

- 1 NACHGEFRAGT UND AUFGETISCHT
- 2 KÖPFE HELGA BERNOLD & CO
- 3 AUSWEITUNG DER LANDWIRTSCHAFTSZONE
- 4 DAS KOLLEKTIVE GUT
- 5 HANFBLÜTEN
- 6 BRAUNHIRSE
- 7 KÜRBISKERNE UND KK-ÖL
- 8 KULTURREZEPT
- 9 EIN LOB AUF ALTE KOCHBÜCHER
- 10 AGENDA KOCHKURS DAWO'S

«Wir blicken durch den Schleier der Kunst auf die Zeiten zurück, und die Kunst hat es zum Glück immer noch verstanden, die Wahrheit zu verbergen.» Was Oscar Wilde da sagt, richtet das Augenmerk auf das Verborgene und auch das Intrinsische ist etwas Verborgenes, auch etwas Rätselhaftes. Ein Bewusstsein für die eigene Intrinsik ist gleichsam Prozess und Werk. Eine solche Haltung kann auch Tribute fordern, gefährlich sein, zu Intoleranzen oder zu sehr ungemütlichen Phasen führen. Wer weiss? Versuchen muss man es, um dem Intrinsischen einen Raum zu schaffen.

Ich hab immer gern genagelt, Buchstaben geschrieben und gekocht.

Antonius Conte

Eva Wilhelm (EW): Man muss in den Aathaler «Sack» fahren, wenn man sehen will, wo die NaturKraftWerke ihre erstaunlichen Mittel zum Leben entwerfen und produzieren. Ich kurve an einem milchigen frühen Abend auf den Parkplatz. Für Fuchs und Hase ist es noch zu früh, um einander Gutenacht zu sagen. Dafür schaut ein weisshaariger Mann aus interessierten Augen auf die späte Besucherin. Gehört er auch zum Team der NaturKraftWerke?

Auf dem Rundgang mit Antonius Conte durch die verschiedenen Bereiche dieses riesigen Gebäudes, das früher einmal der elektrischen Spannungsumwandlung gedient hat und deshalb besonders gut geerdet ist, begegne ich dem Mann wieder: Eugen, der Künstler, der soeben das letzte seiner goldenen Kunstwerke in eine Schachtel verpackt hat. Morgen werden sie abgeholt.

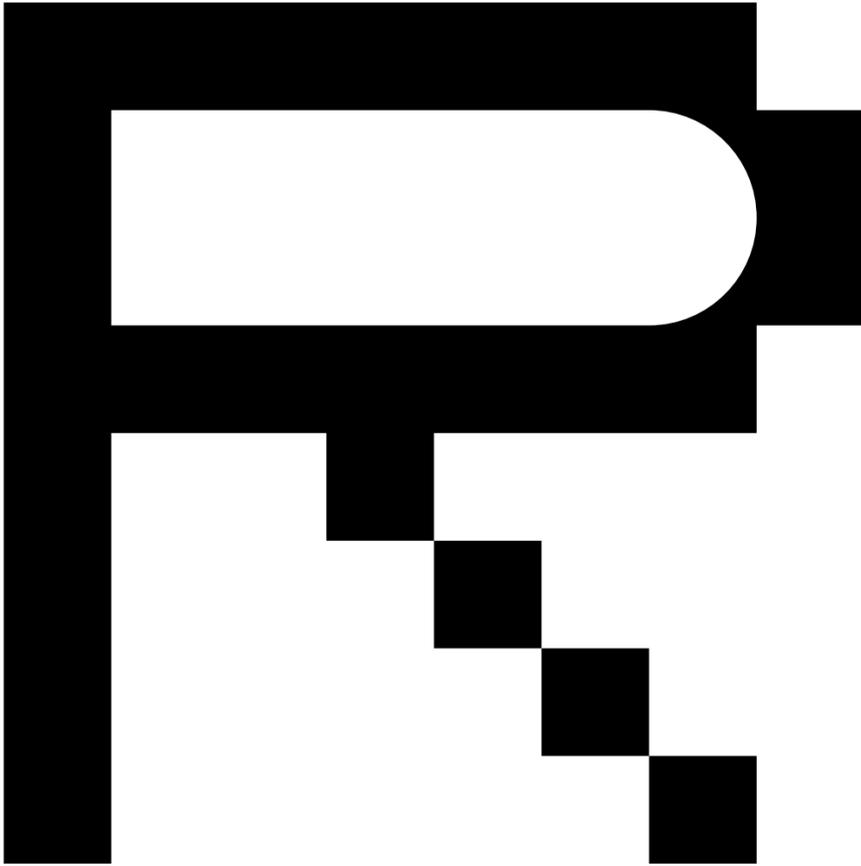
Hier ist alles im Umbruch: Die NaturKraftWerke brauchen mehr Platz. In Eugens Atelier werden demnächst verschiedene Feldfrüchte zu schlichten Basics verarbeitet. Nichts soll verloren gehen von der ungezähmten Kraft der Körner, Samen, Früchte... Dafür baut der Maschinenbauer in seiner Werkstatt im Parterre kluge Maschinen, so, wie Antonius Conte ihm das vorgibt. Und dann noch ein wenig anders.

Zum Beispiel: Als Ergebnis ihrer stillen Meditation stösst die Ölpresse eine zähe, dunkle Presskuchenwurst aus. Später werden die Kühe vom nahen Demeterhof diese mit Genuss wiederkäuen. Golden tropft das Mohnöl ins blitzblanke Chromstahlfäss. Hier hat alles einen Wert. Wird geschätzt. Die Maschine ist ein Unikat. Sie schafft mit einem Minimum an Wärme ein Maximum an kostbarem Öl. Antonius redet von ihr wie vom besten Pferd im Stall. Die Maschine kann nicht anders, als das Beste zu geben. Sie kennt das Intrinsische nicht. Sie ist so konzipiert, dass sie genau das tut, was man von ihr möchte. Aber sie tut es vielleicht besser, wenn man sie wie das beste Pferd behandelt.

Es ist ein grosses Thema, dem wir uns diesmal nähern wollen. Das Intrinsische. Etwas tun ohne Absicht, ohne Berechnung, ohne Erwartung. Etwas tun, weil man es von innen heraus will, weil es einen glücklich macht, es zu tun. Egal, was dabei herauskommt. Vielleicht eine Presswurst, ein Abfallprodukt, mit dem man die Kühe füttert. Vielleicht noch weniger. Aber vielleicht auch dieses aromatische Mus aus Pistazien, das man zur Pasta oder zum gegrillten Gemüse isst. Ein Augenblick Himmel auf Erden.

Zu dritt haben Eugen Meier (EM), Antonius (AC) und Peter letzte Nacht die frohe Gesellschaft zelebriert und Gespräche geführt. In den Kisten stehen sorgfältig eingewickelt die «Goldenen Objekte», die er einfach so (auch: «Ohne besonderen Grund») gemacht hat. Bisher hat er viele von ihnen verschenkt. Weil es ihm Freude machte, die Freude in den Augen des Beschenkten zu sehen. Aber jetzt räumt er das Atelier. Was wird mit seiner Kunst geschehen?

AC: «Das ist die Absurdität einer «Macherei», die man irgendwann verkaufen muss – aber man hat sie gar nicht erstellt, um sie zu verkaufen. Sondern aus innerem Antrieb. Die Sache ist nicht eingebettet in ein ökonomisches System. Intrinsische Motivation ist das Gegenteil von Korruption. Korruption macht die Welt kaputt. Denn sie macht, dass du nur dann





Quereinsteigerin Helga und die 100 Kühe, eine freigeistige Autorenlandwirtin ohne Grenzen, scheinbar. Es geht nur ganz, oder gar nicht. Und gar nicht geht gar nicht, schon gar nicht mit fünf Kindern im Haus. Die Dörfer hier im Wald- und Weinviertel haben geschlossene Fassaden. Auch wenn ein Haus abgebrochen wird, so bleibt doch die Fassade zur Strasse hin, damit die Geschlossenheit bleibt. Neben einer solchen «Scheinfassade» treten wir ein in Helgas Lebenswelt. Kein Bauernhaus, sondern eine «normale» Wohnung in einem Dorf.

etwas machst, wenn du etwas dafür bekommst. Intrinsisch dagegen ist – Unabhängigkeit.»

