



Juni  
2026  
N° 3

# GAUMEN HOCH

HEBT EURE ANSPRÜCHE!



Das Magazin für

# GESCHMACK MIT HALTUNG

## HEALTH-HYPE

Was braucht unser  
Körper wirklich?

## EXOTISCHE VIELFALT

Österreichs neue  
Superfrüchte.

## KRAFTORTE

Zwischen Wäldern,  
Weite und Stille.



BMW i7: Stromverbrauch, kombiniert WLTP in kWh/100 km: 18,5-23,7; Elektrische Reichweite, WLTP in km: 490-610.

THE 7  
BAYERISCHE MOTOREN WERKE



Wie erkennst du  
ein Wunder?  
**Es lacht!**  
Wir versichern  
das Wunder Mensch.



www.merkur.at

## EDITORIAL

**I**n einer Welt, in der alles um uns herum künstlicher, hektischer und lauter wird und in der ein Gesundheitstrend den nächsten jagt, wird Orientierung zusehends schwieriger. In solchen Zeiten wächst die Sehnsucht. Die Sehnsucht nach Echtheit und nach Menschen, die es ehrlich mit uns meinen, denen wir Vertrauen schenken können. Die aus Haltung und Überzeugung handeln, nichts vertuschen, verschönern oder in eine beliebige Marketingstory packen.

Menschen, die mit ihrem Tun nicht nur für einen gesunden Mehrwert auf unseren Tellern sorgen, sondern deren Beitrag weit über den eigenen Teller- rand hinausgeht. Die Innovation vorantreiben und den Klimawandel nicht als Katastrophe, sondern als Chance sehen, etwa für neue Gattungen, die hierzulande durch ihr Zutun Fuß fassen: vom Reisanbau bis hin zur Kultivierung der Yacon-Wurzel, die schon vor hunderten Jahren von den Inka in den Anden angebaut wurde.

Wer nachhaltig und zukunftsgerichtet für die nächsten Generationen wirtschaftet, hat nicht nur hohe Verkaufszahlen, Marge und Profitmaximierung im Auge. Und richtet den Blick nicht nur auf den eigenen Betrieb. Denn das, was unter höchsten Qualitätsansprüchen auf den Feldern und Höfen der Gaumen Hoch-Betriebe in ganz Österreich wächst und gedeiht und in den Küchen unserer Gaumen Hoch-Restaurants verarbeitet wird, hat einen positiven Effekt weit über das eigene Wohlergehen hinaus. Und zwar auf den wahren Schatz unserer Zeit: unsere Böden, die uns nähren. Die Natur, die uns umgibt. Das Wasser, das wir trinken. Und die Biodiversität, ohne die alles verarmen würde.

Wertschätzung und Umsichtigkeit entlang der gesamten Lebensmittelkette, dafür steht Gaumen Hoch. Und dafür stehen unsere vielfältigen Mitgliedsbetriebe – von den Bäuerinnen und Bauern sowie Winzerinnen und Winzern über die verarbeitenden Betriebe und Shops bis hin zur Gastronomie. Sie alle wissen um den Wert biologischer Lebensmittel. Denn am Ende schmeckt es nicht nur besser, sondern ist auch gesünder für uns alle. Unterstützen wir also diejenigen, die diese Extrameile gehen, von der wir am Ende des Tages alle profitieren.



Alexandra Seyer-Gmeinbauer  
und Reinhold Gmeinbauer

**I**n diesem Sinne: Ein Hoch  
auf Genuss mit Haltung!

# INHALT

## WANDEL

- 28** **Gespür mit Weitblick**  
Neun Bäuerinnen über Verantwortung, alte Rollenbilder und darüber, wie Frauen die Landwirtschaft verändern.
- 38** **Health-Hype**  
Kapsel statt Karotte? Nahrungsergänzungsmittel boomen. Doch was braucht ein gesunder Körper wirklich?

## LEBENSMITTEL

- 48** **Local Exotics**  
Von Kurkuma bis Granatapfel: Wie der Klimawandel die heimische Landwirtschaft verändert.
- 56** **Reich gedecktes Waldbuffet**  
Spurensuche: Wildkräuter-Pionierin Inge Daberer über vergessene Aromen und kulinarische Schätze aus der Natur.
- 64** **Revolution in Lachsrosa**  
Wie der Rosé sein Image neu schreibt und frische Impulse in der österreichischen Weinszene setzt.
- 72** **Hingucker mit Haltung**  
Produkte aus der Gaumen Hoch-Gemeinschaft, die besten Geschmack und Nachhaltigkeit vereinen.

## GEMEINSCHAFT

- 88** **Komplizen ohne Kompromisse**  
Wo Landwirt:innen und Köch:innen an einem Strang ziehen, entsteht Zusammenarbeit, die weit über Geschäftsbeziehungen hinausgeht.



38



64



100

## DAS GUTE LEBEN

- 100** **Kulinarische Ode an den Sommer**  
Saisonale Lieblingsrezepte der Gaumen Hoch-Köchinnen und -Köche – Nachahmung wärmstens empfohlen.
- 118** **Irgendwo im Nirgendwo**  
Wo Natur, Stille, Erholung und Kulinarik mit Haltung aufeinandertreffen – wir packen den Koffer.
- 130** **Gaumen Hoch-Gewinnspiel**  
Essen, wo es wächst: Gewinnen Sie zweimal zwei Plätze für ein exklusives und außergewöhnliches Kulinarikerlebnis direkt im Feld.



### Coverbild

Unsere Coverheldin ist keine feige Banane, sondern eine Bananenfeige. Sie heißt zwar „Longue d’Août“, also die „Lange vom August“, wird aber schon ab Juli geerntet. Sie schmeckt mild, hat eine komplexe Honignote und eine fast karamellige Tiefe, die sich je nach Reifegrad deutlich verändert. Erhältlich beim Bio Feigenhof, Am Himmelreich 325, 1110 Wien. feigenhof.at

Fotos: Franz Stegemann, Adriana Bermúdez, Christopher Hanschitz, Daniel Ecker

## 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**  
Klaus Buttenhauser  
Wolfgang Maria Gran  
Anna Gugereil  
Eva Komarek  
Lucas Palm  
Jürgen Schmücking

**Fotografie**  
Christopher Hanschitz  
Clemens Niederhammer  
Daniel Ecker

**Chefredaktion digital**  
Catharina Gaissmaier

**Grafikdesign**  
Antonio Ortiz (AD)  
Noa Croitoru-Weissmann  
Branko Pejovic

**Lektorat**  
Carola Kilga

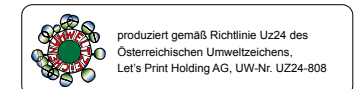
**Coverbild**  
Christopher Hanschitz

**Illustration**  
Adriana Bermúdez

**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.



# Dem GUTEN ESSEN auf den GRUND GEHEN

Kulinarik in Niederösterreich beginnt selten erst am Teller. Sie beginnt auf Feldern, in Kellergassen, auf Streuobstwiesen, an Fischteichen, in Weingärten und bei Menschen, die seit Generationen mit großer Selbstverständlichkeit an der Qualität ihrer Produkte arbeiten. Vielleicht ist genau das das Besondere: Dass hier vieles, wonach internationale Gourmets heute suchen, nie zum Trend werden musste.

Das größte Bundesland Österreichs verfügt nicht nur über die größte Weinanbaufläche des Landes, sondern auch über eine erstaunliche kulinarische Bandbreite. Zwischen Wachauer Marillen, Waldviertler Mohn, Mostbirnbäumen, Wild aus den Wiener Alpen oder Karpfen aus den Teichlandschaften des Nordens entsteht eine Küche, die tief mit ihrer Herkunft verbunden bleibt – und gerade deshalb so zeitgemäß wirkt.

## Große Küche, aber ungekünstelt

Wer Niederösterreich bereist, begegnet keiner inszenierten Gourmetwelt mit Berührungängsten. Vielmehr ist es eine Region, in der Spitzenküche und Bodenständigkeit selbstverständlich nebeneinander existieren. Ein Mittagessen im Hausenlokal kann hier ebenso entspannt wirken wie eine Jause beim Heurigen. Die Türen stehen offen, die Gastgeber:innen erzählen gerne von Böden, Jahrgängen, Rezepturen und Ideen. Genuss bedeutet in Niederösterreich nicht Distanz, sondern Nähe.

## Von Wirtshaus bis Weltklasse

Diese Haltung zeigt sich auch in der Gastronomie. Neben renommierten Spitzenbetrieben prägen vor allem Wirtshäuser, Heurige, Mostschenken und kreative Landgasthäuser die kulinarische Identität des Landes. Viele davon arbeiten kompromisslos regional, denken traditionelle Gerichte weiter oder verbinden klassische Techniken mit überraschenden Ideen. Nicht

laut, sondern präzise. Nicht gekünstelt, sondern mit handwerklicher Tiefe.

## Wein als kulturelle Handschrift

Eine besondere Rolle spielt dabei der Wein – und das schon seit der Antike. Von der Wachau über das Kamptal bis ins Weinviertel oder nach Carnuntum entstehen Weine mit internationalem Renommee und gleichzeitig starker regionaler Handschrift. Grüner Veltliner mag der bekannteste Botschafter sein – doch gerade autochthone Sorten wie Rotgipfler, Zierfandler, Neuburger oder Roter Veltliner zeigen, wie eigenständig Niederösterreichs Weinkultur geblieben ist.

## Genuss wird erlebbar

Dass Kulinarik hier nicht nur serviert, sondern gelebt wird, beweisen zahlreiche Veranstaltungen im ganzen Land. Viele davon führen Gäste direkt an den Ursprung des Geschmacks – mitten in die Landschaft, zu Produzent:innen und magischen Genusssorten.



Fotos: Weinviertel Tourismus / Creating Click, Donau NÖ / Homes Klöger, Wölkertel Tourismus / Gerhard Wasserbauer, MV Felberschke / Lisa Eiselechner

← Für Neugierige. Kulinarik dort erleben, wo Landschaft, Produkte und Menschen zusammenkommen.



↑ Per Zille oder zu Fuß. Die Wachau neu entdecken.

## Kulinarik-Events

„Tafeln im Weinviertel“ verbinden lange Tische zwischen Weingärten und Kellergassen mit regionalen Menüs und charakterstarken Weinen; die „Mostviertler Feldversuche“ bieten kreative Genussformate rund um Birne, Dirndl und innovative Produktideen; „Genuss on Tour“ entlang der Donau führt kulinarisch durch Wachau, Kremstal und Nibelungengau.

„WienerWaldGenuss“ macht den Wald geschmacklich erlebbar; die „Waldviertler Tischkultur“ rückt Pro-

duzent:innen und klare Produkte in den Mittelpunkt; und die „Gedankengänge“ verbinden Kulinarik mit inspirierenden Gesprächen.

Wer Niederösterreich kulinarisch entdeckt, reist deshalb nicht einfach von Restaurant zu Restaurant. Man entdeckt Landschaften über ihren Geschmack, Regionen über ihre Produkte und Menschen über ihre Gastfreundschaft. Vielleicht bleibt gerade deshalb vieles so lange in Erinnerung: weil hier große Kulinarik nie Selbstzweck ist, sondern Ausdruck eines Lebensgefühls.



↑ Serviert mit Handwerk und klarer Handschrift.

## KULINARIK IN NIEDERÖSTERREICH

Alles über Kulinarik zu finden unter unter: [niederoesterreich.at/kulinarik](https://niederoesterreich.at/kulinarik)

Planen Sie Ihren Urlaub in Niederösterreich? Kontaktieren Sie uns, wir helfen gerne weiter:  
**Tel +43 (0)2742/9000-9000**  
**info@noe.co.at**  
**niederoesterreich.at**



↑ Tafelfreuden. Ein lauer Sommerabend zwischen Weingarten und Kellergasse.



## DER PARADEISER FÄLLT NICHT WEIT VOM GLAS

**Biohof Bubenicek Meiberger**

Der Name sagt es bereits: „Bubenicek“ bedeutet auf Tschechisch „kleiner Trommler“ — und Familie Bubenicek-Meiberger gibt in Zwerndorf im Marchfeld seit 2002 den Takt für nachhaltige Landwirtschaft vor. Was mit einem alten böhmischen Rezept der Vorfahren begann — süß-saure Essiggurkerl für den Freundeskreis —, wurde zur Erfolgsgeschichte über die Landesgrenzen hinaus. Heute umfasst das Sortiment eingelegtes Sauergemüse in vielen Varianten sowie frisches Saison Gemüse aus Freiland und ökologisch beheizten Gewächshäusern: Tomaten, Melanzani, Rote Rüben, Paprika. Tradition und Innovation, alles aus einer Hand.

[biohof-bm.at](http://biohof-bm.at)

# VOM FELD & GARTEN

**Frische Erdbeeren, saure Rüben: Zunächst haben die beiden nicht viel gemeinsam. Schaut man genauer hin, erkennt man eine gemeinsame Idee – sie betrifft Bio-Landwirtschaft, Lebendigkeit und die Natur.**

[GAUMENHOCH.AT/GUIDE](http://GAUMENHOCH.AT/GUIDE)



## LEBHAF EINGELEGT

**Biolandwirtschaft Fruhmann**

Sauerkraut und saure Rüben nach überlieferten Rezepturen — das klingt nach Nostalgie. In gewisser Weise ist es das auch, aber im besten Sinne. Silvia Fruhmann aus Karl im Burgenland verbindet ursprüngliches Handwerk mit einem klaren Blick in die Zukunft. Die ausgebildete Elementar- und Kräuterpädagogin ist Landwirtin, Biodiversitätsvermittlerin und Überzeugungstäterin in einer Person. Was sie einsäuert, ist lebendig, regional und reich an wertvollen Inhaltsstoffen — Fermentation ist hier mehr als eine Methode oder ein Werkzeug. Es ist eine Lebenseinstellung.

[biolandwirtschaft-fruhammad.at](http://biolandwirtschaft-fruhammad.at)



## ROT-GRÜNE INSEL

**Biohof Petschko-Eibel**

Mitten in St. Pölten, fußläufig vom Stadtleben, liegt ein Bio-Erdbeerefeld, das man so nicht erwartet. Familie Petschko-Eibel bewirtschaftet rund 60 Hektar im Nebenerwerb — Getreide, Soja und, als eigentliche Attraktion, Erdbeeren, die man selbst pflücken darf. Josef Petschko schöpft nach eigenen Worten das ganze Jahr aus den Kundengesprächen am Feld. Die Früchte finden ihren Weg in Bioläden, zur Spitzengastronomie — „Wildling“, „The Ritz-Carlton“, „Vinzenc Pauli“ — und vor allem auch direkt in die Hände der Nachbarschaft. Eine rot-grüne Insel, die ankommt.

[gaumenhoch.at/petschko-eibel](http://gaumenhoch.at/petschko-eibel)

Fotos: Biohof Bubenicek Meiberger, Biohof Petschko-Eibel, Biolandwirtschaft Fruhmann



**Das Wasser zum Essen.**

*#jungbleiben*

— VÖSLAUER —  
NACHHALTIGKEITS  
— AGENDA 2030 —  
[voeslauer.com/agenda2030](http://voeslauer.com/agenda2030)

## GENUSS IM SCHNECKENTEMPO

Wiener Schnecken Manufaktur

Am Stadtrand von Wien beweist Andreas Gugumuck auf seinem „Gugumuck-Hof“, dass Landleben und Metropole kein Widerspruch sind. Der Stadtbauer züchtet und verarbeitet Weinbergschnecken, betreibt Marktgärtnerei und eine saisonale Gartenbar.

Die Wiener Schnecken gibt es im Kräuterfond, als Erdäpfelgulasch in bester Wiener Tradition oder in Balsamicozwiebeln mit regionalem Honig — nussig, fein, überraschend vielseitig.

[gugumuck.com](http://gugumuck.com)



## DUNKLE MATERIE

Biohof Herbst

Knoblauch, der nicht beißt — das klingt nach sensorischer Kaput-lation, ist aber das genaue Gegenteil davon. Am „Biohof Herbst“ im Mostviertel verwandeln sich die „Knofizechn“ nach 90 Tagen — ohne Salz, ohne Zusätze — in schwarze, geleeartig-cremige Delikatessen mit Aromen von Trockenfrüchten, Balsamico und Lakritze. Umami at its best, dazu reich an Antioxidantien, präbiotisch und blutdruck-freundlich. Ein gesundes Superfood, das auch noch schmeckt.

[biohof-herbst.at](http://biohof-herbst.at)

# ZUM — GENUSS

**Vier visionäre Produzent:innen und vier Produkte, die ihren Ursprung nicht verstecken – sondern stolz darauf sind. Gaumenkitzel pur und Handwerk, das man schmeckt.**

[GAUMENHOCH.AT/GUIDE](http://GAUMENHOCH.AT/GUIDE)

## SCHWARZES GOLD

Resinger BIOlogisch

Was aus dem Weinviertel kommt, muss nicht laut sein, um zu überzeugen. Michaela und Josef Resinger bieten in Zissersdorf ein vielfach ausgezeichnetes Bio-Kürbiskernöl ausschließlich aus eigenen Kernen — eine Seltenheit, die lückenlose Herkunft garantiert. Das Ergebnis: intensiv nussig, samtig-cremig, mit jenem dunklen Tiefgang, den man von einem guten Öl erwartet. Resingers Tipp: Vanilleeis, ein paar frische Himbeeren, ein Schuss Kernöl. Wer das einmal probiert hat, ist dem schwarzen Gold verfallen.

[resinger.eu](http://resinger.eu)



Fotos: Christopher Hantschitz, Biohof Herbst, ms.fotogroup, Lukas Bezala

## ALLE GUTEN DINGE SIND DREI

Wacholderbär Bio-Gin

Ein Sommelier, ein Brenner, ein Winzer — und die Idee, Österreich in drei Flaschen zu fassen. Christian Auer, David Gölls und Clemens Strobl haben mit dem Wacholderbär Gin ein Trio geschaffen, das Grenzen überwindet: No. 1 mit Wacholder, Kräutern und Kardamom, No. 2 mit steirischen Äpfeln und Holunder, No. 3 mit Veltliner-Trauben und Saf-ran — Weingarten und Brennkessel als beste Freunde. Streng bio, keine Kunstgriffe, und 44,7% Volumen-prozent-Handwerk. 3-fach in Gold ausgezeichnet.

[www.wacholderbaer.at](http://www.wacholderbaer.at)



SUPERIOR  
☆☆☆  
**RETTER**  
BIO-NATUR-RESORT



Zeit für S'ICH

## Wellness im Bio-Paradies

Das RETTER Bio-Natur-Resort am Pöllauberg in der Steiermark verbindet ganzheitliche Wellness, 100 % Bio-Kulinarik und Naturerlebnis zu einer Auszeit für Körper, Geist und Sinne.

Im ersten BIO | ORGANIC | SPA Österreichs auf 3.200 m<sup>2</sup> erwarten Sie 5 Pools mit 25 m Sportbecken, Naturschwimmteich, 8 Saunen, Walddom mit Wasserbetten, Infrarotkino und großzügige Ruhebereiche.

