

Korn & Herz

TEXT: VEA KAISER, 2016

Ich kann mich noch gut erinnern, als im Dorf meiner Großeltern der erste Discounter eröffnet wurde. Schon Wochen bevor der Bürgermeister das rote Band durchschnitt, flatterten Angebotsprospekte in alle Haushalte. Meine Großmutter, die Sparen als einen Sport ansah, dessen Ausübung ihr einen besonderen Adrenalinkick verschaffte, bearbeitete das Prospekt tagelang mit einem Textmarker. Ich war damals ein Volksschulkind und lernte, wie sehr Menschen plötzlich glauben, Dinge zu brauchen, die sie vorher nicht einmal gekannt hatten, nur weil diese im Sonderangebot sind. Als der Discounter dann endlich seine Türen öffnete, standen die alten Damen mit den Einkaufswägen bereits in Position wie die Formel-1-Rennfahrer beim Grand Prix. Auch meine Oma brachte sich in Startaufstellung, während mein Opa mit mir an der Hand abseits wartete. Erst als die Meute verschwunden war, gingen wir hinein. Wir kamen jedoch nicht weit, denn gleich nach dem Eingang links befand sich das Brotregal. Mein Großvater blickte auf die Metallkörbe, zog mit den Fingerspitzen ein Plastiksackerl mit zehn Semmerln zum Preis von ein paar Schilling heraus, begutachtete die Backware und warf das Sackerl zurück in den Metallkorb. Dann drehte er sich um und ging hinaus.

„Des Klumpert hot do seinen Lebtag nu kan Bäcker g'sehen!“, schimpfte er und murmelte Flüche in seinen Stoppelbart. Wir warteten im Auto, bis eine völlig verschwitzte Oma zurückkam, die aussah, als hätte sie soeben das letzte Gefecht überlebt.

Mein Großvater empfing sie mit den grummeligen Worten: „I hoff, du hast ka Brot kauft!“ Und meine Oma, wie immer, wenn sie wusste, dass sie etwas falsch gemacht hatte, begann, mit der Oberlippe zu zittern.

„Halleluja!“, seufzte mein Großvater, startete das Auto und trug meiner Oma auf, demnächst mal in die Stadt zu fahren, um Tauben zu füttern.

So übertrieben diese Reaktion klingen mag, so steckt in ihr ein durchaus nachvollziehbarer Kern: In einer Welt der maschinengebäckenen Discountersemmerln hätte es nämlich weder mich noch meinen Bruder noch meine Mutter noch meinen Onkel je gegeben. Denn das gute alte Bäckerbrot hatte einst meine Großmutter und meinen Großvater zusammengebracht. Man sagt, Brot schenkt Leben. Im Falle meiner Familie kann man das wortwörtlich nehmen.

Als meine Großeltern Kinder waren, in den letzten Kriegsjahren und der harten Zeit danach, war Brot ein mehr als rares Gut. Meine Großmutter wuchs mit zehn Geschwistern auf einem kleinen Bauernhof im Dunkelsteiner Wald auf, mein Großvater als der Sohn von Ziegeböhm' unweit der Donau. Keine der beiden Familien konnte je viel ihr Eigen nennen, doch mein Großvater

war ein überaus schöner und vor allem kräftiger junger Mann. Schon mit zwölf Jahren war er so groß wie ein Erwachsener und in den Anfängen der Pubertät schon stark wie ein Bär. Man schickte ihn zum Müller, um Geld mit dem Schleppen von Kornsäcken zu verdienen, was meinen Großvater nicht nur noch stärker machte, sondern auch zum Champion aller Hinterzimmer-Ringkämpfe. (Nur einmal wurde er geschlagen – angeblich mit unlauteren Mitteln. Und mein Großvater revanchierte sich, indem er dem Sieger in dessen Mopedtank pinkelte.) Dass mein Großvater die Arbeit des Müllersknachts nach einer Weile für die des Bäckers eintauschte, geschah auf sehr direktem Weg: Er lieferte eines Tages das Mehl aus, doch der Bäcker war gerade beschäftigt und ließ ihn warten. Mein Großvater beobachtete ihn dabei, mit welcher Ruhe er den Teig bearbeitete, wie geschickt er ihn zog und knetete, während die Handsemmerln am Backblech aufgingen, als hätten sie alle Zeit der Welt. In diesem Moment beschloss er, die grobe Mühlenarbeit an den Nagel zu hängen und beim Bäcker in die Lehre zu gehen. Und dieser sollte staunen, welches Feingefühl in den Fingern dieses großen Burschen steckte, der ihm bei den Ringkämpfen so viel Geld eingebracht hatte. Immerhin hatte der Bäcker immer auf ihn gewettet.

Von seinem ersten Ersparten kaufte sich mein Großvater eine Beiwagenmaschine, als Investition sozusagen, um sich zusätzlich zum Backen auch mit dem Ausliefern der Backwaren Geld dazuzuverdienen. Einmal in der Woche fuhr er all die entlegenen Bauernhöfe und Wirtshäuser ab, lieferte Brot, Semmerln, Weckerln, Laberln und eines Tages entdeckte er auf einem dieser Bauernhöfe ein schüchternes kleines Fräulein. Sie hatte hochtoupirtes dunkelbraunes Haar, einen kecken Überbiss und die schönsten kleinen Füßchen, die mein Großvater je gesehen hatte. Dorthin wanderten seine Augen automatisch, denn beim Ringen, so erklärte er mir später, kommt es immer auf die Füße an. Wer nicht gut steht, der verliert. Mein Großvater brachte diesen kleinen Füßchen jede Woche eine besondere Köstlichkeit mit: Topfengolatschen, Mohnzelte, Powidltascherl. Doch egal wie viele seiner süßen Mitbringsel meine Großmutter verzehrte, irgendwann konnte sie nicht mehr so tun, als stamme ihr immer dicker werdender Bauch von den süßen Zuwendungen meines Großvaters. Irgendwann musste sie meinen Urgroßeltern den wahren Grund beichten, woraufhin mein Urgroßvater die Schrotflinte aus dem Stall holte. Als mein Großvater das nächste Mal Brot liefern kam, erklärte ihm mein Urgroßvater mit Flinte im Anschlag, dass er, mein Großvater, bald heiraten würde und zur Eisenbahn gehen solle, denn dort verdiene man genug, um eine Familie zu ernähren.

Mein Opa wurde also Eisenbahner. Doch jedes Jahr vor Weihnachten vertreibt er meine Oma für einen Tag aus der Küche, um wieder einzutauchen in seine Tage als Bäcker und ein ordentliches, köstliches, schmackhaftes und feines Kletzenbrot zu backen. Und wenn er es am Christtag dann anschnidet, erinnert sich meine Familie daran, weswegen es uns überhaupt gibt. Brot sei Dank.