EM: «Unabhängigkeit muss man sich leisten können.»

AC: «Das ist die verdeckte Version der Korruption. Ich denke nie primär ökonomisch – obwohl ich's kann! Ich habe über 10 Jahre mit 700/800 DM im Monat gelebt und mich dabei immer biologisch ernährt. Mach's! Besser heute als morgen»

EM: «Er ist ein Wolf, der auf die Jagd geht – er nimmt die Witterung auf und verfolgt die Spur des Wilds.»

AC: «Hunger und Angst treiben mich an. Hunger ist ur-existentiell. Nur weil wir die Tankstelle nebenan haben, in der wir unsere Brötchen holen gehen können, kennen wir diese Form der Überlebens-Angst nicht mehr. Die Angst ist mein ständiger Begleiter. Ohne Angst gäbe es keine Kultur.»

EM: «Der Nicht-Jägerartige zittert vor Angst, wenn er Hunger hat. Der Wildverfolger wittert ... und geht los, ist wach, nimmt wahr, kreiert, reagiert.»

AC: «Ja. Aber das Bild mit dem Wolf stimmt nicht. Ich bin ein Einzelgänger, eher ein unbestechlicher Esel. Der Wolf ist ein Rudeltier, nur der Leitwolf kennt die Einsamkeit. Aber ich bin kein Leitwolf. Ich brauche intrinsisch motivierte Mitarbeiter – aber nur deshalb, weil ich nicht Motivator sein will. Sie sollen ihre eigenen Motive selbst zur Motivation machen. Intrinsisches wirkt ansteckend ... Angst und Überforderung aber ebenfalls. Beim Ganzen geht es um Vertrauen, um vorbehaltlose Unterstützung eines Menschen oder einer Sache, um die Übernahme von Selbstverantwortung im täglichen Tun; und zwar bedingungslos und von innen heraus, aus eigenem Antrieb. Ohne dafür Resonanz zu erwarten. Mir muss niemand zuschauen. Ich brauche keinen Applaus. Es ist für mich eine billige Motivation, aus dem Grund zu handeln, weil man gesehen werden will.»

In Eugens Atelier mit all den zum Abtransport bereitstehenden Kisten dümpeln in der dichter werdenden Dämmerung die existentiellen Fragen. Gut, klopft es an der Tür. Peter, frisch pensionierter Chef der Demeter Nudelwerkstatt La Martina, hat Wähen gebacken und lädt zum Nachessen ein. In einer Stunde.

AC: «Auch in der zersplitterten modernen Welt gibt es das Intrinsische. Ich bin ständig in einer Ursuppe drin, im Chaos, und ich weiss nicht, was jeweils rauskommt dabei. Manchmal mache ich die Augen auf und denke: «Läck: das Chaos!» Aber dann schaut Frau Müller durch mich hindurch. Im Schöpferischen bist du nicht Frau Müller. Dann ist dir alles egal. Eigentlich bin ich faul. Anstrengung hat mich nie interessiert – es bedeutet Ego. Etwas, das aus mir herauskommt, kann nicht anstrengend sein.

Ein Beispiel: Ich habe jede Sucht genossen. Geht so schneller vorbei. Ich habe mich aus allem herausgezogen in meinem Leben, hab's durchschaut und mich im Kopf davon befreit. «Ich halte jetzt meine Leere aus» – denn ich habe die Gelangweiltheit weggeraucht, damals. Als ich mich mit meiner Banalität konfrontiert habe, konnte ich aufhören.

Mich fasziniert die «No till»-Agrikultur, der pfluglose Anbau. Es geht darum, weniger zu machen. Ich mache «No till»-Kunst – aus dem Abfall, den mein Leben abwirft. Anstrengen kann sich nur der, der etwas machen will. Das Ego will machen. Aus dem Inneren heraus zu handeln ist das Gegenteil von Anstrengung.» Eine Gemüse- und eine Apfelwähe, ein Glas Rotwein und einen süßen Chai später. Der fast

volle Mond führt mit den tanzenden Nebelfetzen eine faszinierende Unterhaltung. Eugen, der Künstler, der schon als kleiner Junge nichts anderes lieber tat, als bäuchlings auf dem Boden zu liegen und zu zeichnen – «der kann ja nichts Rechtes», lautete das vernichtende Urteil – hat als Innenarchitekt die grossen bekannten Warenhäuser designt, war auch jenseits des grossen Teichs ein gefragter Mann. Er hat neue Welten kreiert für die Ware. Das Bekannte zu verlassen, das forderte man von ihm.

EM: «Ich stelle mir schon lange diese Frage: Wie kann man die Power von NaturKraftWerke sichtbar machen? Wie kann sich eine Marke positionieren innerhalb einer Menge von anderen Produkten? Man muss auf einfachste Art ihren Nutzen zeigen. Ihre Effizienz.»

AC: «NaturKraftWerke-Produkte sind Pioniere. Sie werden nachgeahmt. Und dann werden Hypes draus. Dann interessiert es mich nicht mehr. Ich bin introvertiert, möchte selbst nicht gesehen werden. Mir gefällt «Global Friendship» – nicht Feudalismus, Autoritarismus. Ich mag keine Fürsten, egal, wie immer sie heissen. Sie machen die ändern zu Underdogs. Mich verschenken – das ist es, was ich meine.»



AC: «NaturKraftWerke-Produkte sind Pioniere. Sie werden nachgeahmt. Und dann werden Hypes draus. Dann interessiert es mich nicht mehr. Ich bin introvertiert, möchte selbst nicht gesehen werden. Mir gefällt «Global Friendship» – nicht Feudalismus, Autoritarismus. Ich mag keine Fürsten, egal, wie immer sie heissen. Sie machen die ändern zu Underdogs. Mich verschenken – das ist es, was ich meine.»

NE MARCHÉ PAS DEVANT MOI, JE NE SUIVRAI PEUT-ÊTRE PAS. ____ NE MARCHÉ PAS DERRIÈRE MOI, JE NE TE GUIDERAI PEUT-ÊTRE PAS. ____ MARCHÉ JUSTE À CÔTÉ DE MOI ET SOIS MON AMI.
ALBERT CAMUS

NATURKRAFTWERKE*

Wir sind eine Schweizer Firma, die seit 1996 biologische und biologischdynamische Produkte produziert und veredelt. NaturKraftWerke ist aber auch ein wachsendes Netzwerk von freundschaftlich assoziierten Landwirtschaftsbetrieben und Primärproduzenten. Alle elementaren Lebensmittel, Naturprodukte und Nahrungsergänzungen sind vegan und seit nunmehr 20 Jahren immer dem Ideal einer natürlichen, ganzheitlichen und weltgerechten Lebensweise und Ernährung verpflichtet.

www.naturkraftwerke.com

Nach hinten dann ist ein offener, freier Raum, der zu einer kleinen Lagerhalle führt, wo Werkzeug und einiges Landwirtschaftsmaterial vor Wetter geschützt ist.