Die 100 % Bio-Kulinarik mit täglich frisch gebackenem Brot stärkt Körper und Mikrobiom. Im RETTER BioGut vermitteln Workshops rund um Kräuter, Ernährung & Gesundheit wertvolles Wissen – ideal zur Vertiefung für neue Impulse auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden.



**WELLNESSURLAUB  
MIT 100% BIOGENUSS**  
ab € 192,- pro Person/Nacht im DZ bei 5 ÜN

**RETREATS**  
Longevity, Natur Yoga, Cycling, Pilates  
Bellicon Mini Trampolin, uvm.



**Gault & Millau**

RETTET Bio-Natur-Resort  
8225 Pöllauberg 88 | 03335/2690 | [hotel@retter.at](mailto:hotel@retter.at)



## WIEN VON (GANZ) OBEN

### Buschenschank Wienerer am Nussberg

Hoch über den Dächern der Stadt, mitten in der Ried Weisleiten am Nussberg, schenkt Familie Wienerer aus. Dort, wo auch ihr Wein wächst. Die Buschenschank „Wienerer am Nussberg“ verbindet biodynamische Weine der Weingüter Wienerer und Hajsza Neumann mit sorgsam kuratierten Jausen — kalte Schmankerl, kreative Tagesteller von Küchenchefin Charlotte Mesikow, viel Eigenes aus dem Marillengarten und von Tomatenstauden. Der Blick über Wien gehört dazu, der Ursprung auch. Fritz Wieningers Credo: zurück in den Weingarten, dorthin, wo Wein wirklich entsteht. Drei Generationen ziehen hier an einem Strang.

[wieninger-am-nussberg.at](http://wieninger-am-nussberg.at)



# BEIM HEURIGEN

Orte, an denen Wein mehr ist als ein Getränk – und der Heurigenbesuch zum Erlebnis wird, das über das Glas hinausgeht.

[GAUMENHOCH.AT/GUIDE](http://GAUMENHOCH.AT/GUIDE)

## WEIN, KUNST UND KÖSTLICHKEITEN

### Heurigenweingut Frühwirth

Am östlichen Rand der Thermenregion empfängt Familie Frühwirth in Teesdorf alle, die kommen — und das ohne Vorbehalt. Im weitläufigen Gastgarten spielen die Kinder, in der Vinothek wechseln Ausstellungen regionaler Künstlerinnen und Künstler, auf dem Teller landet, was die Saison hergibt: klassische Heurigenküche, vegetarische und vegane Interpretationen, vieles davon aus eigener Bio-Landwirtschaft. Dazu 25 Hektar Weingärten in zwei Lagen — zweimal in Folge Weingut des Jahres der Thermenregion. Kein schlechtes Argument für einen Nachmittag im Gastgarten.

[fruehwirth.bio/heurigen](http://fruehwirth.bio/heurigen)



Fotos: Gerald Kressl, Katharina Wienerer, Bio-Weingut Frühwirth, Heuriger Sandhofer

## FEUERKÜCHE

### Die Sandhofer

In der historischen Kellergasse kocht beim Heurigen „die Sandhofer“ die Chefin persönlich — saisonal, naturnah, konzentriert. Slow Food pur. Was auf den Tisch kommt, wächst in der Umgebung, stammt von bewährten Partnerinnen und Partnern oder direkt aus dem eigenen Haus. Die Karte wechselt wöchentlich, Überraschungen sind Programm. Im Keller mit Feuer, auf der Terrasse unter der Weinlaube: eine Adresse, die Beständigkeit und Neugier gleich gut versteht. Und wer nicht kommt, dem kommt die Sandhofer entgegen — per Foodtruck oder Catering. Das Leben fließt eben.

[diesandhofer.at](http://diesandhofer.at)

# Ländle Weinkäse



## Mit echtem Rotwein behandelt

Der Ländle Weinkäse „Das Original“ ist einzigartig. Während seiner Reifezeit auf Fichtenbrettern wird er mindestens 2 x wöchentlich mit Rotwein affiniert.

Dadurch bekommt der Käse seine typisch dunkelrote, fast schwarze Naturrinde. Der Ländle Weinkäse entfaltet eine leicht-süßliche und fruchtig-harmonische Note und besticht durch sein verführerisches Mundgefühl. Der Käseteig zeichnet sich durch seine glatte, kompakte Konsistenz aus und erfährt durch Aromen von Buttermilch, Joghurt, Dörrobst und etwas Malz seinen unverwechselbaren Charakter.



**mehrfacher Käsekaiser Gewinner!**



**VORARLBERG MILCH**

Vorarlberg Milch GmbH - Nofler Straße 62 - 6800 Feldkirch - [www.vmich.at](http://www.vmich.at)



## WEINVIERTEL IN DUR

### Weingut Reckendorfer

Mit 20 Jahren übernahm Matthias Reckendorfer das elterliche Weingut in Ollersdorf an der March und stellte es auf Vollerwerb sowie Bio um. Bio-Zertifizierung 2024, Sektempfehlung von Jancis Robinson, viermalige Nominierung zum beliebtesten Falstaff-Nachwuchswinzer Niederösterreichs. Reckendorfer, auch Musiker, nennt seine Weine nach musikalischen Begriffen — con espresione, cantabile, maestoso. Auf 15 Hektar bio-zertifizierter Rebfläche wachsen Weißburgunder und Riesling auf kalkhaltigem Lehm und Löss; die Böden liefern Mineralität und Eleganz. Ein alkoholfreier Riesling arioso zeigt, dass hier über Kategorien hinausgedacht wird.

[weingut-reckendorfer.at](http://weingut-reckendorfer.at)

## CHAMPAGNER BRAUCHT'S KEINEN

### Weingut Zuschmann-Schöfmann

Else Zuschmann und Peter Schöfmann machen in Martinsdorf im Weinviertel seit 2012 biologischen Sekt aus Grünem Veltliner, Österreichs Leitsorte, die hier zeigt, was in ihr steckt, wenn man ihr Zeit lässt. Die Große Reserve Brut Nature 2021 lagert 47 Monate auf der Hefe, wird ohne Dosage ausgebaut und kommt puristisch und hochpräzise ins Glas. Grüner Apfel, reife Zitrusfrucht, weißer Pfeffer, subtile Kräuter — konzentriert, mineralisch, mit cremigem, straffem Mousseux. Nicht „Everybody's Darling“, sondern ein markanter Charakterkopf mit klarem Profil. Peter Schöfmanns Überzeugung war immer klar: Weinviertler Sekt aus Grünem Veltliner hat Weltklasseniveau.

[zuschmann.at](http://zuschmann.at)



# AUS DEM FASS

**In bio veritas: drei Winzerinnen und Winzer, drei Terroirs, drei Handschriften – alle mit einem klaren Bekenntnis zu biologischem Weinbau und zur Herkunft.**

[GAUMENHOCH.AT/GUIDE](http://GAUMENHOCH.AT/GUIDE)



## DIE STILLE URSORTE

### Weingut Soellner

Der Rote Veltliner braucht keine Kraftprosa: Am Weingut Soellner in Gössing am Wagram pflegen Toni Söllner und Daniela Vigne die Ursorte mit Respekt alten Bestandes. Wahrscheinlich seit der Römerzeit wird der Wein langsam vergoren und auf der Feinhefe gereift. Der klassische Rote Veltliner von Gössing 2025 wirkt blumig, feingliedrig und mit anregendem Säurespiel. Der Ried Berg Eisenhut 2024 — von kleintraubigen Stöcken auf rotem Schotter, im Steinzeugtank vergoren, im großen Holzfass gereift — ist mächtig, subtil und lagerfähig. Wer bleiben will: Das Gästehaus am Weingut lädt ein.

[weingut-soellner.at](http://weingut-soellner.at)

Foto: Nicole Heiling Photography, Weingut Soellner, Gruber43, Sandra Tauscher, Weingut Wiederstein, Michael Steinhilber, Refosco Pöll

# VON DER REBE

**Sekt sells. Und diese drei machen dabei einen großartigen Job. Was hier in der Flasche entsteht, braucht Zeit – und keine Korrekturen.**

[GAUMENHOCH.AT/GUIDE](http://GAUMENHOCH.AT/GUIDE)



## DREI SORTEN, EIN MEISTERSTÜCK

### Weingut Ebner-Ebenauer

Im Glas zeigt sich L'Autrichienne 2018 zurückhaltend, fast nüchtern. Die Perlage ist fein, trägt das Aroma ohne Theatralik. Die Cuvée von Marion und Manfred Ebner-Ebenauer beruht auf heimischen Sorten: Zweigelt, Welschriesling und St. Laurent aus der Ried Alte Geringen auf Kalk und Löss. Die Trauben wurden händisch gelesen, ganztraubengepresst und im 500-Liter-Fass vergoren. Nach sechs Monaten kam der Grundwein auf die Flasche, lag dort sieben Jahre auf der Hefe, wurde händisch gerüttelt und im August 2023 ohne Dosage degorgiert. Was bleibt, ist ein Sekt, der vieles zeigt und nichts beweisen muss — die österreichische Antwort auf Champagner.

[ebner-ebenauer.at](http://ebner-ebenauer.at)

## STEIN, LÖSS UND 93 PUNKTE

### Weingut Gruber43

Nordwestlich von Langenlois, jenseits des Loiserberges, liegt die Ried Rothenbichl auf einer Seehöhe zwischen 310 und 370 Metern — ein geologisches Patchwork aus Amphibolit, Gneis, Glimmerschiefer und Löss, das dem Grünen Veltliner von Markus Gruber seinen unverwechselbaren Charakter gibt. Der Name Ried verrät es schon: eisenhaltiger, rötlich gefärbter Boden, der Jahrtausende braucht, um so etwas wie Persönlichkeit zu entwickeln. Der Jahrgang 2024 wurde vom Falstaff mit 93 Punkten bewertet — helles Goldgelb, Kernobst, ein Hauch Golden Delicious, tabakige Kräuterwürze, mineralisch-salziger Abgang. Leichtfüßig und mit Reifepotenzial. Ein Wein, der seinen Boden kennt — und ihn schmecken lässt.

[gruber43.at](http://gruber43.at)



## STILLE PERLEN, GROßE WIRKUNG

### Weingut Wiederstein

Beim Perlenspiel von Birgit Wiederstein drängt sich nichts auf. Die Perlen steigen fein und unaufgeregt auf, tanzen kurz, verschwinden wieder — und geben dabei mit jedem Aufstieg ein Stück Aroma frei. Was im Glas so selbstverständlich wirkt, ist das Ergebnis von über 20 Jahren konsequentem Fokus: zweite Flaschengärung, natürlich gebildetes Kohlendioxid, 30 Monate Lagerung auf der Feinhefe. Jede Flasche durchläuft ihre eigene Gärung, entwickelt ihr eigenes Perlenspiel. Als Basis dient Johanniter, eine PIWI-Sorte aus biologischem Anbau, die Frische und Klarheit mitbringt. Brut nature, ohne Dosage, ohne Korrekturen — nur Traube, Hefe und Zeit. Mit 12% vol. bleibt der Sekt leichtfüßig und elegant, ohne dabei an Tiefe zu verlieren. Ein Schaumwein, der nicht laut sein muss, um im Gedächtnis zu bleiben.

[wiederstein.at](http://wiederstein.at)





## DER KREISLAUF STIMMT

### Biohof Speckl

Am „Biohof Speckl“ in Rohrau schließt sich alles: Mais und Soja von den eigenen Feldern dienen als Futter für die Hühner, der Hühnermist kommt als Dünger zurück auf die Felder. Was einfach klingt, war eine Entscheidung — und eine Überzeugung. Seit 2018 wirtschaftet die Familie biologisch, begonnen hat sie mit einem Mobilstall für 290 Hühner direkt neben dem Wohnhaus. Wer vorbeikam, schaute den Tieren beim Picken zu — und kaufte Eier. Die Nachfrage wuchs, die Ställe wurden mehr. Heute laufen vier Mobilställe mit rund 8.000 Hennen, das „Carnuntum Wiesenei vom Biohof Speckl“ findet sich in bis zu 150 BILLA-Filialen, in Haubenrestaurants und Bio-Läden. Wertschöpfung, die dort bleibt, wo sie entsteht.

speckl.at

# VOM STALL

**Geflügel braucht Zeit, Platz und jemanden, der hinschaut. Was dabei entsteht, landet genussvoll auf dem Teller – und erklärt sich von selbst.**

GAUMENHOCH.AT/GUIDE



Fotos: Biohof Speckl, Bianca Puschl, Bio Weidegans Schlegel

## GANZ LANGSAM, GANS RICHTIG

### Bio Weidegans

An der Grenze zwischen Wald- und Weinviertel, in Kattau bei Eggenburg, züchtet Stefan Schlegel seit über 30 Jahren Bio-Gänse — sein Vater war einer der ersten in der Gegend, der damit begann. Was sich seither kaum verändert hat: Die Tiere haben Wiesen und Zeit. Gras, Kräuter, Bio-Getreide aus eigenem Anbau — mehr braucht es nicht. Schnattern, watscheln, ruhen, an heißen Tagen Schatten suchen — Schlegel schaut seinen Gänsen gerne zu. Seit 2003 wirtschaftet er biologisch, inzwischen auch mit Enten und Hühnern. Dass der Hof seit 1771 nachweislich in Familienhand ist, erklärt vielleicht, warum es hier niemand eilig hat.

bio-weidegans.com

## VIERTE GENERATION, VIELE FEDERN

### Biohof Hafner

Respekt! Vom Sägewerk mit Milchwirtschaft zum Bio-Geflügelhof — die Familie Waldmann hat sich neu erfunden, ohne sich zu verbiegen. Seit über 20 Jahren dreht sich auf dem Biohof alles ums Federvieh: Gänse mit eigenem Bach und Wiesenauslauf, Hühner, die länger wachsen dürfen als die Norm. Die eigene Schlachthanlage hält die Wertschöpfung am Hof, und die Haltung ist vom ersten Tag an ehrlich. „Da ist noch was dran“, sagen die Kundinnen und Kunden — und meinen damit mehr als nur das Fleisch. Wer weiß, wie ein solch Tier gelebt hat, fragt beim nächsten Kauf danach.

biohofhafner.at



# freizeit.live

KURIER

Das Festival für Entertainment, Lifestyle, Fine Taste & Fashion

## Hofburg Vienna

11. September | 12. September  
12.00 — 18.00 | 11.00 — 17.00

Gleich Ticket ab € 79,- sichern

Infos und Tickets unter [freizeitlive.at](http://freizeitlive.at)





## DAS APFELHUHN UND SEINE FREUNDE

### Biohof Trummer

Am „Biohof Trummer“ in St. Margarethen in der Steiermark dreht sich alles um Vielfalt — und darum, dass sie nicht verloren geht. Die sogenannten Apfelhühner verbringen ihren Lebensabend im Obstgarten, regulieren Schädlinge und legen dabei noch Eier mit intensiv gelbem Dotter. Was der Hof sonst noch hervorbringt, füllt einen Hofladen, der seit 2020 rund um die Uhr zugänglich ist: frisches Obst, Fruchtsäfte, alte Getreidesorten wie Emmer und Purpurweizen, Teigwaren, Kürbiskernöl, Apfelessig, Fruchtaufstriche und Chutneys. Alles vom Hof, alles in Demeter-Qualität. Sieben Tage die Woche, ohne Umwege.

[biohof-trummer.at](http://biohof-trummer.at)

# AUS DEM HOF LADEN

Hier kauft man, was man kennt – weil Herkunft kein Marketingbegriff ist, sondern die Adresse der Produzierenden.

[GAUMENHOCH.AT/GUIDE](http://GAUMENHOCH.AT/GUIDE)

## NOSE-TO-TAIL, NO NONSENSE

### Bio Hofladen Sommerein

Alfred und Patricia Tatzber vom „Bio-Hofladen Sommerein“ machen keine halben Sachen: Die Schweine bekommen Futter von den eigenen Feldern (Mais, Futtererbsen, Soja, Getreide), sie haben Stroh, Auslauf und Zeit zum langsamen Wachsen. Spaltenböden gibt es nicht; geschlachtet wird stressfrei vor Ort, denn Qualität beginnt lange vor dem Teller. Im Hofladen gibt's alles vom Kaiserschnitzel bis zur Blunzn — wer den „falschen Lungenbraten“ oder die Fledermausschnitzel kennt, weiß, dass hier Handwerk zählt. Ein Blick in den Stall gehört zum Besuch dazu.

[bio-hofladen-sommerein.at](http://bio-hofladen-sommerein.at)



## DER LADEN UMS ECK, NEU GEDACHT

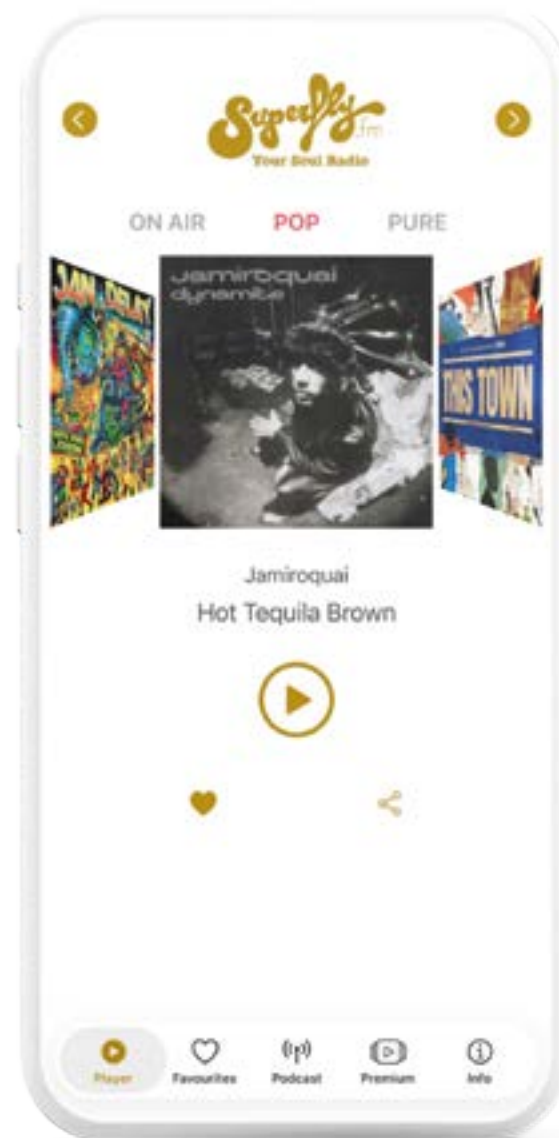
### Kredenz.me

In Klosterneuburg macht „kredenz.me“ vor, wie Bio-Einkauf funktionieren kann, ohne zum Luxus zu werden. Wer sich anmeldet — ab rund 21 Euro im Monat —, spart bis zu 30 Prozent auf alle Produkte. Rund 2.000 Artikel von über 80 sorgfältig ausgewählten Erzeugern und Erzeugern aus der Region füllen die Regale. Im hauseigenen Bio-Bistro wird täglich frisch gekocht, aus Resten wird Genuss, aus Nachhaltigkeit wird Mittagessen kredenz.me ist mehr als ein Laden — es ist ein Konzept mit Haltung und ein Treffpunkt mit Herz.

