den radikalen Milchpreisverfall in den Jahren 2005 bis 2007 waren die Landwirte des Tegernseer Tals gezwungen, neben bereits bestehenden Einkommensalternativen auch für die Milch einen neuen Vermarktungsweg zu finden. Außerdem war auch in touristischer Hinsicht Zeit zum Handeln gekommen. Wir wollten also von Anfang an zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: Für die Bauern sollte eine echte Alternative geschaffen werden, um Höfe, Landschaft und Struktur weiterhin zu erhalten und für unsere Tourismusregion ein Anziehungspunkt entstehen, an dem man sich begegnen kann, regionale Produkte vor Ort genießen oder mit nach Hause nehmen kann.

**JL:** Das war sicher ein großer Aufwand, die Bauern zu überzeugen sowie sich auch das Know-how anzueignen. Was war die treibende Kraft?

**HL:** Die treibende Kraft war der Wunsch nach positiver Veränderung. Unter positiver Veränderung verstehen wir, dass sich zum Beispiel Milch und Milchprodukte unabhängig machen müssen vom Weltmarktniveau. Unsere Kunden genießen gerne ein frisches, regionales Produkt und haben sich deshalb auch gerne an unserem Projekt beteiligt. Somit war die treibende Kraft nicht nur die Initiative unserer Gründungsmitglieder und unserer Vorstandschaft, sondern eine Bewegung, die aus den eben genannten Gründen entstanden ist.

**JL:** Ihr habt jetzt seit knapp einem Jahr geöffnet, aber eigentlich muss-

tet ihr doch schon viel früher mit der Käseherstellung beginnen, oder?

**HL:** Ja, genau das war das Problem. Um Kunden zu gewinnen, muss man natürlich ein fertiges Produkt auf den Teller



PSCHORR-Wirt Jürgen Lochbihler im Gespräch mit Hans Leo

legen können. Dies stellten wir in einer ca. einjährigen Käseprobephase auf Gut Kerschlach her.

**JL:** Wie gehen die Geschäfte nach dem ersten Jahr?

**HL:** Wir sind jetzt gute neun Monate (seit 1.6.2010) in Betrieb und haben regen Publikumsverkehr hier in unserer Schaukäserei. Unser eigener Laden erfreut sich großer Beliebtheit und auch der Vertrieb läuft sehr gut an. Zu berücksichtigen ist dabei, dass die wirklich reifen, qualitativ hochwertigen Produkte erst jetzt auf den Markt kommen.

**JL:** Welche Qualitätskriterien legt ihr für euer Grundprodukt Milch fest?

**HL:** Die hauptsächliche Abweichung von den selbstverständlich einzuhaltenden Güteigenschaften ist die Tatsache, dass an unsere Kühe nur Grünfütterung und sogenanntes Dürrfutter verfüttert wird.

Daraus entsteht die sogenannte „Heumilch“. Auf Gärfuttermittel wie Grassilage oder Maissilage wird verzichtet. Durch die Kombination von frischem Weidegras und qualitativ hochwertigem Heu erhält die Milch unserer Kühe ein optimales Fettsäuremuster. Der hohe Anteil an ungesättigten und Omega-3-Fettsäuren beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Diese Kriterien werden von unserem hauseigenen Qualitätsmanagement und speziellen Probensystemen überprüft. Außerdem werden unsere Milchlieferanten hausintern geschult. Die externe Prüfung unserer Zulieferbetriebe wird vom Landeskontrollverband, dem Milchprüfing und dem Tiergesundheitsdienst gewährleistet.

**JL:** Man kann sich in der Käserei alles ganz genau anschauen. Was bietet ihr euren Besuchern an?

**HL:** Wir bieten unseren Besuchern eine Führung um unsere und in unserer Naturkäserei an. Der Reinbereich kann von außen durch große Scheiben betrachtet werden und man kann den Käsern zumindest in den Vormittagsstunden intensiv über die Schultern schauen. Für die Kinder gibt es spezielle Erlebnisführungen, „Riechen, schmecken und ausprobieren“ ist hier das Thema. Außerdem kann man bei uns gut Brotzeit machen oder sich auf der sonnigen Terrasse ausruhen. Ein kurzer Präsentationsfilm rundet das Angebot ab.

