

AB HOF

Eine kulinarische Reise zu Österreichs Kleinversorgern

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

> © 2015 Verlag Anton Pustet 5020 Salzburg, Bergstraße 12 Sämtliche Rechte vorbehalten.

Alle Fotos: Manuel Zauner Grafik, Satz und Produktion: Manuel Zauner www.blickwerk.at

Rezepte: Alexander Rieder

Lektorat: Martina Schneider Druck: Druckerei Theiss, St. Stefan im Lavanttal Gedruckt in Österreich

> ISBN 978-3-7025-0777-0 1 2 3 4 5 6 / 18 17 16 15

> > www.pustet.at

ABHOF Inhaltsverzeichnis

Vorwort	/
GEMÜSE, OBST & GETREIDE	ç
I. Biogärtnerei Ochsenherz – solidarische Landwirtschaft	10
Rezepte mit Gemüseraritäten	20
II. Der Feigenhof – <i>Obst in der Stadt</i>	30
Rezepte mit Feigen	38
III. Der Kaiser der Paradeiser und die Arche Noah – bedrohte Vielfalt	48
Rezepte mit Tomaten	58
IV. Der Vetterhof – Gemüsekisten	68
Rezepte mit Gemüse	77
V. Itzlingers Bäckerei – vom Getreide zum Brot	86
Rezepte mit Brot und Getreide	95
KÄSE, HONIG & EI	105
VI. Robert Pagets Hofkäserei – alternative Kleinvermarktung	106
Rezepte mit Käse	116
VII. Rohrauers Honig und der "dazu Hofladen" – Bienen haben Stress	126
Rezepte mit Honig	137
VIII. Traglers Biohof – Hühnerhaltung	146
Rezepte mit Huhn und Ei	156
FLEISCH & FISCH	167
IX. Laboncas Sonnenschweine – extensive Landwirtschaft	168
Schweinefleisch- und Wurstrezepte	179
X. Gorfers "Natur Gourmet Rind" – Rinderzucht und Haubenküche	188
Rezepte zum Rind vom Haubenkoch Reinhard Gorfer	199
XI. Gugumucks Schnecken – <i>gesundes Fleisch</i>	208
Rezepte mit Schnecken	216
XII. Marc Mößmers Karpfen – was ist Biofisch?	226
Fischrezepte	236
LEBENSMITTELBESCHAFFUNG	244
XIII. Wie finde ich nahe Betriebe?	246
XIV. Food Coops – Ernährungssouveränität	251
Rezeptverzeichnis	254
Die Autoren	255

Vorwort

Verlorene Geschmäcker

Ab Hof ist kein Kochbuch im klassischen Sinn, denn es geht vor allem um gute Zutaten und um die Frage, woher man diese bekommt. Mit dem Besorgen von Lebensmitteln bin ich sowohl beruflich als auch privat seit langer Zeit beschäftigt. Als Fotograf und ehemaliger Assistent in einem Studio für Essensfotografie werde ich immer wieder damit konfrontiert, hochwertige, manchmal ausgefallene oder mittlerweile fast verschwundene Nahrungsmittel finden zu müssen. Meine private Beschäftigung mit dem Thema hängt damit zusammen, dass ich auch zu Hause gern koche, gutes Essen liebe und davon überzeugt bin, dass die Qualität der Zutaten der Schlüssel dazu ist. Im Vordergrund stehen für mich dabei geschmackliche Vielfalt und eine nachhaltige und tierfreundliche Erzeugung.

In den großen Supermarktketten sind derartige Lebensmittel nicht einfach zu erhalten. Viele alte Gemüse- oder Obstsorten sind mittlerweile verloren gegangen oder nur sehr schwer erhältlich. Und wo bekommt man die vielen Teilstücke vom Rind oder Schwein, die bei uns aus der Mode gekommen sind, das Fleisch unterschiedlicher Hühnerrassen, Kapaune oder gar Schnecken? Bei meiner kulinarischen Reise durch ganz Österreich hoffte ich, diese verloren geglaubten Geschmäcker wiederzuentdecken. Das Erstaunliche dabei war: Ich habe die größte Vielfalt und den größten Idealismus stets bei den ganz kleinen Betrieben gefunden. Eine Auswahl solcher Kleinversorger und Hilfe dabei, solche auch in Ihrer Nähe zu entdecken, werden Sie auf den folgenden Seiten finden.