Wenn man so will, verdanke ich also meine Existenz in erster Linie erhitztem Sauerteig. Doch gilt das nicht gar nur für mich und auch nicht nur für meine Verwandtschaft: In Wahrheit geht der Aufstieg der gesamten menschlichen Kultur Hand in Hand mit dem Aufgehen des Teiges im Backofen. Allein Brot zu backen, sprich die Entdeckung perfektioniert zu haben, aus gemahlenem Getreide, Wasser und Hefepilzen durch Zufuhr von Hitze ein haltbares Grundnahrungsmittel herstellen zu können, ist keine bloße Kulturleistung, sondern eine Hochkulturleistung. Im täglichen Leben vergessen wir das oft. Ein schnell beschmiertes Brot bietet immer noch die einfachste Möglichkeit, rasch und unkompliziert satt zu werden. Wer denkt schon beim Verzehr eines Käsebrots auf dem Weg zur U-Bahn daran, welch enorme Leistung Zivilisationen vor uns erbrachten, damit wir mit fünf Bissen unseren Hunger stillen können? Doch wer innehält, entdeckt unzählige Bräuche, in denen der Bedeutung von Brot Rechenschaft gezollt wird. So ist es weitverbreitet, einem jungen Paar zur Hochzeit oder zur neuen Wohnung Brot und Salz zu schenken – auf dass sie Wohlstand und Glück erfahren. Im Vaterunser beten die Christen als vierte Bitte „Unser täglich Brot gib uns heute“. Und nicht Geld vermochte Jesus wundersam zu vermehren, sondern Brot. Juvenal prägte den Ausdruck „Brot und Spiele“ als geflügeltes Wort für die Dinge, mit denen man ein Volk selbst in politisch harten Zeiten ruhig halten kann. In der Russischen Revolution forderten die Bolschewiki „Frieden, Land und Brot“ und heute bezeichnet man die zwar alltäglichen, aber ungemein wichtigen Themen der Tagespolitik als „Brot- und-Butter-Themen“.

In unserer Zeit, in der alles sofort, überall und zu einem niedrigen Preis verfügbar sein muss, wird nicht nur oft vergessen, welche Bedeutung bestimmte Errungenschaften für die Menschheit haben, sondern auch, was sie in ihrem Wesen eigentlich sind. Auf die Frage, woraus Brot hergestellt wird, antworteten bei einer Umfrage unter dreizehnjährigen Schülern über 70 Prozent mit „Teig“. Auf die Nachfrage, woraus der Teig bestünde, antworteten nur 18 Prozent mit „Getreide“. Der Großteil war sich da nicht mehr so sicher. Und – hier musste ich an meinen Großvater denken – erschreckend viele Schüler antworteten schlicht, Brot käme aus der Fabrik.

Natürlich, der Siegeszug des Brotes als Grund-

nahrungsmittel liegt mitunter darin, auch in der Masse einfach herstellbar zu sein. Bereits die Römer besaßen Mühlen, von Sklaven- bzw. Ochsenkraft getriebene Rühranlagen und Öfen, die bis zu 36.000 Laib Brot am Tag herstellen konnten. Doch sollten wir bei aller Liebe zur Automatisierung niemals das Bewusstsein dafür verlieren, wie eng Brot und Leben ursprünglich verknüpft sind. Es freut mich unheimlich, dass ich diese Meinung nicht nur mit meinem Opa teile, sondern mittlerweile mit immer mehr Menschen und vor allem auch Betrieben. Die große Parole, die im Hinblick auf Gemüse und Fleisch schon lange wieder modern geworden ist, erobert nun auch die Welt der Brote: **saisonal, regional, biologisch**.

Natürlich, alles kann man übertreiben. Als ich unlängst im Bioladen an der Fleischtheke wartete, während sich die Dame vor mir in einem elendslangen Sermon erkundigte, was denn das in der Theke liegende, küchenfertige Henderl zu Lebzeiten gegessen hatte, wie viele Stunden pro Tag es im Freien gewesen sei, wie denn übrigens das Wetter in seiner Heimatregion gewesen wäre, ob der Bauer auch regelmäßig den Sozialkontakt dieses Tieres zu den anderen Henderln überwacht habe – denn man wisse ja, dass das Fleisch von asozialen Henderln wegen der Adrenalinproduktion nicht besonders gesund sei –, da wollte ich der Dame wirklich raten, vielleicht besser eine Séance zu starten und den Geist des toten Tieres heraufzubeschwören, statt in einem Bioladen einzukaufen.

Das Gute am Brot ist, dass man sich die Frage sparen kann, ob es ein schönes Leben gehabt hat, bevor man die gezackte lange Messerklinge in seinen Laib rammt. Aber sich zu erinnern, dass Brot Leben schenkt, und sich zu erinnern, dass es ohne die Erfindung des

Brottes auch garantiert keine Smartphones, ausziehbare Relax-Massagesessel und Schellack-Nagellack gäbe, ist nicht verkehrt.

Ähnlich wie beim Gemüse entdecken wir langsam wieder, wie sortenreich Brot ist, wie anders ein lange gereifter Sauerteig im Vergleich zu einem industriell und viel zu schnell verfertigten Standard-Massenprodukt schmeckt und wie viel gesünder es auch ist, drauf zu achten, was wir da verzehren. Ich bin übrigens Mitglied der Salzmohnflesserl-Appreciation-Society, einer Facebook-Gruppe, in der diese viel zu seltene Brotvariante geschätzt und verehrt wird. Ja, ein bisschen Augenzwinkern mag da dabei sein,

aber wer weiß? Vielleicht lernen sich durch die Liebe zu Salzmohnflesserln zwei Mitglieder dieser Gruppe kennen, gehen mal gemeinsam zum Bäcker, werden ein Paar, übernachten im selben Bett, passen nicht auf, sind plötzlich zu dritt ... Denn seit Anbeginn der Zeit ist zumindest eines unumstritten: Brot spendet Leben.



Bei Einkochen und Einlegen denken die meisten Menschen an Erdbeermarmelade, Zwetschkenkompott oder Essiggurkerln. Sternekoch Konstantin Filippou denkt zunächst an Sardinen und Oktopus. Filippou ist halb Grieche, halb Österreicher, der Gault Millau hat ihm gerade den Titel Koch des Jahres 2016 verliehen. In seinem Restaurant - „Konstantin Filippou“- serviert er technisch aufwendige, spektakuläre Kreationen. Er selbst kommt aber auch bei Einfacherem ins Schwärmen. „In Olivenöl eingelegter Oktopus mit ein, zwei Oliven dazu, das ist perfekt“, sagt er. Und eingelegte Sardinen gehören sowieso zu seiner Standardausrüstung. In seiner Weinbar O boufés sind sie fast immer vorrätig.