**JL:** Wir sind mit unseren Mitarbeitern ja auch bei euch eingeladen und freuen uns schon, alles vor Ort kennenzulernen. Vielen Dank und auf eine gute Zusammenarbeit!

PSCHORR INTERN

## STELLENANGEBOTE

Chef de partie (m/w)  
Commis de cuisine

### Kathis Kolumne

Veronika aus Regensburg möchte wissen: „Liebe Kathi, wie gehst du denn mit den Frühlingsgefühlen um?“

Man kommt ja gar ned aus, denn die sind ja hochgradig ansteckend und das mein ich jetzt nicht nur im positiven Sinne. Zudem kann ich mir schon vorstellen, dass die Mannsbilder ihre sogenannten Frühlingsfühler ganz besonders ausstrecken, wenn die Dekolletés tiefer und die Röcke der Damen kürzer werden. Ich halt ja eigentlich nichts von saisonal abhängigen Gefühlsschwankungen. Schau doch mal, wenn einer beispielsweise Wintergefühle hat, der wird ja entweder für verwirrt oder unterkühlt abgestempelt. Und darf man denn in der kalten Jahreszeit nicht auch mal Sommergefühle bekommen?

Aber mei, weißt, eigentlich ist sie ja schon schön, diese Jahreszeit des Auftauens, wenn man die Hormone quasi hüpfen sieht. Und wo hüpfen sie wohl am besten? Ja genau, im Freien. Und wo besteht die wahrscheinlich größtmögliche Hormon- und Endorphinkonzentration? Ja freili, im Biergarten! Da müssen sie auch nicht allzu weit springen, um einen geeigneten Rezipienten zu erwischen. Und wenn der Hormonempfänger nicht der richtige war, dann hupfen's einfach zum nächsten. Doch wem das Ganze zu viel Gehüpf ist, der sollte es mit dem Hormonaustausch etwas geschmeidiger angehen lassen. Denn der übermäßige Gefühlskonsum könnte zu ähnlichen Resultaten führen wie der Bierkonsum. Am Anfang sieht man sich etwas berauscht, irgendwann merkt man, dass man zu viel erwischt hat und am nächsten Tag weiß man nicht mehr so genau, wie einem geschehen ist. Doch keine Sorge, der zweite Frühling steht bei jedem vor der Tür!



Pfiat di, deine Kathi

## Von diesem Käse wollen wir mehr!

Selbstbestimmung fördert traditionelles Handwerk: Im Tegernseer Tal setzt man auf natürlich hergestellte Milchprodukte, Gemeinschaftsgeist und Genuss auf höchstem Niveau.



Seit knapp einem Jahr gibt es nun die Naturkäserei TegernseerLand e.G. in Kreuth. Milchbauern aus der ganzen Region haben sich genossenschaftlich zusammengeschlossen und eine Käserei gebaut, in der sie aus ihrer Milch eigene Produkte herstellen und direkt vermarkten – und das alles mit der selbst auferlegten Verpflichtung zu silofreier Fütterung der Kühe. Diese gleichmäßige, blähungsfreie Fütterung der Kühe mit frischem Gras im Sommer und wohl-schmeckendem Heu im Winter wirkt sich harmonisierend auf die Käseherstellung aus und hilft, Fehlgärungen zu vermeiden. Gleichzeitig wird durch die Freilufthaltung der Tiere auch die Artenvielfalt an Kräutern und Gräsern auf den Wiesen und Weiden im Tegernseer Land optimal erhalten. Die vielfältigen Gräser und Kräuter verleihen dem Käse nicht nur unnachahmlichen Geschmack, sondern auch wertvolle Inhaltsstoffe. Sie können diese Käsespezialitäten jetzt auch bei uns im PSCHORR auf dem Brotzeitbrettl genießen.





Ganz neu bei uns  
im PSCHORR-Shop:  
Logoanhänger 4,50 €



## Aktuelles

Im PSCHORR-Shop gibt es auch folgende Artikel:

- T-Shirt 22,00 € • Bierfilze im Glas 18,00 €
- Kuhspardose in verschiedenen Farben, je 19,00 €
- Kappe 12,50 € • Kartenspiel 3,00 € • Turnbeutel 8,00 €

ANZEIGE

Aus den Augen – aus dem Sinn?