Gute Laune, fünf Kinder, 100 Hektare Landwirtschaft plus 100 Stück Rindvieh, Wagyu, Angus und Pinzgauer. Jetzt: Frisch Gebackenes auf dem Tisch. Helga Bernold. Sie empfängt mit Herzenswärme und Frohmut, auch wenn es Gründe gibt, dass es ganz anders wäre. Vor rund drei Jahren ist ihr Mann einem Krebsleiden erlegen. Sie blieb mit den Kindern zurück und mit einer ansehnlichen Landwirtschaft. 2004 hatten sie die Landwirtschaft auf Demeter umgestellt. Helga hat sich dem Schicksal gestellt. Sie hat übernommen, was es zu übernehmen galt. Ehemals war sie Fotografin und hat als IT-Frau eine Zeit lang im grossen Geschäft mitgemischt, viel Geld verdient, das sie nun bei Bedarf in den Ausbau ihres Demeter-Betriebs investieren mag.

Helga ist intrinsisch motiviert, die Landwirtschaft nach den besten bekannten Methoden weiter zu führen, auch zu forschen. Wie alle, die sich dem pfluglosen Mischfruchtanbau in biodynamischer Manier verschrieben haben. Gefunden haben wir sie dann aber nicht auf Anhieb. Die potemkinsche Fassade hat uns wohl verwirrt. Kurze Zeit später steigen wir doch in ihren Pickup ein und fahren los, um ihre Felder und ihre Tiere kennenzulernen. Der Fahrer ist ihr neuer Partner Wolfgang, welcher sie nach Möglichkeit im Betrieb unterstützt. Kenngelernt haben sie sich über ihre Leidenschaft für erstklassiges Fleisch und ihre Interesse für das Tierwohl.

Er leitet die Fleischereiabteilung im edlen und grossen Kaufhaus Julius Meinl am Graben im Zentrum Wiens. Diese Abteilung ist etwas vom Eindrücklichsten, was ich selber gesehen habe. Wagyu Fleisch ist nicht günstig, aber begehrt. Das von Helga Bernold ist vom Feinsten, was es überhaupt gibt. Zwar nicht mit Bier gepflegt, wie das japanische Kobe-Beef (auch Wagyu-Rind). Dafür in einer grossen Muttertier- und Stammerde aufgewachsen, so lange es geht draussen, zu Wintersonnenzeiten auch mal im Lichtstall, den sie selber entworfen hatten. In den vom Kuratorium für Landtechnik preisgekrönten Laufstall kommen die Tiere auch für eine letzte Zeit vor der Schlachtung. Sie werden dort umsorgt und aufgefüttert, bevor sie von Helga persönlich auf die grosse Reise geschickt werden. Weil die von ihr betreuten Tiere langsamer wachsen als viele andere Rassen, wird bei ihr kein Rind unter zwei Jahren geschlachtet und die Wagyu-Rinder leben noch länger, bis zu drei und vier Jahren. Sie mag die längeren Lebenszeiten der Tiere, weil sie dann länger bei ihr sind und weil damit auch die Fleischqualität ausgeprägter wird.

Ihr «Schiessessen» hat uns Helga nicht gezeigt, es bleibt eine Vorstellung. Aus ziemlicher Distanz erlegt sie ihr Tier, mit Zielfernrohr und dem Fadenkreuz. In die Stirnmitte zwischen den Augen. Das Leben geht so ohne Stress. Dann hilft ihr Wolfgang mit dem Verlad auf einen Anhänger, das Tier muss innerhalb von wenigen Minuten beim Schlachthof sein, sonst wird sein Fleisch ungeniessbar. Sie haben da einen Deal mit dem «Fleischschauer», der ihr Vorgehen so toleriert. «Das Cowgirl aus dem Weinviertel», titelt das Österreicher Fachmagazin «Gastro» einen Bericht über Helga Bernold. Dort bekennt sie sich auch mit dem folgenden Statement: «Platz, Luft, Licht und Wohlbefinden sind Mindestanforderungen, die ich auch jedem Wesen auf diesem Planeten zugesteh». Später treffen wir den Wolfgang nochmals in

Wien in einem Kaffee. Auch seine Geschichte ist keine lineare, sondern eine von Trennung, vom (zu) viel Arbeiten, von familiären Streitigkeiten, welche ihn bewegen haben, auf seinen Erbanteil im elterlichen Fleischereibetrieb zu verzichten. Er hat sein altes Leben aufgegeben, hat schwierige Zeiten durchgemacht. Irgendwann hat sein Onkel sich beim renommierten Wiener Kaufhaus in seinem Namen beworben, als eine entsprechende Stellung ausgeschrieben war. Als er zum Gespräch eingeladen wurde, sagte jener, so jetzt gehst du dahin und machst das. Und so ist er heute dort und alles hat seinen Lauf genommen. Zum Guten, zumindest vorläufig, Herr Friedell, wie war das nochmal mit den Ereignissen?

Als wir übers Land fahren, sagt Helga immer wieder mal: Da ist ein Feld von mir, hier baue ich dies und das an usw. Ihre Arbeitstage beginnen oft um vier Uhr morgens. Zuerst kümmert sie sich um die Kinder. Eine gute Freundin, welche auch bei ihr lebt, ist auch für die Kinder da. Im Betrieb helfen je nach Arbeit auch PraktikantInnen oder Zivildienstler. Überall ist sie zu Hause, strahlt, zeigt, geht über die Äcker, beschaue, was da wächst und lebt. Immer in den schicken Schuhen, welche auch in einer urbanen Ladenpassage eine Falle machen würden. Die Natur ist so komplex, sagt sie, dass sie sich nicht auf ein paar Salze und Pestizide reduzieren lässt. Ich finde es spannender, Zusammenhänge zu hinterfragen und zu erforschen. Helga baut viel Speisepflanzen an, ist jedoch überzeugt, dass es für die Bodengesundheit und die Balance auch Abwechslung durch Futterpflanzen braucht. Somit sind ihre Tiere am Hof wiederum die perfekten Verwerter, welche dazu beitragen, hofeigene Kreisläufe zu schliessen. So ganzheitlich und freundschaftlich-sozial funktioniert Demeter-Landwirtschaft. Und wir freuen uns auf Helgas super-biodynamische Kürbiskerne, welche es in der Schweiz bei NaturKraftWerke zu beziehen gibt.

AUTORENLANDWIRTSCHAFT

Die «Autorenlandwirtschaft» stellt ein Terroir und einen Landwirt oder Unternehmer als kreative Kraft ins Zentrum der agro-ökonomischen Betrachtungen.

Scheinbar unvereinbare Prinzipien können im Rahmen einer «Autorenlandwirtschaft» zu einer symphonischen Einheit verschmelzen.

Beispiel für eine Autorenlandwirtschaft ist die Azienda Aurora in Italien, wo radikaler Naturschutz und bio-dynamische Landwirtschaft auf neuartige Weise verwebt und umgesetzt werden.

www.wagyu.at

Niederösterreich. Hier gibt es ein Wald-, Wein-, Most- und ein Industrieviertel. Und vor allem gibt es ein exklusives und feines Netzwerk an LandwirtInnen, welche den pfuglosen Mischfruchtanbau pflegen und sich gemeinsam für landwirtschaftlichen und gesellschaftlichen Fortschritt einsetzen. Sie tauschen Wissen, aber auch Infrastruktur, um ihre Kosten im Rahmen zu halten, sprich zu teilen, um im Verbund – assoziativ – einem Ruf zu folgen.

Auffällig häufig hoppeln hier die Feldhasen, hier «Oppedis», über die Felder im Waldviertel. Alice im Wunderland fiel durch eine Hasenloch in eine Wunderwelt, wo auch die Tiere reden können. Unglaublich, in der Schweiz habe ich in den letzten paar Jahren kaum mal einen gesehen, hier gleich zu Dutzenden. Auch Rehe, Füchse zeigten sich. Es lebt in vielerlei Hinsicht, das Waldviertel, obschon hier (noch) keine Autobahn hinführt. Die Dörfer hier sind so gut wie ohne planerische und architektonische «Entwicklungssünden» und Zersiedlungstendenzen, es sind zumeist intakte Einheiten mit geschlossenen Fassaden im Siedlungskern. Abgrenzung und Schutz gegenüber dem Vorbeiziehenden. Zeitkapseln.