[kredenz.me](http://kredenz.me)

Fotos: Familie Trummer, Georg Hartl, Kredenz.me

# ÖSTERREICH HÖRT RADIO SUPERFLY



IOS



ANDROID

**SCAN NOW!**



## VIER JAHRZEHNTE VOLLER GESCHMACK

### Seegut Eisl

Qualität, Genuss und Nachhaltigkeit — für die Familie Eisl sind diese Werte seit über 40 Jahren nicht nur Worte, sondern täglicher Leitfadener bei der Herstellung ihrer handwerklich erzeugten Bio-Schafmilchprodukte. Frischkäserollen in sieben Geschmacksrichtungen, cremiger Joghurt und Eis ohne Fertigmischungen — etwa Heidelbeer-Rosmarin oder Topfenknödel — werden nach hauseigenen Rezepturen hergestellt. Besonders angenehm: Keines der Produkte „schafelt“. Der Strom kommt aus der hofeigenen Photovoltaikanlage, das Holz für die Wärme aus dem eigenen Wald. Besser geht's nicht!

[seegut-eisl.at](http://seegut-eisl.at)

# VOM — HEU

Bei der Milch kennen diese Betreibe keine Kompromisse. Am See mit einem halben Jahrtausend Erfahrung, am Berg mit der Kraft des Neubeginns, in den Voralpen mit Innovationskraft.

[GAUMENHOCH.AT/GUIDE](http://GAUMENHOCH.AT/GUIDE)



## ZWEI UND DIE LERNKURVE

### Bio Wollmilch Montafon

Marisa und Stefan haben sich nichts geschenkt. Den Betrieb neu aufgebaut, mit einer erstmelkenden Herde gestartet und das Thema Schafmilch von Grund auf neu gedacht. Stefan bringt 18 Jahre Erfahrung aus Top-Senne-reien mit. Mit der „Bio Wollmilch Montafon“ fahren die beiden ihre eigene Philosophie: mutternaher Aufzucht, gefüttert wird, was Heu und Wiese hergeben, produziert werden 100% hofeigene Schafmilch. Joghurt, Topfen, Käse, Eis. Und der „Wollino“, ein erfrischender Kontrast zur kuhmilchgeprägten Käsekultur im Montafon. Pasteurisiert, regional und alles mit dem Ehrgeiz eines Meisters, der nicht so schnell zufriedenzustellen ist.

[bio-wollmilch-montafon.at](http://bio-wollmilch-montafon.at)

## JOGHURT MIT GUTEM GEIST

### Biohof Kajetan

Am Biohof Kajetan wird jede Zutat wertgeschätzt. Bio-Eier vom Nachbarbetrieb „Pichler“ — zu klein für den Hofladen, grandios für hausgemachten Eierlikör — landen cremig gerührt im Heumilchjoghurt. Eine Kombination, die es so anderswo kaum gibt. Hanneke und Martin Feichtenschlager denken Joghurt konsequent saisonal: im Sommer flüssiger, weil die Kühe auf der Weide grasen, im Winter cremiger dank Heufütterung. Das ist Genuss, der eigentlich keine Erklärung braucht. Der Geschmack erledigt das selbst.

[biohof-kajetan.at](http://biohof-kajetan.at)



Fotos: Seegut Eisl, Biohof Kajetan, Bio Wollmilch Montafon

# METRO IST MEER FRISCHE FÜR PROFIS.



## Bio-Fisch – frisch, nachhaltig und voller Geschmack

Mit dem wachsenden Bewusstsein für nachhaltigen Genuss steigt auch der Anspruch an die Qualität dessen, was auf den Teller kommt. Besonders beim **Fisch** wird Herkunft zur Haltung – und Bio zum klaren Bekenntnis. Denn ausgewählte Spezialitäten aus verantwortungsvoller Zucht und Fischerei überzeugen nicht nur durch feinen, natürlichen Geschmack, sondern auch durch ihre Vielseitigkeit und kompromisslose Qualität.

Genau hier setzt **METRO Österreich** an. Das Bio-Fischsortiment umfasst Regenbogenforelle, Bachsaibling, Goldbrasse, Wolfsbarsch, Lachs und Garnelen – sorgfältig ausgewählt für Profis, die höchste Maßstäbe an Produktqualität und Nachhaltigkeit legen. „Ob frisch oder tiefgekühlt – unser Sortiment bietet verlässliche Qualität und eine Vielfalt, die sich flexibel in modernen Küchen einsetzen lässt“, empfiehlt Haubenkoch Aaron Waltl, METRO Executive Chef.

Bio? Na logisch. METRO Österreich führt eines der umfassendsten Bio-Sortimente im Großhandel – mit **über 1.400 Artikeln** aus allen Produktsegmenten. Gerade im Fisch-

bereich schätzen Profiküchen die breite Auswahl, die METRO auch in zertifizierter Bio-Qualität bietet. Mit feiner Struktur, klarem Aroma und vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten steht Bio-Fisch für eine Küche, die Leichtigkeit, Geschmack und zeitgemäßen Anspruch vereint.

Kurze Lieferwege, kontrollierte Herkunft und hohe Produktstandards machen Bio-Fisch zur bewussten Wahl für Gastronomie und Genießer. Zugleich sorgt maximale Transparenz für Vertrauen: Mit der **ProTrace App** lässt sich der Weg jedes Produkts lückenlos bis zum Fischkutter nachvollziehen – entlang der gesamten Lieferkette.

So wird Bio-Fisch von METRO mehr als nur eine Zutat. Er ist Ausdruck einer Haltung, die Verantwortung übernimmt, Qualität sichtbar macht und modernen Genuss neu definiert – für eine Kulinarik, die heute überzeugt und morgen Bestand hat.



*Aaron Waltl*

**AARON WALTL**  
METRO Executive Chef



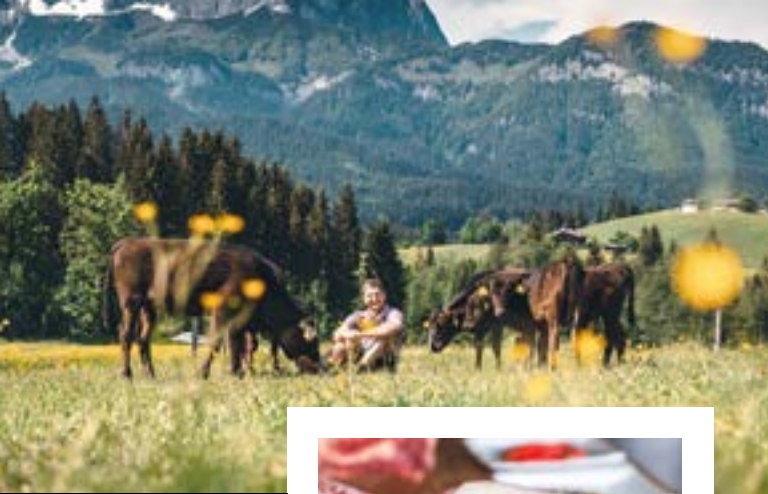
Mehr Infos zum Thema Fisch und Meeresfrüchte



[METRO.AT/PRODUKTWELTEN](http://METRO.AT/PRODUKTWELTEN)

**METRO**

FEEL THE  
JOY



## WAGYU AUF DER ALM

### Hofer Bio-Wagyu

Was in Japan im Stall mit Getreide und Soja gemästet wird, darf bei Werner Hofer grasen. Und das ist ein Unterschied, der einen Unterschied macht. Am Hof „Ried am Bichlach“ in Oberndorf zieht Hofer als Tirols erster Bio-Wagyu-Züchter die Rasse nach einem eigenen Credo groß: Alm-wiesen statt Kraftfutter, Bewegung statt Enge. Das Ergebnis ist ein Fleisch, das vielleicht nicht die typische Marmorierung zeigt, für die Wagyu bekannt ist — dafür aber ein Fettsäureprofil, das nur das Gras der Alpen liefert. Ribeye, Tomahawk, T-Bone, Pastrami und Pattys gibt es direkt ab Hof. Langsam aufgezogen, schnell vergriffen.

hofer-biowagyu.at

# VON DER WEIDE

**Drei Betriebe, eine Haltung: Fleisch entsteht hier auf der Wiese – nicht im Trog. Das Futter wächst aus dem Boden. Was das bedeutet, schmeckt man.**

GAUMENHOCH.AT/GUIDE



## 200 JAHRE KREISLAUFWIRTSCHAFT

### Biohof Padnig

Was Augustin Lippitz sagt, klingt einfach und ist es auch: Einen guten Fleischhacker erkennt man daran, wie er mit dem Tier umgeht — nicht erst am Produkt. Am „Biohof Padnig“ ist das seit vielen Generationen keine Philosophie, sondern Alltag. Kreislaufwirtschaft, wie sie im Buche steht, vom ersten bis zum letzten Tag alles aus einer Hand. Die Rinder liefern Milch und Fleisch, ihre Weiden speichern CO<sub>2</sub>, das Grünland bleibt erhalten. Verkauft wird ohne starre Pakete — vom einzelnen Schnitzel bis zum ganzen Rücken. Wer wissen will, wie ein Tier gelebt hat, achtet auf den Geschmack. Hier stimmt beides.

biohof-padnig.gemeindeinfo.app

## MEDITERRANE KRAFTLACKEL

### Johann und Manuela Trieb

Charolais-Rinder stammen aus Südfrankreich, am Hof von Manuela und Hans Trieb sind sie längst heimisch. Die cremig-weißen, muskulösen Tiere sind Europas meistverbreitete Fleischart: ruhiger Charakter, breites Becken für problemlose Geburten. Am Hof Trieb braucht es kein Kraftfutter — Gras, Heu und Silage genügen und liefern Fleisch mit ausgeprägter Muskulatur und gutem Geschmack. Die Rechnung geht auf, für Tier und feines Aroma.



gaumenhoch.at/johann-und-manuela-trieb

Fotos: Hofer Bio-Wagyu - Rinderzucht Hof Ried am Bichlach, Johann und Manuela Trieb, Bianco Puschl



**Kauf Produkte mit dem Demeter-Logo!**  
[www.demeter.at](http://www.demeter.at)



© Fotostudio Viscom



# WANDEL

# LEBENSMITTEL DIE GEMEINSCHAFT DAS GUTE LEBEN

**SCHLUSS MIT KLISCHEES**  
Wie Frauen Landwirtschaft neu gestalten.

**HEALTH-BOOM**  
Zwischen Versprechen und Realität: Was wirklich gesund ist.

# 5,5 Tausend

Die „Arche Noah“ muss man als das grüne Archiv der Vielfalt bezeichnen: Samen von sage und schreibe 5.500 Nutzpflanzensorten finden sich im niederösterreichischen Schiltern. Darunter sind rund 1.000 Bohnensorten, 600 Paradiesersorten und 230 Kürbissorten. Außerdem besitzt die Arche Noah eine große Obstsammlung, bestehend aus Bäumen auf einem Dutzend Streuobstwiesen, plus eine Beeren- und Erdäpfelsammlung. Diese Zahlen sind auch ein Auftrag: Es geht nicht um Samen, die gehortet, sondern die angebaut, kultiviert und den Menschen wieder schmackhaft gemacht werden müssen.

**ABBILDUNG**  
Das Saatgut dieser Bohne, der Sorte „Ying Yang“, bildet oft auffällige Körner mit dem charakteristischen schwarz-weißen Muster. Sie ist ertragreich, hat einen komplex-erdigen Geschmack und eignet sich sowohl für die Ernte junger grüner Schoten als auch als Trockenbohne.

Foto: Erik Lösch

# GESPÜR UND WEITBLICK

TEXT ANNA GUGERELL

## statt Klischees

Neun Landwirtinnen erzählen von unsichtbarer Arbeit, veralteten Klischees und neuen Rollen – und davon, wie sich Landwirtschaft verändert, wenn Frauen nicht nur mittragen, sondern entscheiden.



*„Die Schneid muss man sich antrainieren: Nur nicht einschüchtern lassen!“*

**KATHARINA BIRKL-WEISKOPF**  
K&P HENDLHOF

Foto: Erik Lösch, Christopher Hanschitz

Wenn Katharina Birkl-Weiskopf ihren Stand bei einer Gourmetmesse betreut, hört sie mehrmals am Tag: „Wie – du machst das alles?“ Die Quereinsteigerin führt mit ihrem Mann einen Geflügelhof in der Steiermark. Das bedeutet, sie füttert die Hühner, mistet den Stall aus und managt zusätzlich den Vertrieb. „Sobald etwas ein bisschen schwerer ist oder körperlich, dann heißt es automatisch: Das macht eh der Mann“, erzählt sie. Vor allem bei Geflügelmessen ist sie oft die einzige jüngere Frau unter lauter Männern ab 50. „Da wird man öfters belächelt“, weiß Katharina und erklärt: „Die Schneid muss man sich antrainieren und darf sich nicht einschüchtern lassen.“ Wer sich länger mit ihr unterhält, merkt schnell: Die Frau hat Ahnung.

Katharina ist eine von neun Bäuerinnen, deren Alltag aus verantwortungsvollen Entscheidungen und harter Arbeit besteht. Neun Frauen, die innovative Ideen haben, die mit Weitsicht und Empathie ihre Betriebe führen und ganz sicher keine „Beiwager!“ sind. Die Landwirtinnen erzählen, wie sie wirtschaften, wofür sie ihre Managementqualitäten einsetzen und wo sie zupacken, statt nur darüber zu reden. Klar ist: Landwirtschaft sieht anders aus, wenn Frauen mitentscheiden.

### Arbeit, die niemand sieht

Wenn bei Patricia Tatzber im niederösterreichischen Industrieviertel ein Ab-Hof-Verkauf stattfindet, kommen Sommereins Bewohnerinnen und Bewohner zusammen. Da wird erzählt, wie der letzte Braten gelungen ist, was die Geheimzutat bei den Knödeln ist und welches Kinderbuch über Schweine aus Patricias öffentlicher Hofbücherei die Enkel gerade nicht aus der Hand legen können. Die Hofladen-Tage sind für die Gastgeberin in vielerlei Hinsicht intensiv. Sie berät zu Fleischstücken, hört sich Neuigkeiten an und schreibt Bestellungen auf. „Wir Frauen haben das menschliche, emotionale Umfeld im Blick. Die Familie, die sozialen Aufgaben im Dorfleben und die Generationen im Betrieb“, meint Patricia. Hinter der Idee, einen Hofladen und eine Bücherei einzurichten, lag auch der Gedanke, Orte der Begegnung zu schaffen. Diese organisatorische und emotionale



↑ **Community schaffen.** Quereinsteigerin Patricia Tatzber bringt beim Ab-Hof-Verkauf und in der Hofbücherei die Bewohnerinnen und Bewohner Sommereins zusammen.

## GAUMEN HOCH-WISSEN

- ♥ Die Vereinten Nationen haben **2026 zum „International Year of the Woman Farmer“** erklärt.
- ♥ **34,6 Prozent** der landwirtschaftlichen Betriebe in Österreich **werden von Frauen geführt** – etwa 28.000 Höfe.\* 2023 waren das 27.285 Betriebsinhaberinnen.\*\* Österreich liegt damit im EU-Vergleich weit vorn.
- ♥ **Am höchsten ist der Anteil** der frauengeführten Betriebe in **Oberösterreich (40 Prozent)**, am niedrigsten in Tirol (20 Prozent).\*
- ♥ **Je größer der Betrieb** ist, desto seltener steht eine Frau an der Spitze.\*
- ♥ Neben den Betriebsleiterinnen arbeiten noch etwa **70.000 Frauen im Familienverbund im Betrieb mit.\*\***

\*Quelle: Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Regionen und Wasserwirtschaft. Zahlen und Fakten 2024 \*\*Agrarstrukturerhebung 2023, Statistik Austria.

Arbeit bleibt oft unsichtbar.

Wie wenig diese Arbeit wertgeschätzt wird, zeigt ein Satz, den Eva-Maria Resl immer wieder hört: „Kannst du das nicht machen? Du bist eh daheim.“ Eva-Marias Mann Thomas ist unter der Woche oft nicht da. Währenddessen managt sie als Betriebsleiterin in der eigenen Waldviertler Blondvieh-Rindfleischproduktion alles – von Fütterung und Planung bis zur Buchhaltung. Eva-Maria sieht das aber als Chance und meint: „Die strategischen Entscheidungen, die unter der Woche anfallen, lasse ich mir dann auch nicht nehmen.“

Genauso wie Carmen Resch: Mit einem Kleinkind auf der Hüfte behält sie die drei anderen Kinder, die am Hof herumlaufen, und den Bauplan, den sie in der Hand hält, gleichzeitig im Blick. Es sind Handwerker da, und sie erklärt den Männern, wie sie sich den Stallzubau genau vorstellt und was zu tun ist. Carmen führt mit ihrem Mann einen Mischbetrieb mit Käserei im südlichen Waldviertel. Geschlechterklischees will sie hinter sich lassen – auch in einem Familienalltag mit fünf Kindern. Sie ist für alles Geschäftliche zuständig. Ihr Mann kümmert sich um Haushalt und Kinder, wenn sie bei Lieferantinnen und Lieferanten ist, gerade einen Stier abholt oder den Verkauf organisiert. „Diesbezüglich haben wir die Rollenbilder sogar ein bisschen vertauscht“, sagt sie. Doch Carmen weiß, dass das nicht selbstverständlich ist: „Diese Bäuerinnen, die den ganzen Tag nur arbeiten und das tun, was der Mann sagt – mit dem Bild habe ich schon zu kämpfen gehabt.“ Vor allem, weil Carmen in ihrer Kindheit oft gesagt bekommen hat: „Lern was Gescheites, mit der Landwirtschaft ist nichts zu verdienen.“

### Frischer Wind und Kommunikationsstärke

Patricia hat eigentlich Literatur studiert und ist als Quereinsteigerin auf den Schweinehof gekommen. Zur Hochzeit hat ihr ihre Großmutter eine braune Strickjacke geschenkt, weil „eine Bäuerin so eine braucht“. Ein Schmäh, lustig gemeint, aber für Patricia auch ein Beweis dafür, dass die Klischees über Landwirtinnen tief verankert sind. Umso mehr bemüht sie sich um eine unvoreingenommene Perspektive von außen, um ein Umdenken anzustoßen:



↑ **Selbstbestimmtes Arbeiten.** Carmen Resch pfeift auf Geschlechterklischees: Ihr Mann kümmert sich um Kinder und Haushalt, wenn sie den Verkauf organisiert oder einen Stier abholt.



↑ **Wagnis mit Erfolg.** Monika Kaufmann stellte 2020, gemeinsam mit ihrem Mann Manfred, die Landwirtschaft auf Wasserbüffel um und behält seither den Überblick über den Hof.