Neue Wege zu altem Saatgut

Sobald man einmal beginnt, nach guter Qualität zu suchen, entdeckt man in ganz Österreich eine Vielzahl spannender und ausgezeichneter Lebensmittelproduzenten. Die Auswahl der Betriebe für dieses Buch fiel mir dementsprechend schwer. Ich halte die Landwirtschaften und Personen, die auf den folgenden Seiten porträtiert werden, aber in vielerlei Hinsicht für herausragende Beispiele. Das betrifft nicht nur die Beschaffenheit ihrer Produkte, sondern auch die Art und Weise, wie diese hergestellt werden.

Für jedes Erzeugnis stelle ich Ihnen im Folgenden einen oder eine kleine Auswahl von Betrieben vor. Oft geht ihre Arbeitsweise weit über die Kriterien gängiger Bio-Label hinaus. Ich musste feststellen, dass es gerade der Idealismus und die Kompromisslosigkeit der Kleinbetriebe sind, die wesentlich zur hohen Güte ihrer Produkte beitragen. Ohne danach gesucht zu haben, fand ich ausschließlich Produzenten, die sich der Bio-Idee verschrieben haben. In vielen Bereichen geht die Art und Weise, wie diese umgesetzt wird, jenen kleinen Erzeugern – zumindest derzeit – sogar noch zu wenig weit.

Die Texte zu den jeweiligen Landwirten gehen größtenteils auf die vielen Gespräche zurück, die ich während meiner Besuche mit ihnen führte. Indem ich mehr über die Art und Weise erfuhr, wie sie ihre Waren herstellen, wurden mir nach und nach auch die Unterschiede zur dominierenden Lebensmittelindustrie bewusst. Wie unsere Nahrung gemacht wird, was sie enthält und woher sie kommt, kann im Handel oft nur schwer nachvollzogen werden. In vielen der Gespräche klingt daher auch Kritik am bestehenden Lebensmittelsystem an. Nicht zuletzt stellt sich die Frage, weshalb immer mehr Menschen das Vertrauen in dieses System verlieren.

Vertrauen – darum geht es auch den Kleinversorgern: Wer sieht, wo sein Salat wächst oder wie die Tiere, deren Fleisch er isst, leben, wer die Erzeuger seiner Lebensmittel persönlich kennt, wird ihre Waren um ein Vielfaches höher schätzen und unter Umständen auch bereit sein, mehr dafür zu bezahlen. Da sie von herkömmlichen Vertriebswegen oft ausgeschlossen sind, gehen Kleinversorger deshalb neue Wege-Food Coops, solidarische Landwirtschaften, Versand per Lasten-

fahrrad oder Bestellung im Internet sind einige davon. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie dazu Genaueres und auch, wie Sie selbst mitmachen können. Vielleicht können meine Schilderungen und Bilder Sie dazu anregen, selbst eine kulinarische Reise zu unternehmen, um Landwirte, alternative Verteilerstellen oder auch Einkaufsgemeinschaften zu finden. Die Kapitel und Gespräche aus diesem Buch werden Ihnen dabei helfen, einen Anfang zu machen und vor Ort die richtigen Fragen zu stellen.

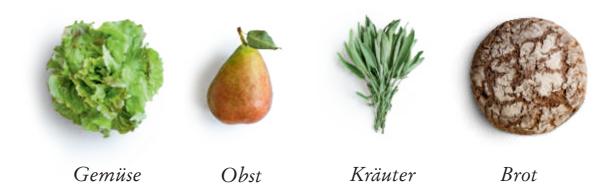
Die Orte machen die Rezepte

Zu jedem Bauernhof und seinen Produkten finden Sie im Folgenden fünf Rezepte. Sie wurden mit wenigen Ausnahmen von Rezeptautor und Foodstylist Alexander Rieder geschrieben. Seine Herangehensweise an unsere gemeinsame Arbeit lässt sich in einem Satz zusammenfassen: "Die Orte machen die Rezepte." Ein Großteil der Speisen in diesem Buch ist dank Alexanders Erfindungsreichtum direkt vor Ort, auf den jeweiligen Bauernhöfen, entstanden. Inspiration dabei war die Vielzahl unterschiedlicher und ausgezeichneter Zutaten, die wir dort gefunden haben. Lassen Sie sich nicht davon abschrecken, wenn diese Lebensmittel im normalen Handel nicht immer erhältlich sind. Die Waren von Kleinversorgern gibt es zudem kaum jemals das ganze Jahr über. Kochen Sie also saisonal und scheuen Sie sich nicht, einzelne Bestandteile einer Speise einfach durch etwas anderes zu ersetzen. Wenn die Zutaten, mit denen Sie arbeiten, von hoher Qualität sind, wird beim Kochen selten etwas schiefgehen.