Dass an diesem Fleck Welt mal ein Meer lag, oder ein Meeresrand, belegt der Fund einer versteinerten Seekuh, erzählt uns Sepp – und zeigt auf sein Feld, wo der Kiefer gefunden wurde. Löss. Sand. Land. Egon Friedell schreibt in seiner Kulturgeschichte der Neuzeit: «Wo zum Beispiel Wien liegt, befand sich im Miozän [...] ein Binnenmeer mit algenbewachsenen Felsküsten und weidenden Seekühen, das die ganze ungarische Tiefebene erfüllte und sich als «sarmatisches Meer» bis nach Südrussland fortsetzte.»

Weiter fragt Friedell im selben Werk: «Warum [...] stockte der Vormarsch der Türken vor Wien, warum [...] verliessen die Mongolen Schlesien trotz ihres Sieges?»

Weiter folgert er kurz später auf seine Warum-Fragen:

«Ohne diese geheimnisvollen Peripetien wäre Europa hunnisch, türkisch, spanisch, mongolisch geworden. Was wir für historische Ursachen halten, sind Folgen: von Ursachen, die jenseits der Historie liegen. Der wahre Gang des Weltgeschehens besteht nicht in Ereignissen.»

Eine Erzählung ist eine Referenz. Eine Sequenz einer Referenz. Eine Verzögerung ist dabei, muss. Alles wird in jedem Ereignis andauernd erneut geschrieben, eingeschrieben. Es wird wiedererkannt, als Lebendigkeit dargestellt. Das Leben ist verrückt und dem Sepp sein Buch, das er «in petto» hat, trägt auch den Arbeitstitel «Der Verrückte». Von der Mitte her ver-rückt ist er schon deshalb, weil er ein anderes Denken und einen echten Wandel einleiten will: hin zu Mischfrucht.

Eine Reise ins Waldviertel ist – von Wien ausgehend – eine kurze Reise, aber auch eine weite. Weil Zeitreise. Paradigmenreise.

Immer wieder kommt in unseren Dialogen und Gesprächen der Gedanke auf, dass wir hier genauso in einer Mongolei sind wie in einem Europa. Vielleicht liegt das an Friedell (wir übernachten auch in dem ehemaligen Stift in Horn, wo Friedell ein Jahr zur Schule war) oder auch an unserem Besuch einer anderen Landwirtschaftlichkeit, zu radikalen Menschen, die altes Bodenwissen mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen kombinieren und zum florieren bringen. Jedoch nicht im Labor oder in einer Schreibstube, sondern draussen auf ihren Feldern und Wiesen.

Gerade mal 35 Liter hat es hier in der letzten Zeit geregnet. Es ist der Sommer 2018. Das ist extrem wenig Niederschlag, besorgniserregend wenig. Jetzt wächst es wieder, zum Glück, und zum einen Getreide sagt der Sepp, da schau, die sind jetzt in den «Hosen». Es geht Sepp darum, die Angst vor dem Unkraut wegzunehmen. Unkraut bedeutet einfach nur «Heilung des Bodens». Den Menschen zieht es dahin, wo es wimmelt, er will tratschen, Geschichten erzählen, aber auch welche erfahren. Treffpunkte sind immer auch gute Möglichkeiten für die Vermittlung, sagt Sepp.

Die Feldlärche liebt den Sandboden. Beim Fluss unten ist es immer 2-3° Celsius kühler, dass man man berücksichtigen. In den Feldern stehen Durum, ein vierfarbiges Fingerkorn (Linsen), Platterbsen, Wicken. «Schaut euch nicht um, das Getreidehändl geht um.» Das ist nicht der Text eines Kinderlieds und auch nicht etwas zum Backen, das Getreidehändl ist ein Schädling, frisst sich durch die Blätter der Getreide und lässt diese letztlich absterben. Eindrücklich, wie die Mischfruchtfelder resistent sind, aber der Sepp hat trotzdem seine Bedenken, weil die Konventionellen haben schon drei vier mal gespritzt, das hat dann eben auch Auswirkung auf seine Flächen. Wir fahren weiter über die Feldwege, ganze Felder sind schon abgefressen, verloren. Sepp schüttelt den Kopf, unmöglich sei es, mit den Konventi-

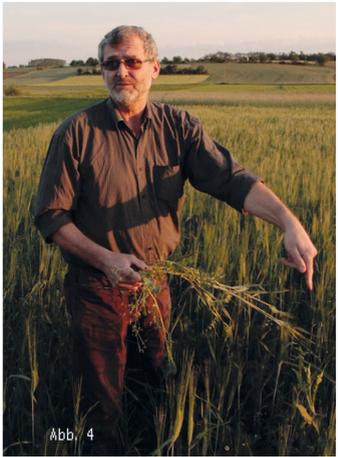


Abb. 4

onellen gemeinsame Sache zu machen. Er würde gerne seine Flächen arrondieren, zusammen bringen. Das würde Ressourcen sparen in der Bewirtschaftung, aber auch die Emissionen verringern von den konventionell-chemischen Spritzmitteln.

Aber die Menschen hier im Ort, so Sepp, seien auch engstirnig und er fragt rhetorisch: Wenn du hier drei Bauern unter einen Schirm bringen willst, was musst du tun? Du musst zwei von ihnen erschlagen. Brachial. Und doch ein Hinweis auf eine Gefühlslage: Jemandem den Kuchen wegessen und ihn dann doch wieder hochwürgen. Was soll man davon halten? Seine Felder mit Pestiziden bespritzen, damit den biodynamischen Nachbarn in Mitleidenschaft ziehen (Stichwort Flug/Abdrift), diesem aber auch eine Arrondierung seines Landes verweigern? Was soll man davon halten?

Wenn eine Nebenfrucht plötzlich dominant wird, z.B. weil es keinen Frost gab, dann kann sich alles ganz anders entwickeln, als man es geplant hat. Dann sind Entscheidungen gefragt. Ist die geplante Nebenfrucht nun die Hauptfrucht. Diese Entscheidungen müssen auch an die «Zentralstelle» kommuniziert werden. Alles hat seine Zeit, selbst eine Unzeit. Die Bürokratie hier ist auch ein Vermächtnis aus anderen Zeiten. Es gab einmal Grossreiche, eines davon war die Kaiser- und König-Monarchie (k.u.k.) oder Donaumonarchie, die bis 1918 bestand. Es war die österreichisch-ungarische Doppelmonarchie in der letzten Phase des Habsburgerreiches in Mittel- und Südosteuropa.

Setz in die Sonne dich. Entsaige
Und sei dein eigener König.
F. Pessoa

In Österreich sitzt mit Bio Austria der grösste Bio Verband Europas. Bio Austria hilft den Landwirten, die Bioprodukte zu vermarkten, im In- als auch im Ausland. Diese Dienstleistung ist ein Vorteil und ist auch ein Vorbild für andere Länder. Gemeinsam gelingt oft mehr, auch wenn der individuelle Weg auf den ersten Blick erfolgversprechender aussieht. Es gilt nicht zuletzt, eine Marke und ein Vertrauen aufzubauen. Lysa Dyk ist Vorstandsmitglied des österreichischen Demeter-Verbands und erfolgreiche Mülerei-Unternehmerin.

Das DFM Dyk Flour Milling ist ein patentiertes, vitaminschonendes Spezialmahlverfahren, mit dem die Mindesthaltbarkeit von Vollkornmehlen auf einen Zeitraum von 9 Monaten hergestellt werden kann. Eine Familiengeschichte, die funktioniert, kann immer wieder überraschend fruchtbar sein.