Fotos: Reschs Sonnenweid, Büffelhof Forthofer, Kräuterhof Rossnagl



↑ **Geborene Bäuerin?** Auch wenn sie am Traktor sitzt, als hätte sie nie etwas anderes gemacht: Sabine Roßnagl ist Quereinsteigerin und sieht diese Außenperspektive als große Stärke.

„Oft sind es die Frauen, die sagen: Muss das unbedingt so sein? Vielleicht kann man es auch anders machen.“

Sabine Roßnagl, die einen Kräuterhof führt, sieht sich ebenfalls in dieser Rolle. Sie ist nicht als Bauerntochter auf die Welt gekommen und ist sicher, dass ihr – und auch ihrem Mann – diese Unvoreingenommenheit hilft: „Wir sind sicher keine ‚Wunderwuzzis‘, aber wir versuchen, Dinge zu probieren, auch wenn sie nicht ‚schon immer so gemacht‘ wurden.“

Das Gespräch zu suchen, ist Teil einer funktionierenden Kommunikation, die oft in Frauenhänden liegt – so wie bei Irene Trummer. Irene kam durch ihren Mann zur Landwirtschaft und war davor in einem großen Industriekonzern im Finanz- und Cash Management. Auf ihrem oststeirischen Biohof, den sie biodynamisch bewirtschaften, ist sie für die Vermarktung, den Verkauf und die Administration zuständig. Die Vereinbarung ist klar: Wenn ihr Mann im Obstbau etwas Neues ausprobieren will, redet sie ihm

*„Es sollte uns stolz machen, dass wir Bäuerinnen und gleichzeitig Unternehmerinnen sind.“*

**SABINE ROSSNAGL**  
DEMETER KRÄUTERHOF  
ROSSNAGL

nicht drein – und umgekehrt auch nicht. „Ich bin nicht die, die permanent auf dem Traktor sitzt“, meint sie und ergänzt: „Ich glaube, wir Frauen haben mehr Geschick in der Kommunikation.“ Deshalb lenkt sie das Marketing und er übernimmt viele Bereiche der Landwirtschaft. Den Betrieb führen sie also im Team – und zwar beide mit den eigenen Stärken und aus Überzeugung.

Auch Monika Kaufmann und ihr Lebensgefährte Manfred Forthofer haben sich gemeinsam etwas getraut, als sie 2020 von einem Milchbetrieb auf Wasserbüffel umgestellt haben. Am „Büffelhof Forthofer“ im Waldviertel sieht Monika Einteilung und Strukturführung als ihr Metier an: „Ich glaube, das können Frauen oft besser“, meint sie und ist daher für die Verwaltung und Büroarbeit verantwortlich.

### Netzwerke statt Seilschaften

Besonders sichtbar wird Veränderung dort, wo Frauen sich zusammenschließen. In Eva-Marias Nachbargemeinde im Wald-



↑ **Teamarbeit als Erfolgsrezept.** Am oststeirischen Biohof haben Irene Trummer und ihr Mann klare Grenzen: Vermarktung ist ihr Metier. Landwirtschaft seines.

viertel gibt es den Bäuerinnenladen. Ein Verein, getragen ausschließlich von Bäuerinnen, mit Produkten aus einem Umkreis von maximal 100 Kilometern und einem Hybridmarkt, der rund um die Uhr zugänglich und sehr etabliert ist. „Bei uns sagt man: ‚Ich fahre in den Bäuerinnenladen einkaufen, und das gefällt mir‘“, erzählt Eva-Maria und ergänzt: „Wir brauchen Synergien, um die patriarchalen Strukturen in der Landwirtschaft ins Wanken zu bringen.“

Auch Winzerin Birgit Braunstein setzt sich für die Community ein und ist als Visionärin im Weinbau bekannt. Sie sagt: „Männer arbeiten und denken in Seilschaften. Wir Frauen haben eher die Gabe, im Netzwerk zu denken. Wir gehen Kompromisse ein.“ Umso wichtiger sei es, dass Frauen zusammenhalten. Birgit engagiert sich in mehreren Vereinen und Initiativen und erhielt vom Land Burgenland den Umweltpreis für ihr Lebenswerk, der passenderweise die Form eines Regenwurms

**„Ich glaube, wir Frauen haben vielleicht mehr Geschick in der Kommunikation.“**

**IRENE TRUMMER**  
BIOHOF TRUMMER

hat. „Man sieht ihn nicht, aber er bewegt Unglaubliches“, meint sie und spricht damit gleichzeitig die „stille Revolution“ der Frauen in der Landwirtschaft an. Eine Revolution, die nicht gesehen wird. Durch den Umweltpreis war die Winzerin in den Medien präsent, woraufhin eine Frau beim Bäcker zu ihr sagte: „Ein schöner Preis, Birgit, aber deine Buben helfen dir ja eh viel.“

„Das hat mich länger beschäftigt“, erzählt Birgit. „Warum traut man uns Frauen so wenig zu? Es ist Zeit für einen Umbruch!“

#### **Ein ganzheitlicher Blick**

Fragt man die neun Frauen nach ihren Stärken, fällt eine Eigenschaft immer wieder: die Fähigkeit, das große Ganze zu sehen. Nicht Ertrag allein, nicht Wachstum um jeden Preis, sondern der Blick auf das, was zusammenhängt. „Ich sehe den Hof als großen Kreislauf: Der Boden, die Pflanzen, die Menschen – das ist ein Rhythmus“, meint

Fotos: Familie Trummer, Nicole Hodler/Alexander Firmberger



↑ **Kreative Landwirtschaft.** Mitten in der Natur gehen Maria Wagner die Ideen nie aus. Die Mostviertler Bio-Bäuerin liebt es, ihren Beruf frei zu gestalten.

Sabine. Auch Birgit ist der Meinung, dass dieser Zugang Frauen auszeichnet. Viele denken nicht in Quartalszahlen, sondern machen sich Gedanken um Nachhaltigkeit, über Verantwortung und nächste Generationen. „Ich finde, die schönste Form der Weiblichkeit ist das Nährende, das Erhaltende“, meint Birgit. Auch Carmen denkt stets über ihren eigenen Horizont hinaus und plädiert für selbstbestimmtes Arbeiten: „Ich frage mich: Was braucht es? Was ist machbar? Und was ist sinnvoll? Nämlich nicht nur für mich und mein Ego, sondern für uns als Familie, Gemeinschaft und Gesellschaft.“

#### **Arbeit mit Gespür**

Katharina Birkel-Weiskopf und ihr Mann haben einen Altbestand saniert und zu einem modernen Stall für ihre Hühner umgestaltet. Geflügelexperte Patrick hatte alles nach Lehrbuch bedacht. Die Küken hatten alles, was sie brauchten: Wasser, Futter,

eine Wärmequelle. Und doch beschwerten sie sich lautstark. Sie waren offenbar unzufrieden. Katharina erzählt: „Ich hatte das Gefühl, es passt ihnen das Setup nicht ganz, ich kann es nicht erklären. Ich habe dann leicht umgestellt und ihnen eine kuschelige Höhle gebaut. Siehe da – sie waren leise.“ Genau diese Empathie gegenüber anderen Lebewesen sieht Katharina als ihre persönliche Stärke, aber auch als Stärke vieler Bäuerinnen.

Birgit kennt das Gefühl und wurde, als sie auf Biodynamie umgestellt hat, als „die Verrückte vom Leithaberg“ abgestempelt. „Meine Intuition gegenüber der Natur ist sehr stark, und das hat absolut nichts mit Esoterik zu tun“, sagt sie. Diese Intuition und das Gefühl sei notwendig, um bei Konsumentinnen und Konsumenten Freude zu wecken. „Ich möchte Menschen mit meinem Wein berühren, ich will Lebensfreude vermitteln“, so Birgit. Und wie soll das gehen – ohne Gefühl?

**„Männer arbeiten und denken in Seilschaften. Wir Frauen denken eher in Netzwerken.“**

**BIRGIT BRAUNSTEIN**  
WEINGUT BRAUNSTEIN



„Wir brauchen Synergien, um die patriarchalen Strukturen in der Landwirtschaft ins Wanken zu bringen.“

**EVA-MARIA RESL**  
WALDVIERTLER  
BIO BLONDVIEH RESL

### Wir wünschen uns Sichtbarkeit

Was wünschen sich die Frauen in der Landwirtschaft? Zunächst: Sichtbarkeit. Dass die Bäuerin nicht mehr als mithelfende Ehefrau wahrgenommen wird, denn sie ist so viel mehr.

Damit Eva-Maria im Kuhstall die Tiere rauslassen kann, muss sie ein schweres Tor öffnen. Dank eines extra eingebauten Riegels geht das auch ohne erheblichen Kraftaufwand. Als die Familie den neuen Stall baute, setzte sich Eva spezifisch dafür ein, die Futteranlage und Tore so zu bauen, dass sie diese möglichst allein bedienen konnte, um ihren Muttertieren und dem Stier mit größtmöglicher Sicherheit und höchster Achtsamkeit zu begegnen. Leider ist sowohl die mechanische als auch die technische Entwicklung in diesen Bereichen meist von Männern für Männer gemacht. „Meine Eigenständigkeit ist mir wichtig“, stellt sie klar. Für diese braucht es auch strukturelle Veränderungen: Patricia plädiert für mehr Frauen in der Politik, im Lobbying und an „allen Stellen, wo die Entscheidungen getroffen werden“. Sabine ergänzt: „Es sollte uns stolz machen, dass wir Bäuerinnen und gleichzeitig Unternehmerinnen sind.“ Letzteres macht den Unterschied und beeinflusst nicht nur die Selbstwahrnehmung vieler Landwirtinnen, sondern auch das Bild nach außen.

### Zukunft gestalten

Wenn Maria Wagner vom „Lehof“ im Mostviertel in ihrem Garten steht, ihre Kinder die Paradeiser von der Staude essen und die Apfelbäume gut gedeihen, könnte sie sich gar keinen anderen Beruf vorstellen. Vor allem, weil es so viel Gestaltungsspielraum gibt: „Ich liebe es, Kreativität reinzubringen. Man kann sich als Bäuerin wirklich austoben“, meint sie. Ob bei den Pflanzen, den Tieren oder im Familienleben – der Beruf erlaubt es, Zukunft aktiv zu gestalten. Auch die anderen Frauen würden sich trotz Herausforderungen immer wieder für die Rolle der Bäuerin entscheiden. Und zwar, weil jede mit viel Herz bei der Arbeit ist. „Wir müssen uns alle nur noch ein bisschen mehr zutrauen“, ist Winzerin Birgit sicher. Ihr Rat an junge Bäuerinnen ist eindeutig: Werdet aktiv – die Landwirtschaft braucht eure Visionen!

Fotos: Philipp Müller, Tibor Rauch



↑ Mit Intuition und Gefühl. Inmitten der Ziegen oder am Weinberg, Winzerin Birgit Braunstein fühlt sich tief mit der Natur verbunden.

## GAUMEN HOCH KOMPAKT

### EVA-MARIA RESL

pocht auf Mitsprache, Kooperation und wirtschaftliche Unabhängigkeit.  
[waldviertlerbioblondviehresl.at](http://waldviertlerbioblondviehresl.at)

### PATRICIA TATZBER

schaftt Begegnungsräume und stellt wichtige Fragen.  
[bio-hofladen-sommerein.at](http://bio-hofladen-sommerein.at)

### SABINE ROSSNAGL

versteht Landwirtschaft als Kreislauf und Wissensvermittlung als Selbstverständlichkeit.  
[rossnagl.at](http://rossnagl.at)

### KATHARINA BIRKL-WEISKOPF

behauptet sich als Quereinsteigerin in der männlich geprägten Geflügelbranche.  
[hendlhof.farm](http://hendlhof.farm)

### CARMEN RESCH

ist die Familienmanagerin, die Landwirtschaft als Teamarbeit sieht und für selbstbestimmtes Arbeiten plädiert.  
[gaumenhoch.at/reschs-sonnenwelt](http://gaumenhoch.at/reschs-sonnenwelt)

### IRENE TRUMMER

ist mit Leib und Seele Demeter-Bäuerin und am Hof für die Organisation verantwortlich.  
[biohof-trummer.at](http://biohof-trummer.at)

### MARIA WAGNER

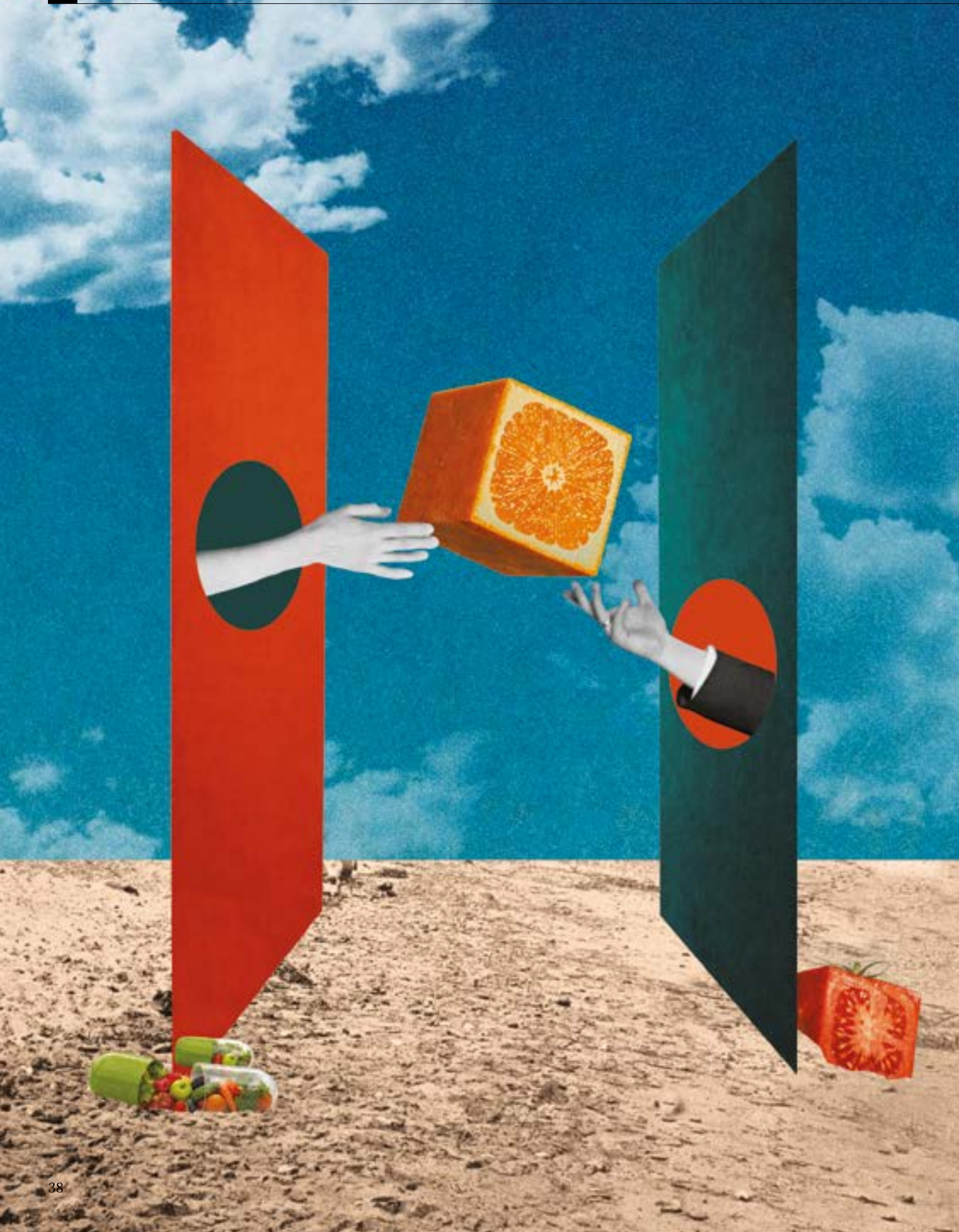
vertraut ihrem Bauchgefühl. Kreativität und Naturverständnis sind ihre Stärken.  
[lehof.at](http://lehof.at)

### MONIKA KAUFMANN

hat mit der Umstellung auf Wasserbüffel etwas gewagt und hält im Betrieb Vermarktung, Administration und Kommunikation zusammen.  
[bueffelhof.at](http://bueffelhof.at)

### BIRGIT BRAUNSTEIN

macht als burgenländische Vernetzerin Frauen sichtbar. Ist für viele Visionärin.  
[weingut-braunstein.at](http://weingut-braunstein.at)



## Der Health-Hype und **DIE WAHRHEIT** über gesunde Ernährung

Mit Functional Food und Nahrungsergänzungsmitteln verspricht uns die Industrie ein gesünderes Leben. Doch so funktioniert unser Körper nicht. Wer wirklich gesund leben will, braucht natürliche Lebensmittel in Bio-Qualität.

TEXT EVA KOMAREK  
ILLUSTRATIONEN ADRIANA BERMÚDEZ

**G**esundheitsbewusstsein war selten so präsent wie heute. Wir zählen Schritte, tracken Schlaf, trinken grüne Säfte und diskutieren über Makronährstoffe, Mikrobiom und Superfoods. Gleichzeitig steht die tatsächliche Gesundheit in einem bemerkenswerten Widerspruch dazu. Übergewicht, Stoffwechselerkrankungen und chronische Entzündungen nehmen zu. Nach den jüngsten Daten der Europäischen Kommission ist in Österreich der Anteil adipöser Erwachsener in den vergangenen Jahren weiter gestiegen, gleichzeitig liegt der tägliche Konsum

von Obst und Gemüse unter dem EU-Durchschnitt. EU-weit ist laut Eurostat inzwischen rund jede zweite erwachsene Person übergewichtig oder adipös. Da stellt sich zwangsläufig die Frage: Wie passt der Health-Boom mit einer derartig ernüchternden Public-Health-Bilanz zusammen?

### **Falscher Ansatz**

Einer der Gründe liegt im Ansatz, wie wir gesunde Ernährung definieren. Die moderne Ernährungsdebatte dreht sich oft um Inhaltsstoffe: Zucker reduzieren, mehr Protein, weniger Fett.

Darauf hat die Industrie reagiert und verkauft die passenden Produkte mit Gesundheitsmascherl in Form von Proteinpuddings, zuckerfreien Softdrinks, Vitaminwasser und angereicherten Snacks. Parallel dazu boomt die Supplement-Industrie. Vitamine und Mineralstoffe werden, in Kapseln und Pulvern verpackt, jederzeit verfügbar. Doch genau diese Logik greift zu kurz.