Auch visuell haben wir uns an das Konzept "die Orte machen die Rezepte" gehalten. Die jeweiligen Rezepte wurden von Alexander direkt auf den Bauernhöfen zubereitet, angerichtet und von mir fotografiert. Sie werden in den Bildern der einzelnen Speisen also immer auch einen kleinen Teil der Stimmung auf dem jeweiligen Hof miterleben können.



Gemüse, Obst & Getreide



Die in den folgenden Kapiteln vorgestellten Landwirte leben in erster Linie von dem, was auf ihren Feldern und in ihren Gärten wächst. Gärtnereien und reine Obstplantagen erzeugen ausschließlich Gemüse oder Obst. Auf klassischen Bauernhöfen gibt es oft auch Tiere, Produkte von Tieren und manchmal Fleisch. Gemüsebauern halten Tiere aber – wenn überhaupt – vor allem, um wertvollen Dünger zu bekommen. Häufig arbeiten sie zu diesem Zweck mit angrenzenden Höfen mit Viehhaltung zusammen.

Was die kleinen Obst- und Gemüsebetriebe vor allem auszeichnet, ist die große Zahl der unterschiedlichen angebauten Pflanzen. Die Vielfalt auf ihren Feldern ist immens. Um einen größeren Einblick zu ermöglichen, habe ich außerdem die Arche Noah besucht, eine Gesellschaft, die sich für die Erhaltung der Kulturpflanzenvielfalt einsetzt.

Auch die Rezepte sollen den Sortenreichtum auf den Feldern widerspiegeln. Viele Zutaten werden Sie daher nur schwer im Supermarkt und manchmal nur von Direktvermarktern bekommen. So gut wie jede schwer erhältliche Zutat lässt sich aber austauschen, die Speisen schmecken dann zwar etwas anders, aber trotzdem gut. Wer gern saisonal kocht, wird Rezepte finden, die von Frühling bis Spätsommer mit frischen Lebensmitteln zubereitet werden können.



Feigentarte

für eine Tarteform mit etwa 26 cm Ø

ZUBEREITUNG ZUTATEN

1.

Für den Mürbteig das Mehl mit Zucker und einer Prise Salz mischen, auf der Arbeitsfläche häufen und in die Mitte eine Mulde drücken. Das Ei in die Mulde schlagen, die Butterstücke und die abgeriebene Zitronenschale um das Ei herum verteilen.

2.

Alle Zutaten mit dem Messer gut durchhacken, sodass kleine Teigkrümel entstehen. Mit kalten Händen rasch zu einem Teig verkneten und zu einer Kugel formen. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens eine halbe Stunde kühl stellen.

3.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen und die Tarteform einfetten.

4

Den Teig auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ausrollen. Die Form damit auskleiden. 5

Für die Füllung die Feigen waschen, trocken tupfen und vierteln, mit den Spitzen nach oben auf den Teig setzen. Die Tarte mit den Feigen im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten vorbacken.

6.

Den Sauerrahm mit den Eiern, dem Zucker und dem Vanillezucker in einer Schüssel verguirlen.

7.

Die Sauerrahm-Ei-Mischung über die Feigen gießen und im Ofen noch etwa 20 Minuten weiterbacken, bis die Oberfläche eine schöne Färbung angenommen hat.