Kaum hat das neue Jahr angefangen, geht es schon wieder mit grossen Schritten auf die Biofach zu, der internationalen Leitmesse des Biolandbaus in Nürnberg. Statt hölzerne Nussknacker werden dort während vier Tagen die vielversprechendsten Produkte in Bio- und Demeterqualität vorgestellt, die auf diesem Planeten zu haben sind. Alle Aussteller sind am wuseln und schustern, denn das Schönste und Neueste soll doch dort zu sehen sein!



Abb. 5

Ich freue mich schon jetzt auf die Kongressparty, weil da werde ich Lisa Dyk wiedersehen, die schöne Müllerin aus dem österreichischen Waldviertel. Nach einem Jahr – jeder in seinem «Stollen» – werden wir wieder einmal richtig abtanzen und geniessen, dass Biodynamische Landwirtschaft nicht nur harte Knochenarbeit ist, sondern auch ein Grund zum Feiern!

Lisa Dyk aus Raabs an der Thaya ist stolze Müllerin und seit Jahren im Vorstand von Demeter Österreich. Sie vertritt dort die «Verarbeiter», jene Gilde der biodynamischen Lizenzpartner, welche die Urprodukte der Landwirtschaft in ihre Obhut nehmen und sorgsam zu Mitteln zum Leben, zu Lebensmitteln veredeln. Lisa tut das mit ungeheurem Engagement, als Müllers Tochter in der fünften Generation. Ihre Mühle selbst ist wie ein Sediment von Jahrhunderten. Es gibt älteste Mahlwerke mit guter alter Tradition und daneben neueste Technik, alles ausgerichtet darauf, die wertvollen Stoffe des Demeter Getreides aus der Region zu erhalten oder gar zu verbessern. Die Dyks sind Biopioniere aber auch Forschende im Bereich Ernährung. Lisas Vater brachte als Erster dank eines speziellen von ihm entwickelten Verfahrens haltbares Vollkornmehl auf den Markt. Das schonende Verfahren erlaubt es, dass der Keimling, der unbestritten gesündeste Teil des Kornes, im Mehl mitvermahlen werden kann. Nur wer wirklich schonend mahlt, kann den Keim im Mehl erhalten. Meist wird dieser in grossen Mühlen entfernt um die Haltbarkeit des Mehls zu verlängern.

Lisa ist mit ihrer Region, dem Waldviertel, verbunden. Als Geschäftsführerin einer kleinen Firma kämpft sie für gute Jobs für Leute aus ihrer Region. Dabei ist ihr Gewerbe massiv unter Konkurrenzdruck. Ständig schlies-

sen kleine Mühlen, werden von den Grossen geschluckt. Nur mit Innovation, Engagement und Interesse an guten Dienstleistungen kann heute eine kleine Mühle noch überleben. Genau das machen die Dyks mit Erfolg! Lisa hat es gewagt, ganz auf Bioprodukte zu setzen. Das hat sich gelohnt: Nach dem Verlust der angestammten Kunden kamen die Biobauern und halten heute zu ihrer Mühle. 80% der Waldviertler Bio-Getreide soll durch die Mahlwerke der Dyk Mühle wandern. Das ist ein echter Dienst an der Region. Lisa setzt auch sonst auf die Kernwerte, welche den biodynamischen Anbau auszeichnen: Nachhaltiger Umgang mit Energie und soziale Kooperation.

Die Thaya, welche jahrhundertlang die Mühlen angetrieben hat, speist heute ein Kleinkraftwerk vor den Toren der Dyk Mühle. Dieses wurde 2017 in Betrieb genommen und deckt heute ca. 30% der eigenen Energie erneuerbar ab. Auch die Restenergie soll bald, wenn es nach Lisa geht, autark erzeugt werden, mit Solarpanels und mit Holzvergaseranlage. Der Schaden, welcher vor ein paar Jahren durch Hochwasser entstand, hat die Dyks nicht stoppen können. Im Gegenteil, dadurch ist Lisa im Jahr 2002 erst selbst wieder in den elterlichen Betrieb zurückgekommen. Gegenseitige Hilfe wird gross geschrieben. Aber Lisa will nicht im Waldviertel stehenbleiben. Immer mehr ihrer Produkte, dazu gehört auch das von ihnen entwickelte mobile Mühlensystem, werden in die Welt exportiert. Dabei ist man nicht am Deal allein interessiert, es geht vielmehr um die smarte Vernetzung mit Gleichgesinnten, z.B. mit den Demeterbauern, ihren Verarbeitern und natürlich den Konsumenten. In ihnen und einer fairen, assoziativen Zusammenarbeit liegt die Hoffnung auf ein Überleben in der Zukunft für die kleine Mühle und ihre engagierten Müllers Leut.

www.waldviertlerin.at/lisas-muehle
www.dyk-mill.com
www.biodynamisch.at

Biodynamik und Innovation sind wie Vorder- und Rückseite eines Blatt Papiers. Sie sind Verbund und Einheit ein und derselben Sache. Der Demeter- und Biohof Steinböck schaut auf eine lange Tradition zurück. Seit 1734 bewirtschaftet die Familie Steinböck eigenen Grund und Boden in Frauenhofen bei Horn im Waldviertel. Seit 2001 biodynamisch. Altes Wissen für neue Kissen.

Die «Steinböcks» – Dipl. Ing. Andrea Steinböck und ihr Partner Michael Freisinger – haben ihr «Hofportfolio» zeitgemäss und generationspezifisch diversifiziert. Sie betreiben neben einem Hofladen auch ein B&B mit wunderschönen, alt möblierten Gast- und Ferierzimmern und sind auch dem weltweiten Netzwerk WWOOF (World Wide Opportunities on Organic Farms) angeschlossen (wie übrigens auch Eleonora aus Sizilien, welche im Radikal №1/2018 vorgestellt wurde). Eine innovative Pionierrolle ergibt sich aus dem Interesse für autochthone, biodynamische Alternativen zum Asiatischen «Tee».

Damit die Qualität stimmt, aber auch die Inhaltsstoffe weitestgehend erhalten werden, braucht es eine rigid schonende Trocknung der Pflanzenteile. So steht auf dem Hof



Abb. 6

der Steinböcks seit einiger Zeit eine grosse Trocknungsanlage, welche durch «kühle Entwässerung» Tee- und andere Pflanzenprodukte in Rohkostqualität erzeugt.

Dank Forscherdrang und in enger Zusammenarbeit mit Antonius Conte sind so wundervolle, europäisch verwurzelte Teealternativen entstanden wie Grüner Hafertee, Dinkelblütentee, Buchweizentee und neuerdings auch Hanfblütentee. Mit Waldviertel-Terroir-Charakter.

Hanf ist durch die gesetzliche Freigabe von CBD-Produkten eine Pflanze, von der sich viele Landwirte und auch Händler gute Erlöse erhofften. Entsprechend sind aber auch bereits die Preise vom Markt berichtigt und die Goldgräberstimmung ist nicht mehr ganz so fulminant. Trotzdem investieren die Steinböcks in diese uralte und spannende Kulturpflanze. Sie bauen hierzu gerade eine Erntemaschine um, damit die Blüten geerntet werden können, die Stängel aber gleichzeitig zurück aufs Feld fallen. Effiziente Kreislaufwirtschaft.