(r)eingelegt und (f)eingekocht

TEXT: TOBIAS MÜLLER
FOTOGRAFIE: LUKAS LORENZ

Was ihm am Einkochen gefällt? „Mir geht es darum, den Geschmack eines Produkts am Höhepunkt einzufangen, seine Magie in einem Glas zu konservieren, wenn es Saison hat und am besten ist“, sagt er. „Wir bekommen unsere Sardinen von Fischern mit kleinen Booten, die nicht immer viel fangen und bei schlechtem Wetter gar nicht hinausfahren können. Wenn sie dann aber einmal sehr gute Ware haben, nutze ich die Chance, nehme viel und lege es ein, um es weiter zu veredeln.“ Für die Sardinen schneidet er gerne Blutorangen in Scheiben und packt sie mit ins Glas, denn ihre Säure und Frucht vertragen sich gut mit dem deftigen Fisch. Den Oktopus kocht er am liebsten in jenem Öl, in dem seine Kalamata-Oliven aus Griechenland geliefert werden. Einfach und umwerfend gut.

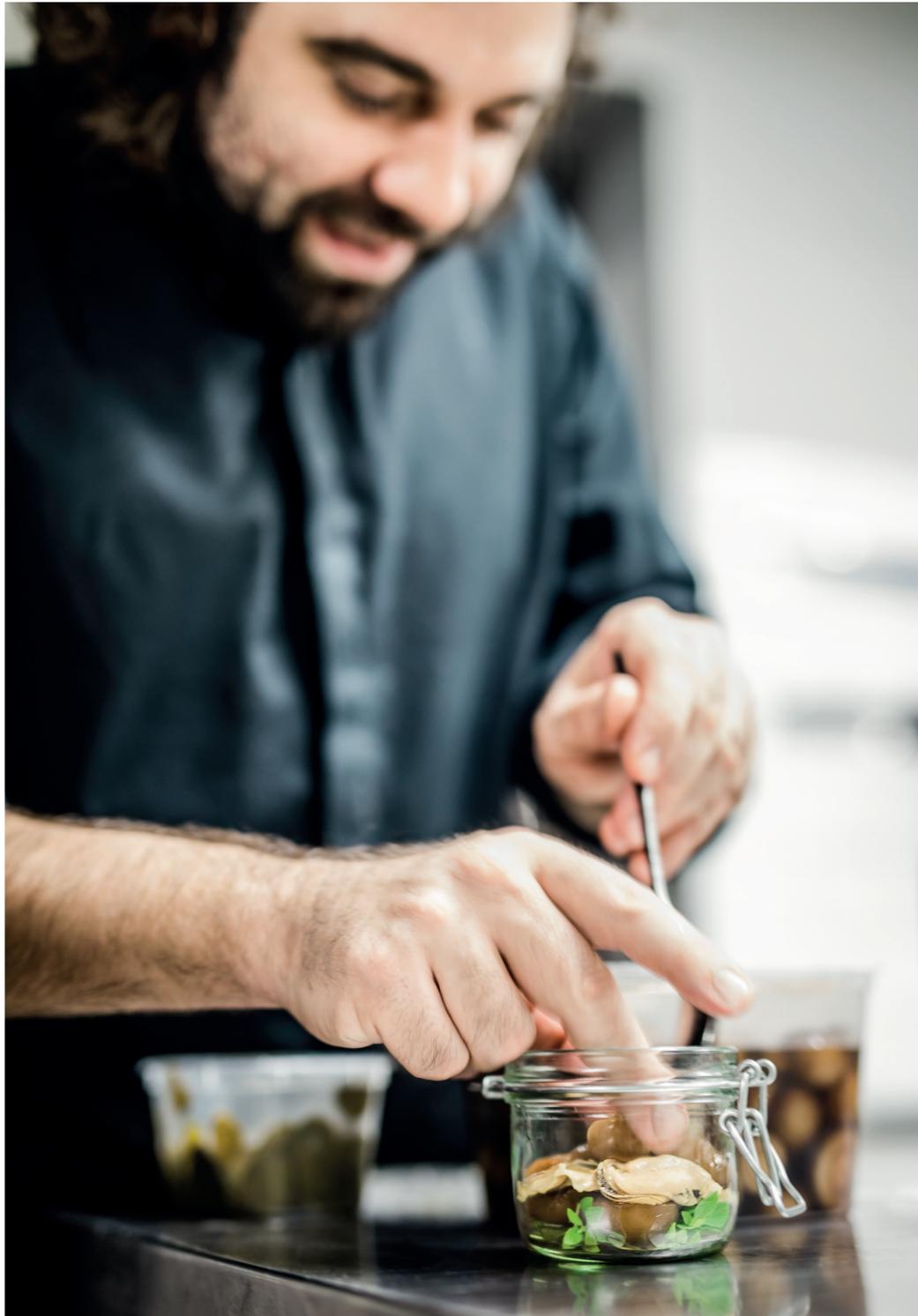
Christopher Schramek, Feierabend-Koch, legt eher selten Fische ein, dafür umso mehr Gemüse. „Saisonal kochen kann in Österreich im Winter schnell etwas fad werden“, sagt er. „Das Einkochen ist eine wunderbare Möglichkeit, den Sommer in den Winter zu tragen.“ In seinem Lagerraum sind am Ende der warmen Jahreszeit Hunderte große Einmachgläser gestapelt, in denen

er den Reichtum des restauranteigenen Gemüsegartens konserviert und veredelt: Ochsenherzkarotten in Karotten-Mandarin-Saft, bunte Chioggia-Rüben mit Koriander und Fenchel, milchsauer vergorenes Kimchi, selbst gemachte Essiggurkerln oder grüne Paradeiser, die im Herbst auf den Stauden nicht mehr rot geworden sind.

Den ganzen Winter über werden die Köstlichkeiten im Feierabend serviert. Das Restaurant schafft es mittlerweile, sich auch im Winter zu einem guten Teil selbst mit Gemüse zu versorgen. „Aber niemand hält mich davon ab, auch im Sommer ein Glas aufzumachen“, sagt Schramek. „Das Einlegen verändert den Geschmack und die Konsistenz der Produkte und gibt dir die Möglichkeit, sie ganz neu zu würzen.“ Für ihn ist Einlegen immer noch nicht bloß Spaß, sondern eine Notwendigkeit – auch wenn es heute theoretisch das ganze Jahr über jede Menge frisches Gemüse zu kaufen gibt. „Was wir hier aus unserem Garten haben, ist einfach viel besser als alles, was man so kaufen kann. Wenn ich diese Qualität das ganze Jahr will, muss ich es so machen“, sagt er.