Mürbteig ist schnell und einfach zubereitet. Wer noch nie Mürbteig gemacht hat, wird kaum glauben, dass aus den Butter-Mehl-Klumpen ein richtiger Teig wird. Man muss ihm nur etwas Zeit geben durchzuziehen. Geduld! Das Mehl braucht einige Zeit, bis es zu quellen beginnt und sein Eiweiß aufschließt. Notfalls, oder wenn man besonders ungeduldig ist, kann man einen Esslöffel Wasser beimengen, um den Vorgang zu beschleunigen, aber auf keinen Fall mehr. Eine halbe Stunde muss der Teig dann mindestens ruhen, am besten eine ganze

Nacht lang. Dann lässt er sich später leichter weiterverarbeiten. Bei Zimmertemperatur klopft man ihn mit dem Nudelholz ordentlich weich. Sollte das Ausrollen an den Rändern nicht ganz gelingen, nur nicht abschrecken lassen. Die Menge reicht für etwas mehr als die angegebene Form. Den überschüssigen Teig nimmt man zum Zusammenkleben unerwünschter Löcher und Risse oder aber wie hier im Bild als Verzierung. Dazu einfach Kügelchen formen, an den Rand der Form kleben und mit der Gabel eindrücken.

Mürbteig:

200 g glattes Mehl 50 g Staubzucker 1 feine Prise Salz 1 Ei 100 g kalte, gestückelte Butter 1 Msp. abgeriebene Zitronenschale

Füllung:

6 geviertelte Feigen 120 g Sauerrahm 3 Eier 40 g Kristallzucker 1 TL Vanillezucker



Pasta rossa

für 4 Personen

ZUBEREITUNG ZUTATEN

1.

Zwiebeln, Knoblauch und Chilis fein hacken und in Olivenöl und Rohrzucker in einem Topf zugedeckt weich schmoren.

7

Die Fleischtomaten einschneiden, kurz in kochendes Wasser tauchen und kalt abschrecken. Die Haut abziehen und die Tomaten klein schneiden.

3.

Die Tomaten in den Topf geben und alles zu einer cremigen Sauce verkochen. Mit Zitronenschale und Salz abschmecken.

4

Die Penne in reichlich Salzwasser kochen, abgießen und kurz ausdampfen lassen. Die Pasta mit Tomatensauce und Kräutern vermischen und mit gehobeltem Parmesan bestreuen.

Fleischtomaten haben aufgrund ihrer Größe sehr viel Fruchtfleisch. Viele Menschen schätzen sie deshalb in Salaten. Ich persönlich verwende sie auch gern zur Herstellung von Saucen und Sugos. In diesem Rezept machen wir ein ganz einfaches Tomatensugo, das Sie auch zu anderen Gerichten reichen können, zum Beispiel zu Gnocchi oder Fleischlaibchen. Es gibt übrigens sehr viele unterschiedliche Sorten

Fleischtomaten, bei denen eine einzelne Frucht durchaus ein Kilogramm oder mehr auf die Waage bringen kann. Sie variieren nicht nur in Größe, Gewicht und Farbe. Genau wie jede andere Tomatensorte unterscheiden sie sich auch in Geschmack und Konsistenz. Aufgrund ihres festen und sehr guten Fruchtfleisches sind Sorten wie Ochsenherz oder Big Rainbow für dieses Rezept besonders geeignet.

150 g rote Zwiebeln
2–3 Knoblauchzehen
2–3 verschiedene Chilis
4 EL Olivenöl
1/2 TL Rohrzucker
1 kg sonnengereifte Fleischtomaten
1 Msp. abgeriebene Zitronenschale
Salz
400 g Penne rigate
1 EL gehackte Kräuter nach Wunsch
Parmesan zum Bestreuen



Fledermaus vom Schwein mit gebackener Zucchiniblüte

für 4 Personen

ZUBEREITUNG

Das Backrohr auf 90 °C Umluft vorheizen.

2.

Die Fleischteile sollten zum Kurzbraten Zimmertemperatur haben. Die Fledermausteile mit 2 EL Rapsöl einreiben und anschließend in 1 EL Öl auf jeder Seite ca. 3 Minuten scharf anbraten. Dann auf das Ofengitter legen, eine Abtropfwanne darunterschieben und das Fleisch im Backrohr garziehen lassen.

3.

Mehl, Maisstärke, Bier, Dotter, Salz und Zucker mit einem Schneebesen zu einem glatten, dickflüssigen Teig rühren und 10 Minuten rasten lassen.

4.

Den Fruchtteil der Zucchiniblüte mit einem scharfen Messer zu einem Fächer schneiden.

٦.

Das Frittierfett ungefähr 2 cm hoch in eine tiefe Pfanne gießen und auf circa 180 °C erhitzen.

6.

Die Zucchiniblüten durch den Teig ziehen und im heißen Fett knusprig backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

7.

