



November

2025

N° 2

GAUMEN HOCH

HEBT EURE ANSPRÜCHE!



Das Magazin für

NACHHALTIGEN GENUSS

FARM-TO-TABLE

Frisch vom Acker
auf den Teller.

BIO VERSUS REGIONAL

Worauf Sie beim Einkauf
achten sollten.

GESUNDES LEBEN

Die Ernährung als
Gamechanger.



Dr. Franz Gasselsberger, MBA
Generaldirektor Oberbank AG



oberbank.at/unabhaengigkeit



**Anders, weil:
unabhängig.**

**Unabhängig, weil:
schneller.**

**Schneller, weil:
in der Region.**

**In der Region, weil:
für die Region.**

**Für die Region, weil:
erfolgreicher.**

**Erfolgreicher, weil:
anders.**

Oberbank
Nicht wie jede Bank

HÜHNER HABEN JETZT HOHE ANSPRÜCHE.



CHRISTINA LUGER, LOUNGE 81,
MERKENDORF,
*mit einem „Bresse Gauloise“ vom
K&P Hendlhof, Fehring*





Es gibt eine neue kulinarische Bewegung.
Sie stellt höchste Ansprüche an die Qualität
aller Lebensmittel in der Gastronomie.

*Ausgezeichnet, dass man dies schon bei vielen
verantwortungsvollen Gastronom:innen am neuen
Gaumen Hoch-Qualitätszeichen erkennen kann:*



**GAUMEN
HOCH**

**HEBT EURE
ANSPRÜCHE!**

gaumenhoch.at

Wie erkennst du
ein Wunder?
Es lacht!

**Wir versichern
das Wunder Mensch.**



www.merkur.at

EDITORIAL

**Gaumen Hoch ist
die neue Bewegung
für eine nachhaltige
Lebensweise.**

Genuss entlang der Jahreszeiten, jede Saison auskosten, um sich dann wieder auf die nächste zu freuen – was gibt es Schöneres? Wer sich regional und saisonal ernährt, kennt dieses Gefühl: die Vorfreude auf das, was kommt, weil es genau in dieser Zeit am besten schmeckt. Unsere Gaumen Hoch-Köchinnen und -Köche lassen sich in ihren Küchen genau davon leiten und haben für diese Ausgabe herrliche Herbst-/Wintergerichte auf unsere Tische gezaubert. Es ist gedeckt, lassen Sie sich inspirieren!

Wenn es darum geht, was auf unsere Teller kommt, geht es unseren Gaumen Hoch-Mitgliedsbetrieben aber nicht nur darum, wo oder wann ein Lebensmittel gedeiht und verarbeitet wird, sondern vor allem auch wie. Denn es ist nicht egal, wie unser Obst und Gemüse auf den Feldern und Gärten wächst und wie und womit es behandelt wird. Und schon gar nicht, wie die Tiere auf unseren Bauernhöfen gehalten werden, wie viel Auslauf sie bekommen, womit sie gefüttert werden und wie es um ihr Wohl im Allgemeinen bestellt ist. In unserem Artikel zum Thema „Bio versus regional“ zeigen wir auf, wo die Unterschiede liegen, denn selten gibt es ein Thema, das vor allem in der Werbung so sehr beansprucht wird. So viel vorweg: Wer sich gesund ernähren möchte und Wert auf einen verantwortungsvollen Umgang mit Natur, Boden und Tier legt, sollte sich nicht nur von der Herkunft eines Lebensmittels, sondern vor allem auch von geprüften Qualitätskriterien wie der biologischen Produktionsweise leiten lassen.

Das bestätigen auch aktuellste Forschungsergebnisse, wenn es um unsere Gesundheit und damit auch um unser Mikrobiom geht: Wer sich möglichst vielfältig und frei von Rückständen ernährt, stärkt das Immunsystem. Aber auch darüber hinaus sind Mensch und Umwelt eng miteinander verknüpft: Eine nachhaltige, biologische, vorwiegend pflanzenbasierte Ernährung tut nachweislich nicht nur uns, sondern unserem ganzen Planeten gut.

Es liegt also an uns, wie wir mit unserer eigenen Gesundheit und der unserer Umwelt umgehen. Mit jedem Kauf, egal, ob im Supermarkt, ab Hof oder am Markt, aber auch mit der Wahl des Restaurants, das wir besuchen, gestalten wir mit, was wo und in welcher Qualität produziert wird. Dieses Magazin soll dazu beitragen, Ihnen die Wahl zu erleichtern und mit Freude, Wissen und dem nötigen Respekt an diese Entscheidung heranzugehen. Es liegt in Ihrer Hand!



Alexandra Seyer-Gmeinbauer
und Reinhold Gmeinbauer

**Viel Spaß beim Lesen
der zweiten Ausgabe!**



INHALT

WANDEL

- 40 Die Wahrheit über Bio und Regionalität**
Bio klingt gesund, regional klingt nachhaltig? Wir räumen auf mit verbreiteten Mythen. Die große Orientierungshilfe für den Einkauf.
- 48 Ernährung von morgen**
Zukunftsforscher Tristan Horx analysiert, wie sich unser Essverhalten wandelt und was das über unsere Gesellschaft verrät.

LEBENSMITTEL

- 60 Das große Blubbern**
Alte Tradition neu interpretiert – fermentierte Lebensmittel und ihre gesundheitsfördernden Effekte.
- 68 Erde, Horn und Kiesel**
Worum es im biodynamischen Weinbau wirklich geht: Demeter-Winzer:innen über Reben, Boden und Kosmos im Rhythmus der Natur.
- 76 Die Magie des Geschmacks**
Lebensmittel, die nicht nur authentisch schmecken, sondern auch optisch verzaubern.

GEMEINSCHAFT

- 92 Tausche Kochschürze gegen Gummistiefel**
Perspektivenwechsel mit Mehrwert: Wenn Gastronom:innen und Produzent:innen die Arbeitsplätze tauschen.
- 98 Brutal sozial**
Billy Wagner im Interview über das deutschlandweite Netzwerk für neue Esskultur, Gemeinschaft, Transparenz und Kulturwandel in der Gastronomie.



32

Zusammenhalt, der schmeckt

Gaumen Hoch-Pionier:innen aus Gastronomie und Verarbeitung erklären, was hinter dem Prinzip Farm-to-table steckt und wie die Zusammenarbeit gelingt.



54

Bazillen mit Benefits

Wie das Mikrobiom unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden beeinflusst und warum wir darauf achten sollten.

A full-page background image showing a person in a blue tank top and dark pants climbing a massive, curved concrete dam. The climber is positioned on the left side of the frame, reaching up. The dam curves from the foreground into the distance. In the background, there are lush green mountains, a small wooden building, and distant peaks under a blue sky with scattered clouds.

Verbund

Aus eigener Kraft.

Wir versorgen Österreich.
Tag und Nacht. Mit nachhaltiger Energie.



104

So schmeckt Saison

Lieblingsrezepte von Gaumen Hoch-Köchinnen und -Köchen zum Nachkochen – Genuss pur.

DAS GUTE LEBEN

120 Reise zu den acht Schätzen

Eine Herbst-Winterreise zu acht Hotels, die exzellente Bio-Küche und naturnahe Nachhaltigkeit leben. Auszeit mit gutem Gewissen!

130 Gaumen Hoch-Gewinnspiel

Wir verlosen einen Genussaufenthalt im Gut Oberstockstall in Kirchberg am Wagram. Jetzt mitmachen und gewinnen!



Faserkraft

Unser Covermodel, ein Pilz mit herzhaftem Geschmack: Im Austernpilz vereint sich eine milde, leicht erdige Würze mit dezenter Nussigkeit. Durch sein dichtes Gewebe nimmt er Röstaromen und Gewürze gleichmäßig auf, ganz ohne wässrig zu werden. Erhältlich bei den Pilzbrüdern, Große Mohrengasse 6, 1020 Wien.

IMPRESSUM

Medieninhaber

Gaumen Hoch GmbH
Grashofgasse 3/7/33
1010 Wien
FN 473261 y
+43/01/353 6010-0
www.gaumenhoch.at

Herausgeber und Geschäftsführer

Mag. Alexandra Seyer-Gmeinbauer
Reinhold Gmeinbauer

Chefredaktion

Mag. Alexandra Seyer-Gmeinbauer

Chefin von Dienst

Christa Monschein

Redaktionelle Mitarbeit

Wolfgang Maria Gran
Anna Gugerell
Lucas Palm
Eva Komarek
Jürgen Schmücking

Fotografie

Christopher Hanschitz
Clemens Niederhammer
Daniel Ecker

Chefredaktion digital

Catharina Gaissmaier-Heindl

Grafisches Konzept

Antonio Ortiz (Kokode)
Branko Pejovic

Lektorat

Carola Kilga

Coverbild

Christopher Hanschitz

Illustration

Eva Mlinar

Druckerei

Walstead Leykam Druckerei GmbH

Medienpartner

Kurier

KURIER

Info

Alle Angaben wurden zuverlässigen Quellen entnommen und sorgfältig recherchiert. Für Richtigkeit und Vollständigkeit kann keine Haftung übernommen werden. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.
Eine Verwendung – auch nur von Auszügen – ist ohne schriftliche Zustimmung nicht zulässig.



produziert gemäß Richtlinie U24 des
Österreichischen Umweltzeichens,
Let's Print Holding AG, UWi-Nr. 808





Der KURIER zum Hören.

Überall, wo es
Podcasts gibt.





EIN ECHTER WIENER

Weingut Zahel

Ganze sieben Rebsorten und 100 Prozent Handlese braucht es, um dem vollen Charakter des Blanc de Blancs Brut Natur Demeter 2021 gerecht zu werden. Der Gemischte Satz aus alten Reben trägt das Aroma nach Toastbrot und kaltem Rauch (Wiener eben) mit viel Stil und elegantem Tiefgang. Und das, obwohl er auf 400 Meter Seehöhe im Südwesten Wiens wächst. Sprudelt am besten zu Fisch. Käsekrainer ist trotzdem erlaubt.

zahel.at

VON DER REBE

Wenn feine österreichische Trauben, Handwerk und Liebe zum Genuss zusammenkommen, gibt's was zu feiern. Am besten mit Prickelndem.

GAUMENHOCH.AT/GUIDE



DER KLEINE SCHWARZE

Weingut Zuschmann-Schöffmann

Die besten roten Rebsorten, weiß gekeltert und im Glas in einer hellgoldenen Farbe — eleganter als der Blanc de Noirs 2021 geht's kaum. Der Cuvée riecht burgundisch, nach roten Beeren und beweist mineralischen Tiefgang am Gaumen. Unverkennbar für das Weinviertler Winzer:innenpaar. So viel Geschmacksvielfalt genießt man am besten gleich zum Aperitif und hört den ganzen Abend nicht damit auf.

zuschmann.at



Fotos: Shutterstock, Weingut Zahel, Weingut Zuschmann-Schöffmann, Roman Seidl

DAS ORIGINAL VOM LEITHABERG

Weingut Esterházy

Reinsortig, charakterstark und herrlich prickelnd. Aus 100 Prozent Blaufränkisch Trauben, weiß gekeltert, reift der Blanc de Noir Brut Nature 2019 ganze 36 Monate auf der Hefe. Zitrus, Salz und feine Noten machen ihn zum perfekten Begleiter für leichte, elegante Speisen wie Austern, Kalb oder Kräuterseitlinge. Ein erhabener Sekt, ohne Allüren, aber von majestätischer Präsenz.

esterhazywein.at



WUSSTEN SIE, ...?

Im Herbst spielen die klimatischen Bedingungen eine entscheidende Rolle für die Weinqualität. Kühle Nächte und warme Tage fördern die langsame Reife der Trauben, bewahren Säure und Aromen. Viele Winzer:innen schätzen die „Herbstfröste“, die die Trauben vor Fäule schützen; treten sie aber zu früh ein, können sie die Ernte gefährden. Die richtige Balance zwischen Sonnenlicht, Temperatur und Bodenbedingungen ist essenziell, um die perfekte Balance im Wein zu erreichen.



LENNY KRAVITZ

REVERSO

HÜBNER

UHRMACHERMEISTER SEIT 1914

Jaeger-LeCoultre Boutique Wien - Graben 28 - +43 1 533 48 47



GUT GEÖLTE KRÄUTER

Kraidlzeig

Die Spitzenköche Damon, Patrick und David bringen Sternenküche in jeden Haushalt. Die Geheimzutat heißt Kräuteröl und ist bisher in den Sorten Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Liebstöckel, Koriander und Dill zu bekommen. Verarbeitet werden ausschließlich österreichische Bio-Kräuter vom Biohof Holzer aus Eferding. Einfach ein paar Tropfen übers Gericht träufeln, Komplimente zur Kochkunst entgegennehmen und genießen!

kraidlzeig.at



VON DER MÜHLE

Ein Tropfen edles Öl kann alles verändern. Der Griff zur Flasche lohnt in vielerlei Hinsicht: intensiver Geschmack, wertvolle Nährstoffe und positive Effekte für die Gesundheit.

GAUMENHOCH.AT/GUIDE



Fotos: Shutterstock, Kraidlzeig GmbH, Ölmühle Fandler

WUSSTEN SIE, ...?

Kaltgepresste Öle werden bei niedrigen Temperaturen mechanisch gewonnen — ohne Hitze und ohne chemische Zusätze. Das schon empfindliche Inhaltsstoffe wie Vitamin E, sekundäre Pflanzenstoffe und ungesättigte Fettsäuren. Der gesundheitliche Vorteil: Diese Stoffe wirken entzündungshemmend und stärken das Herz-Kreislauf-System. Auch geschmacklich überzeugen kaltgepresste Öle: Sie behalten ihr sortentypisches Aroma und eignen sich ideal für Salate und kalte Gerichte.

MEISTERWERKE IN ÖL

Ölmühle Fandler

Von Leinsamen und Hanf über Kürbiskern und Sesam bis zu Schwarzkümmel, Mandel oder Mohn — ganze 22 Sorten an hochwertigen Speiseölen bietet die steirische Ölmühle. Ein aufwendiges Stempelpressverfahren sorgt für höchste Qualität und maximale Nährstoffe. Dabei sind die Öle nicht nur geschmacklich top, sondern auch noch entzündungshemmend und gut fürs Immunsystem. Dank der kunstvollen Gestaltung der Etiketten darf man die fescen Fläschchen gleichzeitig als Küchendekor verstehen.

fandler.at



demeter

FEEL THE
JOY



Kauf Produkte mit dem Demeter-Logo!
www.demeter.at





SCHICKE SCHWAMMERL

KiMa Organics

Schon mal Black Pearl King probiert? Was ein bisschen nach seltenem Meeresbewohner klingt, meint eine Edelpilzsorte, für die man nicht weit reisen muss. Ins Südburgenland, um genau zu sein. Dort kultivieren Philipp Maitz und Daniel Kirnbauer fancy Bio-Pilze auf nachhaltigem Substrat aus Agrar-Nebenprodukten. Die Spitzengastronomie — von Steirereck bis JOLA — freut's, die (fleischlosen) Foodies auch, und die Umwelt profitiert. Win-win-win.

kimaorganics.at



MIT -STIEL

Pilz ist nicht gleich Pilz. Diese Bio-Kunstwerke spielen in der obersten Liga der Kulinarik, sind gesund und wachsen ressourcenschonend.

GAUMENHOCH.AT/GUIDE

HAARGENAU DER RICHTIGE

Pilzbrüder

Wilde Mähne, verführerischer Duft, zart und vielfältig — Traumpilz Igelstachelbart erobert die Herzen im Sturm. Kein Wunder: Der Geschmack erinnert an Geflügel und Meeresfrüchte, mit feinen Noten von Zitrone und Kokos, mit einer Konsistenz ähnlich Kalbfleisch. Der ganze Stolz der Pilzbrüder Martin und Otto Kammerlander. Für Liebe auf den ersten Biss einfach in der Wiener Top-Gastro servieren lassen oder beim wöchentlichen Ab-Hof-Verkauf zuschlagen.

pilzbrueder.at



SHIITAKE-GURU

Flachgauer Biopilze

Der *Lentinula edodes*, bekannter unter Shiitake-Pilz, ist Andreas Eibls Lieblingsthema. Kein Wunder, der zweitbeliebteste Pilz (nach Champignon) gibt geschmacklich extra viel her, fördert die Gesundheit und ist in Österreich — noch — unterschätzt. Andi möchte das ändern und züchtet mit viel Fingerspitzengefühl Shiitakepilze auf Bio-Stroh. Die spezielle Sorte hat einen extra feinen Stiel, um den Pilz im Ganzen verwerten zu können. Einmal im Gulasch mit Knödel, bitte!

flachgauer-biopilze.at

DAS GRÖSSTE BIO-RESTAURANT DER WELT

100%
bio

ganzjährig geöffnet



KOLARIK.AT/RESERVIERUNG

Zwischen Genuss &
Prater-Idylle –
jetzt Plätze sichern!



Luftburg
KOLARIK
I M P R A T E R



**Natürlich
gut essen**
by OekoBusiness Wien



Luftburg – Kolarik im Prater | Prater 128, 1020 Wien | Mo-Do 16-23 Uhr / Fr-So & Ftg. 11-23



AUF KRUSTE UND KORKEN!

Ströck-Feierabend

Das Kittseer Bio-Holzofenbrot aus Weizen mit dunkler Kruste verdankt seinen kräftigen Geschmack 48 Stunden Teigruhe und den Röst- und Feueraromen, da es im Holzbackofen in Kittsee gebacken wird. Das Einkorn-Leinsamen-Brot ist körniger, das Bio-Feierabend-Christoph-Brot heller und die Qual der Wahl beim Sortiment wahrlich schwierig. Was gehört zum Brot — fast noch mehr wie die Butter? Richtig, der Wein. Gut, dass es bei Ströck-Feierabend beides in toller Qualität gibt. Ein Glas vom eigens kreierten Gemischten Satz vom Weingut Christ könnte bei der Brotwahl helfen.

feierabend.stroeck.at

Fotos: Ströck-Feierabend, BROTochnik, Evi Jusic

VOM — KORN

Von den alten Ägyptern bis zum Sauerteig-Hype, von der Brettljause bis zur Sterne-küche – Brot ist Leben, Backkunst und Qualitätsprodukt.

GAUMENHOCH.AT/GUIDE



KOMMT ZEIT, KOMMT TEIG

BROTochnik

Fritz und Sohn Nico Potocnik kennen das Geheimnis höchster Backkunst: Zeit. Ihr „BIO Waldviertler dunkel“ bekommt dank Langzeitführung seinen einzigartigen Geschmack, die offene Krumme und die feinsplittrige Kruste. Der Weizen-Roggen-Teig ruht 24 Stunden und bleibt länger frisch. Dabei besteht er nur aus Mehl, Wasser und Salz. Die beiden wissen eben, was sie tun. Und das schmeckt uns!

brotocnik.at



REIFEPRÜFUNG

Biohof Tomic

Neun Jahre alter Sauerteig? Faszinierend! Die Bio-Brote vom Biohof Tomic am Kärntner Klopeiner See entstehen aus Sauerteig, der schon fast ein Jahrzehnt reifen durfte. Die langsam entwickelten Kulturen des Sauerteigs machen das Brot extra bekömmlich und resch. Für den beliebtesten Klassiker — das Körndlbrot — werden selbst angebaute Dinkel und Roggen verwendet. Gebacken wird in der hofeigenen Backstube. Und das in Handarbeit. Lei, das gefällt!

biohof-tomic.at



Das Wasser zum Essen.
nachhaltig #jungbleiben

NACH UND NACH
NACHHALTIGER

— VÖSLAUER —
— NACHHALTIGKEITS
— AGENDA 2030 —
voeslauer.com/agenda2030

AUF DER SONNENSEITE DER WÜRZE

SONNENTOR

Selbst Burger zubereiten ist etwas für Fortgeschrittene. Waldviertler Kräuter-Mastermind SONNENTOR macht's leichter, und zwar mit der perfekten Gewürzmischung — sowohl für Burger als auch für Pommes. Von vorne bis hinten bio und dabei kreativ und liebevoll gestaltet. Neben Zwiebel und Paprika bringt das Gewürz auch Senfkörner, Bockshornklee, Kümmel und Estragon ins Geschmacksspiel. Schmeckt genauso auf Falafel oder Ofengemüse.

sonnentor.com



NASCHEN HAT IMMER SAISON

Zotter

Wie könnte man die Lebensfreude von Frühling und Sommer, die Fülle des Herbstes und die Gemütlichkeit des Winters in einem Bissen gießen? Zotter hat eine köstliche Antwort parat: Schokolade mit 70 % Kakaoanteil, gefüllt mit Himbeer-Kirsch-Marzipan und Kürbiskern-nougat, verfeinert mit Waffelkrokant. Herrlich. Naschkatzen sind für alle Jahreszeiten vorbereitet. Danke an Julia und Josef Zotter!

zotter.at



ZUM — GENUSS

**Von süß bis rauchig, von salzig bis würzig:
Snacken ist immer erlaubt. Und macht
mit österreichischen Bio-Produkten noch
mehr Freude.**

[GAUMENHOCH.AT/GUIDE](https://gaumenhoch.at/guide)

VIVE LE SCHINKEN!

Bio-Schober

Der Kemptaler Schinken von Bio-Schober aus dem Waldviertel schmeckt so gut, dass man ihn am liebsten vom Brot stibitzen und solo genießen möchte. Der leichte Fettrand, der sich beim Turopolje-Schwein durch die lange Aufzucht besonders gut entwickelt, die gekonnte Würzung und lange Räucherung zahlen sich aus. Das haben sogar die schmankerlverwöhnten Französinen und Franzosen erkannt und den Schinken beim Concours International de Lyon 2025 mit dem Goldsiegel für höchste Qualität ausgezeichnet. Chapeau!

bio-schober.at



PFLANZLICHE POWER

VEGITASTIC

Weder Fisch noch Fleisch? Gut so. Die Bio-Burger und Power-Stäbchen tun auch gar nicht so, sondern sind eigenständige Produkte aus Hülsenfrüchten, perfekt für die vegetarische Küche. Ob für die schnelle Mittagspause, für den Kindergeburtstag oder als Mitternachtsnack: Die tiefgekühlten Burger und Stäbchen gibt's in verschiedenen Geschmacksrichtungen, von Curry bis mediterran. Sie sind in Minuten fertig, bestehen nur aus Bio-Zutaten und verzichten auf Zusatzstoffe. Unkompliziert und gesund — beste Kombi!

vegitastic.com

Ein guter Tag beginnt mit





KISTLWEISE FRISCHE

ADAMAH BioHof

Den Wocheneinkauf zu 100 Prozent regional und bio erledigen kann herausfordernd sein. Die Familie Zoubek vom ADAMAH Biohof arbeitet seit über 25 Jahren daran, das zu ändern. Die berühmten BioKistl werden mittlerweile österreichweit vor die Tür geliefert und sind prall gefüllt mit Obst und Gemüse, teils aus eigenem Anbau im Marchfeld. Immer bio, immer saisonal, samt Rezept.

adamah.at

FÜR EIN GUTES LEBEN

Gute Sachen

Marlis Groß-Söchstl weiß, was ein gutes Leben ausmacht. Sie hat es sich sogar zum Beruf gemacht. In ihrer Genussboutique verkauft sie ausschließlich gute Sachen aus den Regionen, die sie liebt und gerne besucht. Aufstriche, Öle, Eingelegtes, Gewürze, Weine und andere Schmankerl, die aus kleinen Manufakturen und nachhaltiger Produktion stammen.

gute-sachen.eu



VON DER GREISSLEREI

Ob Gemüse, Getreide, Milchprodukte oder Schmankerl, beim Lebensmitteleinkauf gilt: je persönlicher, desto besser. Diese Bio-Läden setzen auf Nähe statt Anonymität.

GAUMENHOCH.AT/GUIDE



Fotos: ADAMAH Biohof/Netzwerk kulmonik, Karin Kreuzer biochi, Biohof Achleitner



MÄRCHENHAFTE VIELFALT

Biohof Achleitner

Es war einmal ein kleiner Hofladen in Eferding, der über sich hinauswuchs. Der Frischmarkt des Biohofs Achleitner hat mittlerweile 6.000 Bio-Produkte im Sortiment. Vor allem die 200 Obst- und Gemüsesorten, von Wurzelgemüse bis Schlangengurken, die bei regionalen Partnerbetrieben produziert werden, machen richtig Lust aufs Kochen. Wer dafür zu hungrig ist, gönnt sich einen der fertigen „Haus'gmocht“-Eintöpfe oder eine Suppe und rettet damit wertvolles Gemüse.

biohof.at

MINDFULNESS MIT MEHLSPEIS

biochi

Im biochi Shop gibt's neben einem Fokus auf basische und gesundheitsfördernde Lebensmittel auch hausgemachte Süßspeisen. Gesundheit ist schließlich eine Frage der Balance. Die Strudel, Kuchen, Energiekugeln und Cremen sind dafür vorwiegend aus Dinkelmehl, mit wenig Zucker. Auch wer makrobiotische Produkte sucht, wird fündig: Miso, Reissirup, Kuzu, Ume Paste, Sengiri und getrocknete Shiitake-Pilze gibt's in Schladming auch nicht an jedem Eck.

biochi.at



GAUMENFREUDE

BUSINESS-MEETING, AFTER-WORK-DRINKS
ODER EINFACH ESSEN MIT FREUNDEN.

Landstraßer Hauptstraße 82, 1030 Wien
stroeck-feierabend.at

  @stroeckfeierabend



ÜBER DIE 7 BERGE ZU DEN BIO-ZWergen



Bio-Metzgerei Juffinger

Ein Phänomen von Petit Four bis Jourgebäck: In Miniaturform schmeckt's einfach besser. Das hat sich Anton Juffinger (jun.) zu Herzen genommen: Die BIO-Zwerge Rohwurst gehört zu den beliebtesten von den über 300 lokal produzierten Fleisch- und Wurstprodukten. Der Anton weiß eben, was er tut. Das beweist auch Europas einzige — auf sagenhaften 1.000 Metern Seehöhe gelegene — Speckreifeanlage und ein Blick in Tirols Jausenboxen: BIO-Zwerge vom Arlberg bis zum Wilden Kaiser.

biometzger.at

VON DER WEIDE

Höchste Bio-Qualität, wertschätzender Umgang mit jedem Tier und Respekt vor dem Leben – so geht Fleischgenuss mit gutem Gewissen.

GAUMENHOCH.AT/GUIDE



ENTSPANNTER GENUSS

Pillhof Bio-Ochsenfleisch

Die Pinzgauer Ochsen vom Pillhof, inmitten des Tennengaus gelegen, wissen gar nicht, was Stress ist, denn sie dürfen sogar langsam fressen. Ohne Zugabe von Kraftfutter wachsen die Tiere zwar langsamer, danken es aber mit extra zartem Fleisch. Ganz nach der Devise: slow, but better. Intramuskuläre Fetteinlagerungen intensivieren den Geschmack, und wer das Beiried einmal probiert hat, weiß das Motto zu schätzen.

pillhof.at

KAISERLICHE KÜHE

Biohof Strohbichler

Die Pustertaler Sprinzen wurden schon in der Monarchie hochgeschätzt, sind aber nicht mehr oft zu finden. Umso besser, dass es das begehrte Rindfleisch in Seekirchen am Wallersee gibt, also quasi österreichisches Kulturgut in Bio-Qualität. Die königlich schönen schwarz-weißen und rot-weißen Rinder genießen viel Auslauf und liefern daher extra zartes Fleisch — vom Schnitzel über Pulled Beef bis zu feinen Würsten.

biohof-strohbichler.at



— AMA —
**GENUSS
REGION**

REGIONALE
QUALITÄT

Das hat einen Wert.

Entdecken Sie kulinarische Spezialitäten von
Direktvermarktern und Manufakturen oder lassen Sie
sich von einem Gasthaus in Ihrer Nähe verwöhnen.
Alle qualitätsgeprüften Betriebe finden Sie unter:

genussregionen.at

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Klima- und Umweltschutz,
Regionen und Wasserwirtschaft

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich


Kofinanziert von der
Europäischen Union



EIN SCHAUSPIEL IN DREI SCHLUCKEN

Birgit Wiederstein

Elegant im Aroma, sinnlich im Geschmack, aber mit starkem Charakter — der Bio-Pinot Noir 2023 ist eine Diva im besten Sinne. Ähnlichkeiten mit der Winzerin sind dabei bestimmt kein Zufall. Der Boden von Carnuntum, die natürliche Weinwerdung und die Reifung im Eichenfass verleihen dem Wein seinen unverkennbaren Geschmack. Ohne übermäßige Eingriffe präsentiert sich die Diva unfiltriert und pur und hat damit unsere volle Aufmerksamkeit.

wiederstein.at

AUS DEM FASS

Feines Handwerk trifft biodynamische Überzeugung: Diese Rotweine verbinden Authentizität, Qualität und Anspruch. Das hat immer Saison.