Es gibt drei wesentliche Methoden, frisches Gemüse zu konservieren: in Öl (wie etwa Oliven), in





Auch beim Einlegen lässt Konstantin Filippou, Koch des Jahres 2016, seiner Fantasie freien Lauf und fängt damit den Geschmack dann ein, wenn er saisonal am besten ist.

Essig (Gewürzgurken sind hier das bekannteste Produkt) und durch Milchsäuregärung (wie Sauerkraut oder Salzgurken). Jede dieser Techniken hat das Ziel, zu verhindern, dass unerwünschte Mikroorganismen auf den Lebensmitteln dafür sorgen, dass diese verderben. Das Öl erreicht das vor allem dadurch, dass es den Mikroben Sauerstoff nimmt, ohne den viele nicht leben können. Essig und Gärung sorgen zusätzlich für eine sehr saure Umgebung, die die allermeisten Mikroben ganz und gar nicht mögen. Richtig konserviert und gut gelagert halten sich viele Produkte so über viele Jahre. Viele werden mit der Zeit sogar immer besser.

Generell gilt: Es gibt kaum etwas, das nicht eingelegt werden kann, vom Oktopus (siehe oben) bis hin zur Zwiebel. Sehr wasserhaltige Gemüse wie etwa Salatgurken oder Blattgemüse wie Spinat entwickeln aber mitunter eine unerfreuliche Konsistenz und sind daher weniger gut geeignet. Besonders gut macht sich dafür jegliche Art von Rüben, die im Frühsommer in den Gemüsegärten sprießen.

Der Prozess ist beim Einlegen in Öl und in Essig jeweils gleich: Das Einlegegut wird geputzt und, wenn es sehr hart ist oder roh nicht schmeckt, vorgegart. Dann wird es in gut verschließbare Gläser gepackt, mit dem Öl oder der Gewürzlake bedeckt und stark erhitzt, damit keine Keime im Glas überleben. Die Gläser werden ganz vollgefüllt, der Deckel wird aber noch nicht geschlossen, denn wegen der Hitze dehnen sich die Flüssigkeit und die Luft darin aus. Erst nach dem Erhitzen können die Gläser versiegelt und dann kühl und dunkel gelagert werden.

Für das Erhitzen gibt es zwei Möglichkeiten: Wer einen Dampfgerät hat, stellt die gefüllten Gläser einfach hinein und lässt sie bei 80 Grad etwa eine halbe Stunde lang stehen. Alle anderen stellen die Gläser in einen großen Topf mit Wasser und bringen diesen fast zum Kochen. Anschließend dürfen die Gläser auch hier etwa 30 Minuten im siedenden Wasser ziehen. Und wer es sehr eilig hat, erhitzt sein Öl oder seine Gewürzlake stark und gießt die siedend heiße Flüssigkeit über das Gemüse. Dann verschließt man die Gläser fest. In den meisten Fällen wird das reichen, um die Produkte haltbar zu machen. Wer auf Nummer sicher gehen will, der setzt auf die Sterilisierung.

Für die Essiglake setzt Christopher Schramek auf ein Rezept, das er sich aus dem Standardwerk der Kochkunst, „Modernist Cuisine“, abgeschaut hat: 200 ml Wasser, 200 ml weißer Balsamico-Essig, 80 Gramm Zucker und 12 Gramm Salz. Sie können selbstverständlich den Essig nehmen, der Ihnen am besten schmeckt. Wichtig ist nur, dass das Produkt mindestens vier Prozent Säure hat. Bei den Gewürzen sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. „Pfeffer, Koriandersamen und Lorbeerblätter schaden aber nie“, meint Schramek. Sein Rat: „Toasten Sie Gewürze wie Pfeffer oder Koriander stets kurz in einer heißen Pfanne, dann entwickeln sie mehr Geschmack. Und verwenden Sie, wenn Sie können, frische Lorbeerblätter. Ein Lorbeerbusch gedeiht bei uns auch im Garten

und die getrockneten Blätter sind im Vergleich dazu wie Hasenstreu.“

Konstantin Filippou verwendet fürs Einlegen meist Kalamata-Oliven-Öl. Am allerliebsten recycelt er dabei jenes Öl, in das bereits seine Oliven eingelegt waren. Das gibt dem Einlegegut extra Geschmack. Neben Fischen und Meeresfrüchten packt er etwa auch rohen, in Scheiben geschnittenen Fenchel in Öl, gart das Gemüse darin etwa 40 Minuten, bis es heiß ist, und lässt es dann ein paar Wochen ziehen. Schramek und Filippou sind sich beide einig: Essiglake und Öl sollten keinesfalls weggeschüttet werden, wenn das Glas leer ist. Sie eignen sich perfekt als Salatdressing oder Marinade, etwa für Fleisch.

Das Vergären ist ein gänzlich anderer Prozess: Die Säure, die das Gemüse konserviert, kommt hier von Milchsäurebakterien, die den Zucker darin langsam auffressen. Dabei entstehen neben der Säure noch jede Menge andere Stoffe, die köstlich schmecken. Vergorenes Gemüse schmeckt daher auch ohne Gewürze komplexer und vielschichtiger als eingelegtes. Weil hier aber jede Menge lebende Mikroorganismen beteiligt sind, ist der Prozess nie ganz kontrollierbar. Die Ergebnisse werden stets etwas anders schmecken und das Gärgut wird sich ständig verändern. Während sauer eingelegte Rüben jahrelang halten, mehr oder weniger konstant schmecken und knackig bleiben, werden vergorene Rüben anfangs nur zart säuerlich schmecken, schließlich prickeln und irgendwann beginnen, sehr sauer zu werden.

Der Prozess ist denkbar einfach: Das Gemüse wird in mundgerechte Stücke geschnitten und mit einer fünfprozentigen Salzlake bedeckt (in einem Liter Wasser werden also 50 Gramm Salz aufgelöst). Wer keinen speziellen Gärtopf hat, macht das in einem großen Gurken- oder Einlegeglas. Weil bei der Gärung Gase entstehen, darf dieses aber niemals dicht verschlossen werden. Besser ist es, ein Plastiksackerl, etwa einen Gefrierbeutel, mit Wasser zu füllen und dann ebenfalls ins Glas auf das Gärgut zu packen. Das drückt das Gemüse einerseits verlässlich in die Lake. Andererseits sorgt es dafür, dass möglichst wenig Luft mit der Wasseroberfläche in Kontakt kommt. Das verringert die Gefahr einer möglichen Schimmelbildung.