## Fastenzeit, Osterfest & Brauchtum

Christi Himmelfahrt und Weihnachten sind jedes Jahr am gleichen Datum,  
warum ist das mit Ostern nicht auch so?

Viele verbinden Ostern natürlich in erster Linie mit schönen Bräuchen wie dem Osterspaziergang, den bunten Eiern und dem Osterhasen. Für die Christen der Welt bedeutet Ostern jedoch viel mehr. Es wird der Opferung Jesus zur Erlösung der Menschen und seiner anschließenden Auferstehung vom Tode gedacht. Ostern beschränkt sich dabei nicht nur auf einen Tag. Dieses christliche Hochfest wird schon am Aschermittwoch eingeläutet, denn ab da beginnt die 40-tägige Fastenzeit. Warum das 40 Tage sind, geht auf die Geschichte zurück, in der Jesus 40 Tage in der Wüste verbrachte. Am Palmsonntag, dem Tag, an dem Jesus in Nazareth einzog, endet die Fastenzeit. Am darauffolgenden Gründonnerstag zelebrierte Christus das letzte Abendmahl mit seinen Jüngern. In vielen Gemeinden beginnen jetzt kirchliche Bräuche wie z. B. die Kirchenwache mit gemeinsamem Beten, Stille und Kreuzgang. Am Karfreitag starb Jesus am Kreuz und wurde zu Grabe getragen. Dieser Tag ist für alle Christen ein stiller Tag, alle Glocken verstummen, der Altar wird mit violetten Tüchern verhüllt. Die Glocken schweigen auch am Sams-

tag. Der Ostersonntag ist der höchste Festtag, es wird die Auferstehung Jesus vom Tode gefeiert. In allen Gemeinden werden die Kirchen dafür üppig mit Blumen dekoriert, feierliche Gottesdienste werden gehalten, mitgebrachtes Essen wird geweiht. Die Menschen feiern mit ihren Lieben. Das genaue Datum der historischen Ereignisse war nicht mehr komplett nachvollziehbar und es herrschten lange Zeit unterschiedliche Meinungen, wann der Ereignisse gedacht werden soll. So wurde später der Zeitpunkt des Osterfestes nach neutestamentlicher Überlieferung festgelegt auf den ersten Sonntag nach dem Frühlingsvollmond. Das kann frühestens der 22. März oder spätestens der 25. April sein, und diese Zeitspanne erklärt auch, warum Ostern jedes Jahr auf ein anderes Datum fällt. Wenn man von Ostern wiederum 40 Tage zurückrechnet, landet man am Aschermittwoch – so erklärt sich außerdem, warum es das eine Jahr mal eine längere Faschingszeit und Ballsaison gibt und ein anderes Jahr nur kurze Zeit die Narren los sind. Übrigens fällt Ostern 2014 wieder recht spät, sodass sich heute schon alle Faschingsfreunde freuen können.

### Bauernregeln für April & Mai

Hat der April mehr Regen als Sonnenschein, so wird's im Juni trocken sein.

Nasser April und windiger Mai bringen ein fruchtbar' Jahr herbei.

Die erste Liebe und der Mai gehen selten ohne Frost vorbei.

Ein kalter Mai tötet das Ungeziefer und verspricht eine gute Ernte.

Im Mai ein warmer Regen bedeutet Fruchtesegen.

## Der Münchner-Kindl-Lauf

Auch in diesem Jahr findet im Englischen Garten wieder der „Münchner-Kindl-Lauf“ statt. Die Teilnehmer starten für einen guten Zweck in einem kostenlosen Funktions-T-Shirt. Der Reinerlös geht an das ambulante Kinder-Hospiz München. Besondere „Schmankerl“ der Veranstaltung: der „Münchner-Kindl-Lederhos“- und „Dirndl-Lauf“ und für die Kleinsten ein Bobby-Car-Rennen. Anmeldungen und alle Infos unter: [www.muenchner-kindl-lauf.de](http://www.muenchner-kindl-lauf.de)



Datum: 7. Mai 2011  
Beginn: 8.50 Uhr  
Dauer: bis ca. 13 Uhr  
Ort: Englischer Garten, Hirschau  
Treffpunkt: Hirschau Biergarten

Veranstalter:  
German Hehn (Bürgerprojektinitiator)  
Großvenedigerstraße 50 · 81671 München  
Telefon: (089)40 29 77

Foto: German Hehn  
© Münchner Kindl: Barbara v. Johnson



## PSCHORR-Shop

Verschenken Sie ein Stück Bayern!