Wasser ist ein Thema, das Michael nicht nur beim Trocknen von Pflanzen beschäftigt. Seit 20 Jahren sind die hiesigen Niederschläge unter dem langjährigen Schnitt. Viele neue Bauern haben eine Bewässerung installiert, bohren dafür auch Brunnen. Das hat hier im Waldviertel keine Tradition. Der Demeter-Landwirt sieht's denn auch kritisch, wenn man da ins Gleichgewicht eingreift und am Grundwasser zu manipulieren beginnt. Er nennt es «kurzketziges Denken», das zu nicht abschbaren Folgen führen kann – und mahnt zu Vorsicht.

www.woof.net
www.biohof-steinboeck.at

Unter Hirse versteht man eine vielgestaltige Truppe «echter Getreidearten». Sie haben kleine und harte Körner. Alle Hirsearten sind Gräser, entstammen aber verschiedenen Pflanzengattungen. Sie sind damit auch sehr unterschiedlich in Geschmack, Nährwert und Anbaueignung. Der Anbau von Hirse ist sehr unkompliziert, da die Pflanze auf den «ärmsten» Böden gedeiht und zudem auch sehr gut mit Trockenheit zurechtkommt. Nach dem trockenen Sommer 2018 sind wir der Problematik durchaus erinnert und bewusst.

Auch künftig könnte uns das Klima hierzulande durchaus trockenere Perioden bescheren. Ein Jahresniederschlag von weniger als 500 mm ist für die Hirse ausreichend. Allerdings benötigt die Pflanze sehr warme Temperaturen. Daher sind leicht erwärmbare, lehmige Sandböden sehr gut für Hirsenanbau geeignet.

Die Bestimmung des Erntzeitpunktes benötigt die sorgfältige Entscheidung eines wachen Landwirts. Das Reifen der Körner erfolgt von der Rispen Spitze aus. Daher kann es gut vorkommen, dass die obersten Körner reif sind und bei Wind ausfallen, die untersten Körner hingegen noch nicht ausgereift sind. Die Erntezeit liegt in der Regel zwischen Ende August und Anfang September.

Die bekannte Speisehirse (sog. Goldhirse) besteht aus goldgelben Körnern. Diese lässt sich sehr gut schälen, da die harten Fruchtschalen weniger fest mit den Mehlkörpern verbunden sind. Braunhirse in wildform kann im Gegensatz zur Goldhirse nur gemahlen als Lebensmittel verzehrt werden. Panicum miliaceum L. gehört – ebenso wie Hafer – zu den Rispengräsern und war ursprünglich in Ostindien beheimatet. Sie wurde in Nordeuropa jedoch schon in vorchristlicher Zeit angebaut und zählt zu unseren ältesten Kulturpflanzen. Braunhirse ist glutenfrei, hitzestabil und kann roh verköstigt werden. Sie kann einen wichtigen Beitrag in der Ernährung von glutensensibilisierten Menschen leisten.

Dieser enge Zusammenschluss schützt auch vor Pilzbefall bzw. -erkrankung. An den äußeren Randschichten des Getreidekorns sind die meisten Spurenelemente sowie Mineralstoffe eingebaut, welche einem ganzheitlichen Vollkornprodukt erhalten bleiben wollen. Die Hüllen der Braunhirse sind zu hart, als dass man sie ungemahlen verdauen – und die Wertstoffe erschliessen könnte. Zu feinem Mehl verarbeitet kann die Braunhirse jedoch ihre Wirkung in Müeslis, Mehlmischungen, Saucen, Smoothies oder anderen Getränkezubereitungen besonders gut entfalten.

Braunhirse ist eine Urhirse und besticht durch ihren sehr hohen Gehalt an Mineralien und Spurenelementen. Sie enthält Calcium und Vitamin C. Ein besonders wertvoller Mineralstoff, den die Braunhirse liefert, ist das Silicium (in Form von Kieselsäure). Kieselsäure besteht zu einem Drittel aus Silicium, einem Spurenelement, das auch im menschlichen Körper zu finden ist. Dort findet es sich insbesondere im Bindegewebe, in der Haut, den Zähnen und in den Knochen. Es ist auch unverzichtbarer Baustein der Knorpelmasse und Gelenke. Besonders mit zunehmendem Alter beginnt die Knorpelabnutzung, Gelenksbeschwerden häufen sich und finden nicht selten in einer Arthrose-Erkrankung ihren Gipfel.

Die weltweite Bedeutung der Hirse wird durch verschiedene Faktoren zunehmen: die genetische Vielfalt ist sehr groß und ermöglicht schon jetzt ihren Anbau überall dort, wo Bewässerungswasser fehlt, die Ackerflächen eher unfruchtbar sind, wo Dürreperioden und Hitzewellen drohen. Die Folgen von klimatischen Veränderungen machen die lange vernachlässigte Getreideart immer interessanter. Besonders natürlich, wenn sie aus pfuglosem Mischfruchtanbau und von einem Waldviertler Acker stammt. Der Mischfruchtbauer Gerhard Polster baut die Braunhirse von NaturKraft-Werke im niederösterreichischen Waldviertel mit viel Zuneigung und Sorgfalt an.

Der Anbau von Kürbissen hat in Österreich lange Tradition. Eine berühmte Anbaugegend ist die Steiermark, wo die kleinen grünen Kerne mit grosser Wirkung seit über hundert Jahren angebaut und verehrt werden. Nach österreichischer Tradition werden die Kürbiskerne von Hand aus den Kürbissen geschält. Das Kürbiskernöl zählt zweifelsohne zum Adel unter den Ölen, sofern auch der entsprechende Anbau und die schonende Verarbeitung einer Veredelung von natürlichen Rohstoffen dienen und nicht nur dem monetären Gewinn.

Geröstetes Kürbiskernöl ist Standard, eine noch natürlichere Verarbeitung ist die schonende Kaltpressung. Röstaromen dafür bekommt man auch woanders her; und die authentischen Geschmacksnoten der Kürbiskerne sprechen für sich und brauchen keine weiteren Zuwendungen ausser Sorgfalt und liebevollen Umgang, sprich Respekt.

Die Kürbiskerne, welche man getrocknet in schwarz-grünlcher Farbe erhält, sind auch die Kerne, aus welchen Öl oder Mus gemacht wird. Die Kerne des «Ölkürbisses» (Cucurbita pepo var. styriaca) sind nur von einem relativ dünnen Häutchen umgeben, manche sagen «schalenlos». Andere Kürbiskerne sind mit Hüllen versehen, die man als holzig-zäh beschreiben kann. Man kann theoretisch alle Kürbiskerne essen, aber man muss die Schale entfernen, und das natürlich Kern für Kern. Aus ca. 2.5 kg Kürbiskernen wird ca. 1 Liter Kürbiskernöl. Das wiederum sind Kerne von 30-35 Kürbissen, wenn ein Kürbis so knapp 400 Kerne enthält.

Fruchtballon. Sonnenpfand. ___ Geh. Jack - o' - Lantern! ___ Zeltlicht hell ins Dunkel. Magisch. ___ Raunächtigt Rein & Kernanders Lust. ___ Menschen lesen nun kern aus Büchern. ___ Natur aber auch Kern. ___ Eine der drei Schwestern isst. ___ Sagt, nun geh, sagt man, wohin dein Kürbis dich trägt. ___ Kürbis. Texas. Mexico. ___ Also geh. Kerne wieder & komm gesund. Denn. ___ Wir sind viele & viele sind Wir.

C.E.Meier

Kürbiskerne enthalten unter anderem Vitamin E, wertvolle Enzyme, Beta-Carotin sowie ungesättigte Fettsäuren. Als besonders positiv gilt auch die Wirkung der enthaltenen Omega-3-Fettsäuren wie beispielsweise Alpha-Linolensäure. Ein weiteres Plus: Kürbiskerne sind nicht nur gut für den Körper. Die in ihnen enthaltene Aminosäure Tryptophan soll sich auch auf ein Seelenfinden positiv auswirken. Sie gilt als ein natürlicher Stimmungsaufheller.