Die Fleischteile mit Blütensalz und Pfeffer bestreuen, mit Bratfett beträufeln und mit Zucchiniblüten und Chutney anrichten.

600 g Fledermaus vom Schwein 3 EL Rapsöl Blütensalz und frisch gemahlener Pfeffer

Zucchiniblüten:

30 g glattes Mehl 30 g Maisstärke 125 ml kaltes Bier 1 kleiner Eidotter feines Salz 1 Prise Staubzucker 4 Zucchiniblüten Frittierfett zum Backen

außerdem:

Blütensalz ein fertiges Chutney nach Wahl (z.B. Feigenchutney S. 42) Im Bild zu sehen ist ein Tomaten-Chili-Chutney

Die Fledermaus vom Schwein ist ein besonders delikates und sehr zartes Teilstück. Wie viele andere Teilstücke kennt man dieses eher vom Rind, was wohl vor allem daran liegt, dass die Fledermaus vom Schwein oft gerade einmal für eine einzelne Portion reicht. Die Fledermaus ist sowohl beim Rind als auch beim Schwein ein Teil des Schlegels. Angeblich kommt der Name daher, dass die Struktur dieses Teilstücks, es ist etwas

fettdurchzogerner als umgebende Teile, einer Fledermaus ähnelt. Anders als beim Rind sollte man die Fledermaus vom Schwein nicht kochen. Das wäre schade, denn sie eignet sich aufgrund ihrer Zartheit besonders gut zum Kurzbraten und Grillen. Da die Fledermaus vom Schwein in den Läden eher selten ist, unter Grillbegeisterten mittlerweile aber als Geheimtipp gilt, sollte man sie unbedingt vorbestellen.



Karpfen mit Zitronen-Pepperonata

für 4 Personen

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

1.

Die Grillfunktion des Ofens einschalten und die Paprika von allen Seiten unter dem Grill braten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika 5 Minuten mit einem feuchten Tuch bedecken und anschließend die Haut abziehen, halbieren, entkernen und in breite Spalten schneiden.

2.

Zitrone und Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden. Die Zitronenscheiben in Wasser 10 Minuten kochen. Danach mit den Knoblauchscheiben in 125 ml frischem Wasser und 50 g Zucker 20 Minuten köcheln.

3

Knoblauch und Zitronenscheiben in Olivenöl 10 Minuten auf kleiner Flamme schmoren, geschnittene Paprika hinzufügen, salzen, pfeffern und mit Zitronensirup süßen.

4.

Den Karpfen innen und außen sauber waschen und trocken tupfen, auf ein tiefes Backblech setzen und das Backrohr auf 200 °C Umluft vorheizen.

5.

2 EL Kräuter mit dem Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und Gewürzen verrühren und damit den Karpfen innen und außen marinieren. 1 EL der Kräuter zum späteren Servieren beiseite stellen.

6.

Den Fisch 15 Minuten im Ofen braten. Dann die Ofentemperatur auf 150 °C reduzieren, den Weißwein angießen und den Karpfen in 25–30 Minuten fertig schmoren.

7

Den Karpfen behutsam filetieren, die Backerl nicht vergessen. Mit warmer Pepperonata und den restlichen Kräutern bestreut servieren. Dazu eignet sich als Beilage eine cremige Polenta.

Wir haben den ganzen Karpfen direkt vor Marc Mößmers Hütte im Waldviertel auf dem Lagerfeuer gegrillt. Selbstverständlich kann man den Fisch, wie im Rezept oben beschrieben, auch zu Hause im Ofen zubereiten. Die kräftigen Raucharomen durch das Feuer fehlen dann zwar, der Fisch wird aber trotzdem ausgezeichnet schmecken. Sollten sie die Pepperonata beim Grillen im Freien machen wollen, dann emfpiehlt sich zum Häuten der Paprika, diese mit einem Ast über das Feuer zu halten. Danach kann man die Haut ganz leicht abziehen.