Tatsächlich ist die Ernährung mit Functional Food oder zuckerfreien Light-Limos das Gegenteil von gesund. Denn das Problem ist die Art und Weise, wie die Nahrungsmittel verarbeitet werden. Das gilt ganz allgemein für jegliche Form von hochverarbeiteten Lebensmitteln (HVL), also industriell hergestellten Produkten mit komplexen Verarbeitungsschritten, Zusatzstoffen und stark veränderter Lebensmittelmatrix. Inzwischen gibt es zahlreiche Studien, die klar belegen, dass ein hoher Konsum von HVL mit einem deutlich erhöhten Risiko für diverse Erkrankungen verbunden ist, darunter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen und Depressionen. Die Weltgesundheitsorganisation spricht von den „kommerziellen Determinanten der Gesundheit“, also dem massiven Einfluss von Industrien auf unser Essverhalten. Unser heutiges Ernährungssystem ist das Ergebnis einer Entwicklung, die mit der Industrialisierung der Landwirtschaft begann. Erträge wurden gesteigert, Prozesse standardisiert, Lebensmittel haltbarer gemacht. Was zunächst Fortschritt war, hat sich schleichend verschoben. Heute kontrollieren wenige globale Konzerne große Teile der Wertschöpfungskette, vom Saatgut über die Verarbeitung bis hin zum Supermarktregal. Und sie folgen dabei einer einfachen Logik: Effizienz. Denn Effizienz bedeutet Profit.

### Verarbeitung – der blinde Fleck

Was passiert, wenn wir regelmäßig hochverarbeitete Lebensmittel essen, beschreibt die Präventiv- und Er-

**„Emulgatoren, wie sie in industriellen Produkten vorkommen, wirken wie Spülmittel auf die schützende Mukusschicht im Darm. Die Barriere wird durchlässig, und Bakterienbestandteile gelangen ins Blut. Das ist der Start für systemische Entzündungen.“**

**MARIA HUNDAK**  
PRÄVENTIV- UND  
ERNÄHRUNGSMEDIZINERIN

nährungsmedizinerin Maria Hundak in deutlichen Bildern. „Beim Konsum hochverarbeiteter Lebensmittel wird in unserem Körper eine bestimmte Kaskade biologischer Reaktionen ausgelöst – ich würde es mit einem Dominoeffekt vergleichen“, sagt sie. Die Inhaltsstoffe solcher Produkte seien „falsche Signalmoleküle, die in den Zellen die Kontrollzentren übernehmen und eine andere Richtung als die ursprünglich natürliche vorgeben.“ Es könne sogar so weit kommen, dass sich die Zellen gegen den eigenen Körper richten.

Die Folgen sind vielfältig und beginnen im Darm. Emulgatoren, wie sie in vielen industriellen Produkten vorkommen, wirken laut Hundak „wie Spülmittel auf die schützende Mukusschicht“. Die Barriere wird durchlässig, und Bakterienbestandteile gelangen ins Blut. „Das ist der Startschuss für die systemische Entzündung“, betont sie. Und diese Entzündungen sind messbar. Marker wie CRP, Interleukin-6 oder TNF- $\alpha$  steigen an. Gleichzeitig wird die Insulinwirkung gestört, Signalwege blockiert und der Stoffwechsel gerät aus dem Gleichgewicht. „Die Kombination aus hoher glykämischer Last, spezifischen Fettsäuren und der genannten Entzündung sabotiert die Insulinwirkung“, so die Ernährungsmedizinerin.

### Wissenschaftlich belegt

Die wissenschaftliche Evidenz zu den Auswirkungen ist mittlerweile sehr fundiert. Eine der bekanntesten Arbeiten ist die randomisierte kontrollierte Studie von Kevin Hall (NIH), veröffentlicht 2019 in „Cell Metabolism“. Sie zeigt, dass Menschen bei identischer Nährstoffzusammensetzung deutlich mehr Kalorien zu sich nehmen, wenn sie HVL essen, und dabei an Gewicht zunehmen. Laut dieser Studie senken HVL die Sättigungshormone, während sie Hungerhormone wie Ghrelin steigern. Zur Rolle der Mikrobiota gibt es unter anderem wissenschaftliche Publikationen in „Nature“ aus den Jahren 2015





und 2021 sowie eine ganz aktuelle von 2025. Studien von Benoit Chassaing und Andrew T. Gewirtz (Georgia State University) wiederum haben gezeigt, wie spezifische Inhaltsstoffe von HVL systemische Entzündungen auslösen. Diese Entzündungsprozesse sind kein Randphänomen, sondern gelten heute als zentraler Mechanismus hinter vielen chronischen Erkrankungen. In der Natur existieren Nährstoffe nie isoliert. Sie sind eingebettet in ein komplexes Gefüge, etwa aus Ballaststoffen, Wasser, Proteinen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Diese Struktur nennt man Lebensmittelmatrix. Genau diese wird durch industrielle Verarbeitung zerstört. „Durch Erhitzen oder Mahlen werden Zellwände zerstört, und die Nährstoffe liegen quasi ‚nackt‘ vor“, erklärt Hundak. Die Folge: Glukose gelangt schneller ins Blut, Zellen werden überfordert, und unsere Mitochondrien geraten unter Stress.

#### **Kapsel statt Karotte?**

Ganz ähnlich gelagert ist die Situation bei Supplements und funk-

tionellen Nahrungsmitteln, die einen enormen Boom erleben. Ein paar Kapseln am Morgen, ein Pulver im Kaffee für den Glow oder ein Smoothie zum Frühstück – und schon hat man das Gefühl, dem eigenen Körper etwas Gutes zu tun. Eine schnelle Lösung für unsere durchoptimierte Welt. Bedauerlicherweise funktioniert unser Körper nicht so einfach. Denn sogar ein purer Smoothie hat eine andere Wirkung als die Früchte im Ganzen. „Selbst wenn die Mineralstoffe und Vitamine weitgehend erhalten bleiben, landen wir wieder bei der Veränderung der Lebensmittelmatrix. Dem Körper wird wichtige, natürlich programmierte Arbeit weggenommen. Dadurch werden viele Signale, Stoffwechselfvorgänge und letztendlich die Reaktion auf verschiedene Ebenen im Körper verändert“, erklärt Hundak.

**Mehr als zwei Milliarden Menschen sind weltweit vom sogenannten Hidden Hunger betroffen.**

Ebenso problematisch sind isolierte Nahrungsergänzungen. „Die biologische Antwort des Körpers ist auf eine – vor allem unüberlegte – isolierte Supplementierung anders als auf einen na-

türlichen Nährstoff. In einer Orange findet man nicht nur Ascorbinsäure, also Vitamin C, sondern auch Flavonoide, Ballaststoffe und Enzyme. Diese Begleitstoffe wirken wie ein Katalysator oder aber auch als Schutzschild, der die Aufnahme verbessern und die Wirkung im Gewebe steuert. Ein isoliertes Vitamin-C-Präparat ist dagegen wie ein Alleingänger“, klärt Hundak auf. Zudem werden Nährstoffe in echter Nahrung langsam freigesetzt, während Kapseln oft einen „Nährstoff-Peak“, also einen Überschuss, erzeugen, den der Körper gar nicht vollständig verwerten könne. Ein weiteres Problem sei, dass viele Supplemente synthetisch sind und erst mühsam von der Leber umgewandelt werden müssen. Hundak nennt als Beispiel Folsäure versus natürliches Folat in grünem Gemüse. „Wenn die Leber durch HVL bereits mit Entzündungen oder Fettabbau beschäftigt ist, ist sie mit der Metabolisierung von isolierten Hochdosisvitaminen oft überfordert.“

Die Präventivmedizinerin ist nicht grund-

**EU-weit ist laut Eurostat inzwischen rund jede zweite erwachsene Person übergewichtig oder adipös.**

sätzlich gegen Supplemente. Bei nachgewiesenem Mangel oder in besonderen Lebensphasen können sie sinnvoll sein. Kritisch sieht sie jedoch die angereicherten Lebensmittel, die heute so populär sind. „Es

macht einen wahnsinnig großen Unterschied, wie viel Calcium, Eisen, Vitamin D oder Vitamin B12 dadurch beispielsweise ein Kind oder jemand mit einer Nieren-, Schilddrüsen- oder gar einer onkologischen Erkrankung zu sich nimmt. Denn viel hilft nicht immer viel – sondern schadet manchmal sogar“, warnt sie.

#### **Wie geht gesund wirklich?**

Spätestens an diesem Punkt taucht unweigerlich die Frage auf: Was also ist gesund? Die Antwort ist weder neu noch überraschend: Ideal ist eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung aus echten Lebensmitteln mit viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten, idealerweise in Bio-Qualität. Denn in so einer Mahlzeit fördern sich Stoffe gegenseitig. Hun-

„Bio-Milch und Bio-Fleisch enthalten durch die unterschiedliche Fütterung – etwa mit mehr Weidegras statt Kraftfutter wie Mais und Soja – oft deutlich mehr Omega-3-Fettsäuren.“

**MARIA HUNDAK**  
PRÄVENTIV- UND ERNÄHRUNGSMEDIZINERIN

dak nennt als Beispiel einen Salat mit Kichererbsen oder Linsen und einem Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft und Salz. „Das Vitamin C erhöht die Bioverfügbarkeit von Eisen aus Pflanzen um das Dreifache. Fett in der Mahlzeit ist die Eintrittskarte für die Vitamine A, D, E und K.“ Ein anderes Beispiel ist die richtige Metabolisierung, etwa von Vitamin B6. „Um es zu verstoffwechseln, braucht der Körper Riboflavin und Magnesium. In einem vollwertigen Lebensmittel, wie Vollkorn oder Hülsenfrüchten, sind diese bereits vorhanden.“

### Bio, wenn man es ernst meint

Wer es wirklich ernst meint mit der Gesundheit, wird um biologische Ernährung nicht herumkommen. Denn abgesehen von den vielfach belegten deutlich geringeren Belastungen durch Pestizide und chemische Dünger, hat sich auch die Qualität von industriellen Lebensmitteln verändert.

Mit der Industrialisierung der Landwirtschaft ab den 1960er-Jahren rückte vor allem der Ertrag in den Fokus. „Niemand hat sich um die Nährstoffdichte gekümmert“, sagt Martin Grassberger, Biologe, Mediziner und Autor des Buches „Regenerativ“. Die Folgen sind messbar. Studien zeigen deutliche Rückgänge bei Mineralstoffen und Vitaminen. Der Eisengehalt in bestimmten Gemüsen ist um bis zu 50 Prozent gesunken, in Orangen sogar um bis zu 75 Prozent, nennt er Beispiele. Auch Vitaminverluste sind dokumentiert. Gleichzeitig verarmen die Böden. „Schweres Pflügen, der Einsatz von immer größeren Landmaschinen, Pestiziden und chemischen Düngemitteln schaden dem Bodenleben“, erklärt Grassberger. Dabei sei der Boden „ein riesiges Netzwerk voller Leben“ und Grundlage für nährstoffreiche Pflanzen mit allen für den Menschen notwendigen Mikronährstoffen. Das Ergebnis ist ein Phänomen, das paradox wirkt: Menschen nehmen genug oder sogar zu viele Kalorien zu sich und sind dennoch mangelversorgt. „Mehr

als zwei Milliarden Menschen sind weltweit vom sogenannten Hidden Hunger betroffen“, sagt Grassberger.

### Ernährung ganzheitlich denken

Auch Hundak schwört auf biologische Lebensmittel. In der Bio-Tierhaltung sei der Einsatz von Antibiotika stark reglementiert, das reduziere die Entstehung von multiresistenten Keimen. „Bio-Milch und Bio-Fleisch enthalten durch die unterschiedliche Fütterung – etwa mit mehr Weidegras statt Kraftfutter wie Mais und Soja – oft deutlich mehr Omega-3-Fettsäuren. Bio-Produkte unterstützen hier somit ein entzündungshemmendes Milieu im Körper“, so die Ernährungsmedizinerin. Doch gleichzeitig warnt sie, dass nicht alles, auf dem „bio“ draufsteht, automatisch gesund sei, vor allem dann nicht, wenn es hochverarbeitet ist. „Eine Tiefkühl-Bio-Pizza oder zuckerarme Bio-Limo sind auf molekularer Ebene immer noch eine Belastung für den Insulinspiegel und die Darmbarriere, auch wenn die Zutaten bio sind.“

Wenn man all diese Ebenen zusammendenkt, wird klar: Der eigentliche Irrtum liegt darin, dass wir Nahrung als Summe ihrer Bestandteile sehen, die man optimieren, berechnen und verbessern kann. Oder wie Hundak es treffend zusammenfasst: „Ich glaube, wir haben vergessen, richtig, artgerecht und achtsam zu essen.“

### GAUMEN HOCH-PODCAST



**Hör Tipp.** Scannen Sie diesen QR-Code und erfahren Sie spannende Geschichten rund um Bio-Lebensmittel und nachhaltigem Genuss.

# DIE CHECKLISTE



## 1 WENIGER HOCHVERARBEITETE LEBENSMITTEL (HVL)

HVL schädigen den Darm, bringen den Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht und fördern Entzündungen. Im Alltag daher den Softdrink durch Wasser mit Zitrone ersetzen und das Fertiggericht durch einfache Drei-Zutaten-Speisen.



## 2 VIELFALT STATT NAHRUNGSERGÄNZUNG

B-Vitamine wirken im Verbund, isolierte Präparate greifen zu kurz. Im Alltag liefern Vollkorn, Hülsenfrüchte, grünes Gemüse, Eier und Milchprodukte das gesamte Paket an B-Vitaminen.



## 3 BIO IST DIE BASIS FÜR GESUNDHEIT

Weniger Belastung durch Pestizide und chemische Dünger, höhere Nährstoffdichte als bei der herkömmlichen Lebensmittelproduktion.



## 4 DIE SONNE GENIEßEN

Vitamin D stellt der Körper am besten selbst her, indem man in die Sonne geht. Dann profitiert man auch von den anderen Frequenzen des Lichts, wie etwa dem Infrarot.



## 5 VITAMIN C NATÜRLICH ABDECKEN

Die empfohlene Tagesdosis von 95–110 mg deckt schon ein roter Paprika (140 mg) komplett ab.



## 6 IN MUSTERN DENKEN, NICHT IN HACKS

Gesundheit entsteht nicht durch ein Produkt, sondern durch ein gesamthafes, natürliches Ernährungssystem: 80 Prozent echte Lebensmittel, 20 Prozent Flexibilität.



## 7 ESSEN, WAS DER KÖRPER VERSTEHT

Unverarbeitete Lebensmittel liefern Nährstoffe im Verbund – so, wie der Körper sie braucht. Lieber Obst im Ganzen konsumieren statt in Form eines Smoothies.



## 8 WIE ERKENNT MAN HVL

Wenn die Zutatenliste länger ist als der Einkaufszettel, ist es wahrscheinlich ein HVL-Produkt. Wer ins Detail gehen will, liest die Inhaltsstoffe. Sobald eine Zutat dabei ist, die es nicht für die Haushaltsküche gibt, ist es ein HVL.



## 9 VORSICHT BEI FUNCTIONAL

Nicht jede und jeder hat denselben Bedarf an zusätzlicher Supplementierung. Viel hilft nicht immer viel, sondern schadet manchmal sogar. Die Dosis macht das Gift.



## 10 SÄTTIGUNG IST KEIN ZUFALL

Studien zeigen, dass man bei unverarbeiteten Lebensmitteln schneller satt ist und so weniger Kalorien isst.



WANDEL  
LEBENSMITTEL  
DIE GEMEINSCHAFT  
DAS GUTE LEBEN

**BIO-EXOTEN**  
Wenn Ingwer, Kurkuma & Co.  
in Österreich Wurzeln schlagen.

**WILDE KRÄUTER**  
Das vergessene Superfood  
aus der Natur.

**EIN GLAS LEBENSGEFÜHL**  
Rosé als Ausdruck  
zeitgemäßer Weinkultur.

**GROSSE AROMEN**  
Lebensmittel, die Augen  
und Gaumen gleichermaßen  
berühren.

# 4 Milliarden

Weltweit sind vier Milliarden Menschen, also die Hälfte der Weltbevölkerung, für eine ausreichende Kalorienzufuhr auf folgende drei Pflanzenarten angewiesen: Weizen, Reis und Mais. Ein Fakt, der zeigt, wie stark die landwirtschaftliche Monokultur auf Kosten der Vielfalt geht. Immerhin wurden im Laufe der Menschheitsgeschichte insgesamt rund 7.000 Pflanzenarten kultiviert. Die FAO geht davon aus, dass heute rund 30.000 (!) Pflanzenarten der menschlichen Ernährung dienen könnten. Diese Vielfalt ist gefährdeter denn je: Seit 1900 sind bereits 75 Prozent der pflanzengenetischen Ressourcen verloren gegangen.

**ABBILDUNG**  
Die Rote Bete „Albina Vereduna“  
ist eine alte samenfeste Sorte  
mit weißfleischigen Knollen  
und süß-würzigem, mildem  
Geschmack. Sie ist robust im  
Anbau, gut lagerfähig und  
eignet sich auch für den Verzehr  
der jungen Blätter, die sich wie  
Spinat verarbeiten lassen.



Willkommen in ÖsterReis.  
Gregor Neumeyer macht  
vor den Toren Wiens Reis zu  
einer lokalen Kulturpflanze.



# GEKOMMEN, um zu BLEIBEN

Ob Ingwer, Kurkuma, Granatapfel oder Indianerbanane – die Artenvielfalt der „Local Exotics“ in Österreichs Landwirtschaft wächst stetig. Aus den Gärten der Gaumen Hoch-Mitglieder gibt es diese Schätze sogar in Bio-Qualität.

TEXT KLAUS BUTTENHAUSER

Als Klemens Gold, Patron und Küchenchef im „RAU Nature Based Cuisine“ in Großraming, 2025 die erste Teeplantage Österreichs präsentierte, war die Überraschung groß. Die Teepflanze, die wir doch eher in Indien oder Java verorten, soll ausgerechnet im schattigen Pechgraben am Rande des Nationalparks Kalkalpen gedeihen? So ist es. Den vergangenen Winter hat Klemens für Kältetests mit bereits ausgewachsenen Teepflanzen genutzt. Sieben Bäuerinnen und Bauern aus der Umgebung werden künftig in Kooperation mit ihm Teeplantagen bewirtschaften. Tee ist nur das jüngste Beispiel dafür, wie der Klimawandel die Vielfalt in der Landwirtschaft begünstigt. Das Beispiel von Klemens Gold zeigt zudem, dass es immer auch eine gehörige Portion Vorstellungskraft, Geduld und Risikobereitschaft für den Anbau

neuer Kulturen braucht. Die Mitglieder von Gaumen Hoch stellen diesen positiven Spirit mit ihren „Local Exotics“ unter Beweis.