GAUMENHOCH.AT/GUIDE



Fotos: Weingut Wiederstein, Weingut Dorli Muhr, Weingut Christoph Edelbauer

SOUVERÄN SENSIBEL

Weingut Christoph Edelbauer

Die anspruchsvolle Rebsorte Pinot Noir findet im sanft hügeligen Kamptal, was sie braucht: kühle Nächte, sonnige Tage, kalkreiche Böden und Christoph Edelbauer. Das Ergebnis beim Wein bestimmt die Natur, und die hat für so viel Eleganz und Tiefe gesorgt, dass der Jahrgang 2021 von Gault & Millau als bester Pinot Noir Niederösterreichs prämiert wurde. Authentizität zählt sich aus. Traditionelle Handwerkskunst mit hohem Anspruch ebenfalls.

weingut-edelbauer.at



GLASWEISE GELASSENHEIT

Weingut Dorli Muhr

Mit 70 Jahre alten Reben kommt das Selbstbewusstsein und die Würde. Der Ried Spitzerberg 1ÖTV verdankt seine Saftigkeit den reifen roten Früchten und dem kargen Kalkboden des Spitzerbergs, der einst wie ein Riff aus dem Urmeer herausragte. Geschmacklich passt er gut zu Saibling, Karfiol oder auch Rindsbackerl — ganz auf gespannt. Bei perfekten 12 Grad Trinktemperatur in einem weiten Burgunderglas entfaltet sich sein Charakter am besten.

dorlimuhr.at

METRO IST VIELFALT FÜR PROFIS.



Wildfleisch – natürlich, nachhaltig und genussvoll

Mit dem Herbst steigt die Lust auf **Wildfleisch** – kein Wunder, zählt es doch zu den hochwertigsten Fleischsorten. Es ist eiweißreich, zart und aromatisch – ein Genuss für alle, die Wert auf bewussten Fleischgenuss legen.

„Dem tragen wir bei **METRO Österreich** Rechnung: Unser Wild – Hirsch, Reh, Wildschwein und Damwild – stammt fast ausschließlich aus freier Wildbahn. Bis Ende Dezember bieten wir eine große Auswahl an Fleischteilen, frisch oder tiefgekühlt. Besonders beliebt sind Reh- und Hirschrücken“, erklärt Jürgen Hirnschall.

Wildfleisch ist mehr als ein Nebenprodukt der Bestandsregulierung – es ist ein **wertvolles**, saisonales Lebensmittel aus der Region.

Kurze Transportwege, eine ausgezeichnete Ökobilanz und absolute Frische machen es zu einer nachhaltigen Wahl für Gastronomie und Genießer.

Wildfleisch steht für Regionalität, Natürlichkeit und echten Geschmack – ein Stück Natur, das auf jedem Teller überzeugt.



JÜRGEN HIRNSCHALL
Einkäufer Fleisch- & Wurstware,
METRO Österreich



ENTDECKEN SIE
UNSER
WILDSORTIMENT
**AKTIONEN.METRO.AT/
WILD-SPEZIAL**



METRO



WO 10 TISCHE WELTREISE SPIELTEN

Café Frida

Am Yppenplatz wuselt es. Und das im besten Sinne. Vor allem vor dem sympathisch bunten Café Frida ist immer was los. Breakfast Burritos, wöchentliche Burger Specials, saisonale Tagesgerichte und die Gastfreundschaft von Onur und Catrin Eyer locken ein vielfältiges Publikum an, das Wert auf Bio-Qualität legt. Auch wenn das Café nur aus 10 Tischen besteht — irgendwo ist immer Platz, und zwar für jede:n.

cafefrida.at

Fotos: Clemens Niederhammer, Giesserei, neunerhaus/Liebertitz

ZU -GAST

Diese vier Cafés haben viel gemeinsam: Sie schätzen hochwertige Lebensmittel, bringen Genuss und Gesundheit ins Leben, und vor allem die Leut' zam.

GAUMENHOCH.AT/GUIDE



WO GUTES ESSEN ZUSAMMENBRINGT

Giesserei

Dinge, die in der Giesserei in Ried im Innkreis richtig Sinn machen: ein ehemaliges Zinn-Gießhaus als historische Location, regionale Küche in Bio-Qualität und Veranstaltungen von Poetry Slams bis hin zu Repair-Cafés. Man trifft sich im Schanigarten, auf der Dachterrasse, beim Mittagessen oder im angrenzenden Coworking-Space. Das Ziel, Begegnungen zu schaffen, geht hier eindeutig auf.

giesserei-ried.at

WO GROßZÜGIGKEIT SATT MACHT

neunerhaus Café

Täglich bereiten ehrenamtliche Helfer:innen einen frischen Mittagstisch auf Basis von biologischen und saisonalen Lebensmitteln zu. Der Preis: eine freie Spende. Wer kann, gibt ein bisschen mehr, und ermöglicht damit ein gesundes Mittagessen für Menschen, die es sich sonst nicht leisten könnten. Das Café ist ein Ort für Austausch und Begegnung: Wohnungslose Menschen, Studierende, Tourist:innen, Wiener:innen kommen hier ohne Konsumzwang ins Gespräch.

neunerhaus.at/cafe

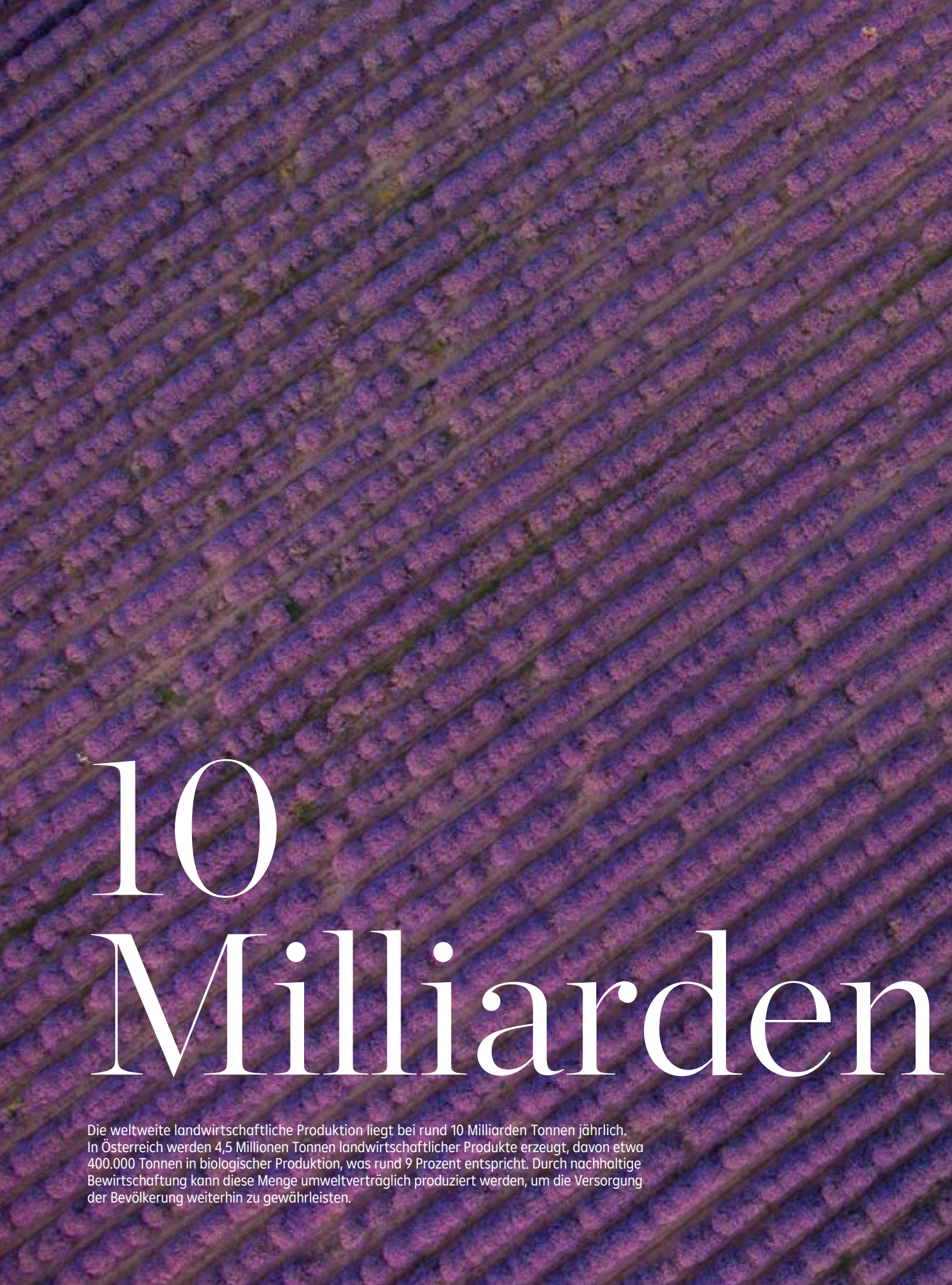


Für genussvolle Festtage

Unser Marzipanstollen –
traditionell, handgemacht, unwiderstehlich.



Felber
BÄCKT SELBER



10 Milliarden

Die weltweite landwirtschaftliche Produktion liegt bei rund 10 Milliarden Tonnen jährlich. In Österreich werden 4,5 Millionen Tonnen landwirtschaftlicher Produkte erzeugt, davon etwa 400.000 Tonnen in biologischer Produktion, was rund 9 Prozent entspricht. Durch nachhaltige Bewirtschaftung kann diese Menge umweltverträglich produziert werden, um die Versorgung der Bevölkerung weiterhin zu gewährleisten.



WANDEL LEBENSMITTEL GEMEINSCHAFT DAS GUTE LEBEN

FARM-TO-TABLE

Warum die Gastronomie zusehends auf Gemeinschaft mit Mehrwert setzt.

DIE WAHRHEIT

Faktencheck: Was hinter den Begriffen „bio“ und „regional“ steckt.

ZUKUNFT DENKEN

Essverhalten im Wandel.
Ein Blick in die Zukunft.



Zusammenhalt, **DER SCHMECKT**





Wie kommen hochwertige Bio-Lebensmittel direkt vom Feld in die Küchen von Gaumen Hoch-Pionier:innen? Wie funktioniert das Prinzip des Farm-to-table wirklich? Die Antworten sind vielfältig – und zeigen, wie lebendig die Zusammenarbeit zwischen der heimischen Gastronomie und regionalen Bio-Produzentinnen und -Produzenten ist.

TEXT LUCAS PALM

Streng genommen ist jedes Rezept dieser Welt eine Lüge. Da wird so getan, als nähme es seinen Anfang stets in der Küche. Mit dem Marinieren des Fleisches etwa. Oder dem Vorheizen des Ofens. Doch wer jemals engagierten Köchinnen und Köchen über die Schulter geschaut hat, weiß: Seinen Anfang nimmt ein Gericht dort, wo die Lebensmittel gedeihen. Sprich: am Acker. Auf der Weide. Im Meer. Oder wie es im „Restaurant Bootshaus“ der Fall ist: im See. Genauer gesagt: im Traunsee. Dort nämlich schwimmen morgens noch die Fische, die abends von Lukas Nagl so dermaßen innovativ zubereitet werden, dass er als Österreichs versiertester – und sagen wir es ruhig: bester – Süßwasserfischkoch gilt. Aber der Reihe nach: Der Traunsee ist mit knapp 200 Metern Österreichs tiefster See. Das Restaurant Bootshaus liegt – als Teil des Hotels „Das Traunsee“ – direkt am Ufer. Das Prinzip des Farm-to-table könnte man in diesem Fall also

„Lake-to-table“ nennen. Farm-to-table bedeutet, dass Lebensmittel möglichst ohne Umwege von regionalen Produzentinnen und Produzenten in die Küche gelangen, dort frisch verarbeitet werden und so in ihrer ganzen Qualität, Saisonalität und Transparenz auf den Teller kommen. Für Lukas Nagl ist der Traunsee vertraute Heimat – aber auch eine, die er in den vergangenen 13 Jahren, in denen er im Bootshaus als Küchenchef tätig ist, neu entdeckt hat. Nicht nur für sich, sondern für Essbegeisterte aus dem In- und Ausland gleichermaßen. Dass das so ist, liegt auch an einer Tradition im ostafrikanischen Sansibar.

Einmal Fang mit allem, bitte!

Dort nämlich kochte Lukas Nagl rund ein halbes Jahr lang in einem Hotel, „weil meine Frau und ich nach meiner Zeit im ‚Steirereck‘ in Wien einfach ein bisschen Abwechslung brauchten“. Er erklärt: „Beim Fischmarkt hat jeder Fischer:in den gesamten Fang auf einen Bambusstock gebunden. Zu kaufen gab es nur den gesamten Stock – also den gesamten Fang. Wir mussten uns also nach dem richten, was die Natur hergab – nicht die Natur nach dem, was wir brauchten. Für mich war das extrem spannend, weil die Abnahme des

← **Dreamteam.** Küchenchefin Clara Aue (3. v. l.) mit den Heu & Gabel-Masterminds Kathi und Mario Schinner-Krendl und (ganz links) dem Künstler Bernd Pürnbauer, der die Böden neu gestaltet hat.



↑ **Lukas Nagl** vom Restaurant Das Bootshaus in Traunkirchen gilt als versiertester Süßwasserfischkoch Österreichs.

↓ **Jobgarantie.** Dank Nagls „Bitte einmal alles!“-Mentalität ist Benjamin Mayrs Stand als Berufsfischer am Traunsee gesichert.



ganzen Fischfangs die Kreativität fördert, weil's nachhaltig ist – und außerdem die Fischer:innen unterstützt, die nicht ständig auf Beifangfischen sitzen bleiben.“ Genau diese Prinzipien übernahm Lukas Nagl auch, als er zurück im Salzkammergut war – und mit gerade mal 24 Jahren Küchenchef im Bootshaus wurde. Heute braucht sich Benjamin Mayr keine Gedanken darüber zu machen, ob ausreichend Forellen, Saiblinge oder andere sogenannte „Edelfische“ in seinen Netzen landen. Dank Nagls „Bitte einmal alles!“-Mentalität ist sein Stand als Berufsfischer gesichert. Rund

30 Fischarten bringt er von Frühling bis Spätherbst – danach ist am Traunsee Schonzeit – für das Bootshaus an Land. Davon haben auch die Gäste etwas, denn nirgendwo lassen sich kulinarisch verpönte Fischarten so schön entdecken wie hier: das Rotaugen etwa. „Wir schröpfen und säuern ihn, weil er ein sehr grätenreicher Fisch ist. Damit kommt sein mild-nussiges Fleisch in den Vordergrund und Gäste merken, wie gut so ein Rotaugen eigentlich ist“, erklärt Nagl. Den Nachhaltigkeitsgedanken, der auf die Verwertung des gesamten Fisches setzt, schmeckt man bis in die Saucen. Aus den frischen Abschnitten, die nach dem Filetieren übrigbleiben, setzt Nagl sein mittlerweile berühmt-berüchtigtes Traunsee-Garum an: eine dunkle Fischsauce voller Umami, die mit Hilfe von Kojipilz auf Bulgur fermentiert wird und den Geschmack des Sees in hochkonzentrierter Form einfängt. „Aus einem Produkt, das am Ende der Verarbeitungskette übrigbleibt, etwas Neues, Hochwertiges zu machen, ergibt für mich Sinn,

Fotos: Jörg Lehmann, Clemens Niederhammer, Vicky Posch / Heu & Gabel, Nuort Käse



GAUMEN HOCH-WISSEN

Was ist Farm-to-table? Farm-to-table steht für ein Konzept, bei dem Lebensmittel direkt von regionalen Produzentinnen und Produzenten in die Küche und auf den Teller gelangen. Im Mittelpunkt stehen Regionalität, Saisonalität und Transparenz: Gemüse stammt von Bäuerinnen und Bauern in der Nähe, Fleisch von heimischen Höfen, Käse aus handwerklicher Produktion, der Fisch von vertrauten Fischzüchter:innen und Fischer:innen. Ziel ist es, Frische und Nachhaltigkeit zu fördern und die Arbeit der Produzierenden sichtbar zu machen. Farm-to-table ist damit nicht nur ein Kochstil, sondern auch eine Haltung gegenüber Lebensmitteln.

„Im Austausch mit jungen Landwirtinnen und Landwirten merke ich, dass gerade viel in Bewegung ist.“

CLARA AUE
HEU & GABEL

weil wir damit den Kreislauf eines Lebensmittels nachhaltig, aber auch kreativ abschließen“, sagt Nagl. Stellt sich die Frage: Geht Farm-to-table in dieser Liga auch ohne Österreichs tiefstem See vor der Haustür? Die wenig überraschende Antwort lautet: Ja. Die überraschendere: Es geht auch in der Stadt. In Wien-Meidling zum Beispiel.

Stadt und Land als großes Ganzes

Dort kocht seit Kurzem Clara Aue auf. Die gebürtige Wienerin machte sich davor im „Gralhof“ in Kärnten einen Namen: mit Nose-to-tail, Zero Waste und enger Zusammenarbeit mit regionalen Bio-Produzentinnen und -Produzenten. Prinzipien, die sie nun im „Heu & Gabel“ am Meidlinger Markt weiter vertiefen kann – nicht obwohl, sondern weil sie inmitten der Stadt ist. „Zu bestimmten Produkten komme ich hier in der Stadt einfacher als damals noch am Weissensee, weil es sich dort für viele Speditionen einfach nicht lohnte hinaufzufahren“, sagt Aue. „Deswegen nehmen die regionalen Bio-Bäuerinnen und -Bauern dort so einen wichtigen Platz ein. Aber hier schätze ich das Mehr an Vielfalt und die neue Generation an Landwirtinnen und Landwirten, die sich zusammen mit der urbanen Nachfrage entwickeln: Mehr Bio, mehr Transparenz und unkomplizierte Lieferketten verstehen sie als Auftrag, um relevant zu bleiben.“ Aue spricht damit einen faszinierenden Punkt an: Die hohe Nachfrage nach Bio in dichtbesiedelten Gebieten wie Wien formt mit, was sich auf den Feldern draußen am Land tut. „Im Austausch mit jüngeren Landwirtinnen und Landwirten merke ich, wie viel da gerade passiert“, sagt Aue. Apropos Austausch: Den pflegt die Köchin auch mit einigen Gaumen Hoch-Produzentinnen und -Produzenten überdurchschnittlich intensiv: „Ich bin seit Jahren fasziniert von den Produkten der Familie Nuart“, verrät sie. Der gereifte Schafkäse namens „Schwarzes



↑ **Kommunikation ist alles.** Die Köchin Clara Aue setzt im Heu & Gabel in Meidling auf intensiven Austausch mit Bio-Produzentinnen und -Produzenten.

↓ **Schafsgeflüster.** Wie etwa mit Eva Nuart, die in Kärnten ihre Bio-Schafskäserei von überregionalem Renommee führt.



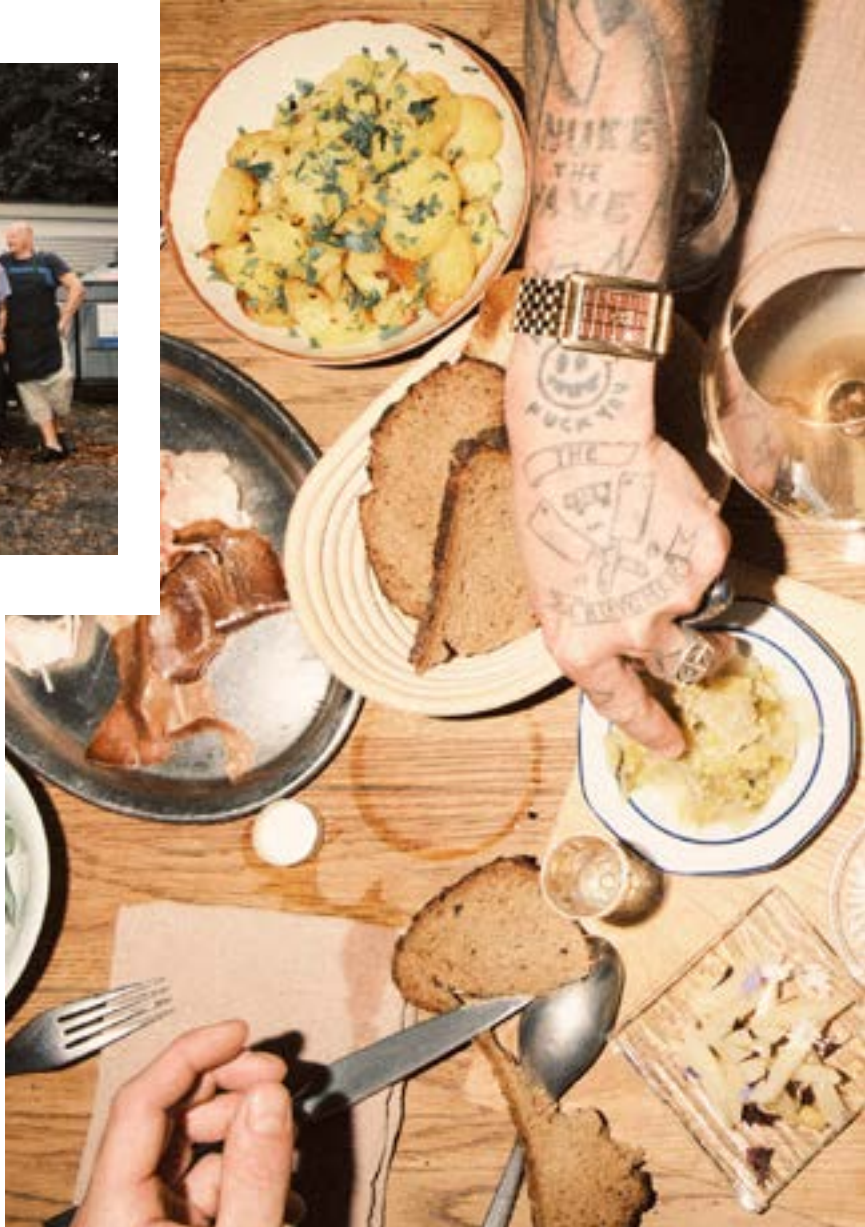


↑ Die Truppe des Wirtshaus Gretzl setzt seit 2018 ein wichtiges gastronomisches Zeichen in Linz — mit Erfolg!

Schaf“ kommt im Heu & Gabel puristisch auf geröstetem Brot auf die Teller, zusammen mit Feigen vom Bio-Feigenhof Wien. „Manches muss ich als Köchin nicht überraffiniert verarbeiten, weil's mir beim Farm-to-table-Gedanken auch darum geht, dass die Gäste ein Produkt in seiner ursprünglichen Form für sich entdecken sollen“, sagt Aue. Damit tut sich eine weitere Dimension der engen Zusammenarbeit zwischen Landwirtschaft und Gastronomie auf: Ihren Reiz erhält sie auch dadurch, dass Gäste um diese wertvolle Zusammenarbeit wissen. Die Vorteile davon kennt auch das Team des Wirtshauses „Gretzl“ in Linz.

Die Mär vom günstigen Großhandel

„Die Leute sollen wissen, wer hinter unseren Lebensmitteln steckt“, sagt Lukas Zauner. Zusammen mit seinem Bruder Philipp und den Freunden Fabian Mayr und Dominik Schütz setzt er seit 2018 mit dem Wirtshaus Gretzl, das früher „Die Donauwirtinnen“ hieß, im Linzer Stadtteil Alt-Urfahr ein ziemlich beeindruckendes gastronomisches Zeichen. Wer hier einkehrt und die Speisekarte aufschlägt, sieht als Erstes eine Auflistung von knapp 30 Betrieben, deren Angebot wiederum das Speiseangebot im Gretzl bestimmt. Darunter findet sich etwa auch das Gaumen Hoch-Mitglied Beerenberg. „Abgesehen von den weltbesten Heidelbeeren, die sie auch ins Steirereck nach Wien liefern, arbeiten wir mit Kim und Jakob auch deswegen so gern zusammen, weil sie seltene Gemüse- und Obstarten anbauen“, sagt Zauner. Zum Beispiel Tomatillos, also tomatenähnliche Früchte der Gattung Physalis, die je nach Reifegrad säuerlich bis tieffruchtig schmecken können und sich genauso für Vorspeisen- wie auch für Dessertkreationen eignen. „Vor Kurzem bin ich auch bei ihnen auf den Feigenbaum



↑ Unpräzisions, aber mit kompromissloser Ehrlichkeit und sehr, sehr viel Bio-Geschmack: Darum geht's im Wirtshaus Gretzl in Linz-Urfahr.

hinaufgekraxelt, weil ich ein Gericht mit eingelegten Feigenblättern gemacht habe“, erzählt Zauner, und: „Das mache ich zehnmal lieber, als irgendein schlechtes Gemüse vom Großhandel zu kaufen, in das ich dann in der Küche alles Mögliche hineinzaubern muss, damit es nach etwas schmeckt.“ Klingt nachvollziehbar – nur: Kostet es nicht wahninnig viel Zeit und Geld, so intensiv mit kleinen Betrieben zusammenzuarbeiten? Zauner lacht. „Das glauben alle, und die Antwort ist ganz klar: Nein! Es ist günstiger, als alles über den Großhandel zu machen – und wenn's teurer wär', würden wir trotzdem nur mit den kleinen Produzentinnen und Produzenten aus der Region arbeiten.“ Bezeichnend: Dasselbe sagt Robert Rübsam vom „Schützenwirt“. Und zeigt, dass das auch für Fleisch gilt.

Wo der Ochsenrücken gepinselt wird

Gemeinsam mit seiner Frau Andrea führt Robert seit Frühling 2012 das Gasthaus im salzbur-



← **Kostbar.** Immer nur in kleinen Mengen verfügbar: Bio-Ochs à la Schützenwirt.

↓ **Traumpaar.** Robert Rübsam und Andrea Breithenthaler vom Schützenwirt.

gerischen St. Jakob am Thurn. Der Farm-to-table-Gedanke äußert sich hier jedoch anders als im Wirtshaus Gretzl: Es gibt keine Speisekarte, sondern meist neun Gerichte, die auf eine Kreidetafel geschrieben werden: „Was da oben steht, richtet sich nach dem, was unsere Produzentinnen und Produzenten saisonal gerade liefern können.“ Wie zum Beispiel Bio-Ochsenfleisch vom Gaumen Hoch-Mitglied Pillhof im nahegelegenen Kuchl. Rübsam kauft entweder ganze oder halbe Tiere – und verarbeitet alles Nose-to-tail, also vom Kopf bis zum Schwanz. „Dadurch kann ich in der Küche kreativ sein, zahle aber hochgerechnet weniger, als wenn ich dieselbe Anzahl an vorgefertigten Filets im Großhandel kaufen würde“, erklärt er. „Außerdem gibt es eine solche Qualität bei keiner bzw. keinem Großhandelsanbieter:in der Welt, und vor allem: Ich weiß genau, wo das Tier herkommt und wie es gelebt hat.“ Wie Farm-to-table à la Schützenwirt schmeckt, davon zeugt beispielsweise der Ochsenrücken: „Dafür lassen wir den Rindertalg aus und pinseln damit den Rücken inklusive Knochen ein. Dadurch wird er auf natürliche Art vakuumiert. So lassen wir ihn sechs Wochen im Kühlhaus reifen und servieren aus dem Rücken dann unterschiedliche Steak-Cuts wie etwa T-Bone oder Porterhouse“, so Rübsam. Kein Wunder, dass es beim Schützenwirt die meisten Gerichte in vergleichsweise begrenzten Mengen gibt. „Bei einem großen Tisch sagen wir das immer gleich dazu: Gut möglich, dass nicht jede:r dasselbe Gericht bestellen kann. Die meisten Gäste verstehen, dass nun einmal nicht immer alles endlos verfügbar ist.“ Das wissen auch zwei weitere Gaumen Hoch-Pionier:innen nur zu gut. Und das aus einem einfachen Grund: Sie produzieren vieles, was in ihrer Küche landet, selbst.