Feinste Rindersalami  
Gefertigt in Zusammenarbeit mit der  
Wurstmanufaktur Gut Kerschlach,  
4 Monate gereift, ca. 200 g 9,90 €



**Schinken**  
Rohgeräucherter und luftgetrockneter Rinderschinken aus Edelteilen wie Nuss und Maiserl, würzig im Geschmack, von der Metzgerei Packhof in Eurasburg, ca. 80 g 6,60 €

**Leberwurst**  
Feinste Rindsleberwurst, sahnig im Geschmack, mild gewürzt, ca. 200 g 3,90 €



**Almring**  
Reine Rindersalami, geräuchert und luftgetrocknet, vakuumiert, ideal für Bergsteiger und als Brotzeit, ca. 180 g 4,90 €

Besondere Souvenirs finden Sie in unserer Vitrine im PSCHORR

### Beste PSCHORR-Qualität:

Wir können für Sie jedes Stück Fleisch vom Murnau-Werdenfelser Rind lückenlos zurückverfolgen.

Wir wissen, wer das Tier aufgezogen und was es gefressen hat.

Wir pflegen persönliche Kontakte zu unseren Bauern und setzen Qualitätsmaßstäbe bei der Aufzucht.

Für hohe Qualität zahlen wir mehr als den wöchentlich dotierten Marktpreis, achten auf kurze Transportwege und stressfreies Schlachten.

In unseren Reiferäumen lagert das Fleisch bis zu 6 Wochen zum optimalen Zeitpunkt heran.

Unser Engagement ist langfristig, dient dem Erhalt dieser Rasse und steht im Einklang mit Region und Natur.

## GENIESSEN IM PSCHORR ...



### Gewinnspiel

Bayrisch für Anfänger, Fortgeschrittene und Zugroaste!

Im Frühling laufen die Sinnesorgane wieder auf Hochtouren, überall wird gerochen, gehört oder geschmeckt. Wandert man beispielsweise über eine voll Blumen strotzende Almweide, wird man mit dem Riechen gar nicht mehr fertig, aber ab und zu wird auch gebrüchelt? Wissen Sie, was „brücheln“ bedeutet?

#### Bridscheln

- planschen
- über eine Brücke wandern
- sich auf einer Pritsche ausruhen

Die Gewinner haben sich ein Abendessen zu zweit im PSCHORR verdient!

Meine Lösung \_\_\_\_\_

Name/Adresse \_\_\_\_\_

Sie sind schon in unserem Postverteiler erfasst, sind oder möchten nicht aufgenommen werden? Dann einfach hier ankreuzen.

Teilnahme ab 18 Jahren. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeschluss ist der 23.05.2011  
Ihre Adresse dient ausschließlich internen Zwecken und wird nicht an Dritte weitergegeben.

### Impressum

Herausgeber: DER PSCHORR

V.i.S.d.P.: Inka Lochbihler  
Viktualienmarkt 15  
80331 München  
Tel +49(0)89-518 18 500  
Fax +49(0)89-518 18 545  
[inka.lochbihler@der-pschorr.de](mailto:inka.lochbihler@der-pschorr.de)

Konzept und Realisation:  
adandstyle, Isabella Bürk  
[www.adandstyle.de](http://www.adandstyle.de)  
Gestaltung:  
Kathrin van der Merwe

Die Redaktion hat sich bemüht, sämtliche Urheberrechte innerhalb der PSCHORR-Zeitung verwendeten Materials sorgfältig zu recherchieren. Sollten dennoch Rechte Dritter berührt worden sein, bitten wir die Inhaber, sich bei der Redaktion zu melden.

Wenn Sie inserieren möchten:  
Anzeigenschluss der nächsten Ausgabe ist der 23.05.2011