## Die Klimakeule schlägt zu

Arglose Zeitgenossinnen und Zeitgenossen nehmen den Klimawandel zumeist als uneingeschränkt positiv wahr: Die Winter werden kürzer und milder, die Vegetation beginnt früher zu sprießen, und die hohen Temperaturen verlängern die Bade- und Outdoorsaison. So what? Aus der Sicht landwirtschaftlicher Betriebe ist bei Weitem nicht alles eitel Wonne unter der zunehmend aggressiven Sonne. Wolfgang Palme, Leiter der Abteilung für Gartenbau an der HBLFA Schönbrunn, weiß, wie herausfordernd die Umstände für die Gemüse- und Obstbaubetriebe durch die Klimaerwärmung geworden sind: „Negative Folgen des Klimawandels sind längere Trockenperio-

den, mehr Starkregenereignisse und Hagel, mehr Wind und höherer Schädlingsdruck. Zudem gibt es eine große Gefahr durch Spätfröste, weil die Vegetationsperiode immer früher beginnt. Wenn die Blüten abfrieren, kann das bis zum Totalausfall der Kultur führen.“

### Die Tropen im Tunnel

„Wir versuchen, dem Klimawandel positive Aspekte abzugewinnen und pflanzen exotische Sorten an, um unser Sortiment zu erweitern“, nimmt Michael Kietreiber stellvertretend für die Branche die Herausforderung an. Gemeinsam mit seiner Frau Verena betreibt er die Marktgärtnerei „Grünzeug vom Feld“ in der Nähe von St. Pölten. Ein wichtiges Instrument aller Marktgärtnerinnen und Marktgärtner sind die Freilandtunnel. Sie sind die magischen Portale der Landwirtschaft – draußen St. Pölten, drinnen Sizilien. Mit entsprechendem Know-how lassen sich in einem solchen Tunnel kleinräumig mediterrane bis tropische Verhältnisse erzeugen. „Am Freiland können wir Tomaten erst ab Mitte Mai pflanzen, im Tunnel schon Mitte April. Ernten können wir zumindest auch vier Wochen länger“, beschreibt Michael Kietreiber die Verlängerung der Vegetations- und Erntezeit. Aufs Lüften der Tunnel darf man nicht vergessen, sonst drohen eine All-you-can-eat-Party für Schädlinge sowie zu hohe Temperaturen.

Während er am Freiland die klassischen Gemüse in großer Sortenvielfalt für die Gastronomie und für den Ab-Hof-Verkauf kultiviert, gedeihen Ingwer und Zitronengras ausschließlich im Folientunnel. Die tropische Kurkuma, eng mit dem Ingwer verwandt, ist noch eine Spur kapriziöser. Wärme alleine reicht nicht aus. Deswegen hat Michael heuer erstmals einen kleinen Folientunnel im großen Tunnel errichtet. Im kleinen Tunnel werden die Kurkumapflanzen mit Wasser besprüht, sodass die Luftfeuchtigkeit im kleinen Tunnel tropische Dimensionen erreicht. Derart gehätschelt gedeiht die Kurkuma wie in Südindien, wo sie ihren Ursprung hat. Mit schönen Blüten und mächtigen Blättern erreicht sie bis zu einem Meter Höhe. Geerntet werden schließlich die Knollen, die dann zu dem markant leuchtend gelben Kurkumapulver zerrieben werden.

### Bio ganz groß

Der „Biohof Achleitner“ im Eferdinger Becken gehört zu den vielseitigsten und innovativsten Bio-Betrieben Österreichs. In dritter Generation bearbeitet Andreas Achleitner mit seinem Team 6.000 Quadratmeter Folientunnel und 90 Hek-



↑ **Kapriziöse Kurkuma.** Die Wärme im Folientunnel reicht der edlen Knolle nicht, auch die Luftfeuchtigkeit muss passen.



↑ **Artenvielfalt in Bio-Qualität.** Sebastian Jilly lebt in Gerasdorf bei Wien mit seiner „Jilly's Grünerei“ seinen Traum.



↑ **Der Bio-Riese aus Eferding.** Andreas Achleitner und sein Team verschicken pro Woche bis zu 10.000 Gemüseboxen.



↑ **Die große Unbekannte.** Yacon-Wurzeln sind vielseitige Bodenfrüchte, geschmacklich pendeln sie zwischen Birne und Melone.

tar Freilandfläche, wobei mehr als die Hälfte der Freilandfläche auf Gemüse entfällt. Am Areal des Hofes gibt es mit dem Restaurant „Bio-Kulinarium“, einem Café sowie einem Hofladen mit 6.000 Bio-Produkten zahlreiche kulinarische Attraktionen.

Vor wenigen Jahren tüftelte er noch im Google Headquarter in Dublin an der digitalen Zukunft. Heute arbeitet er mit großer Leidenschaft an der Weiterentwicklung des elterlichen Betriebs. „Neue Sorten ins Sortiment aufzunehmen, ist immer spannend. Das reizt mich sowohl als Landwirt als auch als Gastronom und Händler“, so Andreas Achleitner. Dabei folgt er einem stringenten Plan. „Wir beginnen kleinformatig und schauen, ob eine neue Gattung auch tatsächlich ausreift, ob sie geschmacklich unseren Qualitätsansprüchen genügt und welchen Ertrag sie bringt.“ Dann muss aber auch der Personalaufwand in der Pflege und der Ernte vertretbar sein und die Vertriebslogistik im Betrieb passen. „Erst, wenn das alles zusammenspielt, kann ich als Landwirt in die Produktion investieren.“ Nach diesem Muster hat er schon vor einigen Jahren die Süßkartoffel und die Indianerbanane adoptiert und testet aktuell Feigenkulturen.

Von einem Partnerbetrieb bezieht Andreas bereits seit Jahren Yacon-Wurzeln, die ihre Heimat in den Anden haben. Yacon, verwandt mit der Süßkartoffel, ist geschmacklich eine Offenbarung: „Das Aroma ist fruchtig-süßlich. Mich erinnert Yacon etwas an Birne, andere spüren da eher Melone oder Sellerie. Ob roh, gebraten, eingelegt oder als Chips: Yacon ist sehr vielseitig einsetzbar.“

### Von der IT zum Market Gardening

Robert Brodnjak ist ein doppelter Quereinsteiger. Vom gelernten Beruf Koch wechselte er zunächst in die IT-Branche, bevor er dann seine wahre Bestimmung im Gemüseanbau fand. Diese Erkenntnis reifte zunächst im kleinen Rahmen zwecks Eigenversorgung, ehe er und seine Frau Claudia Detz 2012 das Wagnis Vollzeit-Gemüseanbau eingingen und später das „Market Gardening“ für sich entdeckten. Die beiden setzten vom Start weg auf samenfeste Sorten und adressierten damit auch die Gastronomie. Der erste Kunde war niemand geringerer als „Steirereck“-Chef Heinz Reitbauer, der sich zunächst für die elf Erbsensorten des „Krautwerks“ interessierte – und dann auch für das ganze Sortiment. Der frühe Fokus auf die Topgastronomie bewirkte, dass Krautwerk heute die Nische der Raritäten meisterhaft bespielt: mit Pak Choi, Physalis, Szechuanpfeffer, Indianerbananen, Ingwer, Yacon und nicht zu-

Fotos: Michael Kietreiber, Jilly's Grünerei, Biohof Achleitner, Shutterstock



↑ **Ingwer mal anders.** Die japanische Ingwersorte Myoga schmeckt fruchtig-frisch bei dezenter Schärfe. Die asiatische Community Wiens liebt sie.



↑ **Mini-Kiwis.** Die aromatischen kleinen Beeren aus den Wäldern Ostasiens sind bis minus 25 Grad winterhart.



↑ **Indianerbananen.** Die auch als Pawpaw bekannte Frucht erinnert aromatisch an Mango, Ananas und Vanille.



↑ **Pimp up the Pomes.** Die Süßkartoffeln von Andreas Wiesinger benötigen 100 bis 110 warme Tage bis zur Reife.

letzt Shishito, einer japanischen Bratpaprika. Die gute Nachricht für Hobbyköchinnen und -köche mit gehobenen Ansprüchen: Ein Meet & Greet mit den Raritäten und allen anderen Gemüseschätzen ist jeden Samstag am Krautwerk-Stand am Wiener Karmelitermarkt möglich.

Einer der „Hidden Champions“ ist der Myoga, der Japanische Ingwer. Während beim Knolleningwer die Wurzeln geerntet werden, sind es beim Myoga die noch geschlossenen Blüten. Die schmecken sensationell fruchtig-frisch und sind dezent scharf. Die Krautwerk-Stammkundinnen und -Stammkunden, aber auch Köche wie Heinz Reitbauer oder Paul Ivic, stehen Schlange für diesen besonderen Ingwer. Sehr beliebt ist er auch bei japanischen und koreanischen Expats in Wien, die Robert Brodnjaks Myogaernte im Herbst ungeduldig erwarten.

### Früher hätt's des ned geb'n

Gregor Neumeyer darf sich auf die Fahne schreiben, Österreich 2016 erstmalig auf die Weltkarte der Reisproduktion gepinnt zu haben. 2025 haben er und die Betriebe seiner Partnerinnen und Partner bereits mehr als 100 Tonnen geerntet. Das reicht für jede Menge Risibisi. Aus Asien kennt man die malerischen Bilder des

*„Am Beginn war das immer ein Bangen, ob die Kultur auch reif wird.“*

**GREGOR NEUMEYER**  
ÖSTERREIS

Nassreisanbaus, bei dem die Felder für einige Wochen überflutet werden – das spielt es auf Gregors Feldern rund um Gerasdorf bei Wien natürlich nicht. Diese Methode schützt zwar Reispflanzen vor Schädlingen, hat aber den erheblichen Nachteil, dass dabei das klimaschädliche Gas Methan entsteht. Der Reis ist deswegen weltweit die Ackerfrucht mit der größten CO<sub>2</sub>-Belastung. „Für uns kommt ohnehin nur der Trockenreisanbau in Frage“, erklärt Gregor Neumeyer, dessen Reisfelder knapp hinter der Wiener Stadtgrenze liegen und einen minimalen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck verursachen.

Reisbauer ist Gregor Neumeyer nur im Nebenerwerb. Hauptberuflich leitet er eine IT-Abteilung einer bekannten Versicherung. Auf die Idee mit dem Reis ist er gekommen, weil er den elterlichen Betrieb nicht aufgeben wollte. Er war auf der Suche nach einer Kultur, die nur eine beschränkte Pflege benötigt. „Als wir begonnen haben, gab es keine Gewissheit, dass der Reis auch reif wird“, erinnert er sich, „das war jedes Jahr ein Bangen.“ Die Jungpflanzen werden daher erst nach den Eisheiligen Mitte Mai gesetzt. Die Ernte erfolgt, abhängig von der Zahl der Sonnenstunden in der Wachstumsphase, ab Ende September.

### Kulturelle Aneignung der Feigen

Die Feige ist eine typische Kulturpflanze des Mittelmeerraums, die in Österreich bislang nur in einer geschützten Struktur, zum Beispiel an einer Hausmauer, reife Früchte abwarf. Harald Thiesz vom „Bio-Feigenhof“ ist überzeugt, dass die Feige alle Voraussetzungen für die „Einbürgerung“ mitbringt. „Wir kultivieren 350 verschiedene Sorten. Da finden wir für jeden Standort in Österreich die richtige Art. Manche sind bis -20 Grad winterhart.“

Sein Bio-Feigenhof in Wien-Simmering ist das Eldorado für Feigen in Österreich. Im wunderschönen Glashaus und im Freien harren zahlreiche Feigenbäume in großen Töpfen ihrer weiteren Verwendung. Denn die Feige steht als Wunschpflanze für Gartenprojekte hoch im Kurs. „Die Menschen haben eine große Sehnsucht danach, sich mediterrane Sorten im eigenen Garten anzupflanzen, weil sie das an ihren Urlaub erinnert. Und wir erfüllen diesen Traum.“ Und nicht nur diesen.

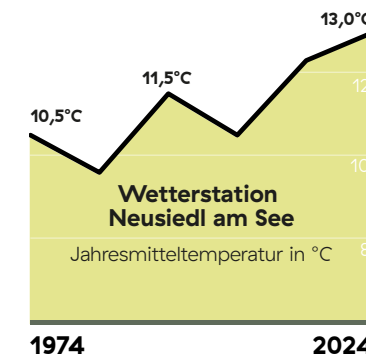
Zusätzlich beliefert Harald Thiesz gemeinsam mit seiner Lebensgefährtin Ursula Kujal die Wiener Top-Gastronomie – wie das Steirereck und das Palais Coburg – mit Feigen aus dem eigenen Garten. Sortenvielfalt ist den beiden nicht nur bei der Feigen wichtig, sondern generell: Im Glashaus gedeihen auch Artischocken, Indianerbananen,

Khakis, Maulbeeren und eine große Auswahl an speziellen Kräutern wie Pinienrosmarin und Französischer Estragon. Man muss aber keine Sterneköchin und kein Haubenkoch sein, um an all diese Schätze zu kommen. Es reicht ein Besuch im Hofladen des Bio-Feigenhofs am Freitag und Samstag.

### Regionalität mit weitem Horizont

Mit seiner Schneckenmanufaktur und seiner biozertifizierten Marktgiertnerie in Wien-Rothneusiedl ist Andreas Gugumuck ein Leuchtturm der innovativen Stadt-Landwirtschaft. „Im Jahresverlauf bauen wir etwa 130 verschiedene Kultursorten an“, sieht Andreas Gugumuck die Biodiversität als wichtiges Standbein seines Ensembles. Der Großteil der Ernte geht an sein Restaurant und die im Vorjahr eröffnete Gartenbar, die direkt an die Giertnerie, Schneckenzucht und Aquaponik grenzt. Mehr Farm-to-table geht nicht!

Aktuell stehen neben Paradeisern, Mangold und Radicchio auch Topinambur, Granatäpfel, Tatsoi, Artischocken und Indianerbananen am Feld. Für Andreas Gugumuck kein Selbstzweck: „Diese Kulturen sind strategische Investitionen in eine klimaangepasste Landwirtschaft.“ Ein besonderer Fokus liegt auf mehrjährigen Kulturen und langfristigen Experimenten. So



Fotos: Krautwerk, Bioeiergarten Hummel, Bio-Feigenhof, Biohof Wiesinger



↑ **Andreas Gugumuck.** Für den innovativsten Landwirt Wiens sind Local Exotics ein „strategisches Investment in die Landwirtschaft“.

← **Local Exotics aus Favoriten.** Pistazien wachsen am Baum.

zählen etwa Pistazien- und Zitrusbäumen und eine Vielzahl an Feigensorten zu seinen spannendsten Projekten.

Parallel dazu versteht Gugumuck seine Marktgärtnerei als Reallabor für größere Systeme – konkret für das Projekt „Die essbare Stadt Rothneusiedl“. In diesem Stadterweiterungsgebiet am Südrand Wiens soll urbane Landwirtschaft ein integraler Bestandteil der Stadtentwicklung werden – nicht als dekoratives Element, sondern als produktive Infrastruktur für lokale Versorgung, regenerative Kreislaufwirtschaft, Genuss und Lebensqualität. Konkret ist geplant, auf Freiflächen sowohl zwischen, als auch auf den Wohneinheiten und auf den Wohneinheiten Lebensmittel für die Bewohnerinnen und Bewohner anzubauen und lokal zu veredeln. Bleibt zu hoffen, dass dieses visionäre Projekt städtebauliche Realität wird.

### Permanenter Wandel einzige Konstante

So wie es sich bei den vorgestellten Kulturen um Neuankommlinge in Gärten und Feldern handelt, sind alle vorgestellten Produzentinnen und Produzenten Quereinsteigerinnen und Quereinsteiger, die zunächst einen anderen beruflichen Weg eingeschlagen haben. Die Sehnsucht nach greifbaren Resultaten aus manueller Arbeit und die Faszination von gesunden Böden hat sie zur Bio-Landwirtschaft gebracht, wo sie sich zu einer nachhaltigen Lebensmittelproduktion bekennen. Wir finden: Das gehört entsprechend gewürdigt! ■

# HERAUSFORDERNDE ZEITEN für die Landwirtschaft

**Gaumen Hoch: Der Klimawandel sorgt dafür, dass nun auch mediterrane und tropische Nutzpflanzen in Österreich angebaut und reif werden. Konsumentinnen und Konsumenten haben so die Möglichkeit, auch exotische Produkte regional und mit einem geringeren CO<sub>2</sub>-Abdruck zu beziehen. Doch wie stellt sich der Klimawandel generell aus der Sicht der Landwirtschaft dar?**

Palme: Die Veränderungen stellen eine große Herausforderung im Sinne einer Anpassung landwirtschaftlichen Arbeitens dar.

„Ein humusreicher, belebter Boden ist der beste Klimaschutz der Bäuerinnen und Bauern.“

**WOLFGANG PALME**  
AGRARWISSENSCHAFTLER

Es gibt häufiger lange Trockenphasen, die dann nicht selten mit Starkregen oder Hagel enden. Ein humusreicher, belebter Boden, wie er in der Bio-Landwirtschaft typisch ist, steckt das leichter weg als ein verdichteter oder überdüngter Boden. Im Osten Österreichs wird es im Sommer heißer, mit Temperaturen von 35 Grad und mehr über eine lange Periode. Die Pflanzen überhitzen,

Blüten sterben ab oder werden nicht befruchtet, Blätter und Früchte leiden unter Sonnenbrand.

### Gibt es auch positive Auswirkungen?

In den Alpen und im Mittelgebirge ist der Gemüse- und Obstanbau nun leichter möglich. Zum Beispiel entlang der großen Täler auf Hängen oder ebenen Gebirgsstufen, wo diese der Sonne stärker ausgesetzt sind. Statt tierischer Überproduktion könnten dort neue Gemüseanbauflächen entstehen.

Die milden Herbste verlängern die Erntesaison. Wer dann auch noch auf Winterfreilandgemüse wie Zichorien und Kohlsorten setzt, schließt Erntelücken und kann eigentlich das ganze Jahr über kultivieren, ernten und verkaufen. Im begünstigten Flachland können manche Kulturen vom Folientunnel in die Freilandbepflanzung gehen. Das bringt Kosten- und Mengenvorteile.



**Wolfgang Palme** ist Leiter der Abteilung Gartenbau an der Höheren Bundeslehr- und Forschungsanstalt für Gartenbau Schönbrunn (HBLFA).

### Erhöhen die milden Temperaturen im Winter den Schädlingsdruck?

Ganz erheblich sogar. Schädlinge haben jetzt mehr Zeit zur Vermehrung. Lange kalte Perioden, bei denen Schädlinge absterben, werden seltener. Frisch eingewanderte Schädlinge wie die Reisswanze haben hier auch keine natürlichen Feinde. Die bedrohen mehr oder weniger alle Kulturen, von den Fisolen bis zum Pfirsich. Vögel sind bei diesen neuen Schädlingen am Anfang skeptisch. Erst nach Jahren kommen sie auf den Speiseplan.

### Wie kann und soll denn die Landwirtschaft darauf reagieren?

Wir wissen aus der Forschung, aber auch aus der Erfahrung, dass unterschiedliche Nutzpflanzenkulturen auf einer Fläche als Pflanzengemeinschaft resilienter sind. Ein Beispiel ist der Agroforst, wo Bäume, Sträucher, Feldfrüchte, Gemüse oder Beerenhecken auf einer Fläche stehen. Wir sprechen da allgemein von „ökosystemischen Kulturräumen“.