„Ich kann kreativ sein, nachhaltig kochen – und zahle noch dazu weniger als im Großhandel!“

ROBERT RÜBSAM
SCHÜTZENWIRT



↑ **Norbert Thaller** vom südsteirischen Gasthaus Thaller ist im Garten und in der Küche gleichermaßen zu Hause.

→ **Kein Tunnelblick.** Auf einem knappen Hektar Gemüsegarten wächst es bei den Thallers auch im Gemüsetunnel.



Die große weite Welt des Essens

Der eine heißt Gerhard Schiller und hat sein Landgasthaus im niederösterreichischen Sommerein. Der andere Norbert Thaller und hat sein Gasthaus und Sternrestaurant in der Südsteiermark. „Ich bin über die Jahre einfach immer skeptischer geworden, was Lebensmittel betrifft, deren Herkunft ich nicht kenne“, sagt Schiller, der 2013 das Gasthaus inklusive Landwirtschaft von seinen Großeltern übernommen hat. Heute weiß er über seine Lebensmittel Bescheid: Sie kommen aus dem Kräuter- und Gemüsegarten hinterm Haus, der Streuobstwiese daneben, von der kleinen Ziegenherde, den eigenen Hendln und Schweinen – oder von vertrauten Produzentinnen und Produzenten aus der Region, mit denen sich Schiller intensiv austauscht: „Ich habe über die Jahre ein dichtes Netz aus Produzentinnen und Produzenten geknüpft, denen ich vertraue und die oft auch zu Freundinnen und Freunden geworden sind“, sagt Schiller. Darunter befinden sich innovative Gaumen Hoch-Betriebe wie etwa Clara Heinrichs Clarence Gärten im burgenländischen Gols. Von dort bezieht Schiller echte Juwelen an farbigen Spitzkohlvarian-

„Die Welt des Essens ist größer als die Küche – das ist ja das Schöne an dem Ganzen!“

NORBERT THALLER
GASTHAUS THALLER

ten, Grünkohl von violett (!) bis blau (!), und je nach Saison auch Radicchio oder Paradeiser. Außerdem setzt der in seiner Heimat so verwurzelte Koch, der sein Handwerk übrigens bei Granden wie Werner Matt oder Heinz Reitbauer perfektioniert hat, gemeinsam mit dem benachbarten Bio-Hof Tatzber ein Zeichen: Schwein in Bio-Qualität mag in Österreichs Gastronomie zwar Mangelware sein, im Landgasthaus „Schiller“ jedoch kommt fürs Wiener Schnitzel vom Schwein oder die Grammelknödel mit Mangoldgemüse nichts anderes in Frage. „Auch für uns ist klar: Ohne starkes Partnernetzwerk geht's nicht“, sagt Norbert Thaller. Zusammen mit seiner Frau Manuela führt er seinen südsteirischen Pionierbetrieb in sage und schreibe fünfter Generation – doch mit einem spür- und schmeckbaren Fokus auf die selbst produzierten Lebensmittel. Da wären etwa die Karpfen, die im eigenen Teich hinter dem Haus schwimmen – und mitunter zu einem Karpfensulz verarbeitet werden, das selbst jenen schmeckt, die eigentlich weder Karpfen noch Sulz mögen. Und dann wäre da noch der knappe Hektar Gemüsegarten. „Da versuchen wir, in Zusammenarbeit mit der Arche Noah möglichst alte Gemü-



↑ **Gerhard Schiller** hat über die Jahre ein dichtes Netzwerk an Produzentinnen und Produzenten geknüpft.

→ **Delikatessen.** Von Clara Heinrichs Clarence Gärten bezieht Schiller Gemüsejuwelen, die seinen Gerichten Farbe verleihen.



sesorten anzupflanzen“, erklärt Thaller. „Momentan haben wir sechs verschiedene alte Radicchio-Sorten und einige andere Bittersalate, die einmal mehr zeigen, wie wertvoll der Austausch mit der Arche Noah ist.“ Womit Thaller klar macht: Zukunftsträchtiges Farm-to-table funktioniert am besten mit Neugierde. Offenheit. Zusammenarbeit. Und vor allem: Farm-to-table verändert auch unser Bild von Köchinnen und Köchen. Denn: „Bei uns arbeitet niemand nur in der Küche“, sagt Norbert Thaller mit einem gewissen Stolz. „Wir arbeiten alle genauso im Garten. Die Welt des Essens ist eben größer als die Küche. Das ist das Schöne an dem Ganzen.“ ■

DIE VORTEILE VON FARM-TO-TABLE

Frische & Geschmack: Kurze Wege heißt volle Aromen.
Nachhaltigkeit: weniger Transport, gut für die Umwelt
Transparenz: klare Herkunft, Vertrauen in Produzierende
Regionale Wirtschaft: Unterstützung lokaler Betriebe
Saisonalität: natürliche Vielfalt im Jahreslauf
Wertschätzung: bewusster Umgang mit Lebensmitteln
Tierwohl: Artgerechte Haltung wird gefördert.



↑ **Clara Heinrich** sorgt von Gols aus für winterliche Gemüsepracht in der heimischen Gastronomie: mit buntem Spitzkraut, Kohlsprossen & Co.



Die **WAHRHEIT** über **BIO** und **REGIONALITÄT**

Bio klingt gesund, regional klingt nachhaltig? Zwischen Siegeln, Werbeversprechen und Konsument:innenwünschen verlieren viele den Überblick. Wir räumen auf mit verbreiteten Mythen und geben eine Orientierungshilfe für den Einkauf.

TEXT EVA KOMAREK

Seit Jahren erleben biologische und regionale Lebensmittel einen Aufschwung. Immer mehr Menschen wollen sich bewusster ernähren, ihren ökologischen Fußabdruck verringern und Tierwohl unterstützen. Die Motive sind ehrenwert, doch der Markt ist komplex. Viele Produkte, die regional erscheinen, stammen aus industrieller Produktion. Bio wiederum ist nicht immer lokal. Und Werbung verkauft uns eine Idylle, die mit der Realität wenig zu tun hat.

Was Bio wirklich bedeutet

Für Bio-Produkte gibt es einen klar definierten Rechtsrahmen, der in der EU-Bio-Verordnung 2018/848 geregelt ist. Diese schreibt vor, wie Lebensmittel angebaut, verarbeitet und kontrolliert werden müssen, um das grün-weiße EU-Bio-Logo tragen zu dürfen. Im Pflanzenanbau ist der Einsatz synthetischer Pestizide ebenso verboten wie chemisch-synthetische Düngemittel. Auch Gentechnik ist ausgeschlossen. In der Tierhaltung gelten strengere Vorschriften, etwa für Platzangebot, Auslauf und Fütterung. Ein Bio-Huhn hat nicht nur mehr Platz im Stall, sondern auch garantierten Auslauf im Freien und bekommt ausschließlich Futter in Bio-Qualität. Auch bei der Verarbeitung gelten eigene Standards: Künstliche Aromen, Geschmacksverstärker und viele Zusatzstoffe sind tabu. Insgesamt sind nur rund 30 Zusatzstoffe zugelassen, während es in der konventionellen Produktion rund 300 sind. Die Einhaltung all dieser Regeln wird durch zertifizierte Kontrollstellen regelmäßig überprüft.

Doch Bio ist nicht gleich Bio: Neben dem EU-Mindeststandard existieren zahlreiche private oder nationale Programme mit strengeren Anforderungen. In Österreich etwa Bio Austria, das eine Umstellung des gesamten Betriebs verlangt, oder Demeter, das auf biodynamische Prinzipien setzt. Auch das AMA-Bio-Siegel legt zusätzliche Kriterien fest, insbesondere im Hinblick auf die Herkunft.

Wichtig ist jedoch zu verstehen, dass



„Wer regelmäßig Fleisch konsumiert, verursacht einen wesentlich höheren CO₂-Fußabdruck als jemand, der sich überwiegend pflanzlich ernährt – unabhängig davon, ob die Produkte regional sind oder nicht.“

MARLIES GRUBER
GESCHÄFTSFÜHRERIN DES FORUM.
ERNÄHRUNG HEUTE

Bio nichts über den geografischen Ursprung eines Produkts aussagt. Ein Bio-Apfel kann aus Südamerika stammen, ein Bio-Rind aus Irland, solange die Produkte unter Einhaltung der EU-Bio-Richtlinien produziert wurden. Bio steht für eine Produktionsweise, nicht für Nähe. Und genau hier beginnt die Unterscheidung zur Regionalität.

Der Regionalschmäh

Der Begriff „regional“ begegnet uns heute überall: auf Joghurtbechern, Fleischverpackungen und in der Fernsehwerbung. Er steht für Nähe, für eine bestimmte Region, die Vertrauen schaffen soll, oder für Heimat. Doch was tatsächlich unter Regionalität verstanden wird, ist alles andere als eindeutig. Anders als beim Bio-Siegel gibt es keine EU-weite Definition dafür. Regional kann bedeuten: aus dem Nachbarort, aus dem Bundesland, aus Österreich oder aus einer großflächig definierten Wirtschaftsregion.

„Was Regionalität bedeutet, ist für jede:n etwas anderes“, sagt Marlies Gruber, Geschäftsführerin des forum. ernährung heute. „Für manche bedeutet es, dass das Produkt in der Nähe des Wohnortes produziert wurde. Für andere ist es ausreichend, wenn etwas aus Österreich kommt. Das ist extrem unterschiedlich.“ Gänzlich unreguliert ist auch die Regionalität nicht, denn es gibt gesetzliche Schutzbezeichnungen der EU. Bei der „geschützten Ursprungsbezeichnung“ (g. U.) müssen sämtliche Produktionsschritte vom Rohstoff über die Verarbeitung bis zur Verpackung in einer bestimmten Region erfolgen. Bei der „geschützten geografischen Angabe“ (g. g. A.) genügt es hingegen, wenn nur ein Teil der Herstellung dort stattfindet. So kann etwa ein Produkt als steirisches Kürbiskernöl vermarktet werden, obwohl die Kerne aus China stammen, solange die Pressung in der Steiermark erfolgt.

„Regionalität bedeutet nicht automatisch eine hohe Qualität“, betont Gruber. „Ein Produkt kann sehr wohl regional sein und trotzdem aus klassischer Massentierhaltung stammen.“ Regionalität



↑ **Tierwohl.** Ein Bio-Huhn lebt artgerecht mit mehr Platz im Stall, Auslauf im Freien und gentechnikfreiem Bio-Futter.

gibt keinerlei Auskunft über Haltungsbedingungen, Umweltstandards oder Nachhaltigkeitskriterien. Auch das AMA-Gütesiegel, das die Herkunft innerhalb Österreichs garantiert, sagt wenig über Produktionsbedingungen aus, außer, dass sie dem österreichischen gesetzlichen Standard entsprechen.

Auch Global 2000 findet den Begriff Regionalität problematisch. „Im Gegensatz zur Saisonalität, die aus den klimatischen Standortbedingungen ableitbar ist, handelt es sich bei Regionalität um einen Begriff, der historisch gewachsen, kulturell aufgeladen oder auch politisch und sozial ausgehandelt sein kann. Dadurch besteht viel Spielraum, was als regional bezeichnet wird“, kritisiert Global 2000. Im Lebensmitteleinzelhandel werde regional oft mit „aus Österreich“ übersetzt. Das widerspreche jedoch der Definition von Region als Teilraum und garantiere weder einen geringeren Transportaufwand noch den regionalen Erhalt der Wertschöpfung. Für die Umweltschutzorga-

Im Gegensatz zur Saisonalität, die aus den klimatischen Standortbedingungen ableitbar ist, handelt es sich bei Regionalität um einen Begriff, der historisch gewachsen, kulturell aufgeladen oder auch politisch und sozial ausgehandelt sein kann.

nisation sind deshalb zentrale Kriterien regional erzeugter Produkte, dass die Rohstoffe, die zur Erzeugung eines Produkts notwendig sind, aus derselben Region stammen müssen, in der sie zum Endprodukt verarbeitet werden.

Regional verkauft sich gut

Und dennoch ist Regionalität ein gutes Verkaufsargument, denn es weckt viele positive Assoziationen – von der Bauernhofidylle bis zum klimaschonenden Konsum. „Was ich mit Regionalität verkaufe, ist immer auch ein Gefühl: Nähe, Vertrauen, Identifikation“, bringt es Gruber auf den Punkt. So ergab eine Befragung der AMA unter fast 1.900 österreichischen Haushalten, dass für gut ein Fünftel Regionalität das Top-Thema beim Lebensmitteleinkauf ist, für mehr als 60 Prozent ist es unter den Top 3 gelistet. Als wichtigste Gründe für den Kauf von regionalen Produkten wurden die kurzen Transportwege und die Stärkung der heimischen Landwirtschaft genannt. Die Frische

von regionalen Produkten sowie deren nachvollziehbare Herkunft und Nachhaltigkeit werden besonders geschätzt. Ein Vergleich von Meinungen zu regional erzeugten Produkten mit äquivalenten Meinungen zu Bio-Produkten aus der AMA-Motivanalyse Bio 2021 zeigt, dass der Unterschied vor allem in den Kaufmotiven liegt. Knapp drei Viertel der Befragten stimmen eher der Aussage zu, mit dem Kauf regionaler Produkte ein Zeichen für die Umwelt und die heimische Landwirtschaft setzen zu wollen, während Bio von 55 Prozent eher aus Eigeninteresse gekauft wird.

Und genau diese Studie zeigt die Problematik: In der Werbung wird Regionalität romantisiert und mit Bildern aufgeladen, die wenig mit der Realität industrieller Lebensmittelproduktion zu tun haben.

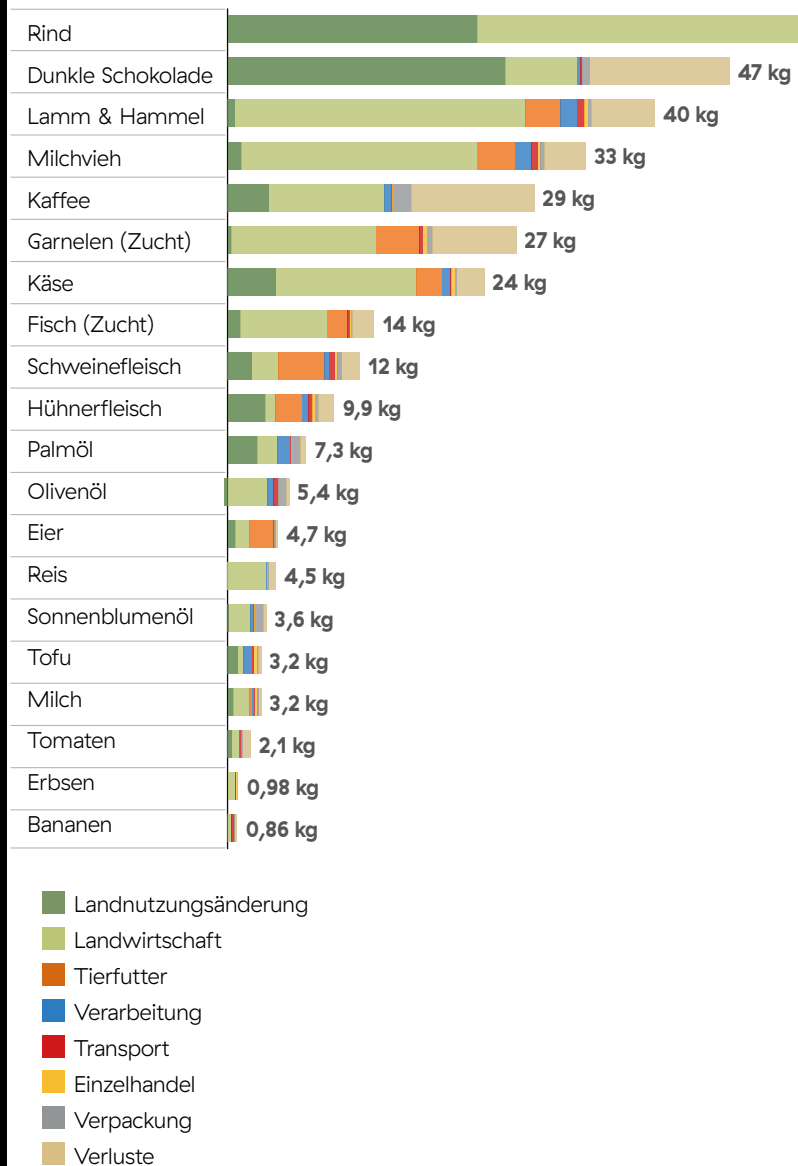
Mythos Nachhaltigkeit

Dass Regionalität automatisch nachhaltiger ist, ist einer der größten Irrtümer. „Der CO₂-Fußabdruck eines Lebensmittels hängt nicht primär davon ab, wie weit es transportiert wurde, sondern davon, wie es produziert wurde“, erklärt Gruber. Der Umweltforscher Joseph Poore und der Agonom Thomas Nemecek haben 2018 unzählige Studien gesichtet und Daten von über 38.000 Farmen in 119 Länder analysiert. Sie haben die gesamten Umwelteffekte der Lebensmittelproduktion von der Rodung des Landes bis zum Transport zum Einzelhändler erfasst. Diese in der Fachzeitschrift Science veröffentlichte Studie ist die bislang größte Metaanalyse zu Lebensmittelsystemen. Tatsächlich entfallen laut dieser Studie nur etwa sechs Prozent der Treibhausgasemissionen im Lebensmittelsektor auf den Transport. Wesentlich relevanter sind Faktoren wie Anbaumethode, Tierhaltung oder Energieeinsatz.

„Wenn man die Treibhausgasemissionen betrachtet, ist entscheidender, was wir essen und wie es produziert wurde“, sagt Gruber. „Wer regelmäßig Fleisch konsumiert, verursacht einen wesentlich höheren CO₂-Fußabdruck als jemand, der sich überwiegend pflanzlich ernährt – unabhängig davon, ob die Produkte regional sind oder nicht.“ Auch bei pflanzlichen Lebensmitteln kommt es auf die Details an. Eine Tomate ist nicht gleich eine Tomate. Wird sie in einem beheizten Glashaus außerhalb der Saison gezogen, benötigt sie ein Vielfaches an Energie. Dagegen kann eine importierte Tomate aus Spanien, die im Freiland gereift ist, unter dem Strich eine bessere Klimabilanz aufweisen. „Regionalität macht in Kombination mit Saisonalität Sinn“, betont Gruber. „Außer-

LEBENSMITTEL: TREIBHAUSGASEMISSIONEN ENTLANG DER LIEFERKETTE

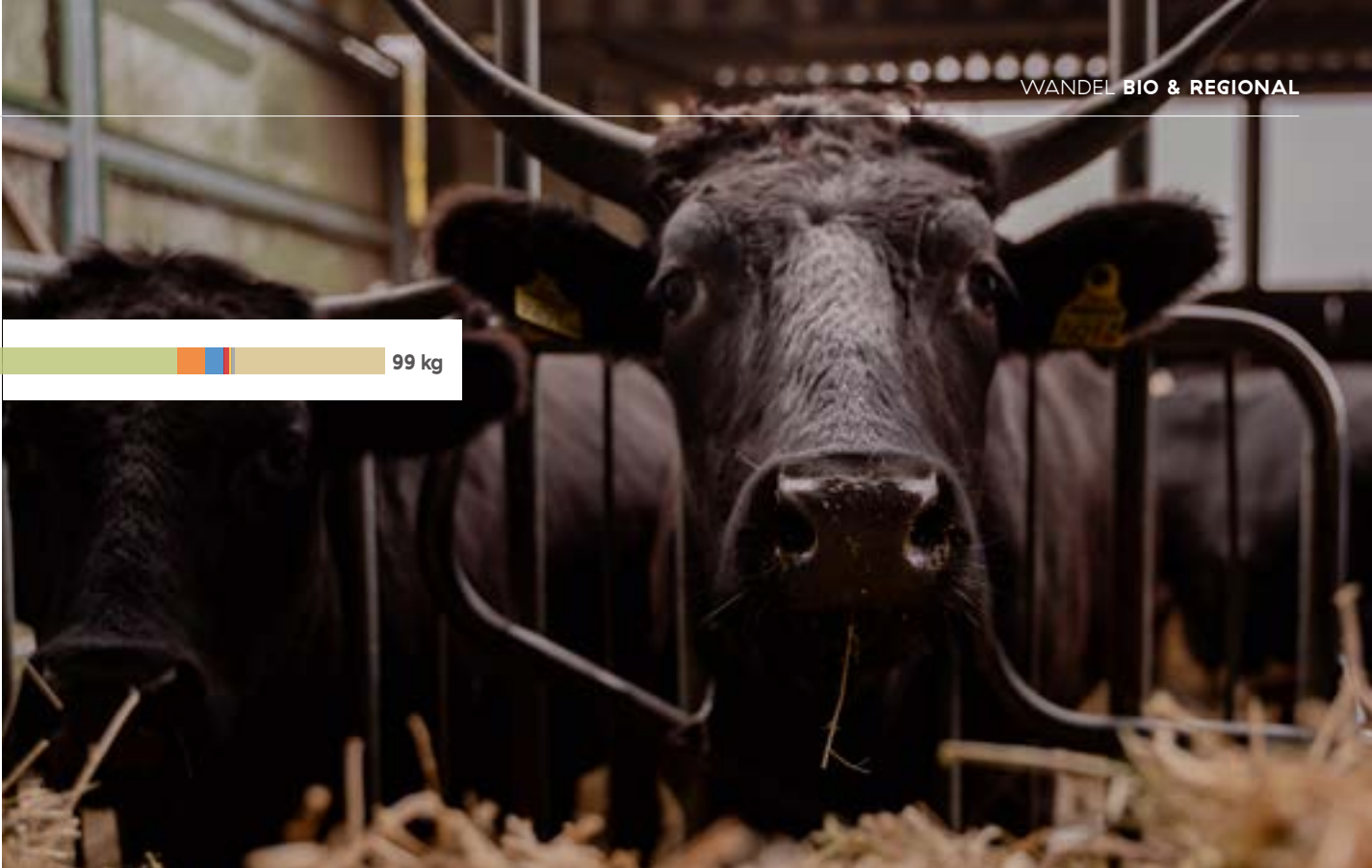
Treibhausgasemissionen werden gemessen in Kilogramm Kohlendioxid-Äquivalenten (CO₂eq) pro Kilogramm Lebensmittel



Quelle: Joseph Poore und Thomas Nemecek (2018); [OurWorldInData.org/environmental-impacts-of-food](https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food)

„Der CO₂-Fußabdruck eines Lebensmittels hängt nicht primär davon ab, wie weit es transportiert wurde, sondern davon, wie es produziert wurde.“

MARLIES GRUBER
GESCHÄFTSFÜHRERIN DES FORUM. ERNÄHRUNG HEUTE



↑ **Klimabilanz.** Ein regionales Rind ist nicht zwingend klimafreundlich, Haltung und Fütterung zählen mehr als die Entfernung.

halb der Saison muss man genau hinsehen, ob ein regionales Produkt tatsächlich ökologischer ist.“

Wer also beim Einkaufen einen Beitrag zum Klimaschutz leisten will, sollte die richtigen Fragen stellen: Stammt das Produkt aus der Saison? Wie wurde es erzeugt? Welche Ressourcen wurden eingesetzt – Wasser, Energie, Futter? Und wie oft steht Tierisches auf dem Speiseplan? „Ein einziger vegetarischer Tag pro Woche spart oft mehr Emissionen ein, als konsequent regional einzukaufen bei ansonsten gleichbleibender Ernährung“, betont Gruber.

Die Qual der Wahl

Für viele, die gesunde und nachhaltige Lebensmittel erwerben wollen, wird der Einkauf immer mehr zum Spießrutenlauf. Doch nicht jeder Einkauf muss perfekt sein. Für Gruber ist klar: „Die optimale Entscheidung liegt meist in der Kombination von bio, regional und saisonal. Wenn ich das schaffe: wunderbar.“ Doch sie weiß auch, dass die Realität oft komplexer ist. Deshalb empfiehlt sie, den eigenen Werten zu folgen: „Will ich Tierwohl? Dann ist Bio besonders relevant. Will ich die lokale Landwirtschaft stärken? Dann hat Regionalität Priorität.“

Eine Möglichkeit, diesem Ideal näherzukommen, sind Wochenmärkte und Hofläden. Dort

kann man direkt erfragen, unter welchen Bedingungen produziert wird. Transparenz schafft Vertrauen und Verständnis für den Preis. Auch Bio-Läden, solidarische Landwirtschaften (SoLaWi) oder Bio-Kisten bieten gute Alternativen zum anonymen Supermarktregal.

Wichtig bleibt, sich nicht blenden zu lassen: Weder ein rot-weiß-roter Herkunftshinweis noch der Aufdruck „naturnah“ ersetzen ein anerkanntes Siegel. Und auch ein Bauernhof auf dem Etikett sagt nichts darüber aus, wie die Tiere dort tatsächlich leben. Wer wirklich nachhaltig einkaufen will, muss manchmal einen Schritt weitergehen und genauer hinschauen. ■

GAUMEN HOCH-PODCAST



Hör Tipp. Wie streng wird Bio geprüft? Scannen Sie diesen QR-Code und erfahren Sie von Bio-Kontrollleurin Claudia Kessler mehr.

DIE CHECKLISTE



1

DARAUF KANN ICH MICH BEI BIO VERLASSEN

Die EU-Bio-Verordnung (2018/848) definiert klare Mindeststandards. Der Einsatz von Gentechnik, synthetischen Pestiziden und chemisch-synthetischem Dünger ist verboten. Tierwohl ist verpflichtend mit mehr Platz, Auslauf und Bio-Futter. In der Verarbeitung sind nur 30 zugelassene Zusatzstoffe. Nur geprüfte Betriebe dürfen das EU-Bio-Siegel tragen.



5

GEOGRAFISCH GESCHÜTZTE BEZEICHNUNGEN

g. U. (geschützte Ursprungsbezeichnung): Produkt stammt zu 100 Prozent aus einer bestimmten Region (z. B. Tiroler Speck g. U.).
g. g. A. (geschützte geografische Angabe): Nur ein Produktionsschritt muss aus der Region stammen (z. B. Steirisches Kürbiskernöl g. g. A.).



2

BIO-SIEGEL PRÜFEN

EU-Bio-Logo + Kontrollstellencode (z. B. AT-BIO-xxx) + Herkunftsangabe (Österreichische Landwirtschaft) garantieren unabhängige Kontrolle.



6

KEIN STANDARD FÜR DIE PRODUKTION

Regional sagt nichts über die Produktion aus. Konventionelle Landwirtschaft ist bei regionalen Produkten erlaubt.



3

HÖHERE BIO-STANDARDS

Wer bei Bio über die Mindeststandards hinaus will, muss die verschiedenen Zertifizierungen prüfen. Zu den gängigsten zählen Bio Austria, Demeter und das AMA-Bio-Siegel, allesamt mit strengeren Regeln.



7

TIERWOHL IM BLICK

Für Konsument:innen, die Wert auf Tierwohl legen, ist Bio die klar bessere Wahl. Regional bedeutet nicht automatisch bessere Haltungsbedingungen. Regionale Produkte erlauben Massentierhaltung.



4

REGIONAL IST NICHT GESCHÜTZT

Während Begriffe wie „bio“ und „ökologisch“ gesetzlich geschützt sind, ist „regional“ keine gesetzliche Definition. Daher nachfragen oder auf zusätzliche Siegel achten, wie etwa AMA Genuss Region.



8

VORSICHT BEI WERBEVERSPRECHEN

Begriffe wie „aus der Region“, „naturnah“ oder „kontrollierter Anbau“ sind nicht gesetzlich reguliert.

9 DIREKTVERMARKTUNG STÄRKEN

Hofläden, Bauernmärkte und Wochenmärkte bieten Regionalität zum Anfassen und oft auch Bio. Eine Auswahl an Bio-Betrieben mit Direktvermarktung und Verarbeiter:innen finden sich im Guide auf gaumenhoch.at. Bio-Kisten (www.bio-austria.at) und SoLaWi's (www.solawi-leben.at) bieten eine Kombination aus regionaler Herkunft und biologischem Anbau.