Anschließend wird das Glas an einem kühlen Ort – idealerweise um die 15 Grad, der Kühlschrank oder das Schlafzimmer tun's aber auch – mindestens eine Woche stehen gelassen. Es gilt: Je kühler die Umgebung, desto länger dauert die Gärung. Nach einiger Zeit sollten kleine Bläschen in der Lake zu sehen sein – ein Zeichen, dass es gärt und sich Gase bilden. Kosten Sie nun Ihr Gärgut regelmäßig. Sobald Sie mit dem Geschmack zufrieden sind, stellen Sie es in den Kühlschrank, um die Gärung zu verlangsamen. Für Ihre ersten Gärversuche eignen sich etwa Kohlrabi, Radieschen oder Rote Rüben gut.

Natürlich ist das nur eine von vielen Möglichkeiten, wie Sie mit Einlegen und Gärung die Welt ein bisschen köstlicher machen können. Ganz besonders gute finden Sie auf den folgenden Seiten.

Perlen aus



dem Keller

Schirm, Lamellen und Stiel ...

TEXT: MARIANNE GÖTZINGER
FOTOGRAFIE: LUKAS LORENZ

Wien-Brigittenau: Die Eingangstür zum unterirdischen Reich von Manuel Bornbaum und Florian Hofer ist nicht besonders auffällig und dennoch versprüht sie ihren eigenwilligen Charme. Hat man sie passiert und steigt einen Halbstock runter in den Keller, landet der Besucher in einem kleinen Aufenthaltsraum, in dem man sofort von Kaffeeduft umfungen wird. „Alle, die zu uns kommen, bekommen sofort Lust auf eine Tasse Kaffee!“

Schwammerln auf Kaffeesud – wie kommt man auf die Idee, auf diesem Küchenabfallprodukt Austernpilze zu züchten? Florian Hofer, Student des Wirtschaftsingenieurwesens Maschinenbau an der TU Wien, und Manuel Bornbaum, Student an der Wiener BOKU, wurden von dieser Möglichkeit in einem Seminar an der Uni inspiriert. Florian Hofer: „Uns wurde die Schwammerlzucht als nachhaltiges Geschäftsmodell vorgestellt und ich war sofort Feuer und Flamme. Ich hab' Manuel davon erzählt und er war auch sofort begeistert!“ Ganz neu ist die Idee allerdings nicht. Vor rund zwölf Jahren hat sich die Bewegung der Blue Economy dem Schutz der Ökosysteme der Erde verschrieben und unter anderem ein Geschäftsmodell entwickelt, um Speisepilze auf Kaffeesud zu züchten.

„Lebensmittel sollen dort produziert werden, wo sie gebraucht werden.“

Den Versuch, mitten im urbanen Raum nachhaltig landwirtschaftlich zu arbeiten, und zwar so nahe wie nur möglich am Konsumenten, wollten die beiden Neounternehmer in Wien unbedingt starten. Die Vorstellung, dabei auch gleich Restmüll sinnvoll zu nutzen, hat Manuel und Florian so gepackt, dass sie sich mit großem Elan und Idealismus an die Realisierung gemacht haben. Die Motivation der beiden: regional, nachhaltig und ressourcenschonend Lebensmittel produzieren. Das Know-how zur Schwammerlzucht haben sie sich mittels eines Praktikums im Herbst 2015 bei RotterZwam in Rotterdam geholt.

Mit dem nötigen Wissen bereichert musste zuerst ein geeigneter Raum für die Zucht gefunden werden. Ein Keller in einem Altbau im 20. Wiener Gemeindebezirk war der erste Schritt zum Unternehmertum. Knapp ein halbes Jahr wurden die Räumlichkeiten eigenhändig und mit Unterstützung von Freunden adaptiert, um das geeignete Biotop für die Zucht von Austernpilzen zu erschaffen. Mit dem Kaffeesud von Wiener Pensionistenheimen wurde im wahrsten Sinn des Worts die Basis gelegt. Dreimal in der Woche holen Manuel und Florian mit einem dafür konzipierten Lastenfahrzeug den wertvollen Abfall von Gastronomiebetrieben ab, darunter auch der Biokaffeesatz von Ströck. Mittlerweile werden pro Woche 800 Kilogramm verarbeitet und 250 Kilogramm per Lastenfahrzeug in die Innstraße gebracht.

Damit die Schwammerln sprießen, benötigt es ein Gemisch aus recyceltem Kaffeesatz, Häutchen von Kaffeebohnen, die bei der Röstung als Abfall anfallen, und ein wenig Kalk, ungefähr vier bis fünf Prozent, sowie auf Getreide angesetzte Pilzbrut, mit der das Gemisch „beimpft“ wird. Dieses Substrat wird in einem kleinen „hauseigenen Labor“ gemischt, in Kunststoffsäcke gefüllt und auf Schienen in einem Kellerraum, dem Inkubationsraum, aufgehängt. Damit sich in diesem Substrat die wertvollen Proteinlieferanten bestens entwickeln können, benötigen sie eine Raumtemperatur von circa 20 Grad Celsius. Wenig Sauerstoff, wenig Licht, kaum Feuchtigkeit und ein hoher CO₂-Gehalt ermöglichen und fördern das Wachstum. Mit kleinen weißen Asterln dehnt sich der Pilz sozusagen „unterirdisch“ im Sack aus – simuliertes Waldklima mitten in der Großstadt im Keller. Durch den Stoffwechsel des Kaffees und des Pilzes reguliert sich die Temperatur in diesem Raum ganz gut von selbst – nur im Sommer muss gekühlt werden – und lässt beim Austernpilz Frühlingserwachen. Ideale Bedingungen für das Wachstum. Ist das Substrat vom Pilz dicht besiedelt, bedeutet das für Manuel und Florian, dass die Säcke in einen kühleren, feuchteren Raum übersiedeln müssen, den Fruchtraum. Bei rund 15 Grad Celsius, einer hohen Luftfeuchtigkeit mithilfe eines Luftbefeuchters, hohem Sauerstoffaustausch und einem somit für die Pilze gefühlten Herbst schießen die Schwammerln aus den Löchern der Säcke. Die Fruchtkörper „platzen“ regelrecht aus ihrer Wohnstatt und suchen aus Platzgründen und auf der Suche nach Sauerstoff den Weg nach draußen. Die Austernseitlinge sitzen in dichten Büscheln auf dem Sack und schimmern zunächst wie gräulich-bräunliche Perlen. Je reifer sie bei Hut & Stiel werden, umso heller, ja, fast weiß, werden sie und damit beginnt die Ernte. Die Fruchtkörper werden herausgedreht und die Ansatzstellen mit einem Messer sauber nachgeputzt.