Die positiven Faktoren dieser Räume sind Dinge wie Beschattung, Windschutz und ein lebendigerer Boden durch die Biodiversität. Aber das geht alles nicht von heute auf morgen. In der Landwirtschaft braucht eben alles seine Zeit. ■

## GAUMEN HOCH KOMPAKT

### BIOHOF ACHLEITNER

Andreas Achleitner, 4070 Eferding.  
Sorten: Yacon, Süßkartoffeln, Indianerbananen.  
[biohof.at](http://biohof.at)

### BIO-FEIGENHOF

Ursula Kujal & Harald Thiesz, 1110 Wien.  
Sorten: Feigen, Khakis, Indianerbananen, Granatapfel, Ananas-Guaven  
Chinesische Datteln.  
[feigenhof.at](http://feigenhof.at)

### SOLAWI WALDGARTEN

Armin Aschenbrenner, 2283 Obersiebenbrunn.  
Sorten: Artischocken, Granatapfel, Eiskraut, Kurkuma, Ingwer, Zitronengras.  
[solawi-waldgarten.at](http://solawi-waldgarten.at)

### GRÜNZEUG VOM FELD

Michael Kietreiber, 3140 Maria Jeutendorf.  
Sorten: Tatsoi, Tomatillos, Zitronengras, Ingwer, Kurkuma.  
[gruenzeugvomfeld.at](http://gruenzeugvomfeld.at)

### BIOBEERENGARTEN HUMMEL

Katharina Schödl-Hummel, 2133 Loosdorf.  
bei Mistelbach. Sorten: Mini-Kiwis, Gojibeeren, Physalis, Saskatoons.  
[biobeerengarten.at](http://biobeerengarten.at)

### KRAUTWERK

Robert Brodnjak, 2002 Großmugl.  
Sorten: Ingwer, Myoga, Yacon, Shishito (Japanische Bratpaprika), Szechuanpfeffer, Physalis, Indianerbanane, Tatsoi, Pak Choi.  
[krautwerk.at](http://krautwerk.at)

### MARKTGÄRTNEREI

Andreas Gugumuck, 1100 Wien.  
Sorten: Pistazien, Granatapfel, Edamame.  
[gugumuck.com](http://gugumuck.com)

### JILLY'S GRÜNEREI

Sebastian Jilly, 2201 Gerasdorf.  
Sorten: Granatapfel, Ingwer, Artischocken.  
[gruenerei.at](http://gruenerei.at)

### BIOHOF WIESINGER

Andreas Wiesinger, 2191 Gaweinstal.  
Sorten: Süßkartoffeln.  
[biowiesinger.at](http://biowiesinger.at)

### ÖSTERREIS

Gregor Neumeyer, 2201 Gerasdorf.  
Sorten: Reis.  
[oesterreis.at](http://oesterreis.at)

Portraits aller Betriebe finden Sie auf [gaumenhoch.at/produzent](http://gaumenhoch.at/produzent)

A woman wearing a hat, a blue patterned scarf, and a blue jacket is walking through a forest. She is smiling and looking towards the camera. The forest has many tall, thin trees and a mossy ground.

# Reich gedecktes WALDBUFFET

Wildkräuter-Pionierin Inge Daberer zeigt uns, warum der Wald eine wahre Speisekammer ist – und welche kulinarischen Schätze dort wachsen, die es dringend neu zu entdecken gilt.

TEXT LUCAS PALM  
FOTOS CHRISTOPHER HANSCHITZ, DANIEL ECKER



„Der Wald ist mein  
Übungsfeld für  
Dankbarkeit.“

**INGE DABERER**  
DER DABERER. DAS BIOHOTEL

**E**iner der grünsten Teiche, die man je gesehen hat, befindet sich beim „der daberer. das biohotel“ im Gailtal. In dieser sonnigen Jahreszeit ist er besonders schön anzusehen: Wie eine in Wasser verwandelte Wiese, über die man am liebsten ein paar Schritte gehen möchte. Doch für einen kurzen Moment kneift man dann doch die Augen zusammen. Weil man nicht ganz glauben kann, dass man richtig sieht: Kann das wirklich sein, dass ausgerechnet hier der grünste Teich des Landes liegt? Nein, das kann nicht – das muss so sein. In diesem Pionier-Betrieb, wo seit den 1970er-Jahren biologisch gearbeitet wird, hat die Hausherrin Inge Daberer allerhand Grünzeug zu neuem Ruhm verholfen. Kaum ein anderer in der Alpenrepublik kennt die Wirkung heimischer Wildkräuter besser als sie und hat dieses oft allzu unauffällige Grün schöner zum Leuchten gebracht: in Büchern, Vorträgen, Workshops oder geführten Wanderungen für Gäste, die die grüne Vielfalt neu entdecken möchten. „Kommt's, geh'ma“, sagt die rüstige Seniorchefin. Also lassen wir den grünen Teich hinter uns – und folgen Inge Daberer in den Wald, den sie liebevoll ihr „Übungsfeld für Dankbarkeit“ nennt.

#### **Pflanzen, die Menschen nicht brauchen**

„Dieses genaue Hinschauen schärft einfach den Blick für das, was uns die Natur alles gibt“, erklärt Inge. Und das ist, wenn man mit Inges Blick durch dieses Stückchen Wald geht, mehr als die meisten von uns wissen. Inge kennt dieses Fleckchen Erde wohl besser als so manches Zimmer in ihrem Hotel. Und doch wirkt sie mit ihrem kindlich-neugierigen Blick so, als wäre sie zum ersten Mal hier. „Womit fangen wir am besten an?“, fragt sie, breitet die Hände aus und zeigt: Hier wächst, blüht und gedeiht es offenbar schon im Überfluss. Vielleicht am besten mit der Frage: Was sind Wildkräuter eigentlich genau? „Kurz gesagt sind es Pflanzen, die ohne Anbau wild in der Natur wachsen und nicht gezielt vom Menschen kultiviert werden“, antwortet Inge. „Viele dieser Kräuter sind essbar und werden traditionell als Lebensmittel oder Heilpflanzen genutzt. Sie enthalten oft viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Man findet sie auf Wiesen, an Wegrändern, im eigenen Garten – oder eben hier im Wald.“ Erstes Beispiel: Hopfenspargel.



↑ **Schatzsucherin.** Durch ihre Wildkräuterkenntnisse hat Inge Daberer dem schmackhaften Grün zu neuem Ruhm verholfen.



↑ **Grüner Daumen:** Die hellgrünen Triebe der Fichte gehören zum kulinarischen Grundrepertoire von Inge Daberer.



↑ **Scharfblick.** Beim Pflücken der vielen Wildkräuter im Wald ist Inge Daberer hochkonzentriert. Das darf nicht darüber hinwegtäuschen, dass sich die Seniorchefin des „der daberer. das biohotel“ einen kindlich-neugierigen Blick bewahrt hat, wenn es darum geht, stets neues Grünzeug zu entdecken.

### Wilde Spinat-Alternativen

„Die jungen Hopfentriebe sind im Frühling besonders zart und saftig, man kann sie tatsächlich wie Spargel verwenden“, erklärt Inge. „Ich blanchiere sie gern, gebe sie in Suppen oder ins Rührei. Wichtig ist nur, die Triebe wirklich jung zu ernten, solange sie noch weich sind – dann sind sie ein echter Wildkräuterschatz!“

Dann wäre da der Spitzwegerich, den Inge besonders schätzt: „Er schmeckt vor allem im Frühling nach frischem Grün, hat etwas leicht Nussiges und ist so etwas wie ein pflanzliches Antibiotikum, das entzündungslindernd wirkt“, erklärt sie. Inge spielt damit auf antibakterielle Stoffe wie Aucubin, Gerbstoffe und bestimmte Schleimstoffe an, die im Spitzwegerich nachgewiesen wurden und etwa Beschwerden bei Husten, kleinen Wunden oder Insektenstichen lindern können. „Ich gebe ger-

*„Ich liebe es, ganze Birken- oder Lindenblütenzweige einfach in die Suppe zu geben!“*

ne immer ein paar Streifen in die Suppe hinein, auch in den Salat, und überhaupt verwende ich ihn gerne wie Spinat“, sagt Inge. Das bedeutet: Ob in Knödeln, als Nudeltascherfüllung oder in Palatschinken – der Spitzwegerich bringt ein wildes, abwechslungsreiches Grün in die Frühlingsküche. „Außerdem hat er, zusammen mit vielen anderen Wildkräutern, seinen festen Platz in meinem Wildkräuterpesto.“ Für dieses Pesto – das am besten und intensivsten ohne Käse schmeckt! – setzt Inge auf etwas, dem gemeinhin viel zu wenig Beachtung geschenkt wird: Beerenblätter.

#### Blätter als Basis

„Erdbeerblätter, Himbeerblätter und Brombeerblätter nehme ich zusammen mit Lindenblättern als Basis für das Pesto, sie haben etwas leicht Adstringierendes, schmecken aber sonst relativ neutral. Deswegen kann man sie mit intensive-

ren Wildkräutern wie etwa Schafgarbe, Fichtensprossen, Birkenblättern oder Haselnussblättern kombinieren.“ Apropos Birke: Davon nimmt Inge gerne ein „Zweigerl“ – samt Blättern – für die Gemüsebrühe, weil das der Suppe eine gewisse Kraft gebe. Im Sommer setzt sie am liebsten auf die Lindenzweige – Blüten inklusive. „Und wenn man gerade keine Lindenblütenzweige findet, nimmt man halt Weißdornzweige, die sind in der Suppe auch köstlich.“ Damit gibt Inge das nächste Stichwort: Denn der Weißdorn hat es ihr als Sommerwildkraut besonders angetan.

#### Pollen mit Geschmack

„Es ist ein sehr wertvolles Wildkraut, vor allem für das Herz“, erklärt sie. Die getrockneten Weißdornblüten eignen sich besonders für Tees, „und aus den Weißdornbeeren im Spätsommer kann man – wenn man sich Zeit nimmt, weil die braucht man dafür – gutes Mus machen.“ Und

dann wäre da natürlich noch der Holler. Nur: Inge sieht das mit dem Holler etwas strenger als viele andere. „Die Hollerblüten sollte man nur pflücken, wenn die Hände voll mit Blütenstaub sind. Nur dann ist der Holler in seiner ganzen Kraft und hat diese Wärme und das volle Aroma, das ihn so einzigartig macht.“ Im Herbst allerdings soll man bei der Hollerernte schnell sein. Auch die Vögel kennen den Wert der dunklen Beeren. Inge bereitet eine feine Hollersulze zu, die in der Küche zum Wild und bei herbstlichem Dessert willkommen ist. Die Sulze ist ein wichtiger Bestandteil von Omas Wald- und Wiesentee. Und macht einmal

mehr klar: Es lohnt sich mehr denn je, etwas wacheren Auges durch unsere Wälder zu gehen. Und: Es gibt sie, diese grüne Vielfalt, die wir uns so oft auf die Teller wünschen. Nur können, dürfen, nein: müssen wir sie eben auch selbst wiederentdecken. ■

*„Hollerblüten sollte man nur pflücken, wenn die Blüten voll mit Blütenstaub sind.“*

## Waldpesto

### ZUTATEN

2 Fäustchen Lindenblätter  
2 Fäustchen Haselnussblätter  
2 Fäustchen Himbeer-, Erdbeer- und Brombeerblätter  
1 Fäustchen Fichtenwipfel (plus einige für die Garnitur)  
¼ Fäustchen Birkenblätter  
¼ Fäustchen Schwarzbeerblätter  
1/2 Zitrone (Saft)  
1 Fäustchen Haselnüsse (leicht im Ofen angeröstet)  
Haselnussöl

### ZUBEREITUNG

Blätter mit frischer, saftig-grüner Konsistenz verwenden. Nach der Ernte gründlich waschen und auf einem Tuch trocknen lassen (ca. 2-3 Stunden). Nüsse in der Moulinette fein zerkleinern, anschließend trockene Kräuter sowie Zitronensaft hinzufügen. Nach und nach das Öl einarbeiten, bis eine cremige Pestokonsistenz entsteht. Pesto in sterile Gläser füllen, mit einer dünnen Schicht Öl bedecken und im Kühlschrank aufbewahren.

Zum Servieren Schafskäse auf Lindenblättern anrichten, einen Löffel Pesto daraufgeben und mit Fichtensprossen verfeinern.

### REZEPTE INGE DABERER



## Grüne-Kräuter-Aperitif

FÜR 4 GLÄSER

### ZUTATEN

1/8 l Apfelsaft  
½ Zitrone (Saft)  
1/8 l Wasser  
1 Schuss Kräutersirup (Holunder, Minze oder Wacholder)  
8 Schafgarbenblätter  
8 Spitzwegerichblätter  
8 Löwenzahnblätter  
1 Stängel Minze  
Mineralwasser

### ZUBEREITUNG

Frische Kräuter sorgfältig waschen und zusammen mit Flüssigkeiten mixen. Anschließend Mischung durch ein Sieb streichen und kurz kaltstellen. Vor Gebrauch gut schütteln. In ein Glas füllen und zur Hälfte mit gekühltem Mineralwasser aufgießen. Mit passendem Kräuterzweig dekorieren. Am besten schmeckt der Aperitif frisch zubereitet.

# Superfood Wildkräuter: WAS DIE WIESE KANN

INTERVIEW ANNA GUGERELL

Sie wachsen dort, wo es ihnen passt, und müssen sich behaupten: Für Kräuterpädagogin und Ernährungswissenschaftlerin Karin Buchart liegt genau darin die Kraft von Wildkräutern. Über Bitterkeit, Mikrobiom – und warum Vielfalt das eigentliche Superfood ist.

### Gaumen Hoch: Was unterscheidet Wildkräuter von kultivierten Kräutern?

Buchart: Wir verwöhnen kultivierte Pflanzen oft. Wildpflanzen dagegen müssen sich gegen Wetter, Tiere und andere widrige Umstände wehren. Dafür bilden sie spezifische Pflanzenwirkstoffe. Deshalb sind sie meistens gehaltvoller, oft auch aromatischer. Wir riechen und schmecken das.

### Warum sind Wildkräuter für die Verdauung so interessant?

Weil ihr Pflanzennährstoffspektrum größer ist. Sie enthalten mehr Varianten von Bitterstoffen, Gerbstoffen und ätherischen Ölen. Das schmeckt anders und wirkt auch vermehrt auf den Verdauungstrakt. Dazu kommt das Mikrobiom: Wildpflanzen bringen diversere Mikroben und Präbiotika mit. Wir haben jahrzehntelang versucht, alles Unverdauliche zu eliminieren. Jetzt merken wir: Unsere Dickdarmbakterien verhungern. Wildpflanzen liefern viele unverdauliche Bestandteile, die für sie Nahrung sind.

### Sind Wildkräuter also Superfood von der Wiese?

Für Gesunde ist eher die Vielfalt das Superfood. Was gerade guttut, ist individuell. Auch bei Bitterstoffen gibt es Unterschiede: Manche Menschen nehmen Bitteres intensiver wahr und brauchen nicht viel davon. Wenn je-

mand einen angeschlagenen Magen hat, ist ein Bitterkraut nicht das Richtige. Aber wer Wildpflanzen gerne isst, erreicht die empfohlenen 30 Pflanzen pro Woche leicht.

### Welche Rolle spielt Bitterkeit beim Geschmack von Wildkräutern?

Bitter allein schmeckt oft streng. Spannend wird es in Kombination: Bittersüß schmeckt viel besser, bitter-süß-sauer noch besser. Bei bitteren Oxymentolen, also Sauerhonigen, werden bittere Pflanzen in Essig und Honig ausgezogen. Das mögen viele besonders gern. Oft kommen Bitter- und Gerbstoffe gemeinsam vor. Im Dialekt sagen wir dazu „hantig“ und meinen bitter-herb. In der Volksmedizin hat man etwa Meisterwurz oder Engelnur gekaut, wenn die Arbeit schwer war. Bitterstoffe können körperlich und geistig anregen.

### Macht die Zubereitung einen Unterschied?

Einen riesigen. Wenn man Brennnesseln nur in kaltes Wasser gibt, wirkt das anders als eine Brennnesselsuppe mit etwas Fett. Dann werden auch fettlösliche Bestandteile verfügbar. Bei Salbei ist es ähnlich: Als Tee, wenn er lange zieht, schmeckt er herb und wird traditionell bei Entzündungen im Mund verwendet. In Öl gebraten lösen sich eher die ätherischen Öle, dann hat er ein wunderschönes Aroma und ist gar nicht so ruppig.

### Welche Wildkräuter eignen sich für den Einstieg?

Löwenzahn kennen fast alle, und man kann sämtliche Teile essen. Er ist hauptsächlich bitter und aktiviert die Galle. Man sagt, der Löwenzahn sei so etwas wie ein europäischer Ginseng:



Karin Buchart: Kräuterpädagogin, Ernährungswissenschaftlerin und renommierte Buchautorin.

Er bringt alles ins Fließen, die Verdauungssäfte und auch die Gedanken. Sehr gut ist auch die Brennnessel. Sie ist die chlorophyllreichste Pflanze, die wir haben. Diese Grünkraft darf man nicht unterschätzen. ■

## GAUMEN HOCH-PODCAST



**Hör Tipp.** Scannen Sie diesen QR-Code und erfahren Sie von Karin Buchart, wie man die Wirkstoffe von Heilpflanzen fürs eigene Wohlbefinden nutzt.



# Revolution in **LACHSROSA**

Wie der Rosé sein Image neu schreibt.

Foto: Franz Stegmann

TEXT JÜRGEN SCHMÜCKING



*Lebendige  
Frische, das  
Leben selbst.  
Der Rosé  
in seinem  
natürlichen  
Habitat.*

Die heimischen Winzerinnen und Winzer, die heute bewusst Rosé produzieren, tun das aus Überzeugung und mit regionalem Ausdruck. Katharina Gessl aus Zellerndorf ist einer der erfrischendsten Neuzugänge der österreichischen Weinszene: Die 1998 geborene Winzerin aus Niederösterreich, Weinbusiness- und Önologie-Absolventin, hat ihr biologisches Kleinstweingut mit untrüglichem Gespür für Authentizität aufgebaut. Ihre Weine finden sich auf den Karten von Spitzenlokalen wie dem Mraz & Sohn. Ihr Pet Nat Zweigelt Rosé „Gspusi“ 2024 bringt es direkt auf den Punkt: jugendlich, fruchtig und Trinkspaßfaktor ohne Ende. In der Nase ein Potpourri mediterraner Noten – viel Zitrusfrucht, Himbeere, Kirsche und Rosmarin, sommerlich leicht und von unwiderstehlichem Charme. Schon beim ersten Schluck zeigt dieser Rosé, warum sein Name – österreichisch für „Lover“ – so treffend gewählt ist.