13 BEWUSSTER FLEISCHKONSUM

Weniger Fleisch essen — dafür hochwertiges Bio-Fleisch aus der Region wählen. Diese Entscheidung hat einen besonders großen positiven Effekt auf Umwelt, Tierwohl und Klima, denn sie reduziert Emissionen, unterstützt artgerechte Tierhaltung und stärkt nachhaltige Landwirtschaft vor Ort.

10 SAISON BEACHTEN

Saisonale Produkte sind nachhaltiger. Sommertomaten aus Österreich sind top, Winterware aus dem beheizten Glashaus hingegen ist klimaschädlicher als Importware.

14 DIE IDEALKOMBINATION WÄHLEN

Bio + regional + saisonal = optimal! Wer beim Einkauf auf biologische, regionale und saisonale Produkte setzt, trifft eine optimale Wahl — für die eigene Gesundheit, die Umwelt und die regionale Wirtschaft.

11 CO₂-BILANZ VERSTEHEN

Transportwege spielen eine Rolle, aber die Produktionsweise hat einen viel größeren Anteil an der CO₂-Bilanz. Bio schützt Boden und Biodiversität, Regionalität spart Wege, beides zusammen ist ideal.

12 HERKUNFT IN DER GASTRONOMIE

In Kantinen und Großküchen ist seit 2023 die Herkunft von Fleisch, Milch und Eiern verpflichtend auszuweisen.

DREI FRAGEN BEIM EINKAUF

1. IST EIN ECHTES BIO-SIEGEL DRAUF?
2. WOHER KOMMT DAS PRODUKT?
3. IST ES SAISONAL?



Regionalität wird oft **ROMANTISIERT**

Zukunftsforscher Tristan Horx analysiert, wie sich unser Essverhalten wandelt und was das über unsere Gesellschaft verrät.

INTERVIEW EVA KOMAREK
FOTOS CHRISTOPHER HANSCHITZ

Zukunftsforscher Tristan Horx analysiert seit Jahren gesellschaftliche Trends, besonders der jungen Generation. Im Interview spricht er über die Zukunft von Bio und Regionalität, das Gesundheitsbewusstsein der jungen Generation und die Frage, wie nachhaltige Ernährung für alle erreichbar wird.

Gaumen Hoch: Herr Horx, wie schmeckt die Zukunft?

Tristan Horx: Eher regional. Lange Zeit galt Zukunft als etwas Exotisches: Früchte im Winter, Tomaten, die das ganze Jahr über schmecken. Das ändert sich gerade. Transportlogistik, ökologische Überlegungen und der Wunsch nach Nähe führen dazu, dass regionale Produkte an Bedeutung gewinnen. Die Ironie dabei ist, dass oft Importware günstiger ist als Produkte vom Bauernhof nebenan. Das ist ein Resultat des globalisierten Turbo-kapitalismus.

Wird Regionales und Bio irgendwann erschwinglicher?

Davon gehe ich aus. Neue Lebensstile starten meist in einer kleinen, gut informierten Zielgruppe, sei es Auto, Smartphone oder Bio-Lebensmittel. Erreicht ein Lebensstil eine kritische Masse, wird er zum Standard. In Österreich wünschen sich viele Menschen mehr Bio, können es sich aber derzeit nicht leisten. Das wird sich mit den wachsenden

Märkten und geänderten Strukturen ändern.

Bio-Produktion ist aber teurer als industrielle Landwirtschaft.

Richtig, dennoch ist Österreich im EU-Vergleich Spitzenreiter bei der Bio-Agrarfläche. Das Problem sind die Marktstrukturen. Einige wenige große Player dominieren, gerade im Lebensmittelhandel. Besonders beim Fleisch ist die Flächenfrage komplex. Der Fleischkonsum sinkt, der Wert steigt. Ich bin überzeugt, dass man in einigen Jahrzehnten auf die heutige Form der Fleischproduktion zurückschauen wird wie auf Kinderarbeit: einst üblich, aber heute undenkbar.

Welche Rolle spielen Technologien wie In-vitro-Fleisch oder Vertical Farming?

Ich erwarte eine Zweiteilung in industriell verarbeitetes Fleisch, etwa für Chicken Nuggets, das im Labor gezüchtet werden wird, und in hochwertiges regionales Bio-Fleisch, das aufgewertet wird zu etwas Besonderem. Der klassische Sonntagsbraten hat als kulturelles Ritual durchaus Zukunft. In Norwegen führt man Schüler:innen sogar in Schlachthöfe, um Wertschätzung zu fördern. Diese Verbindung zur Herkunft fehlt vielen heute.

Junge Menschen gelten als nachhaltig orientiert, kaufen aber seltener Bio.

Das liegt vor allem an der Kaufkraft. In der



Jugendphase fehlt oft das Budget. Moralisch zu kritisieren, dass 20-Jährige nicht Bio kaufen, greift zu kurz. Junge Leute priorisieren anders. Später, mit mehr Einkommen, ist das möglich.

Wissen die Jungen um die Unterschiede zwischen bio, nachhaltig und regional?

Nur begrenzt. Regionalität wird oft romantisiert, kann aber konventionell sein mit allen Pestiziden, Hormonen und Antibiotika. Das Thema ist komplex, und der moralische Druck auf Konsumierende hilft nicht. Ein klares, vertrauenswürdiges Gütesiegel würde Kaufentscheidungen erleichtern.

Unterscheiden sich die Generationen im Nachhaltigkeitsverhalten?

Weniger, als man denkt. Das Bedürfnis nach Nachhaltigkeit ist in allen Altersgruppen vorhanden. Unterschiede sieht man vor allem beim Fleischkonsum. Ältere Generationen sind weniger bereit, ihn zu reduzieren.

Ist Gesundheit das stärkere Verkaufsargument?

Für die Generation Z: Ja. Sie ist geprägt von der Pandemie, in der Gesundheit drei Jahre lang das zentrale Thema war. Das macht sie empfänglich für Produkte, die nicht nur ökologisch sind, sondern auch gesund. Bio wird oft eher mit persönlichem

Wohlbefinden verbunden als mit Klimaschutz. Für Bio-Anbieter:innen ist das ein wirksamer Hebel.

Sie haben schon das Thema Siegel angesprochen. Greenwashing und Siegel-Dschungel, wie groß ist das Problem?

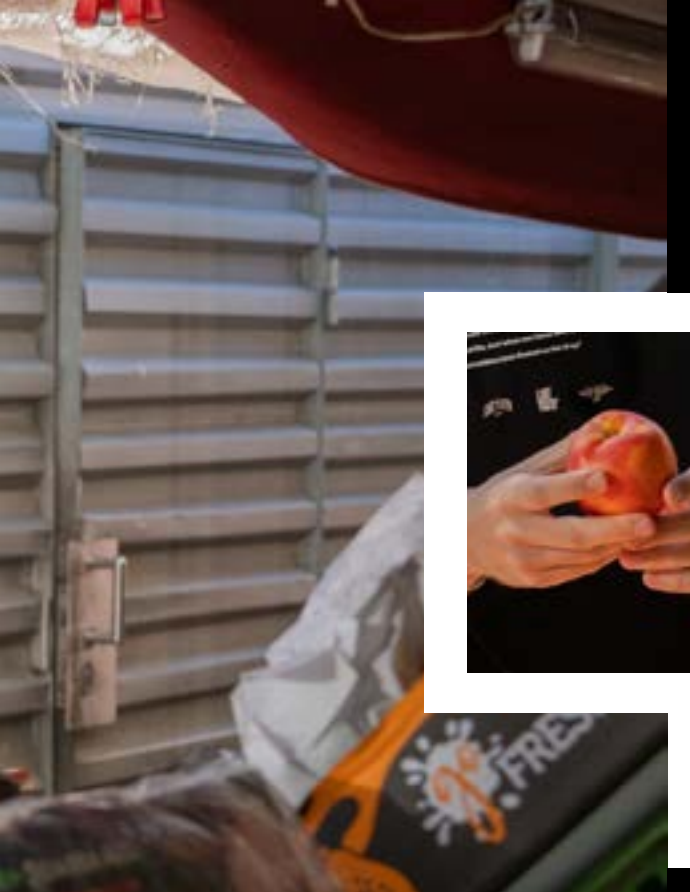
Einzelne Skandale haben das Vertrauen erschüttert. Wir brauchen ein einfaches, binäres EU-Biosiegel. Grün für bio, rot für konventionell, ergänzt um wenige Zusatzsiegel für besonders hohe Standards. Der aktuelle Siegel-Dschungel überfordert viele und führt zu Entscheidungsparalyse im Supermarkt.

Wie sieht es mit der Verantwortung der Konsumierenden aus?

Die Idee, dass die bzw. der Konsument:in alles durch ihre bzw. seine Kaufentscheidung steuern kann, ist überzogen. Den Begriff „Carbon Footprint“ hat beispielsweise die Ölindustrie geprägt, um Verantwortung von Produzierenden wegzulenken. Ähnlich ist es bei Lebensmitteln: zu viele Siegel, zu viel Rechercheaufwand, das lähmt.

Wird Nachhaltigkeit erst Realität, wenn sie sich rechnet?

Vermutlich. Die Landwirtschaft ist stark subventioniert. Ziel muss sein, diese Mittel so zu lenken, dass nachhaltige Strukturen profitieren.



Das Bedürfnis nach Nachhaltigkeit ist in allen Altersgruppen vorhanden. Unterschiede sieht man vor allem beim Fleischkonsum.

TRISTAN HORX
ZUKUNFTSFORSCHER

↓ Gaumen Hoch-Initiatorin Alexandra Seyer-Gmeinbauer zu Tisch mit Tristan Horx.

Das heißt: nicht weniger Unterstützung, sondern gezieltere. So kann man Zukunftsmodelle wirtschaftlich attraktiver machen.

Wie sieht Ihre eigene Ernährung aus?

Zu Hause bewusst: Fleisch vom befreundeten Bio-Landwirt, Gemüse aus dem Garten meiner Eltern. Im Sommer gibt es kein Supermarktgemüse. Unterwegs bin ich pragmatisch und greife auch auf pflanzliche Fleischalternativen zurück. Insgesamt versuche ich, Fleisch als Genussmittel zu sehen und nicht als Alltagsprodukt.

Was hat Sie persönlich beim Thema Ernährung am meisten überrascht?

Die Zahl der Veganer:innen in Österreich. Es sind nur zwei Prozent, und langfristig werden es wohl kaum mehr als fünf Prozent sein. Trotzdem beeinflusst diese kleine Gruppe das Angebot enorm. Das ist die Diktatur der Minderheit. Für nachhaltigen Wandel müssen wir den Massenkonsum auf ein besseres Niveau heben, statt in Nischen über Perfektion zu diskutieren.

Also eher breite Veränderung als radikale Spitze?

Genau. Lieber 70 Prozent des Fleischkonsums verbessern, als 10 Prozent perfekt machen. Moralische Debatten in kleinen Gruppen ändern wenig an der Gesamtbilanz. ■



GAUMEN HOCH-PODCAST



Hörtipp. Postdigital, postnaiv, postpanisch? Scannen Sie diesen QR-Code und hören Sie den Zukunft-Podcast mit Tristan Horx.

600 Millionen

Weltweit profitieren mindestens 600 Millionen Menschen direkt von kleinbäuerlicher Landwirtschaft. In Österreich sind es über 100.000 Kleinbäuerinnen und Kleinbauern, die mit nachhaltigen Praktiken die regionale Versorgung sichern, die Gemeinschaften stärken und die alpine Landschaft schützen. Gemeinsam zeigen sie, welche elementare Rolle die ökologische Landwirtschaft für die Zukunft unserer Ernährung spielt.

WANDEL | LEBENSMITTEL | GEMEINSCHAFT | DAS GUTE LEBEN |

BAZILLEN MIT BENEFITS

Das Mikrobiom als zentraler Baustein unserer Gesundheit.

MAGIE IN DER KÜCHE

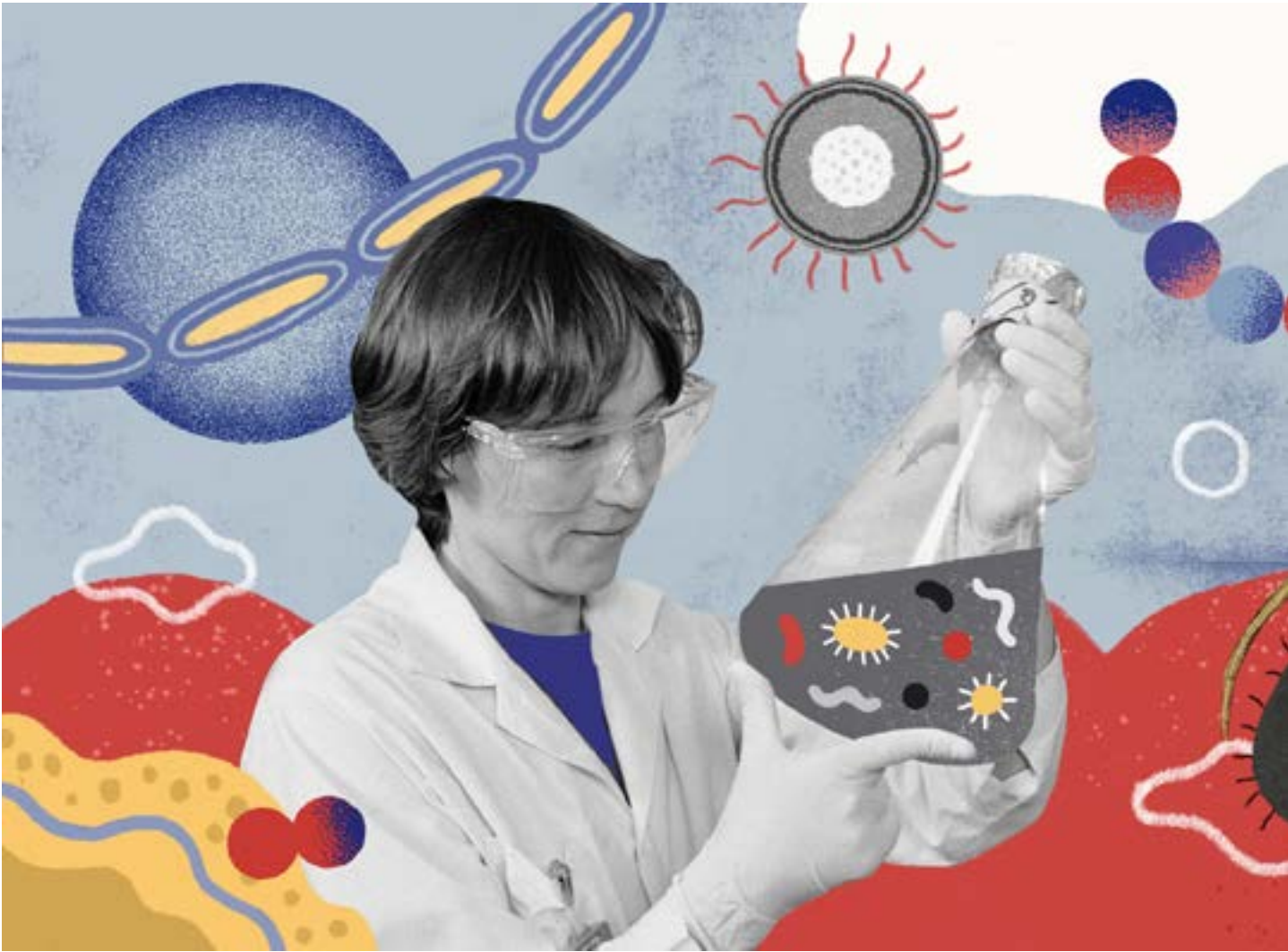
Wie sich Fermentation auf unsere Gesundheit auswirkt.

ÜBERZEUGUNGSTÄTER:INNEN

Biodynamische Winzer:innen räumen mit Vorurteilen auf.

STARS AM TELLER

Lebensmittel, die nicht nur schmecken, sondern verzaubern.



Bazillen mit **BENEFITS**

Wer hat Angst vor Bakterien, Viren und Pilzen? Das Mikrobiom jedenfalls nicht. Warum durch die bahnbrechenden Entdeckungen der letzten 20 Jahre unserer Ernährung ein neuer Stellenwert zukommt – und Darmbakterien mehr mit dem Klimawandel zu tun haben, als wir denken.

TEXT LUCAS PALM ILLUSTRATIONEN EVA MLINAR



Es gibt da ein neues Wort: „Gesundheitserreger“. Dank der renommierten Biologin Gabriele Berg zieht es immer weitere Kreise – und verdeutlicht, wie stark sich unser Verständnis von Bakterien und Viren gerade verändert. „Seit etwa 400 Jahren weiß die Mikrobiologie, dass es Mikroorganismen gibt, doch sie wurden in der Regel als etwas Gefährliches, als Krankheitserreger verstanden. Seit etwa Anfang der 2000er-Jahre wissen wir aber, dass Mikroorganismen weit mehr sind als das – sie können eben auch Gesundheitserreger sein“, sagt die gebürtige Potsdamerin. Grund dafür ist die Entdeckung des sogenannten Mikrobioms. Es wird auch das „vergessene Organ“ genannt und bezeichnet die Gesamtheit aller Mikroorganismen, die in und auf dem menschlichen Körper leben, einschließlich ihrer Gene, Funktionen und Auswirkungen. Dazu zählen vor al-

lem Bakterien, aber auch Pilze, Archaeen, Protozoen und Viren. Das Mikrobiom beeinflusst Verdauung, Immunsystem, Stoffwechsel, ja sogar unsere Stimmung – und ist damit nachweislich ein zentraler Baustein unserer Gesundheit. Was bedeutet das genau? Wie viel wissen wir heute über dieses immer noch unzureichend erforschte Organ? Und wie lässt sich seine Rolle für körperliche und psychische Gesundheit nach dem jetzigen Forschungsstand erklären?

Wurzeln, die Flügel verleihen

Zunächst einmal: Der Begriff Mikrobiom wird heute etwas unscharf verwendet. „Oft werden damit lediglich die Mikrobiota gemeint, also nur die Mikroorganismen an sich. Aber das Mikrobiom ist mehr als nur diese Mikroorganismen: Es meint auch ihre genetischen Informationen sowie die Wechselwir-

kungen mit ihrer jeweiligen Umwelt“, erklärt Berg. In diesem Sinne ist das Mikrobiom ein komplexes ökologisches System, das Organismus und Mikroben untrennbar verbindet – übrigens nicht nur im menschlichen Körper: „Die Wissenschaft weiß seit über 100 Jahren, dass mikrobielle Gemeinschaften an den Wurzeln der Pflanzen das Wachstum fördern und die Gesundheit stärken. Diese Erkenntnis führte in den 1980er-Jahren zum Begriff Mikrobiom – interessierte aber nur die Fachwissenschaft. Dadurch, dass aber seit der Jahrtausendwende neue molekularbiologische Methoden es ermöglichen, die Mikrobiota viel vollständiger und präziser zu erfassen, konnte sich das Feld der Mikrobiomforschung auf den Menschen ausweiten. Und siehe da, plötzlich interessiert das die Leute wie verrückt“, sagt Berg. Kein Wunder: Die Optimierung des Mikrobioms – und damit der eigenen Gesundheit – kann jede und jeder selbst in die Hand nehmen. Vor allem durch die Ernährung.

Ernährung als Gamechanger

Der größte Teil der Mikrobiota befindet sich im Darm, vor allem im Dickdarm. Dort leben schätzungsweise über 100 Billionen Mikroorganismen. Das ist mehr als alle menschlichen Körperzellen zusammen. Das Darmmikrobiom ist auch das artenreichste und stoffwechselaktivste aller mikrobiellen Lebensräume im Körper. Andere Körperregionen – etwa die

Haut, der Mund oder die Atemwege – haben übrigens ebenfalls Mikrobiota, aber in geringerer Menge und Vielfalt. Dass der Darm als wichtigster Ort für unsere Mikrobiota entdeckt worden ist, verlieh unserer Ernährung einen neuen Stellenwert. „Das ist sicher eine der bahnbrechendsten Erkenntnisse der letzten 20 Jahre“, erklärt Berg. „Denn früher war es ein Gemeinplatz – und es steht immer noch in vielen Lehrbüchern so –, dass im Magen durch die Magensäure

*Die Entdeckung
des Darms als
Hauptort unserer
Mikrobiota gibt
der Ernährung
neuen Stellen-
wert – eine der
bahnbrechendsten
Erkenntnisse der
letzten 20 Jahre.*



re alle Mikroorganismen abgetötet werden. Heute wissen wir, dass das nicht so ist. Wie sich welche Mikroorganismen im Darm ansiedeln, kann die Wissenschaft seit einigen Jahren ziemlich sinnvoll beantworten.“ Was wir heute auch wissen: Wie entscheidend die Muttermilch und die ersten – frischen! – Lebensmittel für Säuglinge und Kleinkinder sind, aus denen sich ein wesentlicher Teil des Darmmikrobioms rekrutiert. „Ab dem dritten Lebensjahr ist es dann relativ stabil“, sagt Berg. Und doch: Ob jetzt durch Krankheiten, starke Antibiotika oder aus anderen Gründen – es gibt auch für Erwachsene die Möglichkeit zur Neukolonialisierung, also Fütterung, von Mikrobiota. Das Zauberwort lautet hier: Vielfalt.

Das Mikrobiom beeinflusst Verdauung, Immunsystem, Stoffwechsel, ja sogar unsere Stimmung – und ist damit nachweislich ein zentraler Baustein unserer Gesundheit.

Nicht nur Lebensmittel, auch Lebensräume

Die Gesamtzahl der Mikroorganismen bleibt dabei relativ konstant. „Veränderungen entstehen vor allem in ihrer Zusammensetzung – also in der Vielfalt der Arten, die miteinander leben“, erklärt Berg. „Je vielfältiger wir essen, desto vielfältiger und resilienter ist unser Mikrobiom.“ Sinkt diese Diversität, verschwinden viele kleine Gemeinschaften, während sich wenige dominante Arten stark vermehren. Dadurch verliert das Mikrobiom an Widerstandskraft, was die Entstehung bestimmter Krankheiten begünstigen kann. „Heute wissen wir auch, dass viele chronische Krankheiten ihren Ursprung in der mangelnden Vielfalt des Mikrobioms haben können – und da spreche ich nicht nur von rein physischen Krankheiten. Denn unsere Mikroorganismen im Darm produzieren auch essenzielle Stoffe wie Hormone und Botenstoffe für unser Gehirn. Rund 80 Prozent des Serotonins – dem Botenstoff, der unter anderem unsere Stimmung und unser Wohlbefinden beeinflusst – werden von Darmbakterien produziert“, weiß Berg. Klingt so, als wäre eine vielfältige Ernährung ein Wundermittel gegen alles – oder? Gabriele Berg warnt



davor, den Themenkomplex rund ums Mikrobiom so verkürzt zu sehen. „Entscheidend für unser Mikrobiom sind nicht nur die Lebensmittel, sondern auch unsere Lebensräume.“

Die Gesundheit, die eint

Berg spricht damit die Verletzlichkeit unseres Mikrobioms an. Mikroplastik, Pestizidrückstände, Ewigkeitschemikalien, Luftverschmutzung, ausgehungerte Böden – all das belastet die Qualität der mikrobiellen Gemeinschaften und damit die Beschaffenheit unseres Mikrobioms stark. „Es ist eben mehr als nur eine Schleimhaut, die mit fermentierten Lebensmitteln versorgt werden muss“, sagt Berg. Auch deswegen spricht sie vom sogenannten „One Health“-Zugang. „Die Gesundheit der Menschen, der Pflanzen, der Tiere und des Bodens sind laut dieser immer

wichtiger werdenden Lehre eng miteinander verknüpft“, erklärt Berg. „Und man kann es sogar noch darüber hinausdenken, indem man es auf unseren Planeten ausweitet. Denn die planetaren Krisen wie die Klimakrise oder die Biodiversitätskrise wirken sich – und zwar nachweislich – auf kleinste Mikroorganismen in unserem Darm aus.“ Gewiss: Das mag trostlos klingen, doch genau das Bewusstsein darüber, wie eng die angeschlagene Ge-

*Auch die
Klimakrise
oder die
Biodiversitäts-
krise wirken
sich direkt auf
kleinste Mikro-
organismen
in unserem
Darm aus.*

sundheit unserer Umwelt mit unserer eigenen verknüpft ist, lässt uns – auch als Konsumierende – die richtigen Schlüsse ziehen. Bedeutet: auf echte, frische, nachhaltig produzierte Bio-Lebensmittel setzen. „Das ist ja die gute Nachricht: Eine nachhaltige, biologische und vorwiegend pflanzenbasierte Ernährung kann uns und unserem Planeten so viel Gutes tun“, sagt Berg, die mit ihren Studien noch lange nicht am Ende ist. „Es gibt noch so viel Unerforschtes an unserem Mikrobiom, vor allem, was die psychische Gesundheit betrifft. Deswegen forschen wir weiter – weil wir wissen, dass die Ergebnisse nicht nur uns als Menschen weiterbringen, sondern auch unsere bedrohten Lebensräume.“ ■

BUCHTIPP



30 PFLANZEN PRO WOCHE von Katharina Seiser

**Das Kochbuch für ein langes,
gesundes Leben: Rezepte, die das
Darmmikrobiom stärken**

Essen wir eine möglichst große Vielfalt an Pflanzen pro Woche, tun wir unserem Mikrobiom und Immunsystem nachweislich Gutes und können weit verbreiteten Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Krebs und Depressionen vorbeugen. Katharina Seiser hat neben eigenen Rezepten für dieses Buch vegane und vegetarische Gerichte von beliebten Köchinnen und Köchen ausgewählt und zwei renommierte Wissenschaftlerinnen hinzugezogen.

**Erschienen im Brandstätter Verlag.
ISBN 978-3-7106-0863-6,
Format: 19,5 × 24,5 cm, 224 Seiten, Hardcover**

GAUMEN HOCH-PODCAST



Hörtipp. Scannen Sie diesen QR-Code und erfahren Sie alles zum 30-Pflanzen-Ernährungsplan von Kulinarikexpertin Katharina Seiser.



Das große **BLUBBERN**

Es blubbert, es zischt, es gärt – und es schmeckt unverschämt gut: Durch Selbstfermentiertes entdecken wir vermeintlich Vertrautes völlig neu und tun nicht nur uns selbst etwas Gutes. Wie genau? Das zeigen diese Gaumen Hoch-Pionierinnen und -Pioniere.

TEXT LUCAS PALM

*„Fermentation ist für mich
ein bisschen wie Magie in der
Küche und ein Werkzeug,
um Geschmackstiefe,
Natürlichkeit und Haltbarkeit
miteinander zu verbinden.“*

PARVIN RAZAVI
CREATIVE HEAD CHEF, & FLORA



→ **Geschmack** mit
dem gewissen
Extra: Parvin
Razavis Kohlrabi
Tatar mit
fermentierten
Kohlrabi und
Apfelgel.

Nein, der Geschmack allein ist es nicht. Auch wenn es unbestreitbar ist: Fermentierte Lebensmittel schmecken einfach verdammt gut. Wie schaffen sie das nur, jedem noch so flachen Gericht diesen unnachahmlichen, sagen wir es ruhig: schmackofatzigsten „Wow“-Faktor zu verpassen? Diese hochkomplexe Säure, die jede noch so schwere Üppigkeit in ungeahnte Sphären hebt, hat in den letzten Jahren zurecht einen Siegeszug hinter sich. Aber eben: Nicht nur wegen ihres Geschmacks – sondern weil sie Köchinnen und Köche aus vielen anderen Gründen fasziniert: „Fermentation ist für mich ein bisschen wie Magie in der Küche und ein Werkzeug, um Geschmackstiefe, Natürlichkeit und Haltbarkeit miteinander zu verbinden“, sagt Parvin Razavi, Creative Head Chef des Restaurants „&flora“ im Wiener Hotel „Gilbert“. „Das Fermentieren schenkt den Produkten Tiefe, Charakter und manchmal auch überraschende Nuancen, die man so nicht erwartet, aber auch eine handwerkliche Achtsamkeit im Umgang mit Lebensmitteln.“

Selbstfermentiertes vereint damit Experimentierfreude mit Nachhaltigkeit – und dann wäre da noch der Gesundheitsfaktor: Fermentierte Lebensmittel bereichern dank ihrer Milchsäurebakterien unser Mikrobiom – und das auf erstaunlich wirksame Art. Damit machen sie uns krankheits-resistenter, glücklicher und leistungsstärker. Fest steht: Fermentation ist nicht nur ein echter „Life Hack“, also ein genauso einfacher wie auch günstiger Trick, sein Leben auf vielen Ebenen besser zu machen. Sie ist auch die wohl spannendste Spielwiese, die in den letzten Jahren auf dem großen Spielplatz der Kulinarik entstanden ist. Höchste Zeit also, sich einmal genauer anzusehen, wie Gaumen Hoch-Mitglieder Fermentation verstehen – und was sie damit so alles anstellen.