Zitronen-Pepperonata:

je ein gelber, roter und grüner Paprika 1 reife Biozitrone 3 Knoblauchzehen 50 g Zucker 125 ml Olivenöl Salz, Pfeffer

Karpfen:

1 küchenfertiger Karpfen à 1,5 kg 3 EL gehackte Kräuter (Oregano, Thymian, Melisse) Saft einer Zitrone 2 EL Sonnenblumenöl für die Marinade 1/2 TL zerstoßener bunter Pfeffer 1/2 TL Paprika, edelsüß Salz 1/8 l Weißwein



Lebensmittelbeschaffung



Lebensmittel abseits gewohnter Wege zu besorgen ist nicht immer einfach. Die Vorraussetzungen dafür sind, je nachdem wo man lebt, sehr unterschiedlich. Landschaft und Klima bestimmen insbesondere, wenn ohne chemisch-synthetische Pflanzenschutz- und Düngemittel gearbeitet wird, maßgeblich, was wächst, ob Gemüse oder Obst angebaut, Tierhaltung bevorzugt wird oder ob Mischbetriebe entstehen. In den östlichen Bundesländern und im Alpenvorland wird man deshalb viel leichter zu frischem Gemüse kommen, während in den Alpen vor allem Milchwirtschaft betrieben wird, was wiederum eine reiche Käsekultur oder Traditionen wie das Räuchern und Haltbarmachen von Speck entstehen ließ.

Es stellt sich außerdem die Frage, welche Entfernung Lebensmittel zurücklegen sollen, um noch "regional" genannt und als Nahversorgung bezeichnet zu werden. Oft wird dafür ein Radius von ungefähr 100 km angegeben, wobei ich der Meinung bin, dass man da nicht allzu genau sein muss. In manchen Fällen kann ein längerer Transportweg sogar ökologischer sein – etwa wenn für Gemüseanbau in kaltem Klima Glashäuser beheizt werden müssten, die dann womöglich zu einer schlechteren ökologischen Bilanz führen als der Transport per LKW.

Worauf man achten sollte und welche Fragen man vor Ort stellen kann, wenn man interessante Produkte gefunden hat, darum ging es in den vorangehenden Kapiteln. Nun erfahren Sie, wie man sich am besten auf die Suche danach macht und auf welchem Weg man die Lebensmittel am einfachsten besorgt. Viele Konsumenten werden deshalb von sich aus aktiv, schließen sich zu Gemeinschaften zusammen, gründen Lebensmittelnetzwerke oder Food Coops.

XIII. Wie finde ich nahe Betriebe?

Lebensmittel finden

Es gibt viele Wege, um kleine Biobetriebe und Direktvermarkter im eigenen Umfeld zu finden. Wer konkret nach Bio sucht, der wird in den Einkaufsführern der Bio Austria erschöpfende Listen mit Landwirtschaften und Märkten zu den jeweiligen Bundesländern finden. Diese Einkaufsführer bestellt man direkt bei der Bio Austria und sie sind gratis. Für einige Bundesländer liegen solche Führer allerdings nicht in gedruckter Form vor, sondern sind nur digital erhältlich, und für Niederösterreich gibt es als einziges Bundesland leider keinen Einkaufsführer. Wenn Sie auf den Internetseiten der Bio Austria sind, geben sie am besten "Einkaufsführer" und ihr jeweiliges Bundesland in das Suchfeld ein – so finden sie am schnellsten zu den manchmal etwas versteckten Broschüren. Alternativ und noch einfacher: Rufen Sie bei der jeweiligen Landesvertretung der Bio Austria an. Man ist dort ausgesprochen freundlich und kann Ihnen, wenn Sie nach etwas ganz Speziellem suchen, vielleicht sogar gleich am Telefon helfen. Zusätzlich arbeitet man beim Bioverband auch an einer Online-Version der Einkaufsführer, der Biomaps Austria, die in unregelmäßigen Abständen aktualisiert wird. Es werden dort beinahe 3 000 Betriebe aus ganz Österreich aufgelistet. In Zukunft hofft man mit den Biomaps übrigens, sogar eine Art Online-Portal zur Verfügung stellen zu können, über das man direkt bei den Erzeugern Waren bestellen kann.