Kürbiskernöl ist oft geröstet, weil damit andere Aromastoffe gelöst werden können, welche in der heutigen Zeit recht beliebt sind. Es ist aber nicht nötig. Das Kürbiskernöl der NaturKraftWerke ist ungeröstet und besticht durch einen wundervollen, artigen Eigengeschmack. Die Inhaltsstoffe bleiben durch die durchgehend schonende Verarbeitung bestmöglich erhalten. Zudem ist es ein Öl in Rohkost-Qualität.

Kürbiskernmus schmeckt als Brotaufstrich oder in Süßspeisen. Aber auch Salatsaucen oder Pestos lassen sich damit aufpeppen. Mit Gemüse, Hülsenfrüchten oder Getreide gemischt hilft es, die Küche zum spannenden Tatort zu machen.

Ganze Kürbiskerne mit feinem, nussigen Aroma verwendet man pur als Snack oder als Zutat im Gebäck, für Müesli, Salate oder andere Gerichte. Oder man röstet sie, wenn man gerade Bock auf ein paar Röstaromen hat. Am Besten geht's in einer Kupferpfanne, welche die Hitze möglichst gleichmässig verteilt. Nicht zu heiss bitte, denn sonst werden die guten Kerne bitter.

Rezeptsammlung:
www.weltkueche.com

Sorghum ist eine urtümliche und anspruchlose, jedoch mineralstoffreiche Hirse und dient vor allem den Menschen in Afrika, Zentralamerika und Südasiens als Grundnahrungsmittel. Sie wird jedoch zunehmend und überall angebaut, zum Glück auch in biodynamischer Mischfrucht-Qualität. Sorghum hat so schöne Namensalternativen wie Shallu, Milo, Dari oder Jowar. Tönt fast schon wie ein Götterschwarm; gute Gesellschaft für die griechische Demeter, Göttin der Fruchtbarkeit, von der gesagt wird, dass sie den Menschen den Ackerbau lehrte.

Polpetta Napoletana – aus Sorghum Hirse
Für 2 Personen, von Elfe Brunwald

Sie brauchen einen Cup-Messbecher und eine Auflaufform

GRUNDREZEPT SORGHUM HIRSE

$\frac{1}{2}$ Cup Sorghum
1 $\frac{1}{2}$ Cups Wasser
1 Lorbeerblatt

Sorghum waschen und mit dem Lorbeerblatt 25 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Mit geschlossenem Deckel Sorghum noch 15 Minuten ausquellen lassen. Lorbeerblatt entfernen.



Abb. 7

FÜR DIE POLPETTE NAPOLETANE

1 EL Leinsamenmehl
4 Cups Wasser
1 EL Kokosöl
1 Karotte, gepulvert, fein gewürfelt
1 Schalotte, klein gewürfelt
1 EL Ingwer, frisch, gewürfelt
 $\frac{1}{2}$ Cup Erbsen, frisch oder gefroren
 $\frac{1}{2}$ Cup Petersilie
1 EL Kurkuma gemahlen
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
Paniermehl
3 Cups Tomatensugo fertig gewürzt, frisch gekocht oder aus dem Glas

Leinsamenmehl und Wasser zu einem dicken Brei verrühren. Kokosöl in einer Pfanne erwärmen. Karotte, Schalotte und Ingwer darin 5 Minuten rösten. Sorghum gekocht, Leinsamenbrei, Erbsen, Petersilie, Kurkuma und Salz hinzugeben. Gut vermischen und etwas auskühlen lassen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Paniermehl auf einen Teller geben. Aus dem Teig mit den Händen kleine Polpetta (d.h. Klösse, Buletten) formen und im Paniermehl wälzen.

Tomatensugo in der Auflaufform verteilen. Die Polpetta vorsichtig darauf setzen und im Backofen 20 Minuten garen lassen.

Herausnehmen, mit frischen Kräutern und Hefeflocken (ersatzweise Parmesan frisch gerieben) bestreuen und sofort servieren.

Auf dem Umschlag der Wiener Küche (in der 41. Auflage) liest man: «Die Wiener Küche ist eine besonders glückliche Auslese der National Speisen jener Völker, die in der k.u.k. Monarchie vereint gewesen sind. So ist sie im besten Sinne europäisch, ohne aber je ihren urtypischen und unverwechselbaren Charakter eingebüsst zu haben.»

Dieses Werk gehört zu den konstant alltagstauglichen Standardwerken der klassischen Kochkunst. Es gibt sie noch, diese Schinken, deren Wert ein grandioser ist, weil sie in sich umfassend, gründlich, ganzheitlich – und im Abseits von Trends – ihr Dasein fristen. «Doennings Kochbuch» ist so ein Werk, oder «Gut Essen» von Willy Brenneisen. Und eben auch die «Wiener Küche» von Hess. Allen gemeinsam ist: Die Rezepte sind an sich zeitlos, die kulturellen Beiträge zu Tischmanieren oder Haushaltstipps aller Art können wiederum zum Schmuzeln anregen. Zeitreisen in Epochen des letzten Jahrhunderts.

Glücklich, wer ein solches «ganzheitliches» Kochbuch als Erbstück in seiner Obhut hat. Vielleicht noch mit Notizen der Grossmutter, der Mutter. Früher schenkte man solche «Schinken» noch zum Anlass einer Familiengründung. Huhh: The Times They Are a-Changin'. Thank you Bob Dylan. Zum Ernst des Lebens, nimm die Kelle an dein Herz, quasi. Aber auch befreiende und hilfreiche Grundlage für den Alltag. Wegweiser zu einer gepflegten Familienküche, zu einem gesunden, ökonomisch tragbaren und freudreichen Alltag. Kleine Freuden sind grosse Freuden, wenn man sie erkennt.

«Wäre die Küche jene kleine Welt gewesen, in der die grosse ihre Probe hält, so hätte die europäische Geschichte möglicherweise einen ganz anderen Lauf genommen... deren Geheimnis darin liegt, dass sich in ihr in friedfertiger Symbiose eine besonders glückliche Auslese der einzelnen National Speisen zu einem ebenso typischen wie harmonischen und jedenfalls bestens bekömmlichen Ganzen zusammenfügt». (Könnte dieser Satz doch auch von Egon Friedell stammen?) Das ist eine Weltküche, wie sie uns auch heute noch vorschwebt: Keine Dogmatismen, keine Imperialismen, keine kurzfristigen Trends und vor allem auch das Bekenntnis zur Verarbeitung von Lebensmitteln anstatt einer oberflächlich einfachen Schnellbedienung in Supermärkten und auch zunehmend in Bioläden oder Vegan-Take-Away-Pop-Ups usw.

www.zvab.com

Der «Kochkurs Dawo's» ist eine Reise zur Ursprünglichkeit, zum maximal Einfachen und Schönen der alten Getreide-, Leguminosen- und Gemüsesorten, wie sie durch unsere Vorfahren bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts noch gehegt, gepflegt und gekocht wurden. Der «Kochkurs Dawo's» verführt, berührt und begeistert mit Wissen und Können, Genie und Eleganz. Einfache Mahlzeiten werden zeitgemäß & attraktiv zubereitet und anschließend gemeinsam verköstigt.

Ein württembergischer Pfarrer meldete seinem Herzog einst: «Der allerhöchste Säue haben meine alleruntertänigsten Kartoffeln aufgefressen.» Und jetzt?