Unpasteurisiertes Allzweck-Umami

Damit kein falscher Eindruck entsteht: Fermentation mag zwar das neue Ding sein, aber erstens ist diese Technik des Haltbarmachens jahrtausendealt, und zweitens ist unser Gaumen damit vertrauter, als uns im Alltag bewusst ist. Ja, genau genommen sind viele der weltweit beliebtesten Lebensmittel Fermentationsprodukte: Brot, Käse, Schinken, Salami oder Joghurt etwa, ganz zu schweigen von jenen Getränken, ohne die



↑ **Meisterlich.** Der Oberösterreicher Viktor Gruber von Luvi Fermente hat sich der Fermentation von heimischem Bio-Getreide verschrieben.

↓ **Das Ergebnis:** hochwertige Miso-Pasten aus Soja, Kürbiskernen oder Gerste, die durch die Magie des Koji-Pilzes ganz viel Umami offenbaren.



*„Das Fermentieren schenkt
den Produkten Tiefe,
Charakter und manchmal
auch überraschende Nuancen.“*

ALEX PLUT
GRÜNDER VON BOOTCH

die meisten von uns nicht leben könnten: Kaffee, Bier (gilt auch für alkoholfreies!) und, für die Bonvivants unter uns: Wein. Wir alle kennen also von Kindheit an Fermentiertes – und wissen doch erstaunlich wenig über die große Bandbreite an Geschmäckern, die diese Technik sonst noch so zu bieten hat. Mit genau dieser Ambivalenz spielt das Team von Luvi Fermente im oberösterreichischen Timelkam. Indem Christine Brameshuber, Lukas Nagl und Viktor Gruber fernöstliche Fermentationstechniken für regionale Bio-Produkte adaptieren, vereinen sie Vertrautes und Unbekanntes – und zeigen, was alles aus vermeintlich so unspektakulären Lebensmitteln herausgeholt werden kann. Beispiel: Gerste. Daraus nämlich macht das Trio das Gerstl-Miso, das Christine auch als „Allzweckmiso“ bezeichnet, „weil es nahezu universell einsetzbar ist und allem diesen subtilen Umami-Kick verleiht“. Die österreichischen Bio-Gerste und Bio-Sojabohnen werden mit dem sogenannten Koji-Pilz vermischt. Dieser setzt in einer eigens angefertigten Wärmekammer den Fermentationsprozess in Gang. Beim Koji-Pilz handelt es sich um einen japanischen Edelschimmelpilz, der Stärke und Proteine in Zucker und Aminosäuren umwandelt. Dadurch entsteht umamireiches Aroma, wie wir es etwa von Sojasaucen kennen – nur ist das Gerstl-Miso noch eine Spur kräftiger, würziger und vor allem: fruchtiger. „Das liegt daran, dass wir unsere Fermente nicht pasteurisieren“, erklärt Brameshuber. „Dadurch sind unsere Produkte nicht nur gesünder, weil probiotischer, sondern auch viel fruchtiger und komplexer.“ Auf Pasteurisierung verzichtet übrigens auch Erhard Schober. „Bewährte Old School“, nennt der Küchenchef vom Restaurant „VOI.bio“ das. Und zeigt anhand seines berühmt-berüchtigten Kimchis, was er damit meint.



↑ **Im Trend.** Alex Plut hat die jahrhundertealte Tradition des Kombuchabrauens mit seinem Getränk Bootch wiederbelebt.

Vom Einmachglas ins Cocktailglas

Kimchi ist ein traditionell koreanisches Gemüsegericht, das hauptsächlich aus Chinakohl besteht – und in den vergangenen Jahren in den

Küchen Österreichs geradezu schon omnipräsent geworden ist. „Das liegt wohl daran“, sagt Erhard Schober, „dass es erstens sehr gesund ist, weil laktofermentiertes Gemüse, noch dazu unpasteurisiertes, unsere Darmflora stärkt, und zweitens, weil man Kimchi endlos variieren und damit eine eigene Handschrift verleihen kann.“ Schobers Handschrift sieht folgendermaßen aus: Der Chinakohl wird in Stücke geschnitten, kurz in Wasser und Meersalz eingelegt und anschließend mariniert mit einem Gemisch aus Rettich, Knoblauch, viel Ingwer, Frühlingszwiebeln, koranischem Chilipulver, Sojasauce, schwarzem Reisesig, Fischsauce und etwas Zucker. „Das geben wir ins Einmachglas, dort fermentiert dann alles während fünf Tagen bei Raumtemperatur vor sich hin – aber: Achtung! In diesen fünf Tagen muss der Deckel einmal am Tag geöffnet werden, damit die Gärung entweichen kann und das Glas nicht durch den entstehenden Druck springt“, erklärt Schober. Anschließend kommt das Einmachglas in den Kühlschrank. Dort reift das Kimchi noch rund eine Woche nach. „Dann entwickelt es seinen typischen säuerlich-scharfen Geschmack, der einfach magisch ist.“ Genauso magisch ist auch der Saft, der sich durch die Gärung bildet – und aus dem im VOI.bio einer der beliebtesten Mocktails gezaubert wird: der Mei Mei Mary, ein alchemistisches Wunderding auf Tomatensaftbasis, das durch ein Umami-Pilz-Destillat und asiatische Gewürze vollmundige Tiefe bekommt. „Der Kimchisaft bringt eine kontrollierte, natürliche Säure, Würze und eine – ich nenne



↑ **Die Revolution.** Mit Infusionen und allerhand Fermentiertem revolutioniert Michael Peceny vom TIAN alkoholfreie Getränkebegleitungen.

„Besonders gerne verarbeiten wir auch im Getränkebereich Zutaten, die sonst im Abfall landen würden. Genauso wie beim Essen haben wir da dank der Fermentation eine Zero-Waste-Philosophie.“

MICHAEL PECENY
DER MANN FÜRS ALKOHOLFREIE IM TIAN



↑ **Mutter.** Schaut wild aus, ist aber ein Geschmackswunder: Der „Mutter“-Scoby, mit der die erste Fermentation des Kombuchas durchgeführt wird.



↑ **VOI.Bio-Küchenchef** Erhard Schober setzt vor allem bei Gemüsegerichten gerne auf Fermentiertes.

es einmal so – probiotische Frische hinein“, sagt Schober. „Damit ersetzt der Kimchisaft die Rolle von Zitrus oder Essig und macht das Ganze vielschichtiger.“

An dieser Stelle lohnt sich eine kurze Einkehr ins „TIAN“ in Wien. Dort nämlich treibt Michael Peceny die zukunftssträchtige Symbiose zwischen hauseigener Fermentation und alkoholfreien Getränken auf die Spitze.

Neue Symbiosen zwischen Getränk und Gericht

„Besonders gerne verarbeiten wir auch im Getränkebereich Zutaten, die sonst oft im Abfall landen würden – da wird wie beim Essen einfach nichts weggeschmissen!“, bringt Peceny den tian'schen Zero-Waste-Gedanken auf den Punkt. „So haben wir beispielsweise Artischockenabschnitte wie Tee fermentiert und dann als Auszug mit anderen Getränken kombiniert. Ein weiteres schönes Beispiel für die Resteverwertung bei der Getränkeherstellung ist unser Kwas. Das ist eine osteuropäische Limonade, die traditionell aus altem Brot hergestellt und durch natürliche Fermentation leicht spritzig wird. Sie hat

einen frischen, malzig-säuerlichen Geschmack, der unfassbar spannend ist“, schwärmt Peceny und präsentiert gleich seine nächste Kreation: einen Shiso-Apfel-Drink. „Dafür haben wir Shisoblätter wie Tee fermentiert und anschließend geräuchert. Daraus bereiten wir einen Aufguss, den wir mit geräuchertem Schwarztee vermischen. Verfeinert wird das Ganze mit einem Saft aus oxidierten Äpfeln, das gibt dem Ganzen die nötige Säure.“ Pecenys Kreationen wollen nichts nachahmen, im Gegenteil: Am Gaumen offenbaren sich gleich mehrere unbekannte Geschmackselemente, die sich aber – und das ist das Beeindruckende – stets zu einem sinnvollen Ganzen fügen. Besonders vielversprechend sind solche flüssigen Tüfteleien als Getränkebegleitung: Gericht und Getränk können behutsam feinjustiert werden, um geschmackliche Symbiosen einzugehen, die auch eine willkommene Abwechslung von noch so treffsicheren Weinbegleitungen bieten. Aber wenn wir schon beim Thema Fermentation und Getränke sind, dann sprechen wir bitte schön auch gleich über das unerschöpfliche Aushängeschild aller trinkbaren Fermente: den Kombucha.



↑ **Feine Elixiere.** Alkoholfreie Getränke aus dem TIAN: slawischer Kwas aus fermentiertem Brot, Beerenkombucha und Eberrautenessig.

Erfrischender Bakteriensprudel

Dieser probiotische Tee ist gewissermaßen das trinkbare Pendant zu Kimchi: Für die Basis braucht es etwas Zeit, das Handwerk dahinter ist aber keine Hexerei, und Geschmack und Textur lassen sich schier endlos variieren. „Am Anfang eines jeden Kombuchas steht der Scoby“, sagt Alex Plut. Der gebürtige Salzburger hat vor rund zwei Jahren sein Start-up Bootch gegründet und sich damit voll und ganz dem Teepilzgetränk verschrieben. „Scoby steht für Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast, es ist also eine symbiotische Kultur aus Bakterien und Hefen und sieht ein bisschen aus wie ein Pancake mit gallertartiger Oberfläche“, erklärt Plut. Mit dem Scoby setzt man gesüßten Schwarz- oder Grüntee an, den die Mikroorganismen über mehrere Tage bis Wochen fermentieren. Dabei wandeln Hefen den Zucker in Alkohol um, den Bakterien in organische Säuren

„Der Kimchisaft bringt eine kontrollierte, natürliche Säure, Würze und eine – ich nenne es einmal so – probiotische Frische hinein.“

ERHARD SCHOBER
CHEFKOCH, VOI.BIO

verwandeln. Das Ergebnis: ein leicht spritziges, süß-säuerliches Getränk mit Schmelz, das ab hier mit ganz eigenen Geschmacksnoten aufgegippt werden kann – mit Früchten, Säften, Kräutern, Gewürzen. Den bio-zertifizierten Bootch-Kombucha gibt es in zwei Geschmacksrichtungen: Hibiskus-Limette

und Ananas-Ingwer. „Ich wollte zwei Sorten mit konträren Geschmacksrichtungen machen“, sagt Alex, und: „Die Vielseitigkeit von Kombucha wird noch unterschätzt, für mich ist es ein anspruchsvolles Getränk zwischen Alkohol und Softdrinks, das auch in der Gastronomie immer beliebter wird.“ Ein Blick auf die Speisekarten der ambitionierten Gaumen Hoch-Restaurants zeigt: Das gilt nicht nur für Kombucha, sondern allgemein für Fermentiertes. Kein Wunder: Vermeintlich Vertrautes neu zu entdecken und damit sich selbst und der Umwelt Gutes tun, das ist nicht nur am Puls der Zeit – es ist zukunftssträchtiger denn je. ■



Biodynamische Winzer:innen werden oft ins esoterische Eck gestellt und als weltfremde Träumer:innen gesehen, die schräge Dinge tun und nachts im Weingarten tanzen. Es ist Zeit, mit derlei Vorurteilen aufzuräumen und auf das hinzuweisen, worum es eigentlich geht: um die Rückbesinnung auf natürliche Kreisläufe, um handfestes Handwerk und um großartige Weine.

TEXT JÜRGEN SCHMÜCKING



ERDE, HORN und KIESEL



← **Biodynamische Schaumweinzampinos.**
Marion und Manfred Ebner-Ebenauer.

↓ **Diskreter Charme.**
Die Poysdorfer Kellergassen.



Beginnen wir mit einem Spatenstich. Der Boden spielt in der Biodynamie – und speziell im biodynamischen Weinbau – eine fundamentale Rolle. Um zu sehen, wie es um den Boden im Weingarten bestellt ist, wurde die Spatenprobe entwickelt. Ein beherzter Stich mit einem Spaten in die Erde zwischen den Reben, und eine Welt tut sich auf. Die Spatenprobe ist ein traditionelles Verfahren im biodynamischen Weinbau, das zur Bestimmung der Bodenfruchtbarkeit dient. Sie wird durchgeführt, um die physikalischen und biologischen Eigenschaften des Bodens zu untersuchen, die für das Wachstum der Reben entscheidend sind. Dabei wird mit einem Spaten oder einer speziellen Bodenprobe der Boden in einer definierten Tiefe ausgehoben, um sowohl die Struktur als auch die Feuchtigkeit des Bodens zu prüfen. Der Zustand des Bodens gibt Auskunft über seine Belüftung, seine Wasserspeicherfähigkeit und die Aktivität von Mikroorganismen, die für die Nährstoffverfügbarkeit unerlässlich

*„Ich halte das
Weinviertel
für eines der
unterschätztesten
Weinbaugebiete
in Österreich.“*

MARION EBNER-EBENAUER
WINZERIN

sind. Ein fruchtbarer Boden im biodynamischen Weinbau sollte eine gute Durchlüftung und eine ausgewogene Feuchtigkeit aufweisen, was für das gesunde Wachstum der Reben wichtig ist. Zudem spielt die Beobachtung des Bodenlebens eine zentrale Rolle: Eine hohe Vielfalt an Mikroorganismen und Insekten im

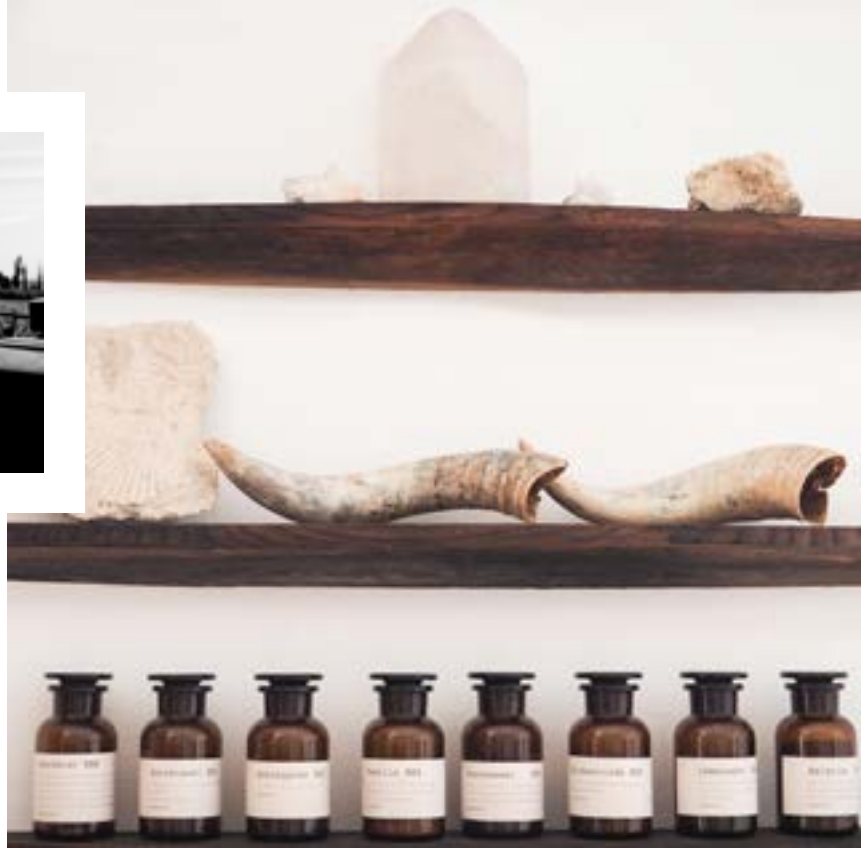
Boden deutet auf eine hohe biologische Aktivität hin, die wiederum auf eine gute Bodenqualität und somit auf eine hohe Fruchtbarkeit hinweist. Und natürlich die Regenwürmer. Sie spielen eine zentrale Rolle in Sachen Bodenfruchtbarkeit. Sie fühlen sich in den von den Wurzeln der Begrünpflanzen „gegraben“ Gängen wohl, füllen sie mit ihrem Dung und sorgen für Lebendigkeit und für noch mehr

Fruchtbarkeit im Boden. Marion Ebner-Ebenauer, eine Winzerin aus Poysdorf, „Queen of Sekt“ und leidenschaftliche Biodynamikerin, nennt sie, die Regenwürmer, gar „unsere wichtigsten Mitarbeiter“. Biodynamischer Weinbau basiert auf den Prinzipien der biologischen Landwirtschaft,



↑ **Robert Gassner.**
Handwerker im Dienst
der Kreislaufwirtschaft.

→ **Behutsam gelagert**
und schön präsentiert:
biodynamische Präparate
und was dazugehört.



erweitert um spezifische Praktiken und Präparate, die in der biodynamischen Methode eine Rolle spielen. Ziel ist es, den Weinberg als lebendiges Ökosystem zu betrachten und durch verschiedene Maßnahmen die Bodenfruchtbarkeit, die Biodiversität und das Bodenleben zu fördern.

Die Spatenprobe liefert jedenfalls wertvolle Informationen für die gezielte Pflege des Wein Gartens und kann helfen, notwendige Maßnahmen zur Bodenverbesserung zu ergreifen, um die natürliche Balance im Weinbau zu fördern.

Hörner, Mist und mehr

Zu den wesentlichen Aspekten des biodynamischen Weinbaus gehört der Verzicht auf chemisch-synthetischen Pflanzenschutz und Düngemittel. Stattdessen werden Komposte, organische Dünger und biodynamische Präparate verwendet, die aus Pflanzen, Tieren und Mineralien hergestellt werden. Diese Präparate sollen das Bodenleben anregen und die Qualität des Bodens und damit der Trauben verbessern. Bei den Themen

Düngen und Pflanzenschutz wird der Unterschied zwischen konventionellem und biologischem/biodynamischem Weinbau am offensichtlichsten. Die chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmittel, die im konventionellen Weinbau erlaubt sind (und auch forciert werden), sind sogenannte „systemische“ Mittel. Das bedeutet, die Wirkstoffe werden über die Wurzeln oder Blätter von der Pflanze aufgenommen und sind somit Teil ihres Kreislaufs. Winzerinnen und Winzern, die nach biologischen oder biodynamischen Prinzipien arbeiten und an die entsprechenden Richtlinien gebunden sind, stehen diese Mittel nicht zur Verfügung. Sie arbeiten mit „Kontaktmitteln“, die wie Salben oder Schutzschichten auf Blätter aufgetragen werden. Daher muss im

Weingarten auch viel präziser gearbeitet werden. Blätter, die beim Besprühen nicht erfasst werden, sind auch nicht – oder entsprechend weniger – geschützt.

Was aber wird genau „ausgebracht“? Was befindet sich in den Tanks hinter den Quads? Hier

*„Wir produzieren
Naturweine,
die Unsichtbares
sichtbar machen.
Wir nennen das
„freilegen.“*

ROBERT GASSNER
WINZER



↑ **Hornmist** (der dunkle Knödel) und Hornkiesel (der helle Staub) sind die wichtigsten Präparate im biodynamischen Weinbau.

kommen die biodynamischen Präparate ins Spiel, und hier ist einiges zu (er)klären. Ja, es werden Kuhhörner vergraben. Und ja, auch Eichenrinde, Baldrian und Schafgarbe werden verwendet. Aber nein, es ist kein Hexenwerk und auch kein esoterischer Unfug.

Die Präparate spielen eine zentrale Rolle im biodynamischen Weinbau. Sie werden eingesetzt, um das Bodenleben zu fördern, das Pflanzenwachstum zu unterstützen und die Widerstandskraft der Reben gegenüber Krankheiten zu stärken. Die Präparate sind keine magischen Elixiere, sondern praktische Mittel, die auf natürlichen Zutaten beruhen und gezielt den biologischen Kreislauf im Weinberg anregen sollen. Der Einsatz dieser Präparate erfordert sowohl ein fundiertes Verständnis der Weinbaubiologie als auch eine präzise Anwendung, um die gewünschten Effekte zu erzielen.

Sämtliche Präparate werden aus natürlichen Materialien hergestellt, darunter Pflanzen, Tiere und Mineralien. Diese werden nach bestimmten Verfahren verarbeitet, um ihre Wirkung zu aktivieren. Die Präparate tragen übrigens Nummern von 500 bis 508. Diese Nummerierung geht auf das Jahr 1928 zurück und war ursprünglich als Deckname gedacht. Allerdings

haben sich die Codes mittlerweile eingebürgert.

Die beiden wichtigsten Präparate sind 500 und 501: Hornmist und Hornkiesel. 500, das Hornmistpräparat, wird in kleinen Mengen auf Blätter und Boden gesprüht, um die Bodenstruktur zu verbessern und das Mikrobenleben zu fördern. Es soll vor allem die Nährstoffaufnahme der Pflanzen optimieren und die Vitalität des Bodens steigern. Es wirkt in erster Linie über das Wurzelsystem, aber auch über die Blätter.

Um es herzustellen, werden im Herbst (rund um Michaeli) die Kuhfladen gesammelt. Warum Kuhmist? Weil in der Biodynamie der Prozess der Verdauung von großer Bedeutung ist und die Kuh eine zentrale Rolle spielt. Es werden auch nicht irgendwelche Hörner und oder irgendwelcher Mist verwendet. In den Anleitungen zur Herstellung ist von frischem, „gut geformtem“ Mist tragender Kühe die Rede. Und von Hörnern regionaler Kühe, die

bereits mehrmals gekalbt haben. Der Mist wird in die Hörner gestopft, die Hörner im Boden vergraben und über den Winter dort belassen. Der Dung macht in dieser Zeit einen Transformationsprozess durch. Im Frühjahr werden die Hörner aus der Erde geholt, bei Bedarf mit Wasser vermischt und im Weinberg versprüht. Nicht

**„Der kristalline
Hornkiesel
wirkt wie eine
Discokugel.
Rock’n’Roll für
die Reben.“**

**URBAN STAGÅRD
WINZER**

„Die Umstellung auf die Biodynamie war ein konsequenter, notwendiger Schritt.“

URBAN STAGÅRD
WEINGUT STAGÅRD



↑ **Alter Schwede.** Der junge Urban Stagård hat den Betrieb 2005 auf Bio und 2020 auf Biodynamie umgestellt.

viel. Pro Hektar braucht man etwa den Mist, der in vier Hörnern steckt.

Ein weiteres häufig genutztes Präparat ist das Präparat 501, das aus Quarzsand hergestellt wird. Es wird auf die Reben gesprüht, um die Photosynthese zu unterstützen und die Pflanzen in ihrer Wachstumsregulation zu stabilisieren. Der Effekt von Präparat 501 wird damit verbunden, dass es die Strahlungsaufnahme der Pflanze optimiert und das Wachstum unter verschiedenen klimatischen Bedingungen verbessert. Urban Stagård aus Krems vergleicht das Hornkieselpräparat gern mit einer Discokugel. „Beides hat eine belebende, energetisierende Wirkung. Das eine auf uns, das andere halt auf die Reben“, so der Winzer.

Neben diesen beiden Kernpräparaten gibt es eine Reihe weiterer Mischungen, wie beispielsweise Präparate aus Kamille, Schafgarbe, Ackerschachtelhalm, Brennnessel oder Löwenzahn, die je nach Bedarf im Weinberg eingesetzt werden. Diese Präparate fördern das natürliche Gleichgewicht, regen das Bodenleben an und wehren bestimmte Krankheiten oder Schädlinge auf natürliche Weise ab. Der Einsatz erfolgt in der Regel in Form von Tees und Auszügen, die durch Sprühungen auf die Laubwand ausgebracht oder in den Boden eingearbeitet werden.

Pragmatisch betrachtet, dienen biodynamische Präparate der Verbesserung der Bodenfruchtbarkeit, der Förderung eines gesunden

Pflanzenwachstums und der Stabilisierung des Ökosystems im Weinberg. Sie wirken nicht isoliert, sondern im Einklang mit anderen Praktiken des biodynamischen Weinbaus, wie etwa der Förderung von Biodiversität oder der Beachtung der Mondphasen. Ihre Anwendung ist ein integraler Bestandteil des Handwerks biodynamischer Winzer:innen, die diese Mittel mit der richtigen Dosierung und zum passenden Zeitpunkt einsetzen, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

Ein zentraler Punkt im biodynamischen Weinbau ist die Beachtung von Rhythmen, die sich aus der Natur und den Himmelskörpern ableiten, Stichwort: Mondphasen und die Bewegungen der Planeten. Auch das wird oft als „esoterisch“ abgetan. Trotzdem ist es für viele biodynamisch arbeitende Winzer:innen eine

GAUMEN HOCH-PODCAST



Hörtipp. Scannen Sie diesen QR-Code und erfahren Sie mehr darüber, wie Bio und Biodynamie Weine verändern!



↑ **Wiener Überzeugungstäter.** Fritz Wienerer ist Vorstand von respekt-BIODYN, einer Gruppe von Spitzenwinzer:innen, die sich der Biodynamie verschrieben hat.

↓ **Biodynamisch geht auch in Rot.** Max und Felix Braunstein beim Fassprobenkosten.



Methode, um das Ohr am Puls der Natur zu haben. In der Praxis bedeutet dies, dass bestimmte Arbeiten im Weinberg und im Keller, wie das Pflanzen, Beschneiden oder die Ernte, zu bestimmten Zeiten durchgeführt werden, die als besonders günstig für die jeweilige Tätigkeit angesehen werden.

Ernte und Keller

Die Ernte im biodynamischen Weinbau erfolgt in der Regel von Hand, was eine hohe Präzision und Sorgfalt erfordert. Die Trauben müssen zum optimalen Zeitpunkt geerntet werden, wobei die Winzer:innen auf die Reife der Trauben und die Wetterbedingungen achten müssen. Oft wird die Ernte in mehreren Durchgängen durchgeführt, um sicherzustellen, dass nur die besten Trauben verarbeitet werden. In der Praxis bedeutet das für die Winzer:innen eine hohe Arbeitsintensität und ein gutes Timing.

Nach der Ernte beginnt die Verarbeitung der Trauben im Keller. Hier folgen biodynamische Winzer:innen grundsätzlich einem Prinzip der minimalen Intervention. Das bedeutet, dass der Wein so natürlich wie möglich vergoren wird. Die Gärung erfolgt mit den natürlichen Hefen, die auf den Trauben und im Keller vorhanden sind. Wenn der Einsatz von Reinzuchthefen zur Sprache kommt, wird Fritz Wienerer leicht emotional. Der Wiener ist Vorstand der Gruppe respekt-BIODYN und passionierter Biodynamiker. „Wenn ich einen Grünen Veltliner mit dem Geschmack von Sauvignon Blanc haben möchte, kein Problem. Ich kann Hefen mit entsprechendem Aromaprofil kaufen – und los geht’s. Uns ist viel wichtiger, dass Weine ihre Herkunft zeigen. Und das können sie am besten, wenn Hefen im Spiel sind, die sowieso im Weingarten oder im Keller verfügbar sind“, so der Winzer.