Neben der Bio Austria gibt es vor allem im Internet noch eine Reihe anderer Bio-Verzeichnisse und Datenbanken, die eine Unzahl an Direktvermarktern, Gemüsekistenversand oder sogar Online-Bestellung und -Versand anbieten. Beispiele sind die Seiten von Taste Austria, animal.fair und des Vereins Gartenpolylog. Auch über die Seiten von Slow Food Austria kann man Lieferanten finden. Gemeinsam mit Slow Food wurde sogar ein Online-Versand namens Vielfalt.com gegründet, wo man ganz unterschiedliche Lebensmittel von

ausgezeichneter Qualität bestellen kann. Die Arche Noah schließlich listet sämtliche Partner des Vereins – die sogenannten Vielfaltbetriebe - auf ihrer Internetseite auf und bietet damit eine ausgezeichnete Möglichkeit, Erzeuger seltener Gemüsesorten zu finden. Erwähnenswert ist auch "Bio vom Berg", ein Label, unter dem beinahe 600 Lebensmittellieferanten in Tirol ihre Waren vermarkten. Zwar sind das nicht ausschließlich Kleinvermarkter, allerdings kann man solche über die Seiten von Bio am Berg recht schnell ausfindig machen. Die Adressen der eben genannten Verzeichnisse finden Sie weiter unten oder mit vielen zusätzlichen persönlichen Empfehlungen und einer Liste aller aktiven solidarischen Landwirtschaften und Einkaufsgemeinschaften Österreichs auf dem "Ab Hof"-Poster im Anhang dieses Buches.

Selbstverständlich können Sie sich auch selbst auf die Suche machen - das ist einfacher, als man denkt. Es gibt unzählige gute, kleine Betriebe in Österreich. Sobald man einmal angefangen hat, danach zu suchen, werden einem diese überall ins Auge springen. Ein guter Anfang ist es, auf Märkten oder in Bioläden nach Produzenten oder konkreten Produkten, zum Beispiel nach Zweinutzungshühnern, zu fragen. Ein gut sortierter Bio-Laden kauft nicht nur im Großhandel, sondern bezieht seine Waren von vielen kleinen Erzeugern, die er Ihnen gerne nennen wird. Was Biobauern betrifft, habe ich die Erfahrung gemacht, dass diese unter Umständen sogar ihre Konkurrenten preisgeben - solange die Philosophie hinter dem Produkt des Mitbewerbers stimmt. Oft arbeiten unterschiedliche Bauern zusammen, um Produkte gemeinsam besser vermarkten und ausliefern zu können. Man kann daher wie bei einem "Schneeballsystem" vorgehen und bei schon gefundenen Produzenten nach anderen Erzeugnissen fragen. Auf diese Weise werden Sie langsam ein Netzwerk für eine eigene kulinarische Reise aufbauen können.

Ein sehr schöner Weg, Betriebe nicht nur zu finden, sondern persönlich kennenzulernen, ist schließlich das sogenannte WWOOFer-Netzwerk. "World Wide Opportunities on Organic Farms", oder besser noch "We are Welcome on Organic Farms" bietet die Möglichkeit, aus einem Verzeichnis unterschiedlicher Biobetriebe auszuwählen und vor Ort selbst mitzuarbeiten. Wer seine Karotten einmal selbst angebaut oder bei der Ernte mitgeholfen hat, Most oder andere Produkte hergestellt hat, für den werden die Lebensmittel einen ganz anderen Stellenwert einnehmen und womöglich sogar ein klein wenig besser schmecken.

Sobald Sie die Landwirte Ihrer Wahl gefunden haben, scheuen Sie sich nicht davor, diese ein wenig zu löchern und Ihnen Fragen zu ihren Produkten zu stellen. Sie werden merken: Produzenten, die mit Freude und Überzeugung arbeiten, verraten Ihnen ausführlich und mit Begeisterung alles über ihre Erzeugnisse. Wenn Ihnen die Suche – oder später das Beschaffen der Lebensmittel – allein zu mühsam ist, sollten Sie überlegen, ob es nicht sinnvoll wäre, sich mit Gleichgesinnten zu einer Lebensmittelkooperative zusammenzuschließen. Was das genau ist, erfahren Sie im nächsten Kapitel.

Bio Austria Büro-Linz Auf der Gugl 3, 4020 Linz Telefon: +43 (0) 732 654884

Bio Austria Büro-Wien Theresianumgasse 11, 1040 Wien Telefon: +43 (0) 1 403 70 50 www.bio-austria.at www.biomaps.at

www.arche-noah.at/netzwerk/einkaufsverzeichnis www.slowfoodaustria.at www.vielfalt.com gartenpolylog.org/gardens www.animalfair.at www.nahversorgungs.net www.biologisch.at/bio-verzeichnis www.tasteaustria.at www.biovomberg.at www.wwoof.at