Der Zyklus vom Anreichern des Substrats bis zur Ernte dauert rund fünf Wochen und kann pro Substratsack dreimal vollzogen werden. „Bei der dritten Ernte ist das Schwammerl – also der Fruchtkörper – viel größer als bei der ersten.“ Damit der ökologische Kreislauf vollständig wird und gar kein Abfall übrig bleibt, kooperieren Manuel und Florian mit einem befreundeten Studienkollegen. In seinem Kuhstall sorgen Kompostwürmer dafür, dass der Kaffeesud zu Erde zersetzt wird.

In Wien landen täglich etwa 44 Tonnen Kaffeesud im Restmüll. Schon erstaunlich, wie nützlich und wertvoll „Abfall“ eingesetzt werden kann. Mit zehn Kilogramm Kaffeesud können bei drei Ernten circa zwei Kilogramm Austernseitlinge „gepflückt“ werden, die entweder direkt bei Hut & Stiel in der Innstraße „ab Hof“ angeboten werden oder zum Beispiel auf einem Standl auf dem Karmelitermarkt.

Der Geschmack von frischem Weizen

TEXT: TOBIAS MÜLLER
FOTOGRAFIE: LUKAS LORENZ



Wer richtig gutes Brot backen will, muss zuallererst sein Mehl verstehen. Drei Faktoren sind für das bestmögliche Brot besonders wichtig: die richtige Weizensorte, das richtige Mehl und ein neuer Umgang mit Vollkornmehl.

Manchmal braucht es länger, um ein Brot zu backen. Pierre Rebouls und Philipp Ströcks jüngste Kreation hat sie knapp zwei Jahre gekostet. Mehrere Monate haben sie fast jeden Tag experimentiert, sie haben Hunderte Probeteige geknetet, fermentiert und hoffnungsvoll in den Ofen geschoben. Sie sind nach Washington geflogen, um dort einigen der besten Bäcker der Welt bei der Arbeit zuzuschauen, haben aus den USA Experten nach Wien einfliegen lassen und haben Kontakt mit Getreidezuchexperten an der BOKU Wien aufgenommen. Zum Schluss haben sie sich noch eine eigene Steinmühle zugelegt. Nun sind sie schon fast zufrieden mit dem Ergebnis.

Auf den ersten Blick sieht ihr neues Brot sehr gewöhnlich aus, vielleicht sogar ein bisschen wie zu lange gebacken. Tatsächlich ist den beiden hier so etwas wie die Quadratur des Kreises gelungen. Sie haben ein Brot gebacken, das genauso saftig, locker, luftig und knusprig ist wie gutes Weißbrot, gleichzeitig aber aus reinem Vollkornmehl besteht – etwas, das lange Zeit als eher unmöglich galt.

Das Brot hat eine prächtig aufgesprungene knusprige Kruste und die wunderschöne luftig-löchrige Wabenstruktur eines frischen Sauerteiglaibs. Doch statt in nobler Blässe präsentiert sich die Kruste dunkelbraun, fast schwarz, und die Krume glänzt statt wie üblich beige-cremefarben in satten Kakao- und Schokoladentönen. Im Mund fühlt sie sich leicht feucht, elastisch und kühl an, sie schmeckt zart säuerlich, deutlich nussig, nach Röstaromen, Gewürzen und einem Schuss Karamell. Tief, komplex, süchtig machend. Wer einmal begonnen hat, es zu essen, kann nur mit Mühe wieder aufhören.

Das Brot ist das Ergebnis langer Forschungs- und Lernarbeit, bei der Ströck, Reboul und ihre Kollegen versucht haben, mehr über ihre wichtigste Zutat zu lernen: das Mehl. Dafür, wie allgegenwärtig Brot ist, wissen wir oft noch erstaunlich wenig über seine wichtigste Zutat – meist weder, wo es gewachsen ist, was für ein Weizen es war oder wann es gemahlen wurde.

„Wenn es ums Mehl geht, haben wir uns eingeredet, dass es okay ist, mit einem im Grunde toten Produkt zu arbeiten“, beklagte sich US-Starkoch Dan Barber bei einem

mittlerweile berühmt gewordenen Vortrag vor Köchen und Journalisten. Während seine Zunft riesigen Wert auf spezielle alte Gemüsesorten oder Fleisch von edlen Rindern und Schweinen legt, ist der allermeiste Weizen ein anonymes Massenprodukt – von den immer gleichen Sorten, industriell angebaut und verarbeitet, monatelang gelagert und von all den Bestandteilen befreit, die es schmackhaft und gesund machen. Der Geschmack von Weizen ist fast komplett in Vergessenheit geraten.

Die meisten Menschen unterscheiden bei Mehl zwischen griffig, glatt und universal, zwischen weißem und Voll-

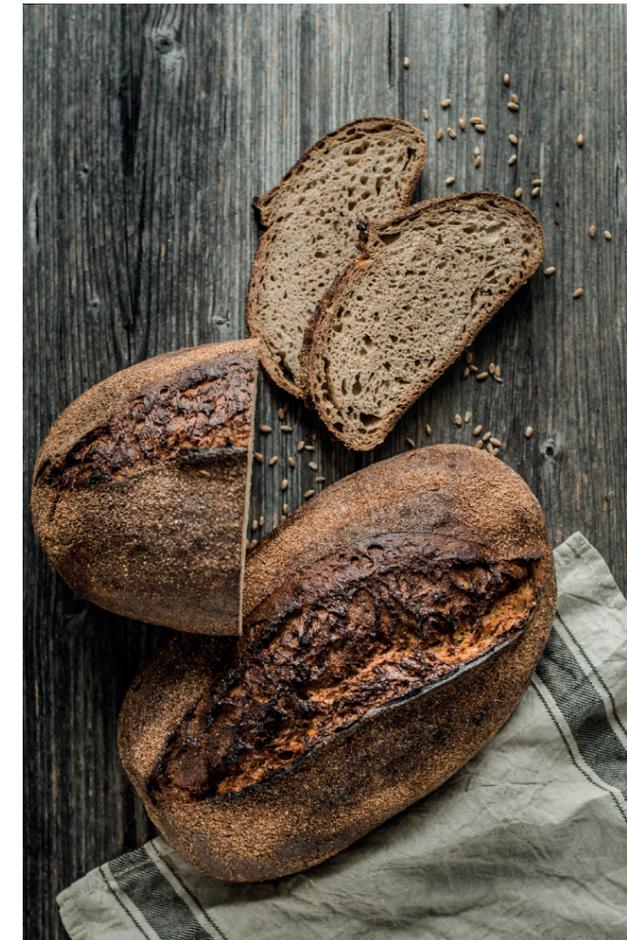
kornmehl. Wer sich aber näher mit dem unscheinbaren Pulver beschäftigt, merkt schnell, dass das bei Weitem nicht alles ist. Mehl ist erstaunlich vielfältig. Es kann aus unterschiedlichen Weizensorten gemacht werden, die genauso unterschiedlich sein können wie Grüner-Veltliner- und Zweigelt-Trauben. Es kann auf verschiedenste Weisen gemahlen werden – traditionell auf Stein oder modern in Walzen – und es kann ganz frisch aus der Mühle oder erst nach einiger Lagerzeit verbacken werden. Und jede dieser Entscheidungen hat einen erstaunlich großen Einfluss auf das Brot.