Herausforderungen und Perspektiven

Trotz der vielen Vorteile des biodynamischen Weinbaus bringt diese Methode auch Herausforderungen mit sich. Die Arbeit im Weinberg ist arbeitsintensiv, da viele Prozesse manuell durchgeführt werden müssen. Die Reduzierung von chemischen Mitteln erfordert eine intensive Beobachtung und Pflege der Weingärten. Dennoch zeigt die Praxis, dass biodynamische Winzer:innen in der Lage sind, außergewöhnlich hohe Weinqualitäten zu erzielen. Schaut man sich die Crème de la Crème der Spitzenwinzer:innen an, und zwar sowohl in Österreich als auch weltweit, wird man feststellen, dass

unglaublich viele biodynamisch arbeitende Betriebe darunter sind. Marion Ebner-Ebenauers Sekte sind Benchmarks in Sachen Schaumwein. Weine, bei denen sich manche Winzer:innen der Champagne warm anziehen können. Die Weine von Fritz Wieninger sind lebendige Ikonen, und die Kremser Lagenrieslinge von Urban Stagård sowieso eine Klasse für sich. Auch im Burgenland geht die Post ab. Die Weine vom Golser BioWeinGut Lehner, einem Mitgliedsbetrieb beim biodynamischen Demeter-Verband, sind Zierden ihrer Art – vor allem ungeschönte, unfiltrierte und ungeschwefelte Rebellen wie „Luft & Leben“ oder „Wesen & Substanz“. Die Weine vom WeinGut Gassner aus Rust, ebenfalls ein Demeter-Betrieb, sind oft ausverkauft und entsprechend rar. Es sind große Weine in kleiner Auflage. In Purbach machen Birgit Braunstein und ihre Söhne Weine von so kristallklarer Schönheit, dass es eine Freude ist. All diese Winzer:innen zeigen, dass es lohnt. Ihre Weine, die Ergebnisse ihres Tuns, sind lebendig und tiefgründig gleichermaßen. Sie wischen jedes Argument gegen die Biodynamie vom Tisch. ■



↑ **Tief verwurzelt.** Das gilt sowohl für die Winzer:innenfamilie als auch für die Rebstöcke vom BioWeinGut Lehner.

GAUMEN HOCH BIODYNAMISCHE WINZER:INNEN

WEINGUT EBNER-EBENAUER

Brillante Sekte, elegante rote Burgunder. Unglaublich, was das Weingut aus dem Poysdorfer Terroir herausholt.
ebner-ebenauer.at

LESEHOF STAGÅRD

Quasi „Mr. Riesling“. Es gibt zwar auch Grünen Veltliner. Aber Urbans große Leidenschaft liegt bei den Rieslingen.
stagard.at

WEINGUT WIENINGER

Macht Weltklassewein aus den Weinbergen der Weltstadt. Die Gemischten Sätze sind legendär.
wieninger.at

WEINGUT GASSNER

Naturweine aus verschiedenen Sorten. Markante Raritäten, tiefgründig und vielschichtig.
weingut-gassner.at

BIOWEINGUT LEHNER

Großartige Bio-Weine, aber nicht nur das. Auch Säfte und Spirituosen sind bio-zertifiziert und überzeugen.
bioweingutlehner.at

WEINGUT BRAUNSTEIN

Der Purbacher Betrieb zeigt Blaufränkisch von seiner besten Seite. Aber auch andere Sorten strahlen.
weingut-braunstein.at

WEINGUT FEILER-ARTINGER

Ein Meister aller Klassen. Ob Rot-, Weiß- oder edelsüßer Wein, Kurt Feiler meistert sie mit Bravour.
feiler-artinger.at

WEINGUT HAJSZAN-NEUMANN

Beste Lagen mit Blick auf Wien. Von kristallklaren Weinen vom Nussberg bis zu Ikonen der Naturweinszene.
hajszanneumann.com

WEINGUT HIRSCH

Einst kompromisslos auf Schraubverschluss umgestellt. Jetzt lässt er mit Top-Bewertungen aufhorchen.
weingut-hirsch.at

WEINGUT LOIMER

Fred Loimer ist Pionier mit Leib und Seele. Auch in Sachen Biodynamie. Tipp: die „Große Reserve“-Sekte.
loimer.at

WEINGUT SCHÖDL

Die Post geht ab in Loidesthal. Drei Geschwister, viel Löss, viel Lehm und markante Weine mit pfiffigen Namen.
schoedlfamily.at

BIOWEINGUT ZAHAL

Nussberg, Maurerberg, Kroissberg, Laaer Berg. Top-Wein von Wiener Top-Lagen.
zahal.at

Die Magie des GESCHMACKS

Vorhang auf für Lebensmittel, die das Rampenlicht verdienen und das Zeug zum Superstar auf unseren Tellern haben.

TEXT LUCAS PALM

FOTOS CHRISTOPHER HANSCHITZ

Ufo

PATISSON BLANC-KÜRBIS

Kürbisse gibt es in allen Formen, Farben und Größen – von tieforange, grün bis hin zu cremefarben und weiß. Sie sind erstaunlich vielseitig, dabei aber oft unterschätzt. Frisch geerntet sind sie besonders aromatisch: Ihr Geschmack reicht von mild-nussig bis herzhaft süßlich, je nach Sorte. Viele Sorten vertragen weder lange Lagerung noch Druckstellen, daher sollte man sie vorsichtig behandeln, um ihr volles Aroma auszuschöpfen.

EINSATZ IN DER KÜCHE

Ob als cremige Suppe, im Ofen geröstet, gefüllt oder zu Püree verarbeitet – Kürbisse verleihen jedem Gericht eine angenehme Süße. Bei milden oder wässrigeren Sorten wie Hokkaido oder weißem Kürbis reicht oft eine kürzere Garzeit.



Bella Beetina

TONDA DI CHIOGGIA-RÜBE

Hübsch, nicht? Diese Rote Bete-Art, die ihre Wurzeln in Venezien und im Herbst und Winter Saison hat, ist aber mehr als das: Sie hat einen erdig-süßen Geschmack, der viel milder – und komplexer! – ist als jener der Roten Beten in unseren Breiten.

EINSATZ IN DER KÜCHE

Geerntet wird sie im Herbst und im Winter – und ja: Gekocht schmeckt sie vorzüglich, aber im Salat spielt sie ihre vielen Vitamine nochmal vollständiger aus. Und auch zum Einlegen eignet sie sich hervorragend!





Erhältlich bei: Biohof Achleitner, Unterm Regenbogen 1, 4070 Eferding

Heuwunder

WALCHSEER BIO-BAUERNKÄSE

Mindestens neun Wochen reift dieser Schnittkäse, der aus silofreier Bio-Heumilch von kleinen Milchproduzent:innen rund um den Walchsee besteht. Mit rund 35 Prozent Fett ist dieser Käselaib ein Wunderding an kräftiger Balance: würzig, süßlich, umami.

EINSATZ IN DER KÜCHE

Gerade in der kalten Jahreszeit entfaltet dieser Käse geschmolzen sein besonders stimmiges Aroma. Pur genossen, sollte man ihn am besten langsam auf der Zunge zergehen lassen – diese Zeit hat er sich verdient.







Prachtstück

SCHWEINEFLEISCH-STEAKS MIT RIPPEN

So geht Schwein: Dieser Cut schmeckt in seiner Komplexität leicht süßlich, aber auch herzhaft-kräftig und saftig, da das Fleisch durch die Rippen mehr Fett und Bindegewebe enthält.

EINSATZ IN DER KÜCHE

Beim Braten oder Grillen entwickeln sich nussige, leicht karamellisierte Aromen, während das Fleisch innen zart bleibt. Das natürliche Fleischfett schreit zwar nach Marinaden oder Gewürzen – aber in dieser Qualität schmeckt es natürlich auch ohne.

Fisch mit Biss

BACHFORELLE

Das Fleisch eines Bio-Salmoniden wie der Bachforelle ist fester, zarter und nährhafter als das eines konventionell gezüchteten Artgenossen – und wenn es noch dazu aus einem Gewässer im Salzkammergut kommt, dann erst recht!

EINSATZ IN DER KÜCHE

Als Ganzes im Ofen, in der Pfanne in Butter anbraten oder doch eher zuerst filetieren? So oder so: Vergessen Sie ja nicht auf das Wangerl – die fleischgewordene Trophäe einer jeden Bachforelle!







Erhältlich bei: Wiesmayerhof, Hauptstraße 33, 2332 Henndorf bei Wien

Zart getroffen

MINI-STEAKS VON DER REHNUSS

Dieser feinfaserige Muskel ist mager, voller Proteine und reich an Eisen, Zink und B-Vitaminen. Die milden, leicht nussigen Noten schmecken auch weniger streng als etwa Hirsch oder Gams.

EINSATZ IN DER KÜCHE

Leicht salzen, in heißem Öl oder Butterschmalz pro Seite ein bis zwei Minuten anbraten und mit Butter, Kräutern und frisch gemahlenem Pfeffer vollenden. Am besten schön rosa servieren – noch Fragen? Eben.



Duftlaib

LAVENDELBROT

Dieser Roggensauerteig reift doppelt so lang wie die meisten anderen – und das Brot wird zweimal gebacken, damit es knuspriger wird. Das gewisse Etwas erhält dieser Laib durch den Lavendelrohrschnitt. Das schmeckt genauso überraschend wie genial.

EINSATZ IN DER KÜCHE

Dieses Brot gehört möglichst puristisch verkostet. Wer den Lavendel stärker herauschmecken möchte: einfach eine Scheibe antoasten, so breiten sich die ätherischen Öle aus.





An aerial photograph of a flock of sheep grazing on a lush green field. The sheep are clustered together in the upper right quadrant of the image, appearing as small white dots against the vibrant green grass. The rest of the image is a vast, textured expanse of green grass.

400 Tausend

In Österreich werden rund 400.000 Schafe gehalten, hauptsächlich in den bergigen Regionen und auf nachhaltigen Weideflächen. Schafe spielen eine zentrale Rolle in der nachhaltigen Landwirtschaft: Sie beweidern schonend die Wiesen in den Alpen, fördern die Biodiversität und liefern wertvolle Produkte wie Wolle und Fleisch. Ein verantwortungsvoller Umgang mit den Weideflächen trägt dazu bei, die ökologische Balance in den Alpen zu erhalten.



WANDEL I LEBENSMITTEL I **GEMEINSCHAFT** I DAS GUTE LEBEN I

AHA-MOMENTE

Wenn Gastronom:innen
und Produzent:innen
die Rollen tauschen.

BRUTAL SOZIAL

Wie sich Billy Wagner
in Berlin für
Kulturwandel einsetzt.

Tausche
KOCHSCHÜRZE
gegen **GUMMISTIEFEL**



Drei Gastronom:innen, drei
Produzent:innen und je ein
Arbeitstag im Partnerbetrieb.
Das Gaumen Hoch-
Austauschprogramm schafft
einen Perspektivenwechsel,
der Aha-Momente
garantiert und die direkte
Zusammenarbeit fördert.

TEXT ANNA GUGERELL

← **Bauer im Herzen.** Koch Kias Burget ist sicher, dass ein Landwirt in ihm schlummert, auch wenn er dafür noch einiges lernen muss. „Ich habe so großen Respekt vor Fleisch. Das lebende Tier zu sehen und nicht nur das Produkt, ist für mich ein besonderes Erlebnis“, meint er.

Ein kühler Frühlingstag in Kirchberg am Wagram. Es schüttet wie aus Kübeln. Emilia und Fiona hocken mit tief ins Gesicht gezogenen Kapuzen auf dem Feld und packen – wie sie es treffend formulieren – ihr Leben nicht mehr. Die Frühlingszwiebeln gehören aus der Erde gezogen und das Unkraut rund um die Karotten entfernt. Händisch natürlich.

Die beiden Frauen führen eigentlich das Cateringunternehmen „Rosa & Marie“ und sind heute bei Sarah Schmolzmüllers Marktgärtnerei „dirndln am feld“ zu Besuch. Nur zuschauen ist keine Option, daher zupfen und graben die beiden tapfer weiter. Und es lohnt sich: Später gibt's hausgemachtes Pesto und eine asiatisch inspirierte Gemüsepfanne, direkt in der Feldküche. „Diese Arbeit ist ein Lebensmodell“, fasst Köchin Emilia den Tag zusammen. „Ich fand es wahnsinnig bereichernd zu sehen, wie Gemüse schmecken kann, wie viel Sarah darüber weiß und wie absurd der Aufwand ist, um diese Qualität zu bekommen. Und ja, ich benutze bewusst das Wort ‚absurd‘, weil es das am besten beschreibt“, erzählt sie weiter. „Wenn das nächste Mal wer über Preise diskutieren will, schick ihn aufs Feld!“, ergänzt Fiona, worüber Sarah lachen muss. „Das könnt ihr dann in die Welt hinaus tragen“, meint die Gemüsebauerin. „Darin steckt auch der Mehrwert in unserer Zusammenarbeit“, ist sie sicher. „Ihr stellt den Leuten das Essen auf den Tisch, das aus meinem Gemüse entstanden ist. Ihr seid die Multiplikatorinnen der Message“, so Sarah.

„Es ist schön zu sehen, mit welcher Aufmerksamkeit Emilia mein Gemüse behandelt.“

SARAH SCHMOLMÜLLER
DIRNDLN AM FELD

Freaky Friday am Feld

Genau dieser direkte Einblick in den Alltag eines anderen Betriebs ist der Grundgedanke des Gaumen Hoch-Austauschprogramms, bei dem Gastronominnen und Gastronomen sowie Produzentinnen und Produzenten je einen Tag bei einem Partnerbetrieb mitarbeiten. Beide Seiten sehen, wie der andere Betrieb tickt, erleben, worauf es tagtäglich ankommt, und gehen sich so einen Schritt weit entgegen.

Auch auf dem Hof von Schweinebauer Andreas Maurer in Wien gab's große Augen, interessierte Fragen und motivierte Helfer:innen. Der Jungbauer hatte eine Gruppe von sechs Jugendlichen, die im inklusiven „Café Außergewöhnlich“ mitarbeiten, zu Gast. „Der Hof war so beeindruckend, und unsere Youngsters schwärmen noch immer davon, wie sauber, fröhlich und süß die Schweine waren“, erzählt Verena Augustin. Sie ist Heil- und Sonderpädagogin, Psychotherapeutin und als Teil des Vereins „0·8·16 – alles, außer gewöhnlich“ mittlerweile auch Teilzeitgastromonin. Die Jugendlichen durften vor Ort Heu verteilen, Schweine füttern, Eier sammeln und dabei einiges über biologische Landwirtschaft lernen. „Gerade für Menschen mit Behinderung ist gesunde Ernährung ein großes Thema, für das ich ein Bewusstsein schaffen möchte“, erklärt Verena. Eine Aufgabe, die wie für Landwirt Andi gemacht ist. „Ohne Leidenschaft geht der Beruf nicht“, meint er und beantwortet mit Freude die Fragen, warum seine Schweine viermal so viel Platz haben wie in der konventionellen Tierhaltung, wie er per Hand füttert und warum regionales Bio-Fleisch seinen Preis hat.



↑ **Profi für einen Tag.** Gemüsebäuerin Sarah bewundert die Top-Ausstattung in Emalias Gastroküche.

„Die direkte Kommunikation mit den Gästen sehe ich als Hebel in der Gastronomie.“

ANDREAS MAURER
BIOHOF MAURER

Vertauschte Rollen ...

Traumberuf Landwirt also? Für Küchenchef Kias Burget definitiv. „In mir wohnt ein Bauer, auch wenn ich in der Stadt lebe“, meint er. „Schweine würden mir großen Spaß machen, aber natürlich auch Kühe. Ich habe so großen Respekt für Fleisch. Das lebende Tier zu sehen und nicht nur das Produkt, ist für mich ein besonderes Erlebnis“, erzählt der brasilianische Koch. Kias war bei Martina Fink, die in ihrer Demeter-Landwirtschaft „finkundgut“ Wagyu x Montafoner züchtet, zu Gast und zeigte sich beeindruckt, wie viel Hingabe Martina in ihre Arbeit legt. Das Wohlbefinden der Kühe steht an erster Stelle, und die Wertschätzung für jedes Lebewesen ist spürbar. „Ich bin stolz, meinen Gästen so ein hochwertiges Produkt servieren zu dürfen, in dem so viel Achtung für das Tier steckt“, erzählt er. Dazu gehört auch Kreativität bei der vollständigen Verarbeitung. „Als mir Kias bei unserem ersten Telefonat gesagt hat, wie viele Portionen Tafelspitz er bräuchte, habe ich gelacht“, erinnert sich Martina, die am liebsten ein halbes Tier auf einmal verkaufen würde. Gerade in der gehobenen Gastronomie ist es eine Kunst, Alternativen für die gängigen Fleischteile qualitativ zuzubereiten. Flexibilität ist somit sowohl beim produzierenden als auch beim gastronomischen Betrieb gefragt.

Das wird für Martina Fink umso deutlicher, als sie erstmals im „Kias Restaurant“ in Wien steht. „Ich bewundere das Arbeiten auf so kleinem Raum“, meint Martina. „Hier das Niveau hochzuhalten und so viele Essen in einem gleichbleibenden Menü rauszugeben, ist bemerkenswert. Da wird es schwierig mit dem halben Tier, das nehme ich als Erfahrung mit“, schildert die Bäuerin, die selbst gerne kocht. „Aber nicht so fein wie Kias“, stellt sie klar. „Wir haben brasilianische Käsebällchen gemacht, und Kias' Bällchen waren alle ident und rund. Meine nicht so“, lacht sie.



↑ **Süße Schweine.** Die Jugendlichen durften beim Besuch am Biohof Heu verteilen, Eier sammeln, Schweine füttern und dabei einiges lernen.



„Wenn das nächste Mal wer über Preise diskutieren will, schick ihn aufs Feld!“

FIONA SAURER
ROSA & MARIE CATERING

... bringen neue Perspektiven

Auch Gemüsebäuerin Sarah ist fasziniert von der topausgestatteten und blitzsauberen Gast-
roküche von Rosa & Marie in der Veranstaltung-
location M12 in Wien. „Das ist schon was anderes
als meine Feldküche. All diese Geräte und die
Professionalität dahinter zu erleben, war groß-
artig. Es ist schön zu sehen, in welchen Kombi-
nationen Emilia meine Produkte auf den Teller
bringt und mit welcher Aufmerksamkeit sie be-
handelt werden. Das Gemüse zuzubereiten und
zu servieren, ist genauso ein künstlerischer Akt,
wie es anzubauen und zu ernten“, meint Sarah.
Den Tag bei Emilia und Fiona beschreibt sie als
Inspiration, selbst wieder mehr zu kochen. Auch
die Erkenntnis der beiden Cateringunternehme-
rinnen nach ihrem Tag bei „dirndln am feld“ ist
eindeutig: „Der Preis ist, wenn, dann zu niedrig“,
ist sich Emilia sicher. „Die körperliche Arbeit ist
das eine, aber ich würde auch jeder Person ra-
ten, einen Tag lang Unkraut zu jäten und mit den
eigenen Gedanken allein zu sein. Die ärgste The-
rapie“, ergänzt Fiona. „Meine Rede“, kann Sarah
nur zustimmen.

Andi Maurers Besuch im Café Außergewöhn-
lich steht noch an, und er freut sich darauf, „mal
richtig Stress zu haben und das Gastro-Feeling

mitzuerleben“. Außerdem ist er gespannt auf
Einblicke in die Kalkulation und Planung eines
Menüs. „Ich stelle es mir aufschlussreich vor, die
andere Perspektive einzunehmen und zu sehen,
wie sich die Produktionspreise auf den Verkaufs-
preis auswirken und wie wichtig die Verfügbar-
keit der Lebensmittel auf der anderen Seite ist“,
meint er. Vor allem die direkte Kommunikation
mit den Gästen sieht Andi als großen Hebel der
Gastronomie. „Wer vor Ort am Bauernhof erlebt
hat, wie die Produktion abläuft, kann natürlich
den Konsumentinnen und Konsumenten gegen-
über ganz anders über ein Gericht sprechen“,
bestätigt Verena.

„Wir wollen die Sichtbarkeit der Landwirtin-
nen und Landwirte erhöhen“, bestätigt auch Kö-
chin Emilia. Eine Tafel mit einer Liste der Liefe-
rantinnen und Lieferanten ist Teil jedes Rosa &
Marie-Buffets. Marktgärtnerin Sarah setzt sich
gleichzeitig für den Zusammenschluss von klein-
bäuerlichen Betrieben ein, um der Gastro verläss-
lichere Verfügbarkeit zu bieten.

„Wir erzählen ständig, welche Produkte wir
verkochen und wo diese herkommen. Die Reso-
nanz ist immer gut. Wir müssen mehr mit den
Menschen reden. Viele sind fasziniert von Dingen,
von denen wir denken, das weiß jede:r. Da täuscht
man sich“, wirft Fiona ein.



Kommunikation schafft Beziehung

Dieser Wissenstransfer setzt eines voraus: persönlichen Austausch. „Ich fand Kias Geschichte und seinen Werdegang so spannend. Wir kennen uns jetzt viel besser, und eine gute Beziehung ist immer die Basis für eine stabile Zusammenarbeit. Es tut gut, mehr voneinander zu erfahren. Das fördert das Verständnis“, sagt Wagyu x Montafoner Züchterin Martina Fink.

Auch Emilia und Sarah haben eine neue Form der Kommunikation gefunden, die gleichzeitig die Gemüsebestellung erleichtert: „Wenn ich ein wöchentliches Video von meinem Garten mache und das an Emilia schicke, profitieren wir beide davon. Ich erzähle ein Beispiel: Vor Kurzem habe ich Maulbeeren geerntet. Ein kulinarisch geschultes Auge sieht im Video zusätzlich die Maulbeerblätter, die man auch zum Kochen verwenden kann – ähnlich wie Mangold oder Wirsing. Wenn ich das weiß, liefere ich die Blätter natürlich gleich mit. So bekommt der bzw. die Gastronom:in ein hochwertiges Lebensmittel, und ich entdecke meinen Garten immer wieder neu“, erzählt Sarah. Egal also, welche Perspektive man einnimmt oder wo man herkommt: Reden hilft. Rollen tauschen auch. ■

„Es tut gut, mehr
voneinander zu
erfahren. Das fördert
das Verständnis.“

MARTINA FINK
FINKUNDGUT

GAUMEN HOCH-WISSEN

**Eine direkte Zusammenarbeit von
Gastro und Produktion bedeutet:**

- ♥ mehr Verständnis
- ♥ direkte und persönliche Kommunikation
- ♥ höhere Flexibilität
- ♥ konkrete Einblicke
- ♥ kürzere Wege
- ♥ mehr Wissen für Konsumierende
- ♥ gemeinsame Produkte oder Veranstaltungen
- ♥ mehr Wertschätzung auf beiden Seiten
- ♥ langfristige Partnerschaften

BRUTAL SOZIAL

INTERVIEW ALEXANDRA SEYER-GMEINBAUER

Als brutal lokal wird das Restaurant „Nobelhart & Schmutzig“ in Berlin gern beschrieben. Eigentümer Billy Wagner hat gemeinsam mit Küchenchef Micha Schäfer schon vor gut einem Jahrzehnt auf Lebensmittel aus der Region und den Aufbau von direkten Beziehungen mit den Bäuerinnen und Bauern des Umlands gesetzt. Und damit eine Bewegung geschaffen, die weit über den eigenen Betrieb hinausgeht.

Billy, euer Restaurantkonzept war von Anfang an anders – ihr habt zum Beispiel die Nähe

zu den Produzent:innen im Umfeld von Berlin gesucht. Warum?

Die Idee kam eigentlich aus dem Weinthema und dem Konzept unserer offenen Küche heraus. Als Sommelier ist es selbstverständlich, dass ich mir ein Netzwerk an Winzer:innen aufbaue, mit ihnen im Dialog bin, sie vor Ort besuche und auch direkt von ihnen beziehe. Bei den Lebensmitteln war das anders – man war gewohnt, bei Rungis oder im Frischeparadies zu bestellen. Was damals im Norden in Sachen regionaler Lebensmittelbeschaffung in der Gastronomie schon normal war, haben wir für die Region Berlin-Brandenburg entwickelt. Wir



← Ein Stück Berlin auf dem Teller.

Das Nobelhart & Schmutzig bezieht seine Lebensmittel direkt von den umliegenden Bäuerinnen und Bauern.

sich dann einfach immer mein Auto geschnappt und war Minimum einen Tag pro Woche draußen unterwegs, um Betriebe sowie Lieferant:innen kennenzulernen.

Wie haben sich die Anfänge in der Zusammenarbeit gestaltet?

Da sind schon Welten aufeinandergeclasht. Für viele kleinen Bäuer:innen im Umland war das komplett neu. Also haben wir uns zusammengesetzt, gemeinsame Pläne gemacht und dafür gesorgt, dass sich die Menschen kennenlernen. Das war damals so gar nicht üblich. Daraus ist ein Netzwerk entstanden, und damit auch der Gemeinschaftsgedanke. Uns war klar, dass wir alle an einen Tisch, in einen Dialog bringen müssen – Gastronom:innen und Produzent:innen. So ist nicht nur unser Netzwerk „Die Gemeinschaft“ entstanden, sondern 2017 auch das erste Symposium – mit dem Ziel, auch anderen Gastronom:innen zu erklären, warum es Sinn macht, von landwirtschaftlichen Produzent:innen aus dem nahen Umfeld zu beziehen. Denn wenn nicht nur ein:e Gastronom:in dieses Konzept lebt, sondern viele, profitieren alle – von mehr Auswahl und mehr Angebot in der Region.

Welche Rolle spielt das Thema Wissensvermittlung in dem Zusammenhang?

Eine ganz entscheidende! Wir waren anfangs völlig erstaunt: Die kennen sich ja alle gar nicht,



haben ein Netzwerk an lokalen Produzent:innen für das Nobelhart & Schmutzig aufgebaut, von denen wir unsere Lebensmittel beziehen und mit denen wir in einem stetigen Austausch sind. Was sie liefern, bestimmt unsere Speisekarte.

Wie lief das ab?

Gemeinsam mit meinem Küchenchef Micha Schäfer haben wir uns an ein Konzept gemacht. Vor allem aber waren wir draußen bei den Produzent:innen unterwegs, haben Leute kennengelernt und ihre Sachen probiert. Nicht anders, als man das beim Thema Wein macht. Micha hat

NOBELHART & SCHMUTZIG

Das Berliner Restaurant wurde 2015 von Micha Schäfer und Billy Wagner gegründet, setzt auf Lebensmittel aus der Region und Partnerschaften mit lokalen Produzent:innen im unmittelbaren Umfeld. Es ist mit einem Michelin-Stern dekoriert, rangiert aktuell auf Platz 59 und wird regelmäßig mit Sustainability Awards bedacht – von denen sich der Eigentümer mitunter vorbehält, nicht alle anzunehmen.



↑ **Extrameile.** Seit 2023 hat das Lokal einen „Code of Conduct“ für ein sicheres, respektvolles Arbeitsumfeld.

auch nicht die Gärtner:innen untereinander. Also haben wir daran gearbeitet, Vernetzung aufzubauen und Wissen darüber zu vermitteln, wie Essen entsteht, wie es verschickt wird, was dadurch beeinflusst wird. „Die Gemeinschaft“ ist, wenn man so will, eine Art Bildungspool. Sie versucht, Angebote zu schaffen, wo Vernetzung zwischen den unterschiedlichen Akteur:innen stattfindet. Wir hier im Nobelhart & Schmutzig haben einen eigenen Kosmos, eine besondere Nähe, die wir mit den Bäuer:innen, die uns beliefern, aufgebaut haben.

Die Krux ist oft die Logistik. Wie kriegt ihr das hin?

Die Lebensmittelbeschaffung ist ein großer Teil unserer Arbeit hier. Wir haben bis zu acht Gemüsebauer:innen, bei denen wir beziehen, für jedes Tier, ob Schwein, Rind oder Fisch, eigene Produzent:innen und natürlich auch viele Spezialist:innen, wie etwa Sammler:innen für Blüten. Ein Großteil der Menge, schon mal bis zu sechzig Produzent, die unsere Lieferant:innen produzieren, landet im Nobelhart & Schmutzig. Da braucht es gar nicht so viele Abnehmer:innen, damit der Betrieb dann auch gut und hochwertig produzieren kann.

Was macht diese Nähe zu den Produzent:innen mit euren Mitarbeiter:innen?

„Wie und wo wir unser Essen beziehen, ist eine politische Entscheidung.“

Es ermöglicht ihnen, mit dem Gast anders zu kommunizieren. Wenn ich vor Ort am landwirtschaftlichen Betrieb war, die Menschen, die Haltung kenne, dann kann ich ganz anders darüber sprechen. Dieser Wissenstransfer ist wichtig. Wir besuchen zweimal pro Jahr mit unserem gesamten Team Produzent:innen direkt am Hof. Gleichzeitig haben unsere Mitarbeiter:innen die Möglichkeit, ein Praktikum ihrer Wahl zu machen. Das bedeutet: 40 Stunden bei vollem Lohn, Trinkgeld gibt es ebenfalls. Das kostet Zeit und Geld, ist aber auch die beste Bildung für die Leute.