* Egon Friedell zum Thema Servilität in «Kulturgeschichte der Neuzeit»

KOCHKURS DAWO'S IN DAVOS

14. September 2019, 9:00-18:00 Uhr,
Kosten für Frühbucher:
bis Ende Juli 145 CHF
Dokufilm von 2015: www.vimeo.com/174343099

Anmeldung ab sofort unter:
info@naturkraftwerke.com



Abb. 8

IMPRESSUM

Text 1 Eva Wilhelm
4 Reto Ingold
2,3,5-10 Christoph Elias Meier
Abb. 1-4, 6-8 Antonius Conte
5 Courtesy Lisa Dyk
Herausgeber: NaturKraftWerke*
Antonius Conte & Partner
8607 Aathal-Seegraben
Redaktion: Christoph Elias Meier
Lektorat: Juliana de Angelis
Gestaltung: Afrika, Zürich
Druck: Mittelland Zeitungsdruck AG
Auflage: 10'000

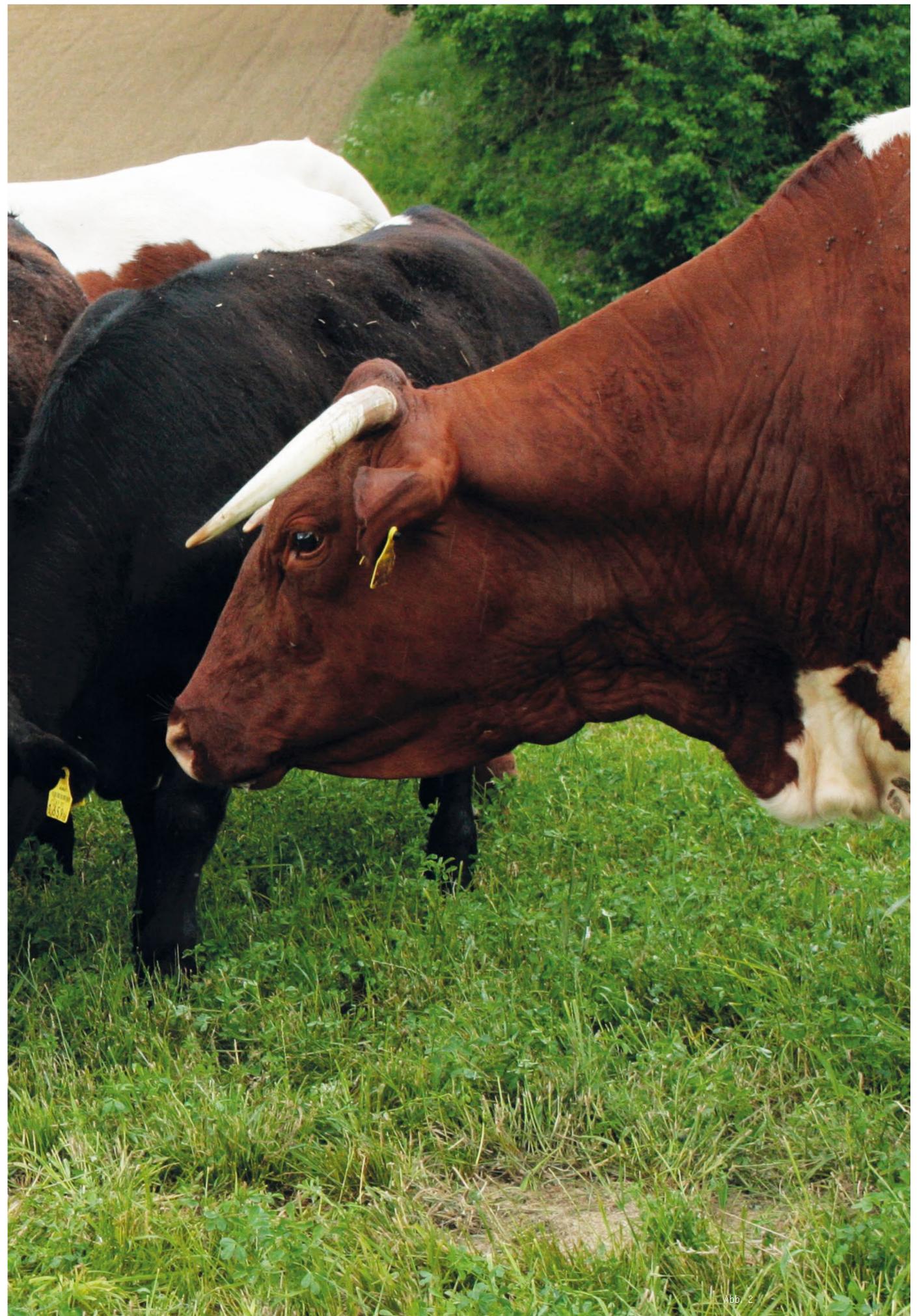


Abb. 2

PFLANZEN

PRODUKTE PFLANZENTEILE

PROZESSE

Aloe Vera	Olive	Bad	abgefüllt
Aprikose	Pfefferminze	Balsamico	abgezapft
Aronia	Pistazie	Beeren	
Augenbohne	Platterbse	Blätter	dehydriert
		Blinis	destilliert
Basilikum	Rande	Blüte	
Berberitze	Reis	Body Oil	eingekocht
Berglinse	Ringelblume	Bombay Mix	extrahiert
Bitterfenchel	Roggen		
Bittergurke	Rooibos	Chips	fermentiert
Birke	Rosmarin	Cracker	frittiert
Botanboufu	Rothirse	Condimento	
Bourbon Vanilla	Rotweizen		
Braunhirse		Duschbad	ganz
Brennnessel	Salbei		gebacken
Brombeere	Salicorn	Essig	geflockt
Buchweizen	Sanddorn	Extrakt	gefriergetrocknet
	Schachtelhalm		gekocht
Cacao	Schafgarbe	Falaffel	gemahlen
Cashew	Schwarzer Emmer	Firnis	gemischt
Chicorée	Schwarze Gerste	Flocken	genibt
Chili	Schwarzer Hafer	Frucht	gepresst
Chlorella	Schwarze Johannisbeere		geperlt
Currybaum	Schwarzer Sesam	Gel	gequetscht
	Schwarzkümmel	Gelspray	gerebelt
Dattel	Senf	Gewürz	geröstet
Dinkel	Soja	Gewürzmischung	geschält
	Sonnenblume	Gras	geschnitten
Einkorn	Sorghum Hirse	Griess	geschrotet
Emmer	Speisewicke		getrocknet
Erdmandel	Spirulina	Instantkaffee	handgeschält
Erdnuss	Süssholz	Kaffee	kaltgepresst
Eukalyptus	Süsslupine	Kapseln	konzentriert
	Stiefmütterchen	Kern	
Flohwegerich		Knolle	mazeriert
	Teepflanze	Korn	
Gelbwurz	Teff	Körperspray	ungeröstet
Gerste	Thymian	Kraut	ungeschälte
Granatapfel	Topinambur	Kuzu	
Grapefruit	Trauben		
		Latkes	verarbeitet
Hafer	Umeboshiplafume		vergärt
Hagebutte		Matcha	vermahlen
Hanf	Waldstaudenkorn	Mehl	verseift
Hartweizen	Walnuss	Miso	
Haselnuss	Wasabi	Mix	zerkleinert
Heublumen	Weide	Mus	
Himbeere	Weizen		
		Nibs	
Ingwer	Yuzu	Nuss	
Jojoba	Zeder	Öl	
	Zitronengras		
Kaffee	Zitronenmelisse	Presslinge	
Kartoffel		Pulver	
Kichererbse			
Kokosnuss		Rinde	
Koriander		Rhizom	
Kornblume		Rübe	
Kürbis			
Kuzu		Saft	
		Samen	
Lavendel		Schalen	
Lein		Schote	
Leindotter		Seife	
Lorbeer		Shampoo	
Löwenzahn		Sirup	
		Spross	
Maca		Stange	
Malve			
Mandel		Tabouleh	
Mate		Tee	
Meerrettich			
Mohn		Urmüesli	
Moringa			
Myrte		Wasser	
		Wurzel	
Nachtkerze			
Nackthafer		Zahnpasta	

**NATUR
KRAFT
WERKE**

Produkte von NaturKraftWerke sind im gut sortierten Fachhandel erhältlich und bei www.naturkraftwerke.com

Rezepte mit diesen Produkten unter: www.weltkueche.com