Wer richtig gutes Brot backen will, der muss daher zuallererst sein Mehl verstehen. In den USA, aber auch in Europa versuchen immer mehr engagierte Bäcker wie Ströck nun, mehr über ihr Mehl zu lernen und neue Wege zu finden,

mit ihm zu arbeiten. Drei Faktoren, scheint es, sind dabei besonders wichtig für das bestmögliche Brot: die richtige Weizensorte, frisch gemahlene Mehl und ein neuer Umgang mit Vollkornmehl.

Brot backen beginnt auf dem Feld

Hermann Bürstmayr ist Leiter der Abteilung Pflanzenzüchtung an der BOKU und beschäftigt sich sonst eher mit der abstrakten Seite des Brots. Er arbeitet zu unheimlich



„Die Quadratur des Kreises“ – Philipp Ströck und Pierre Reboul



Machen wir zu viel Tamtam um Ernährung?

TEXT: MICHAEL KNOLL
FOTOGRAFIE: LUKAS LORENZ

„Hast du schon g'hört? Die Trudl isst jetzt keinen [denken Sie sich hier einfach ein beliebiges Lebensmittel hinein] mehr.“ Na bumm. Und auch wenn man gar nicht mal so genau wissen möchte, was Trudl isst oder nicht isst, ist man auf einmal mitten in einem Gespräch, das sich um die womöglich schönste Sache der Welt dreht: Essen. Und man führt dieses Gespräch womöglich so, wie es ein Schattenboxer in einem lichtdurchfluteten Stadion tun würde. Denn seien wir uns ehrlich: Obwohl wir täglich essen und von vielen Seiten mit Informationen und Ideen und Thesen und Inspirationen geradezu zugedeckt werden, wissen die meisten von uns eigentlich sehr wenig über das Thema Ernährung. Vor allem, wenn man sich vor

Augen führt, wie intensiv unser Umgang mit Ernährung ist und wie fundamental die Folgen von Ernährung für unseren Körper, aber auch für unsere Umwelt sind. Da ist es eigentlich sehr schade, dass viele mittlerweile oft abwinken und etwas in Richtung „Bitte lass mich mit dem Thema in Ruhe!“ vor sich hinmurmeln.

Denn es ist ja so: Man kann das Thema aus irrsinnig vielen verschiedenen Richtungen angehen. Geschmack, Fitness, Herstellung, Auswirkungen – das sind nur ein paar Stichwörter, die Startpunkte für eine Auseinandersetzung sein können. Und es gibt viele Perspektiven und Meinungen. Manche vertreten sie entspannt, andere möchten missionieren oder Geld damit verdienen, und

das kann alles auch dazu führen, dass man sich denkt, dass es vielleicht schon auch mal gut ist, wenn man das Thema mal in Ruhe lässt.

Aber das Thema ist wichtig und wird immer noch eigentlich bestenfalls stiefmütterlich behandelt. Es gibt von offizieller Seite Initiativen und Anleitung und in den Schulen widmet man sich dem Thema angeblich auch, aber wenn man ein wenig tiefer hineinschaut, merkt man schnell, dass hier viele Potemkinsche Dörfer gebaut wurden und werden. Und dass häufig zwar A erzählt, aber B serviert wird.

Eine kurze Geschichte der Wissenschaft

Es gibt freilich eine Disziplin der Wissenschaft, die sich dem Thema widmet: die Ernährungswissenschaft. „Die Ernährungswissenschaft oder Trophologie ist eine Naturwissenschaft, die sich mit den Grundlagen, der Zusammensetzung und der Wirkung der Ernährung befasst. Sie ist zwischen den Fächern Medizin und Biochemie angesiedelt.“ (Wikipedia, <https://de.wikipedia.org/wiki/Ern%C3%A4hrungswissenschaft>) Schon allein in der Definition der Sache sehen wir, wie weit diese Disziplin gefasst ist. Das Studium ist enorm breit aufgestellt, bietet eine weitreichende Anzahl an verschiedenen Vertiefungsmöglichkeiten, aber als Ernährungswissenschaftler kann man freilich auch sehr alt werden und immer wieder Neues entdecken. Medizin und Biochemie zumindest in den Grundlagen ausreichend zu verstehen, um einschätzen zu können, was der menschliche Körper mit den verschiedenen kleinen und kleinsten Bestandteilen von Nahrung anfängt, wie sie sich bei einem Körper

so und auf einen anderen Körper völlig unterschiedlich auswirken, das kann wahrlich zur Lebensaufgabe werden. Empirie, jahrelange Forschung, Experimentieren – all das gehört zur Wissenschaft dazu und gerade im Fall der Ernährungswissenschaft gibt es einige Jahre aufzuholen. Was das Feld auch heute noch irrsinnig lohnend macht, nicht zuletzt deswegen, weil es eigentlich unmittelbar mit dem menschlichen Schicksal verbunden ist.

Historisch gesehen waren die Jahre nach dem Zweiten Weltkrieg keine rosigen. Die Ernährungswissenschaft, die vor allem im Europa des jungen 20. Jahrhunderts einigen Aufschwung gewann, hatte nach dem Weltkrieg, auch aus durchaus naheliegenden Gründen, einen schweren Stand. Gleichzeitig begann die Lebensmittelindustrie, immer wieder neue Produkte und Produktionsmöglichkeiten zu erschließen. Man musste schließlich zunehmend eine wachsende Population versorgen, und am besten wie immer schnell und günstig und, wenn's geht, auch gut, aber das hatte zunächst keine Priorität.