Wie geht ihr mit dem Thema Preis um?

Wir haben nie mit den Menschen, mit denen wir arbeiten, über den Preis diskutiert. Höchstens wenn es darum ging, ob sie genügend haben, ob das reicht, was sie tatsächlich an Kohle verlangen, oder ob es eigentlich mehr bräuchte. Wir haben jährliche Gespräche, wo wir eruieren, ob es sich für unsere Lieferant:innen ausgeht, ob es sich lohnt und damit auch Spaß macht. Man muss den Mund zum Thema Geld schon aufmachen. Uns geht es nie darum, günstiger einzukaufen. Wenn die Lebensmittel teurer werden, dann müssen wir das eben auch teurer an den Gast bringen.



↑ **Fine Dine auf entspannt.** Im Nobelhart & Schmutzig geht es alles andere als todernst zu.

Der renommierte Guide Michelin hat euch schon 2020 mit einem Grünen Stern bedacht. Du hast ihn zurückgeschmissen. Warum?

Weil das, was der Guide Michelin da beim Thema Nachhaltigkeit tut, gefährliches Terrain ist. Wir haben vor zwei Jahren mit „Food Made Good“ einen Zertifizierungsprozess für unser Restaurant gestartet, der unseren Betrieb komplett durchleuchtet – vom Lebensmitteleinkauf über den Umgang mit Mitarbeiter:innen bis zu den Materialien, die wir einsetzen, und wie wir mit unserem Müll umgehen. Das ist insofern auch spannend, als es unsere Arbeit genau beziffert und wir dadurch besser verstehen, wo wir bereits gut arbeiten, aber auch, wo es Verbesserungspotenzial gibt. Da geht es nicht um die Bewertung von Kochtechniken, sondern vor allem darum, wie und unter welchen Bedingungen das entstanden ist, was auf unsere Teller kommt. Das ist meiner Meinung nach auch das nächste große Thema in der Gastronomie: Hier mehr Transparenz reinzukriegen und es für die Endkund:innen verständlicher zu machen, ob die Art, wie wir im Dreigespann mit Produzent:innen und Mitarbeiter:innen arbeiten, auch gut ist. Wenn Mitarbeiter:innen ausgebeutet werden und sechzig oder siebzig Stunden die Woche arbeiten, damit der dritte Michelin-Stern möglich ist, dann frage ich mich: Ist das alles noch zu rechtfertigen? Und wer könnte sich so ein Essen noch leisten, würden alle im System fair bezahlt und gut be-

handelt? Ich lasse mich lieber freiwillig kontrollieren und bezahle dafür, um daraus auch etwas für mich und unseren Betrieb zu lernen, als einen Grünen Stern ohne die nötige Grundlage für die Bewertung entgegenzunehmen.

Was sind aus deiner Sicht die großen Themen für die Zukunft der Gastronomie?

Ich hoffe, dass die Transparenz in Bezug darauf, wie in einem gastronomischen Betrieb gearbeitet wird, voranschreitet. Wir wollen mit Info-Events auch andere Gastronom:innen zu diesem Thema inspirieren. Und ja, das ist ein Prozess, der Zeit und Geld kostet. Aber am Ende des Tages geht es ja darum: Wer zahlt die Rechnung? Und wenn wir es nicht sind, dann ist es ganz bestimmt „someone else“.

DIE GEMEINSCHAFT

Landesweites Netzwerk. Die Gemeinschaft wurde 2017 vom Restaurant Horvath und dem Nobelhart & Schmutzig gegründet. Mittlerweile ist daraus ein deutschlandweites Netzwerk von Gastronom:innen, Verarbeiter:innen und landwirtschaftlichen Produzent:innen gewachsen. Ein Netzwerk für Menschen, die sich für eine neue Esskultur einsetzen.

113 Millionen

Jährlich werden weltweit etwa 113 Millionen Tonnen Fisch aus nachhaltigen Quellen gefangen. In unserem Land stammen rund 50.000 Tonnen aus nachhaltiger Fischerei und Aquakultur. Die sorgfältige Kontrolle und Pflege der Fischbestände sind hier besonders wichtig, um die Artenvielfalt in alpinen Seen, Flüssen und am Bodensee zu schützen. Mit verantwortungsvoller Bewirtschaftung trägt Österreich dazu bei, die Balance zwischen Nutzung und Naturschutz zu erhalten.

WANDEL LEBENSMITTEL GEMEINSCHAFT DAS GUTE LEBEN

POESIE AM TELLER

Saisonale Inspirationen
von Gaumen Hoch-
Köch:innen.

NATURVERBUNDEN

Eine Reise zu acht
besonderen Schätzen.



SO schmeckt SAISON

Was gibt es Schöneres, als die volle Pracht der Jahreszeit auszukosten? Wir haben unsere Gaumen Hoch-Köchinnen und -köche um ihre saisonalen Lieblingsrezepte gebeten. Lassen Sie sich inspirieren!

FOTOS CHRISTOPHER HANSCHITZ, DANIEL ECKER



GAUMEN HOCH-VIDEOS



Alle Rezepte im Video.
Scannen Sie diesen QR-Code mit Ihrem Handy, drücken Sie auf den Link und sehen Sie, wie unsere Köchinnen und Köche alle Rezepte vorkochen.



Geschmorter Sellerie

mit Frischkäsecreme in Apfel-Sellerie-Sud



Zartes Gemüse trifft auf cremige Würze und eine fruchtig-aromatische Note – ein hochelegantes Spiel zwischen Erdigkeit und Frische.

FÜR 4 PORTIONEN

ZUTATEN

Sellerie, 1 Knollensellerie,
1 EL Koriandersamen,
1 EL Fleur de Sel, Olivenöl

Frischkäsecreme

250 g veganer Frischkäse, Salz,
Pfeffer, Tabasco

Gewürzapfel

1 Granny Smith, 250 ml Apfelsaft,
10 ml Apfelessig, 5 Stück Nelken
5 Stück Piment, 2 Stück Sternanis
2 g Fenchelsamen, 2 g Koriander-
samen, 10 Pfefferkörner, 1 Zitrone,
Wasser

Apfel-Sellerie-Sud

1 Stangensellerie, 5 Granny Smith,
20 ml Verjus, 5 ml Apfelessig, Salz,
Pfeffer, Tabasco, 1 Msp. Xanthana

Eingelegter Sellerie

1 Knollensellerie, 300 g Kristall-
zucker, 1 l weißer Balsamico,

100 g Salz, 100 g Senfkörner,
50 g Estragon, 3 l Wasser

Blanchierter Stangensellerie

1 Stangensellerie, Salz

ZUBEREITUNG

Sellerie: Das Backrohr auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Sellerieknolle waschen und mit einer Fleischgabel rundherum einstechen. Die Koriandersamen in einem Mörser mahlen und mit dem Fleur de Sel vermischen. Anschließend den Sellerie mit der Gewürzmischung und dem Olivenöl einreiben. In Alufolie einwickeln und für zweieinhalb Stunden in den Ofen geben. Der Sellerie sollte weich sein, wenn er aus dem Ofen genommen wird. Gegebenenfalls etwas länger im Ofen lassen, falls er noch nicht weich genug

sein sollte. Den geschmorten Sellerie vollständig auskühlen lassen, am besten über Nacht.

Apfel-Sellerie-Sud und Gewürzapfel:

Für den Gewürzsud die Gewürze mit dem Apfelsaft und dem Essig aufkochen und eine Stunde ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Apfel mit einem Perlausstecher ausstechen und in Wasser mit Zitronensaft zwischenlagern. Wenn der Gewürzsud lauwarm ist, den ausgestochenen Apfel hinzufügen und in ein verschließbares Gefäß geben. Für den Sud Sellerie und Äpfel entsaften und mit Verjus, Apfelessig, Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. Um den Sud zu binden, eine Messerspitze Xanthana kalt einrühren.

Lesen Sie die gesamte Zubereitung auf:
gaumenhoch.at/sellerie

**ROMAN ARTNER****Pichlmaiers zum Herkner**

Roman Artner wollte schon Koch werden, bevor die Medien Köch:innen zu Superstars hochstilisierten. „Es war völlig unabhängig davon immer schon mein Traumberuf gewesen“, sagt der heute 40-Jährige. Gleich nach der Schule also Kochlehre, und weil's ihm so getaugt hat, hing er gleich noch eine Konditorlehre dran. Seine Neugierde führte ihn anschließend in renommierte Hauben- und Sternerestaurants, unter anderem für ein Jahr in die Schweiz. Seit 2018 formt er die Küche im Wiener Traditionsgasthaus Pichlmaiers zum Herkner wesentlich mit. Seine Leidenschaft für die traditionelle österreichische Küche kann er dort auf zeitgemäße Art ausleben, indem er sie mit modernen Akzenten kombiniert – und dabei stets seinem saisonalen Nachhaltigkeitskompass folgt.

WEIN IM GLAS

Ried Gebling ^{10TW} Riesling Kremstal DAC Reserve BIO, 2023

Weingut Thierry-Weber

Charakteristik: Zarte Kräuterwürze mit Bergamotte-Noten, ein Hauch von weißer Tropenfrucht, feiner, mineralischer Säurebogen. Passt zu asiatischer Küche mit leichter Schärfe, Fisch- und Meeresfrüchtelegerichten und hellem Geflügel.



Carpaccio vom Angus-Ochsen

mit Artischocke, Bergkäse und Salza Verde



Hauchdünn sind sie, diese Carpaccioscheiben, aber voller Geschmack: ein delikates Spiel aus tierischen Texturen und pflanzlicher Frische.

FÜR 4 PORTIONEN

ZUTATEN

4 Artischocken (etwa faustgroß),
1 Zitrone, 1 TL Pfefferkörner
1 TL Wacholderbeeren, 3 Lorbeer-
blätter, 100 ml Weißwein
(trocken), ca. 100 g Butter, Salz

Bergkäse-Espuma

100 g Bergkäse (mindestens 6 Mo-
nate gereift), 100 ml Gemüsefond,
100 ml Schlagobers,
Pfeffer aus der Mühle

Salsa Verde

1 Bund frische Küchenkräuter
(Petersilie, Majoran, Thymian,
Schnittlauch, Karottengrün,
Kapuzinerkresse), 1 EL Kapern,
1 EL Senf, 1 Knoblauchzehe
Abrieb einer Zitrone,
ca. 100 ml Camelinaöl
von Fandler,
Salz

Anrichten

1 Stück Carpaccio vom Angus-
Ochsen (ca. 500 g, tiefgefroren),
Fleur de Sel, ca. 1 EL Walnuss-Öl
von Fandler, etwas Bergkäse-
Espuma, 2 gebratene Artischocken,
Salsa Verde, Blüten zum
Dekorieren

ZUBEREITUNG

Artischocken: Einen passenden Topf
zu drei Vierteln mit kaltem Wasser
füllen. Alle Zutaten hineingeben
und bei mittlerer Hitze aufkochen.
Sobald es kocht, die Artischocken
ca. 10 Minuten bei mäßiger Hit-
ze garen. Auskühlen lassen. Die
Artischocken aus dem Sud heben,
abtropfen lassen und die äußeren
Blätter entfernen. Den Stiel schälen.
Die Artischocken der Länge nach

halbieren und auf den Schnittflä-
chen in Butter goldbraun anbraten
und beiseitestellen.

Bergkäse-Espuma: Bergkäse ent-
rinden und mit einer Küchenreibe
grob reiben. Alle Zutaten unter
ständigem Rühren auf 80 °C er-
hitzen (geht am besten in einem
Thermomix). Durch einen Trich-
ter und Sieb in eine iSi-Gourmet
Whip-Flasche füllen und eine
Gaskapsel eindrehen. Ca. 10-mal
schütteln und bei Raumtemperatur
bis zum Anrichten aufbewahren.

Salsa Verde: Knoblauch schälen
und hacken. Kräuter abrebeln und
grob hacken. In einem Mörser die
Kapern, den Senf, Knoblauch und
Zitronenabrieb zermahlen.

Lesen Sie die gesamte Zubereitung auf:
gaumenhoch.at/carpaccio



MAX LEODOLTER

Lurgbauer

Nach seiner Ausbildung unter Heinz
Reitbauer im Steirereck am Pogusch
und Erfahrungen in Lech ging's 2006
für Max Leodolter zurück nach Hause
– in die Lurg, oder anders: zum Lurg-
bauer nahe Mariazell. Seither hat der
leidenschaftliche Koch die kulinari-
sche DNA dieses einzigartigen Ortes
nicht nur hochgehalten, sondern ver-
tieft und verfeinert. Das Restaurant
ist seine Sache, die Landwirtschaft
die seines Bruders. Beide setzen sie
auf bedingungslose Nachhaltigkeit:
Die hofeigenen Aberdeen Angus-Rin-
der liefern das Fleisch für die Gerichte,
die Leodolter stets „Nose-to-tail“ ver-
arbeitet. Seine Küche kombiniert Tra-
dition mit Moderne, die Rindersuppe
gilt weit über Mariazell hinaus als die
– Achtung, gerechtfertigter Superlativ
– beste des Landes.

WEIN IM GLAS

BLAUFRÄNKISCH, 2022

Weingut Feiler-Artinger

Charakteristik: Intensive Fruchtnase nach
dunklen Kirschen, zart pfeffrig, fruchtig,
reifes Tannin, würzig mit frischem Abgang.
Passt zu: Gebratenem Lamm, Gansl,
Rotkraut und Schmorgerichten.



Kürbis mit fermentierter Tomate *und Gewürzjoghurt*



Süß, sauer, würzig: Das ist ein Gemüsegericht mit ordentlich Karacho. Sanft gegarter Kürbis verschmilzt mit einer samtigen, leicht säuerlichen Glasur, die Tiefe und Spannung erzeugt. Die fermentierten Tomatenaromen sorgen für den Umami-Boost – Schlemmerfaktor garantiert.

FÜR 4-6 PORTIONEN

ZUTATEN

Muskatkürbis
 Fermentierte Tomaten-Glace
 Labneh
 Harissa
 Tomatenwasser
 Tagetesöl
 Kräuter und Blüten (Kapuziner, Tagetes, Bronzefenchel)
Tomatenwasser
 500 g Tomaten, bunt gemischt
 50 g Weißweinessig
 50 g Zucker
 10 g Salz
Fermentierte Tomaten
 2,4kg Tomaten, bunt gemischt
 48 g Salz
 24g Zucker

50g Ingwer
 2 Zehen Knoblauch
 4 Zweige Gewürztagetes
 8 Kardamom, grün
 1 Chilischote
Tomaten-Glace
 2,34kg Tomaten fermentiert, im Thermomix fein mixen und durch ein Spitzsieb drücken
 400g Ahornsirup
 125ml Zitronen-Olivenöl
 125ml Orangen-Olivenöl
 250g Butter
 Xanthan

ZUBEREITUNG

Kürbis: Kürbis 10 bis 15 Minuten dämpfen, über Nacht bei 40 °C

trocknen. Vor dem Anrichten den Kürbis in etwas Butter auf beiden Seiten bräunen und mit fermentierter Tomaten-Glace dick glasieren.

Tomatenwasser: Tomaten mit den restlichen Zutaten mixen. Danach in einem Topf aufkochen und durch ein Passiertuch seihen. Das entstandene Wasser mit etwas Xanthan eindicken.

Fermentierte Tomaten: Alle Zutaten zusammen vakuumieren und mindestens 4 Tage bei Raumtemperatur fermentieren lassen.

Tomaten-Glace: Alle Zutaten zusammen etwas einkochen und emulgieren.



STEFAN SIGL
 Stiegl-Gut Wildshut

Sigls Werdegang liest sich wie das Who's who der internationalen Spitzengastronomie: Ausbildung bei Simon Taxacher in Tirol, Stationen im Taubenkobel im Burgenland und im Hertog Jan in Belgien. Seine letzte Wirkungsstätte vor der Rückkehr war das renommierte Steirerleck bei Heinz Reitbauer in Wien. Im „Krämerladen“ des Stiegl-Gut Wildshut setzt der gebürtige Salzburger auf puristische Produktküche, die die regionalen Gegebenheiten in ihrer ganzen Vielfalt – stets in Bio-Qualität – schmeckbar machen. Wie etwa beim Sauerteigbrot aus alten Getreidesorten wie dem Laufener Landweizen, das im hofeigenen Holzofen gebacken wird. Sigl verfolgt dabei eine Philosophie der transparenten Kreislaufwirtschaft – und zeigt damit: Hochkarätige Ehrlichkeit schmeckt am besten.

WEIN IM GLAS

Ried Gaisberg ^{10TH} Kammern
 Grüner Veltliner Kamptal DAC, 2017
 Weingut Hirsch

Charakteristik: Brotig-cremige Noten, Würze, grüne Oliven, erfrischend schöner Biss mit anregendem Säurebogen. Passt zu kräftigen Salaten, gebratenem Geflügel, Kalb und mildem Fisch.



Geschmorte Lammschulter

mit schwarzen Bohnen und Sturz



Zart geschmort, entfaltet dieses Gericht intensive Herbst-Aromen. Dazu gesellt sich ein leicht nussiger, gerösteter Einschlag, der die Texturen spannend kontrastiert – und auch mit dem Brennnesselgaumenkitzel wird nicht gespart.

FÜR 4 PORTIONEN

ZUTATEN

800 g Lammschulter, ausgelöst
 200 g Pastinake, klein geschnitten
 1 Knoblauch
 4 Schalotten
 Thymian, Korianderkörner,
 Pfefferkörner, Meersalz,
 rosa Pfeffer, gemörsert
 2l Fond
 Olivenöl
Sterz
 300 g Eierschwammerl
 Thymian
 Olivenöl
 100 g Schalotten,
 fein geschnitten
 2 EL Schweineschmalz
 Salz, Pfeffer
 200 g Weizengrieß

Brennnesselspinat

100 g frische Brennnesselblätter
 100 g frischer Spinat
 200 ml Gemüsefond, 100 ml Obers
 100 g Frischkäse zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Lammschulter: Lammschulter würzen und mit Olivenöl in einem Schmortopf anbraten, die Pastinaken, die geschnittenen Schalotten und Knoblauch dazugeben, Fond zugießen. Deckel drauf und ca. 2 Stunden bei 180 °C im Rohr schmoren. Die Soße abseihen und wieder in den Topf gießen.

Sterz: Grieß in einem Topf mit dickem Boden bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren rösten, bis

er eine goldbraune Farbe angenommen hat. Heißes Schmalz hineingeben und durchrühren. Mit Suppe ablöschen und nach und nach Suppe zugießen. Unter ständigem Rühren einen nicht zu festen Sterz kochen. Schalotten in Olivenöl anbraten, Eierschwammerl dazugeben und rösten. In den Sterz einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brennnesselspinat: Brennnesselblätter und Spinat gründlich waschen und grob hacken. Brennnesseln mit Handschuhen verarbeiten, um Hautreizungen zu vermeiden. Brennnessel in kochendem Wasser blanchieren, mit Gemüsefond und Obers mixen.

Garnierung: Frischkäse.



JÜRGEN CSENCSITS

Gasthaus Csencsits

Nach 15 Jahren als Souschef im renommierten Restaurant Taubenkobel unter Walter Eselböck kehrte Jürgen Csencsits 2007 mit seiner Frau Melanie in seine Heimat zurück, um das elterliche Wirtshaus zu übernehmen. Dort verleiht er der traditionellen burgenländische Küche moderne Akzente – und macht sie durch seinen kompromisslosen Nachhaltigkeitsanspruch, der auf Saisonalität und Transparenz setzt, zeitgemäßer denn je. Was die regionalen Bio-Produzent:innen an hochwertigem Gemüse und Fleisch liefern, wird hier nicht selten mithilfe des alten Holzofens veredelt, der als Herzstück von Csencsits Küchenphilosophie gilt. Rustikale Ehrlichkeit und handwerkliche Brillanz machen aus diesem Restaurant zurecht eine kulinarische Institution des Südburgendlandes.

WEIN IM GLAS**Pinot Noir Hengst, 2021**

Weinmanufaktur Clemens Strobl

Charakteristik: Saftig, kühl, in der Nase hochmineralisch, am Gaumen dunkelwürzig mit langem, beerigen Nachhall. Passt zu: Schmorgerichten von Lamm, Pilzrisotto, Trüffel.



Vegetarische Topinambur Grammelknödel

mit warmem Mangoldsalat und Schwarzkümmelsauce



Zarte, handgeformte Kugeln aus Erdäpfelteig, jede Menge wärmendes Gemüse – und komplexe Kümmelaromen, die Körper und Geist wärmen.

FÜR 4 PORTIONEN

ZUTATEN**Knödelteig**

1kg Erdäpfel (mehlig), 200g Mehl (glatt), 100g Kartoffelstärke/Mehl, 30g Flora, Salz, Muskat

Fülle

1kg Topinambur, 1 Stk. Zwiebel (würfelig geschnitten), Salz & Pfeffer, 200ml Rapsöl, Petersilie, 3 Knoblauchzehen (fein würfelig geschnitten), Zesten von einer Zitrone

Mangoldsalat

40g Rapsöl, 500g Mangold, 100g rote Zwiebel (confiert), 2 Knoblauchzehen (in Scheiben geschnitten), 3 EL Sonnenblumenkerne

Eingelegte rote Zwiebeln

2 rote Zwiebeln, 50g Zucker, 50ml Apfelessig, 50ml Wasser, Salz

Schwarzkümmelsauce

500g Champignons, 20g Schwarz-

kümmel, 200ml Madeira oder Weißwein, 50ml Sojasauce, 100g Flora, 200g veg. Obers, Salz, Pfeffer, Zwiebel

ZUBEREITUNG

Knödelteig: Die Erdäpfel auf ein Backblech mit Salz legen und bei 200 °C ca. 1 ½ Stunden im Ofen garen. Danach heiß schälen und kaltstellen. Die Erdäpfel durch eine Presse drücken und davon 800g Erdäpfel mit den übrigen Zutaten zu einem Teig verarbeiten.

Fülle: Die Topinambur gut waschen und mit der Schale in 1cm große Stücke schneiden. Das Rapsöl erhitzen und die Topinamburwürfel langsam im Rapsöl weich und knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen, danach kurz abkühlen und mit einem Messer klein

hacken. In einer Pfanne etwas vom Topinambur-Rapsöl erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin anbraten, die gehackte Topinambur dazugeben, kurz mitrösten und mit den restlichen Zutaten würzen. Die Masse zu Kugeln mit ca. 4cm Durchmesser formen und für 1 Stunde tiefkühlen. Die etwas angefrorene Topinamburmasse mit dem Kartoffelteig verpacken und in kochendem Wasser ca. 10 Minuten kochen.

Mangoldsalat: Rapsöl in einer Pfanne erwärmen und den Knoblauch und die Sonnenblumenkerne darin goldbraun rösten. Den Mangold in grobe Stücke schneiden darin kurz anbraten, die eingelegten roten Zwiebeln mit etwas Essig dazugeben.

Lesen Sie die gesamte Zubereitung auf: gaumenhoch.at/vegetarische-grammelknoedel

**WERNER PUNZ**

Vinzenz Pauli

Werner Punz mag in international hochrenommierten Sternerestaurants gearbeitet haben: für den mittlerweile verstorbenen Joël Robuchon in London etwa oder für Walter Eselböck. Doch sein Herz verlor der weitgereiste Spitzenkoch lange davor – nämlich an die komplexe Wirtshausküche, wie er sie in seinem Lehrbetrieb, dem Loibnerhof in der Wachau, kennengelernt hatte. Genau auf diese Philosophie baut Punz heute sein Tun im Vinzenz Pauli in St. Pölten auf, das er 2020 eröffnete – und welches das gastronomisch eher ruhige Fleckchen Erde rund um St. Pölten ordentlich aufmischt. Warum? Weil virtuosos Handwerk hier auf eine enge Zusammenarbeit mit regionalen Bio-Produzent:innen trifft – und diese Region auf beeindruckende Art und Weise schmackbar macht.

WEIN IM GLAS**Riesling delicato, 2024**

Weingut Reckendorfer

Charakteristik: Gelbfruchtig, saftig, am Gaumen stoffig, mit dezenter Säure und zartem Schmelz. Passt zur asiatischen Küche, zu Gemüsesalaten, Frischkäse und Burrata.



Gnocchi mit Kastanie, Kürbis *und Gartenmangold*



Mehr herbstliche Herzhaftigkeit geht nicht: Die sanft gebratenen Gnocchi und die süße Nussigkeit des Kürbisses sind für sich genommen schon Soulfood par excellence. Der Mangold und die chlorophyllen Aromen der Kräuter machen daraus ein großes Gericht voll komplexer Ausgewogenheit.

FÜR 2-4 PORTIONEN

ZUTATEN**Gnocchi**

400 g Erdäpfel, mehlig kochend

80 g Mehl, griffig

1 Ei

2 Prisen Salz

1 Prise Pfeffer und Muskat

Gemüsevariation

¼ Hokkaidokürbis

1 Knoblauchzehe

1 rote Zwiebel

10 Stück Kastanien, geschält
und gedämpft

4 Blatt Mangold

Kräuter wie Salbei, Thymian,
PetersilieOlivenöl, Parmesan
und Butter**ZUBEREITUNG**

Gnocchi: Für die Gnocchi die Erdäpfel kochen und noch warm durch eine Erdäpfelpresse auf die Arbeitsplatte drücken. Mehl, Ei, Muskat, Salz und Pfeffer hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Da Erdäpfel immer unterschiedlich reagieren, bei Bedarf mehr Mehl ergänzen. Den Teig am Arbeitsplatz für mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig auf ca. 3 cm Dicke ausrollen und mit einer Teigkarte in gewünschte Stücke schneiden. Die Gnocchi in leicht kochendem Salzwasser für ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mit einem Lochschöpfer herausheben,

auf einer passenden Platte locker auflegen und abkühlen lassen. Mit Olivenöl beträufeln, damit sie nicht verkleben.

Gemüsevariation: Gemüse, Zwiebel, Knoblauch, Kräuter klein schneiden. Den Kürbis im Ofen vorbacken, damit er weich wird. Anschließend die Gnocchi in einer Mischung aus Olivenöl und Butter mit Zwiebel braun anbraten, Knoblauch, Salz und Kürbis dazugeben, Temperatur reduzieren und Mangold sowie Kastanien unterheben. Kurz vor dem Anrichten die Kräuter untermischen. Auf dem Teller mit Parmesan servieren. Pfeffer aus der Mühle darüber geben, eventuell ein Pesto dazu servieren.

**ISMAILA SIDIBEH**

Biohotel Grafenast

Ein besonderer Teil der Philosophie im Hotel Grafenast in Tirol ist Ismaila, auch „Isi“ genannt. Seit drei Jahren bringt der gebürtige Gambier nicht nur sein kulinarisches Können, sondern auch seine positive Ausstrahlung und Achtsamkeit mit in die Küche. Seine Handschrift gerät vor allem in den vegetarischen und veganen Gerichten zu voller Blüte – und verleiht scheinbar vertrauten Gemüsearomen oft einen überraschenden Twist. Es ist – und das ist keine Übertreibung – auch Isis Verdienst, dass das Salatbuffet im Hotel Grafenast als eines der besten in ganz Tirol gilt: bunt, frisch, kreativ und voller Energie. Zusammen mit Direktor Peter Unterlechner trägt Isi die kulinarische Seele des Hauses – und seine spirituelle Tiefe – direkt zu den Gästen.

WEIN IM GLAS**Ried Steinberg Grüner Veltliner, 2023***Weingut Schödl*

Charakteristik: Der windexponierte Standort bringt kleine mineralische Beeren mit viel Struktur und Finesse. Feine Kräuteraromen, Steinfrüchte und ein dichter langanhaltender Abgang. Passt zu Gnocchi, warmen Eintöpfen und klassischem Coq au Vin.



Veganes Walnuss-Tartelette

mit marinierten Zwetschken und Walnusstopping



Knuspriger Boden trifft auf ein süß-nussiges Topping, das warm und goldbraun glänzt. Und die marinierten Zwetschken sagen: Du willst mehr davon!