Viele raffinierte Lebensmittel, die wir heute aus dem Supermarkt kennen, entstanden zu dieser Zeit und der Effekt, den diese Lebensmittel auf den menschlichen Organismus hatten und haben, wurde lange Zeit nicht wirklich erfasst. Auf der einen Seite gab es natürlich politische bzw. marktwirtschaftliche Interessen, auf der anderen Seite ein noch zu wenig ausgeprägtes Interesse und auch Bewusstsein für die Auswirkung von Ernährung. Diese historische Ebene kann man übrigens ganz hervorragend in Gary Taubes' „Why We Get Fat: And What to Do About It“ nachlesen. Aber auch als allgemeiner Überblick zum Thema Ernährung sei dieses Buch jedem ans Herz gelegt.

Jedenfalls haben wir auch heute noch immer viele, viele



offene Fragen, die von der Medizin und Biochemie und von der Ernährungswissenschaft noch lange nicht aufgeklärt sind. Das ist spannend, führt aber freilich auch dazu, dass man jede Meinung und jede These mit ein wenig Skepsis und Perspektive betrachten sollte.

Aber es geht ja nicht nur um den Körper

Ernährung ist aber natürlich nicht nur für das eigene Wesen, den eigenen Körper bzw. die menschliche Natur von unheimlich großem Einfluss, denn genauso wenig, wie der Strom aus der Steckdose kommt, kommt das Essen aus dem Supermarkt. Immer mehr Menschen leben heute in Ballungsräumen und immer weniger Menschen haben mit der Produktion von Lebensmitteln auch nur annähernd etwas zu tun. Es muss gar nicht allzu exotisch zugehen, um zu merken, wie schnell man mit dem eigenen Latein am Ende ist, wenn man sich auf das stützt, was man in der Schule gelernt und auf dem weiteren Lebensweg en passant aufgeschnappt hat. Wüssten Sie auf Anhieb, welches Gemüse zu welcher Jahreszeit in Ihrer Region wächst? Wo der Brokkoli herkommt? Wie die Pflanzen ausschauen, die uns Erdäpfel schenken?

Auch hier muss man sich vor Augen führen, dass es nach dem Zweiten Weltkrieg einen irrsinnig raschen technologischen Fortschritt gegeben hat, was Produktionstechniken angeht. Die Felder wurden immer größer, mit immer raffinierteren Maschinen konnten die Erträge immer weiter gesteigert werden, die Erdäpfel wurden goldiger, runder und gleichförmiger, die Karotten orangener, jedes Gemüse wurde prächtig und irgendwann wurde so viel produziert, dass alle satt werden konnten, und zwar mehrmals, außer jene, die weiterhin hungern.

Diese Massenproduktion von Lebensmitteln, schon allein von Grundnahrungsmitteln, ist natürlich am Planeten nicht spurlos vorübergegangen. Einst vielseitige und höchst komplexe Biosysteme wurden zugunsten der höheren Rentabilität in reine Monokulturen umgewandelt, was nicht nur auf den Boden, sondern natürlich auch auf die ansässige sonstige Flora und Fauna einen enormen Einfluss hatte. Das immer energieintensivere Bearbeiten von Grund, der enorme Aufwand, der notwendig ist, um unsere Fleischversorgung sicherzustellen, und immer kompliziertere Verarbeitungsmethoden haben auch in Sachen CO₂-Bilanz einiges an Schaden angerichtet und man weiß noch nicht mit Sicherheit, ob dieser Schaden überhaupt noch reparabel ist. Die ständige Verfügbarkeit von allem hat nun mal ihren Preis. Davon sind auch Lebensmittel nicht ausgenommen.

Und es gibt ein paar Möglichkeiten

So, jetzt kann man natürlich sagen: Es ist eh schon egal und man kann halt nichts machen und es sollen sich andere darum kümmern. Wir alle kennen jemanden, der oder die so denkt. Dabei ist das freilich Unsinn und auch egoistisch, denn man kann täglich etwas tun. Man muss

nicht aufs Land ziehen und seine Rüben selber züchten, ohne Maschineneinsatz Unkraut jäten und auf alles verzichten, was nicht mit dem Fahrrad erreichbar ist, aber man kann zum Beispiel anfangen, darauf zu achten, woher zum Beispiel Paradeiser kommen, die im Jänner im Regal liegen. Und sich dann ein wenig darüber informieren, unter welchen Bedingungen diese Paradeiser hergestellt werden. Und sich dann vielleicht denken, dass der Gusto auf Paradeiser im Jänner vielleicht doch nicht so groß ist und dass man einfach auf den Sommer wartet, wenn sie auch nach mehr schmecken als nach einem Glas Wasser und auch nicht eine größere Distanz zurückgelegt haben als man selbst in einem eigentlich gar nicht reiseschwachen Jahr. Man schaut darauf, was auf dem Etikett steht, wo die Speisen herkommen, man informiert sich, wie sie produziert werden, und verzichtet auf jene Speisen, für die es viel Energie, Chemie oder beides braucht und deren Anbau oder Produktion einen großen Einfluss auf die Natur hat. Man schaut sich an, was wann um einen herum wächst. Und als groben Leitfaden kann man sich ja tatsächlich an den Eckpunkten Bio und Region und Saison orientieren, wenn es an Zeit und Muße mangelt, sich tiefer mit dem Thema zu beschäftigen. Vieles in diesem Bereich ist nicht nur Marketing. Damit tut man jedenfalls der Natur schon mal einen ordentlichen Gefallen.

Und auf der Mikro- sowie auf der Ichebene ist's sicher auch insgesamt kein Fehler, sich ein wenig in die Thematik einzufühlen, vielleicht auch darauf zu achten, was der eigene Körper so sagt, wenn man bestimmte Nahrungsmittel mal eine Zeit lang weglässt. Man kann sich sogar einen Tracker besorgen, mit dem man den eigenen Kalorienverbrauch misst, und mit Apps dokumentieren, was man so täglich zu sich nimmt. Aus eigener Erfahrung kann ich Ihnen sagen, dass man da einige Aha-Momente durchlebt, aber dafür im wahrsten Sinne Elementares über den eigenen Körper erfährt. Was natürlich insofern witzig ist, weil man ja mit dem, was man täglich und immer und ständig nutzt, eigentlich eher per Du sein sollte.

Aber Vorsicht walten lassen, sich nicht von allen möglichen Ideen, Diäten oder Ernährungswegen verrückt machen lassen, denn letztlich ist Ernährung vor allem etwas zutiefst Persönliches. Und gleichzeitig etwas wirklich Globales. Darum kann man um Ernährung gar nicht zu viel Tamtam machen. Man ist es sich selbst und der Umgebung eigentlich schuldig.