FÜR 4 PORTIONEN

ZUTATEN**Mürbteig**

180 g Weizen-, Dinkel- oder glutenfreies Mehl, 60 g Staubzucker
½ TL Salz, 110 g vegane Butter
2 EL kaltes Wasser, Zitronenschale

Walnusstopping

50 g vegane Butter, 50 g Kokosöl
100 g Ahornsirup, 100 g Rohrzucker
1 Prise Vanillepulver, 1-2 EL Pflanzenmilch, 200 g gehackte Walnüsse

Zwetschkensorbet

125 g Zwetschken, 60 g Rohrzucker
60 ml Apfelsaft, Säure nach Geschmack, 1 Prise Zimt

Marinierte Zwetschken

4 kleine Zwetschken, 125 ml Apfelsaft (naturtrüb), 125 ml Wasser
1 Zimtstange, 1 Sternanis
3 ganze Nelken, ½ ausgepresste Zitrone, 40 g Agavensirup

ZUBEREITUNG

Mürbteig: Mehl, Zucker und Salz in einer großen Schüssel vermischen. Die vegane Butter hinzufügen und mit den Händen in das Mehl einarbeiten. Nach und nach das kalte Wasser hinzufügen und so lange kneten, bis ein Teig entsteht. Anschließend in die gefetteten Tartelettes geben. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und bei 175 °C ca. 10 Minuten vorbacken, danach abkühlen lassen.

Walnusstopping: Für das Walnusstopping die vegane Butter und das Kokosöl in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Ahornsirup, Zucker, Vanille und Pflanzenmilch hinzufügen und zum Kochen bringen. Etwa fünf

Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Die Walnüsse unterrühren, die Mischung auf die abgekühlten Tarteletteformen geben. In den heißen Ofen schieben und 18 bis 20 Minuten backen. Anschließend vollständig abkühlen lassen.

Zwetschkensorbet: Zwetschken würfelig schneiden und mit Rohrzucker vermengen, dann 2 Stunden abgedeckt stehen lassen. Die restlichen Zutaten in die Zwetschkenmasse geben und leicht köchelnd weichkochen. Danach in den Thermomix geben und in eine Eismaschine füllen.

Marinierte Zwetschken: Sud kochen, auf die Hälfte einreduzieren, abseihen, die halbierten Zwetschken kurz aufkochen. 1 Std. ziehen lassen.

**INGRID DE MAS**

Biohotel Rupertus

An der Seite des Rupertus Küchenteams sorgt die kongeniale Ingrid de Mas als Pâtissière für Desserts, die das Küchenkonzept des Biohotel Rupertus so glasklar nach außen tragen, wie das nur die wenigsten süßen Kreationen können. Und das heißt in diesem Fall: In jedem noch so kleinen Bissen von de Mas' Desserts spürt man die nachhaltige Bio-Philosophie des Hauses. Die reicht mitunter sogar so weit, dass die virtuose Pâtissière einige ihrer Süßspeisen vollständig vegan kreiert. Ingrid de Mas setzt außerdem oft auf vielschichtige Süße, etwa mit Ahornsirup oder Kokosblütenzucker. In Kombination mit hochwertigsten Bio-Süßspeisen der Region kreiert die Pâtissière damit Köstlichkeiten, die man im Hotel Rupertus – zum Glück! – auch à la carte (nach-)bestellen kann.

WEIN IM GLAS**Brut Rosé Reserve, NV**

Weingut Loimer

Charakteristik: Hefige Noten treffen auf dezente Frucht, die sanfte Säure entwickelt Noten von Haselnusskuchen. Passt gut zu Pizza, herzhaften Fischgerichten und nussigen Desserts.





Reise zu den **ACHT SCHÄTZEN**

Sie wollen genießen mit reinem Gewissen, haben Appetit auf kulinarische Lust, aber ganz bewusst? Dann folgen Sie uns auf eine Herbst- und Winterreise zu acht besonderen Hotels in vier Bundesländern, die allesamt auf zwei tragenden Säulen stehen: exzellente Küche in Bio-Qualität und naturnahe Nachhaltigkeit als Betriebsphilosophie. Und zwar unabhängig davon, ob diese Häuser in touristischen Hotspots oder in beschaulicher Abgelegenheit angesiedelt sind.

TEXT WOLFGANG MARIA GRAN



↑ Entspannung pur.

Ein fein konzipierter Spa-Bereich über den Dächern Schladmings samt Teehaus zeigt, wohin im Stadthotel brunner die Reise geht.

← Großes Kulinarium.

In der Küche des Stadthotels brunner vereinen sich traditionelle, vegetarische und vegane Küche zu einem genussvollen Ganzen.



← Alle Möglichkeiten.

Die Region Schladming-Dachstein gilt zu jeder Jahreszeit als die der nahezu unbegrenzten Möglichkeiten — von Sport in jeder Form bis zum gemächlichen Naturgenuss.

Eine solid untermauerte Quelle dafür gibt es nicht, also sei ausnahmsweise einmal wild drauflos spekuliert: Sagt man das Stichwort „Schladming“, wird man mit allerhöchster Wahrscheinlichkeit in neun von zehn Fällen die Begriffe „Nachtslalom“ und „Planai“ als Assoziationen ernten. Das bestätigt auch Petra Brunner, Chefin des gleichnamigen Stadthotels im Zentrum der obersteirischen Skimetropole: „An der Planai führt bei uns kein Weg vorbei.“ Das ist auch nichts Schlechtes, weil der Ort ja ganz gut davon lebt.

Aber gerade Petra hat mit ihrem „Stadthotel brunner“ bewiesen, dass es fernab von Après-Ski und wilden Partynächten auch das andere Gesicht des Tourismus-Hotspots gibt. Das entspannte, nachhaltige, in sich ruhende. Dort, wo einst die väterliche Fleischhauerei samt Gasthaus stand, hat sie ein schmuckes Boutiquehotel mit Yoga- und Meditationsangebot etabliert, das vor allem auch für seine exzellente Küche bekannt ist. Eine, die sich am Credo der Chefin orientiert, die als gelernte Köchin vor ihrer Heimkehr unter anderem bei den Brüdern Obauer und Wolfgang Puck gearbeitet hat: „Ich bin für eine Reduktion des Angebots, aber für eine Steigerung der Qualität.“

Gegen den (touristischen) Strom zu schwimmen und darauf zu verzichten, mit dem schnellen Schnitzel als Köder nach Gästen zu fischen, war für Petra nie ein Problem. Hat sie doch vor bereits 20 Jahren als Fleischertochter vegane Wochen



↑ **Sanfte Hügel.**

Pöllauoberg ist ein sanft geschwungenes Schlaraffenland, in dem es sich zwischen Obstbäumen gemütlich über Wiesen schlendern lässt.

← **Powerpärchen.**

Hermann und Ulli Retter haben das Bio-Natur-Resort am Pöllauoberg in der Oststeiermark in mehreren Etappen zu einer Hochburg der Nachhaltigkeit gemacht.

ins Leben gerufen, und auch heute sind vegane Gerichte nach der 5-Elemente-Lehre neben den fleischlichen Genüssen in Bio-Qualität ein fixer Bestandteil der Karte im Stadthotel: „Nicht nur der Individualgast sucht sich heute bewusst ein Ziel aus, in dem Nachhaltigkeit gelebt wird. Auch immer mehr Firmen legen darauf großen Wert“, fühlt sich Petra Brunner in ihrer Philosophie auch von den Gästen bestätigt.

Übrigens: So ganz stimmt es nicht, dass an der Planai kein Weg vorbeiführt. Denn neben einem großartigen Langlauf- und Winterwanderangebot in den Seitentälern gibt es ganz in der Nähe auch so etwas wie die Galsterbergalm – ein Familienskigebiet, in dem es deutlich ruhiger und gemütlicher zugeht als im Trubel des berühmten Weltcup-Hangs.

Die Kraft der Gelassenheit

Etwas weiter unten im Steirischen, in Pöllau im oststeirischen Hügelland, sucht man das Wort Trubel im Fremdwörterlexikon, und auch unter Zeitnehmung versteht man da etwas gänzlich anderes als oben im bekannten Ski-Weltcuport. Hier wird nicht Geschwindigkeit gemessen, sondern Gemächlichkeit genossen, wird nicht die Zeit, sondern sich Zeit genommen. Etwas, das an diesem Ort schon vor 100 Jahren die Sommerfrischler:innen aus Wien geschätzt hatten. Heute gibt es hier aber nicht nur die Ruhe und Abgeschieden-



← **Bio-Organic-Spa.**

Holz dominiert auch in den Ruheräumen des ersten Bio-Organic-Spas Österreichs im Bio-Natur-Resort Retter im oststeirischen Pöllau.

heit, die der gestressten Stadtseele wohltun. Ulli Retter, Chefin des „Retter Bio-Natur-Resorts“ am Pöllauberg, bringt es auf den Punkt: „Wir leben hier in unserem Naturparadies in der Fülle. Es ist ein Eldorado des Geschmacks.“ Damit meint sie nicht nur das eigene Bio-Gut, dem hochwertigste Produkte für die ausgezeichnete Hotelküche entspringen. Das in vielen Jahren bis hin zum ersten Bio-Organic-Spa Europas zu einer Nachhaltigkeitshochburg umgebaute Bio-Natur-Resort ist umgeben von Produzentinnen und Produzenten, die eine Reise an den Pöllauberg zu einer unvergleichlichen nachhaltigen Genuss tour machen. Von der Ölmühle Fandler über die in mittelalterlichen Gemäuern situierte Naturmühle Mauerhofer bis hin zur Lebzelterei Ebner gibt es hier Handwerksbetriebe, bei denen ein Besuch zum Erlebnis wird. Und das längst nicht mehr nur in den Sommermonaten, denn hier, wo es im Schnitt immer fünf Grad wärmer ist als rundum, geht auch der meist sonnige Herbst sehr gemächlich in den Winter über – was die Region vor allem für Wanderbegeisterte rund ums Jahr interessant macht.

Größte Haubendichte Europas

Nur ungern verlässt man dieses sanft hügelige steirische Schlaraffenland wieder, aber es gibt noch weitere Schätze zu entdecken, und zwar zunächst ein Stück weiter südlich. Konkret am Weissensee in Kärnten, wo in Neusach das „Biohotel Gralhof“ von Corinna und Michael Knaller steht. Seit 1913 gibt es das Haus, und vor einem Jahrhundert tankten hier, am Ufer des höchstgelegenen Kärntner Badesees (950 Meter ü.d.M.), ebenfalls vorwiegend Sommerfrischler:innen neue Energie.

Die Unberührtheit der Natur zieht immer noch die Menschen an. Zwei Drittel des Seeufers am Weissensee sind unverbaut, es gibt viele freie Seezugänge, und eine große Fläche der Umgebung ist als Naturpark ausgewiesen. Aber noch etwas anderes wirkt heute wie ein Magnet: „Wir haben hier kulinarisch die größte Haubendichte Europas – 15 Hauben und zwei Sterne auf nur drei Kilometern“, sagt Gralhof-Chef Michael Knaller, der mit seiner Bio-Küche ebenfalls Anteil an dieser unglaublichen Bilanz hat, einen Teil des Lobes aber sofort weiterreicht: „Bei uns, in dieser kleinen, überschaubaren Region, war Nachhaltigkeit schon ein Thema, als es überall sonst noch keines war. Und unsere kulinarischen Erfolge sind sehr eng mit den Produzentinnen und Produzenten verknüpft. Die Qualität, die die liefern, bekommt man nämlich auch im Bio-Großhandel nicht.“



↑ **Die Seenhöheit.** Auf fast 1.000 Metern über dem Meeresspiegel ist der Weissensee der höchstgelegene Kärntner Badensee, der zu jeder Jahreszeit seinen Reiz hat.



↑ **Natur und Kulinarik.** Relaxen mit eigenem Gasteseezugang und vorzüglich speisen in Bio-Qualität — das macht den Gralhof zu einer erstklassigen Genussadresse.

Die kulinarische Exzellenz dieser Region hat großen Anteil daran, dass es längst auch so etwas wie eine „Winterfrische“ am Weissensee gibt. Den Rest besorgt hier die Natur, und da spielt der See die Hauptrolle, der in mehrfacher Hinsicht zum Rundendreien einlädt. Ob auf Schlittschuhen auf seinem bis zu knapp 60 Zentimeter dicken Eis oder in Wanderschuhen auf dem Slow Trail dem Seeufer entlang. Seine Eisschicht hat das 11,6 Kilometer lange Gewässer übrigens auch zum Filmstar gemacht, denn Szenen des James-Bond-Streifens „Der Hauch des Todes“, der Premiere von Timothy Dalton als 007, wurden 1986 auf dem zugefrorenen Weissensee gedreht.

Wo sogar Fasten zum Genuss wird

Knapp 50 Kilometer weiter, in Dellach im Oberen Gailtal, kann man mit derart glamourösen Geschichten nicht aufwarten. Wenn der Reiz der Gegend als „sehr naturnah“ beschrieben wird, lässt sich schon herauslesen, dass es sich um keine der Destinationen handelt, an denen der Bär steppt. Trotzdem ist es nicht so, dass sich Menschen hierher verirren, weil auch an diesem abgelegenen Fleckchen Erde ein Schatz liegt, den zu bergen sich auf jeden Fall lohnt. Es ist „der daberer. das biohotel“, das mit seiner kompromisslosen Bio-Kulinarik Menschen magnetisch anzieht.

Natürlich kann man auch hier schöne Schneeschuh- und Winterwanderungen machen, aber Marianne Daberer, die Chefin des Bio-Hotels, sagt: „Die Destination für Menschen, die in diese touristisch sehr ruhige Region kommen, ist unser Haus. Hierher kommen sehr bewusste Menschen, die genau auf ihre Ernährung schauen – und zwar auf einem hohen, genussreichen Niveau.“ Im daberer hat man so lange an der Kulinarik gefeilt, dass sogar jene Gäste, die ein Angebot wie Basenfasten nützen, auf wirklich nichts verzichten müssen: „Wir zeigen, dass auch Fasten eine genussreiche Angelegenheit mit drei Mahlzeiten täglich sein kann“, erklärt Marianne. Auch die Kochworkshops zu den Themen Fermentieren, Backen oder „essbarer Wald“ finden hier ein begeistertes Publikum, das auf diese Art ein wenig in die kulinarische Magie dieses besonderen Hauses hineinschnuppern darf.

Die hohe Kunst der Achtsamkeit

Die nächste Station dieser speziellen Reise liegt 250 Kilometer nordwestlich von Dellach, und zwar in Leutasch in der Region Seefeld in Tirol. Das sonnige Hochplateau ist nicht nur im Langlauf eine der absoluten Topdestinationen



↑ **Famos und familiär.** Die Gastgeber:innenfamilie Daberer (rechts) sorgt auch bei ihren Gästen für ein familiäres Grundgefühl. Und die famose Küche (im Bild Rote-Rüben-Knödel mit Mohn-Miso-Butter und geräuchertem Schafkäse) tut das Ihre zum Rundumwohlfühlen.



„Zu uns kommen Menschen, die sich bewusst ernähren und das auf einem sehr hohen Niveau so richtig genießen wollen.“

MARIANNE DABERER
DER DABERER. DAS BIOHOTEL



↑ Bio-Genuss.
Die kunstvoll
angerichteten
Köstlichkeiten von
Küchenchef Mirjan
Köhler begeistern
Gourmets und
Kritiker:innen.



**„Nachhaltigkeit ist
der einzige Ansatz
für die Zukunft im
Tourismus. Denn
unser Geschäft basiert
auf lebenswertem
Lebensraum.“**

**CHRISTIAN WANDL
LEUTASCHERHOF**



← Gustostück am Nachttisch.
Im neuen Restaurant des
Leutascherhofs wird gespeist,
in den gemütlichen Bio-
zimmern geruht — mit
dem hauseigenen Kochbuch
„Gustostücker!“ als Bettlektüre.

weltweit, sondern hier steht mit dem „Biohotel Leutascherhof“ ein weiterer Vorzeigebetrieb in Sachen Nachhaltigkeit. Ein Thema, das für Hausherr Christian Wendl oberstes Credo ist: „Unser Geschäft basiert auf lebenswertem Lebensraum, und deshalb ist für mich Nachhaltigkeit auch im Tourismus der einzige Ansatz für die Zukunft.“

Im Leutascherhof leben er, seine Ehefrau und Diplom-Sommelière Eveline sowie das ganze Team diese Haltung vorbildlich vor, und das trifft sich laut Christian zunehmend mit der Erwartungshaltung der Gäste: „Es kommen immer mehr, die eher entschleunigt sind und entspannter, aber auch bewusster genießen wollen.“

Eine Erfahrung, die auch Christians Kollege Peter Unterlechner ein paar Kilometer weiter westlich in seinem „Biohotel Grafenast“ in Pill in Tirol gemacht und mit einer Küche darauf reagiert hat, die man getrost als hohe Kunst der Achtsamkeit bezeichnen kann: „Wir bieten unter dem Motto ‚schmerzfreies Essen‘ Gerichte, die die Menschen stärken statt belasten – mit wenig Fleisch, Milchprodukten oder Weizen, dafür mit frischen Kräutern, viel Gemüse und Obst.“ Darüber hinaus ticken hier, auf 1.300 Metern Seehöhe, die Uhren gleich in mehrerer Hinsicht ein wenig anders. Es gibt keine starren Essenszeiten,



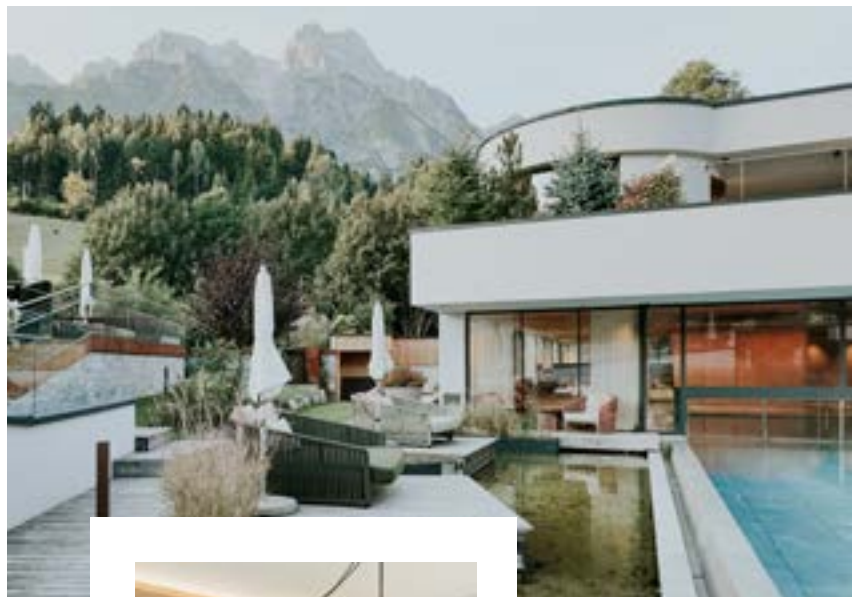
← **Teestube und Waldsauna.** Beim Grafenast am Pillberg geht es um den Tick ruhiger und entspannter ab als unten im Tal – sei es in der gemütlichen Teestube oder im Ruheraum der Waldsauna.

sondern die Halbpension richtet sich nach dem Biorhythmus der Gäste: „Es wäre ja absurd, die Menschen beim Genießen in ein Korsett zu zwingen“, sagt Hotelchef Peter Unterlechner.

Schließlich gleicht ein Trip zum Pillberg grundsätzlich ein bisschen einer Zeitreise: „Bei uns ist vieles noch so wie früher, und auch der Berg selbst ist mit Dingen abseits des industriellen Skifahrens belebt – das ist auch ein zentrales Thema, warum die Leute zu uns kommen“, erzählt Peter. Dazu gehört, dass auch bei den vier Bauernhöfen, die allein am Pillberg angesiedelt sind, die Hoftüren für Gäste aufgehen, die dann bei einer urigen Speck- oder Käsejause diesen Hauch von früher, als vieles noch um den Tick ruhiger, entspannter und damit auch gemütlicher war, im Heute auskosten können.

„Stille Teilhaber“ am großen Trubel

Die nächste Etappe unserer Reise führt von Tirol ins Salzburgerische, in den Pinzgau nach Leogang, wo Nadja Blumenkamp ihr „Biohotel Rupertus“ mit der Familie betreibt. Eine schicke Region mit einem der schönsten Skigebiete des Landes, in der es Nadja wie ihren Kolleginnen und Kollegen auf den anderen Stationen dieser Genussreise gelungen ist, ihr Haus zu einer sehr speziellen, eigenständigen Destination zu machen. Die mit zwei Hauben ausgezeichnete Küche brilliert vor allem mit den veganen und vegetarischen Gerichten: „Für viele unserer Gäste ist unser veganes Pflanzenkraft-



↑ **Behaglichkeit und Berge.** Vom großzügigen Wellnessbereich mit Pool ebenso wie vom schönen Garten aus bietet sich den Gästen im Biohotel Rupertus ein herrlicher Blick auf die Leoganger Steinberge.

← **Natur im Schlaf.** Alle Zimmer im Biohotel Rupertus in Leogang sind mit Relax-2000-Naturbetten ausgestattet, die den Gästen wohlige Erholung im Schlaf verheißten.

HOTEL-KURZBESCHREIBUNGEN

1. STADTHOTEL BRUNNER (SCHLADMING)

Ein Boutiquehotel für gesamtheitliches Wohlbefinden. Von der Küche mit veganen oder ayurvedischen Spezialitäten bis zu Sitzbänken in den Zimmerfenstern.

stadthotel-brunner.at

2. RETTER BIO-NATUR-RESORT (PÖLLAU)

Vitale Bio-Kulinarik inmitten des oststeirischen Hügellandes. Ein Haus, in dem das ökologische Bewusstsein bis hin zum Bio-Organic-Spa erkennbar ist.

retter.at

3. BIO-HOTEL GRALHOF (WEISSENSEE)

Nachhaltig vom Jausenbrett aus dem eigenen Wald bis zu naturbelassenen Putzmitteln. Und dazu eine Genussküche vom Feinsten – mit Wild und Fisch frisch aus dem See.

gralhof.at

4. DER DABERER. DAS BIOHOTEL (DELLACH)

Schon seit 47 Jahren ist dieses Haus aus Überzeugung der Gastgeber:innen heraus ein Bio-Hotel. Die Küche ist so exzellent, dass hier sogar das Fasten Spaß macht.

biohotel-daberer.at

5. BIOHOTEL LEUTASCHERHOF (LEUTASCH)

Als einer von nur 29 Betrieben in Österreich mit der „Grünen Haube“ für die Bio-Küche ausgezeichnet. Ein Hort der Entspannung auf dem Seefelder Hochplateau.

leutascherhof.at

6. BIOHOTEL GRAFENAST (PILL)

Urig, naturnah und ein bisschen aus der Zeit gefallen – auf 1.300 Metern Seehöhe lässt es sich trefflich schmausen und den natürlichen Rhythmus wiederfinden.

grafenast.at

7. BIOHOTEL RUPERTUS (LEOGANG)

Bis hin zur GreenBar ist in diesem Haus alles zu hundert Prozent Bio. Und das vegane Pflanzenkraftmenü der hervorragenden Küche hat sich zum Magneten entwickelt.

rupertus.at

8. ALPIN JUWEL (SAALBACH HINTERGLEMM)

Bis in den letzten Winkel auf Nachhaltigkeit getrimmtes Hotel – ja. Aber für Chef Alexander Schwabl ist dieser Ort in erster Linie ein „Haus des Bewusstseins“.

alpinjuwel.at



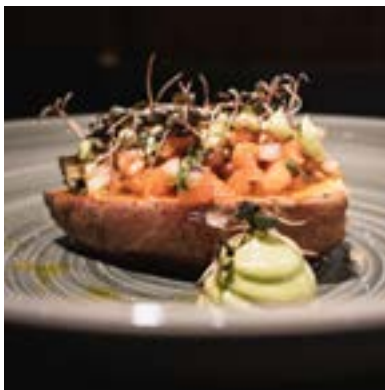


Menü urlaubsentscheidend“, erklärt Nadja.

Für sie ist Leogang so etwas wie der „stille Teilnehmer am Skizirkus“: „Wir sind kein Après-Ski-Dorf, haben nicht diese einschlägigen Meilen wie andere Orte. Zu uns kommen schon eher die Genießer:innen und die achtsamen Urlauber:innen.“ Deshalb liegt ihr als Obfrau des Tourismusverbandes Leogang auch die „Green Vacation“ besonders am Herzen – womit sie in einer Region, die als dritte in Österreich mit dem Umweltzeichen ausgezeichnet wurde, ohnehin auf wenig Widerstand stößt.

Die letzte Station unserer Nachhaltigkeits-schatzsuche liegt unweit von Leogang in Saalbach-Hinterglemm, wo es auf den ersten Blick mit der Beschaulichkeit wieder vorbei ist. Zweifacher Ski-WM-Ort, Eldorado für Pistenfans, Après-Ski-Hochburg – da muss man schon genau schauen, um den letzten „Schatz“ zu entdecken. Aber dafür findet man ein Juwel – und zwar das „Alpin Juwel“ mit unvergleichlichem Panoramablick über das Glemmtal, das Alexander und Tamara Schwabl von einem klassischen Tourismushotel zu einem „Haus des Bewusstseins“ umgestaltet haben.

Von der (alpinen) Küche mit ihrem Zero-Waste-Soulfood-Konzept bis hin zur Ausstattung der Zimmer und Suiten mit heimischen Hölzern steht hier alles im Zeichen der Nachhaltigkeit. Und so wie es – wie im einleitenden Ski-Hotspot Schladming – auch ein Leben abseits der Planai gibt, hat auch Saalbach abseits der Pisten viel zu bieten, weiß Alex Schwabl: „Wir haben hier einen Tal-schluss, in den man mit Pferdeschlitten hinein-fahren oder mit Schneeschuhen reinwandern kann. Und da findest du komplette Ruhe und eine absolut intakte Natur.“



↑ **Bewusster Genuss.** Es ist nicht allein der umwerfende Panoramablick ins Glemmtal, der das Alpin Juwel in Saalbach auszeichnet. Von den aus natürlichen Materialien gebauten Zimmern bis zur biologischen Küche versteht sich das Hotel als „Haus des Bewusstseins“.

GAUMEN HOCH-GEWINNSPIEL



DINNER UND ÜBERNACHTUNG IM GUT OBERSTOCKSTALL

Wir verlosen eine Übernachtung für zwei in dem biodynamischen Refugium. Melden Sie sich über den QR-Code oben an und gewinnen Sie mit etwas Glück einen Genussaufenthalt inklusive Drei-Hauben-Menü und Weinbegleitung!



Foto: Gut Oberstockstall



Gut Oberstockstall lädt mit regionaler Küche und erlesenen Bio-Weinen zu entspannten Genussmomenten ein. Signature Dish ist die rosa gebratene Entenbrust, doch auch vegetarische Menüs überzeugen. Stilvolle Zimmer und eine ruhige Atmosphäre machen den Aufenthalt zu einer perfekten Kombination aus Erholung und Gaumenfreuden.



TEILNAHMESCHLUSS: 6. JÄNNER 2026

WERDEN SIE TEIL DER GAUMEN HOCH-BEWEGUNG

MITGLIED WERDEN

gaumenhoch.at/mitmachen

GUIDE BESUCHEN

gaumenhoch.at/guide

AUF SOCIAL MEDIA FOLGEN

@gaumenhoch

@gaumenhochat

@gaumenhoch



NEWSLETTER ABONNIEREN

QR-Code scannen und wöchentlich informiert werden.

Das Abo für Skeptiker:innen mit Substanz.

Fakten brauchen Verbündete. Mit Ihrem Abo stärken Sie unsere kritische Redaktion und finanzieren Aufklärung. Sichern Sie sich jetzt Ihr Kombi-Abo um € 198,- pro Jahr.

**Sie erhalten Wahrheit,
Hintergründe, Ursachen
und Analysen.**



angebote.profil.at
leserservice@profil.at
05 9030-300

**Print & Digital: 1 Jahr
um € 16,50 pro Monat**
(statt € 21,90)

zeig **profil**

Zeichen der Verbundenheit



RIVIÈRE

JUWELIERSKUNST
SEIT 1917



WAGNER

KÄRNTNER STRASSE 32 GRABEN 21 / TUCHLAUBEN 2 1010 WIEN JUWELIER-WAGNER.AT