Am anderen Ende des Spektrums steht das „Weingut Esterházy“, eines der historisch bedeutendsten Weingüter Österreichs. Die erste dokumentierte Erwähnung des Weinbaus in dieser traditionsreichen Adelsfamilie reicht bis ins frühe 17. Jahrhundert zurück, die Kelleraufzeichnungen bis 1758. Heute bewirtschaftet das Weingut Esterházy unter der Führung von Weingutsleiter Wolfgang Hewarth 65 Hektar Eigenfläche in Trausdorf am Leithaberg. Seit 2019 arbeitet das Weingut konsequent nachhaltig – mit sanftem Rebschnitt, Bio-Kompost und ohne Bewässerung. Die Biozertifizierung seit 2023 bestätigt diesen Weg. Dieser Betrieb steht für das

↑ Wolfgang Hewarth. Leitet das „Weingut Esterházy“. ↑ Rosé ist, wenn sich die Farben des Sonnenuntergangs im Wein spiegeln.

Es ist dieser eine Moment im Jahr, wenn die Luft weicher wird, die Jacken leichter und die Gespräche länger. Die ersten Sonnenstrahlen, die nicht mehr nur blenden, sondern wärmen, fallen schräg auf Terrassentische – und auf die Gläser, in denen sich ein Farbenspiel entfaltet, das irgendwo zwischen Lachs, Zwiebelchale und zartem Himbeerrot oszilliert.

Und doch war er lange das, was übrig blieb. Ein Kompromiss im Glas, oft süßlich, fast immer beliebig. Aber das ist Geschichte. Wer heute eine Flasche österreichischen Rosé öffnet, erlebt etwas, das mit den flachen pinken Weinen der Neunziger so wenig gemein hat wie ein butterschmalzgebratenes Wiener Schnitzel vom Kalb mit einem Tiefkühl-Cordon-bleu. Der Rosé hat sich emanzipiert. Er ist kein Nebenprodukt mehr, er wurde zu einem soliden Player am Markt.

Vielleicht liegt seine heutige Anziehungskraft gerade in diesem „Zwischen-Sein“: zwischen Rot und Weiß, zwischen Leichtigkeit und Tiefe, zwischen dem Ende des Winters und dem Versprechen des Sommers. Rosé ist die flüssige Metapher für Übergänge – und in kaum einer anderen Weinkategorie verdichten sich Lebensgefühl und Handwerk so subtil wie hier. Genau das belegen auch die Zahlen: Im Jahresvergleich 2023/2024 stiegen die Rosé-Absätze heimischer Händlerin-

nen und Händler um fast 30 Prozent. Kein sanfter Trend, eher ein kräftiger Ruck.

Rosé entsteht nicht einfach dadurch, dass man Rotwein mit Weißwein mischt. Das könnte man zwar, ist in der EU aber mit wenigen Ausnahmen verboten. Quasi „Mischen impossible“. Echte Roséweine entstehen auf eigene Weise, und die Methode entscheidet maßgeblich über Charakter, Farbe und Intensität. Die verbreitetste Technik ist die Saignée-Methode, auch „Ausbluten“ genannt. Dabei werden rote Trauben zunächst kurz mazeriert – also mit ihren Schalen in Kontakt gelassen –, bevor ein Teil des bereits leicht gefärbten Mostes abgezogen wird. Je länger die Mazerationszeit, desto tiefer die Farbe: von zartem Lachsrosa bis zu leuchtendem Himbeerrot. Daneben gibt es die Direktpressung: Rote Trauben werden sofort gepresst, ohne Mazerationspause. Der Kontakt mit den Schalen ist minimal, die Farbe fällt entsprechend hell aus. Eine dritte Möglichkeit bietet die Kurzmazeration, bei der die Schalen wenige Stunden im Most verbleiben; das Ergebnis liegt geschmacklich und optisch genau in der Mitte. Ambitionierte Betriebe experimentieren darüber hinaus mit Holzfassausbau oder Amphoren, was dem Rosé Tiefe und Textur verleiht – Eigenschaften, die man von einem vermeintlichen Sommerwein nicht unbedingt erwartet.

Fotos: Franzl Stegemann, Weingut Esterházy, Roman Seidl



← Katharina Gessl, Naturwein-Shootingstar aus Zellerndorf, keltert mit „Gspusi“ einen prickelnden Zweigelt-Rosé.



↑ **Valentin Zahels** Bandbreite an Wiener Rosés ist groß und reicht von ganz klassisch bis ziemlich funky.



↑ **Dorli Muhr** steht am Spitzerberg in Carnuntum für eleganten Blaufränkisch – und für seidigen Rosé.



↑ **Lukas und Clemens Strobl** machen am Wagram Bio-Weine – auch einen Rosé aus Pinot, den „Donauschotter“.

**Rosé wird oft unterschätzt. Seine Herstellung verlangt Präzision und eine klare Vorstellung seines Charakters.**

Gegenteil von Zufälligkeit: Er denkt Rosé groß. Der Blaufränkisch Rosé 2025 liefert genau das, was man von dieser Adresse erwartet: Struktur, Klarheit und Trinkfluss. In der Nase zeigen sich Himbeere und roter Apfel. Am Gaumen wirkt der Wein saftig und ausgewogen, getragen von einer frischen, gut integrierten Säure. Perfekt zu leicht marinierten Sommersalaten, eventuell mit frischem Schaf- oder Ziegenkäse – und allem, was im ersten Durchgang auf den Grill kommt: Gemüse, Geflügel, Krustentiere. Doch wer dachte, damit sei das Repertoire erschöpft, irrt. Mit dem Nr. 25 – B Rosé F PetNat 2025 zeigt Esterházy, dass Experimentierfreude kein Widerspruch zu Tradition ist. Die Projektweinlinie des Hauses ist dafür da. In diesem PetNat vom Blaufränkisch dominieren rote Beeren und Hagebutte in der Nase, frisch und lebendig, mit einem feinen Hauch Brioche. Ein koketter – und gelungener – Seitenblick auf einige Schaumweine Frankreichs. Na-

türliche Perlage, spontan und lebendig. Ein idealer Aperitif, aber auch ein wunderbarer Begleiter für marinierte Forelle oder Saiblingstatar. Auf wenigen Weinbergen Österreichs trägt der Boden seinen Namen so offen im Etikettennamen wie bei Clemens Strobl. Die „Weinmanufaktur Strobl“ in Kirchberg am Wagram ist ein Familienbetrieb in zweiter Generation, seit 1715 auf demselben Gut, seit 2009 unter dem Namen Clemens Strobl neu ausgerichtet: biologisch, spontanvergärend, keiner Appellation verpflichtet – und genau deshalb interessant. Holzfass, Betonei, historische Korbpresse: Handwerk auf hohem Niveau, das bewusst unkonventionell bleibt. Der Rosé „Donauschotter“ 2024 spiegelt die mineralische Eigenheit der jahrmillionenalten Schotterlage im Donautal direkt wider: fruchtig, frisch und harmonisch. Ein erfrischender Rosé, der die Terroirprägung seines Herkunftsortes in einem leichten, eleganten Geschmackserlebnis verdichtet.

**Zwischen Carnuntum und Vindobona**  
Das „Weingut Zahel“ am Rande von Wien

führt vor, was biodynamischer Weinbau in der Stadt bedeuten kann. Seit 1932 in Familienhand, seit Jahren nach Demeter-Richtlinien bewirtschaftet, mit Schmetterling im Weingarten und einem Sortiment, das von der Orangetraube bis zum Gemischten Satz auf Amphore reicht. Das Weingut produziert zwei bemerkenswerte Rosé-Interpretationen. Der „Ein Wildes Gläschen Rosé 2024“ ist Landwein – weil das mit der Prüfnummer für authentische Weine in Österreich so eine Sache ist. Anderes Thema. Hier: intensiver, pinkfarbener und kraftvoller Rosé mit markantem Eigencharakter. Pomelo, Pink Lady, Grapefruit. Ein saftiger Rosé mit knackiger Säure. Einer, der als Solist in der Hängematte genauso überzeugt wie zu Carbonara, Pasta e fagioli oder Steinpilzgerichten aller Art. Daneben beweist das Haus, dass Innovation kein Kompromiss bei Genuss bedeuten muss: Der Bio MERLO,0% Sparkling – alkohol- und gentechnikfrei, mit eigens produziertem Verjus aus Gemischtem Satz – überrascht mit hellen Beeren, Litschi, Ribisel und Moosbeeren, ergänzt durch Noten von Stachelbeere und Kiwi und einer feinen Perlage. Ein Trinkerlebnis,

das dem Zeitgeist entspricht, ohne auf Charakter zu verzichten. Ganz andere Böden, ganz andere Geschichte: Dorli Muhr am Spitzerberg in Carnuntum. Im windexponierten Korridor zwischen Alpen und Karpaten, einem der trockensten und heißesten Plätze Österreichs, bewirtschaftet Dorli Muhr ihre Südhänge mit sieben Hektar Eigenfläche – Blaufränkisch in seinen feinsten Spielarten ist ihr Lebensthema. Seit 2004 hat sie mit einer Gruppe qualitätsorientierter Winzerinnen und Winzern die Herkunftsbezeichnung „Spitzerberg“ mitdefiniert und international bekannt gemacht. Ihr Rosé 2025 baut auf zwei Blaufränkisch-Parzellen auf, die unterschiedlicher kaum sein könnten: Junge, etwa zehnjährige Reben und eine 60 Jahre alte Parzelle ergeben quasi eine generationenübergreifende Cuvée. Das Ergebnis überzeugt mit genau dem, was Alter und Jugend auszeichnet: Tiefgründigkeit und leichtfüßige Eleganz. In Summe

**Rosé entsteht nicht durch Mischen, sondern durch Entscheidungen im Weingarten sowie im Keller.**

Fotos: Bio-Weingut Zahel, Clemens Strobl, Instagram, ms.fotogroup



↑ Daniela Vigne und Toni Soellner sind Pionierinnen und Pioniere des Bioweinbaus. Ihr Rosé trägt den Namen der Winzerin.



ein charmanter, solider, ernsthafter Rosé, der ebenso nach reifen Kirschen duftet wie nach frischen Himbeeren.

Dem Wagram zugewandt und mit anderem Ansatz: das „Bioweingut Soellner“ in Gösing am Wagram, seit 1994 Bio-Pionier der Region, heute in den Händen von Daniela Vigne und Toni Söllner, die den Hof in fünfter Generation gemeinsam mit dem erweiterten Familienverband bewirtschaften. Biodynamisch, kreislaforientiert, mit Bienenstöcken als Teil des Gesamtsystems. Der Dani Rosé 2024 – der Name ist eine Anspielung auf Daniela Vigne, die Seele hinter den Weinen – zeigt Himbeere, Erdbeere und Kräuter in der Nase: mineralisch, fruchtbetont, druckvoll und angenehm am Gaumen. Blauer Zweigelt, Blauer Burgunder und Cabernet Sauvignon von sandigen und tonigen Böden in Gösing, langsam vergoren im Edelstahltank, sehr kalt abgefüllt im frühen Frühling zur Frischeerhaltung. Ein Rosé mit Klasse – leicht, präzise und ausdrucksstark.

Ergänzend dazu steht das Weinviertler Weingut der Geschwister Schödl für radikal naturbe-

lassene Weine: biodynamisch, spontanvergoren, unfiltriert. Ihr PetNat aus Zweigelt und Pinot Noir ist schräg, rotbeerig, vibrierend, feinperlig. Der Rosé Brut Nature, im Gegensatz zum Pet-Nat ein flaschenvergorener eleganter Klassiker, kommt straff, kräutrig, mit feiner Hefe und präziser Säure ins Glas.

Den Schlusspunkt dieser Verkostungsreise setzt Fred Loimer mit einem Brut Rosé Reserve, der zeigt, dass österreichischer Sekt auf Augenhöhe mit dem Besten spielt, was Frankreich abseits der Champagne zu bieten hat. Loimer ist eine Instanz: Der Langenloiser Winzer, seit 1998 Betriebsleiter und Mitgründer von respekt-BIODYN, hat das Kamptal auf die internationale Biodynamiklandkarte gesetzt. 85 Hektar, Lagen wie Heiligenstein und Käferberg, Gault-Millau-Sekt-des-Jahres-2023 für den Blanc de Blancs – und jetzt dieser Brut Rosé Reserve: Noblesse oblige. Feinperlig, elegantes, blasses und nobles Lachsrosa. In der Nase frische Erdbeeren, Cassis und ganz leichte Zitrusnoten. Am Gaumen überzeugt vor allem der charmante Mousseux und die harmonische Säure, dann Aromen von Schattenmorellen, frischen Feigen, wieder Cassis und Lemon Curd. Am Schluss kommen warme hefige Noten – was sich in Kombination mit der dominanten Erdbeerfrucht wie eine Erdbeerschnitte präsentiert. Sehr geradlinig und präzise. Macht Spaß. Vor allem zu eleganten Gerichten wie konfiertem Saibling.

### Der Blick über Österreich hinaus

Was österreichischer Rosé mit Überzeugung auf heimischem Boden entwickelt, ist eingebettet in einen weltweiten Megatrend. Die Provence hat diesen Wein zu einem globalen Lifestyle-Produkt gemacht – einen in hellem Lachsrosé strahlenden Wein, der zum Inbegriff des mediterranen Lebensstils geworden ist und als Maßstab für Rosé-Winzerinnen und -Winzer auf der ganzen Welt gilt. Grenache, Cinsault und Syrah werden dort so verarbeitet, dass sie Leichtigkeit verkörpern, ohne an Tiefe zu verlieren. Das Klirren von Eiswürfeln, das Summen von Zikaden, das Gefühl, dass der Tag kein Ende haben muss. Einen eigenen Kosmos bildet die Champagne mit ihrem Rosé: entstanden durch Saignée oder durch die in der Schaumweinwelt eigentlich verbotene, dort aber erlaubte Assemblage von Rot- und Weißwein – komplex, mit Noten von roten Beeren, von der Perlage in die Höhe getragen. In Italien erzählt jede Region ihre eigene Geschichte: am Gardasee Weine mit tänzerischer Leich-

tigkeit aus Gropello und Sangiovese, in Apulien Primitivo- und Negroamaro-Rosatos von mehr Körper und Wärme. Im globalen Wettbewerb liefern nach der Provence auch Languedoc, Norditalien und Spanien starke Argumente.

Österreich ist in dieser internationalen Aufstellung noch ein Geheimtipp – was paradoxerweise ein Vorteil ist. Wer ihn kennt, möchte ihn am liebsten für sich behalten. Die Winzerinnen und Winzer, die heute bewusst Rosé produzieren, machen das nicht, weil der Markt es verlangt. Sie tun es, weil sie etwas zu sagen haben. Und weil ein Wein, der Herkunft erzählt, Jahreszeiten kennt und handwerkliche Entscheidungen spürbar macht, irgendwann immer findet, was er verdient: den richtigen Moment. Das richtige Glas und die richtige Gesellschaft. ■

↓ Fred Loimers biodynamischer Brut Rosé Reserve gilt als bester Rosé-Sekt des Landes.



↑ Die Geschwister Schödl arbeiten in Loidesthal biodynamisch im Weinviertel – Rosé Supernova inklusive.

## GAUMEN HOCH KOMPAKT

### WEINGUT DORLI MUHR

Dorli Muhr keltert seit 2002 am Spitzerberger in Carnuntum biologisch – Blaufränkisch von seltener Eleganz. [dorlimuhr.at](http://dorlimuhr.at)

### KATHARINA GESSL

Katharina Gessl bewirtschaftet in Zellerndorf 2,65 Hektar – ihre Naturweine stehen auf Spitzenkarten weltweit. [katharinagessl.at](http://katharinagessl.at)

### WEINGUT ZAHEL

Das Weingut Zahel in Wien-Mauer wird in vierter Generation geführt und ist Wiens einziges Demeter-Weingut. [zahel.at](http://zahel.at)

### WEINMANUFAKTUR STROBL

Clemens Strobl, einst Werber aus Linz, keltert seit 2009 mit Sohn Lukas am Wagram großartige Bio-Weine in Handarbeit. [clemens-strobl.at](http://clemens-strobl.at)

### WEINGUT SOELLNER

Toni Söllner und Daniela Vigne führen in Gösing am Wagram einen Vorzeigebetrieb. [weingut-soellner.at](http://weingut-soellner.at)

### WEINGUT FRED LOIMER

Fred Loimer bewirtschaftet in Langenlois biodynamisch und gilt als Pionier von respekt-BIODYN im Kamptal. [loimer.at](http://loimer.at)

### WEINGUT ESTERHÁZY

Das Weingut Esterházy in Trausdorf am Leithaberg arbeitet seit 2023 biozertifiziert. Die Weintradition ist viel älter: seit 1758. [esterhazywein.at](http://esterhazywein.at)

### WEINGUT FAMILIE SCHÖDL

Mathias, Viktoria und Leonhard Schödl: drei Geschwister, biodynamisch in Loidesthal, Sekt-Profis. [schoedlfamily.at](http://schoedlfamily.at)

# Hingucker mit **HALTUNG**

Natürlich sind diese Lebensmittel echte Hingucker: Vor allem aber sind sie das Ergebnis höchster Ansprüche von Gaumen Hoch-Produzentinnen und -Produzenten, für die Geschmack und Nachhaltigkeit Hand in Hand gehen.

TEXT LUCAS PALM FOTOS CHRISTOPHER HANSCHITZ



## Grünes Herzblatt

### ARTISCHOCKE

Abgesehen davon, dass die Artischocke mit ihrem fein-herben Geschmack eine der komplexesten Gaumenfreuden im Gemüsebereich ist, überzeugt sie auch durch wertvolle Inhaltsstoffe: Der Bitterstoff Cynarin unterstützt die Leberfunktion, und ihr hoher Ballaststoffgehalt freut das Darmmikrobiom und sorgt für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.

### EINSATZ IN DER KÜCHE

Am besten in Salzwasser und etwas Zitronensaft dämpfen, bis sich die Blätter leicht lösen. Das fleischige Ende der Blätter gehört ausgelutscht, bis man das zarte, aromatische Herz erreicht.

### ERHÄLTlich BEI

Jilly's Grünerei, Wasenweg 4, 2201 Gerasdorf  
gruenerie.at





## Genussperlen

### **WACHTELEIER**

Mit ihrem festen, aromatischen Eigelb sind die Eier der Wachtellinie namens „Caille de la Petersdorf“ besonders intensiv im Geschmack. Sie schmecken etwas „eiiger“ als Hühnereier, haben eine leicht nussige Note und eine cremige Textur. Und: Sie sind einfach ein echter Hingucker, oder?

### **EINSATZ IN DER KÜCHE**

Der hohe Eigelbanteil gibt viel her: Gekocht lassen sich Wachteleier mit viel Wow-Faktor marinieren und als Toppings, etwa auf Salaten, Bowls oder Vorspeisen, vielseitig einsetzen.

### **ERHÄLTlich BEI**

K&P Hendlhof, Petersdorf I, Nr. 80, 8350 Fehring  
hendlhof.farm

# Wurzelwunder

## INGWER

Kein trockener Blasserling, sondern ein aufgewecktes Kerlchen mit gesunder Farbe: So schaut frisch geernteter Ingwer aus, der Teil des Gemüsekerls der „SoLawi Waldgarten“ in Ober-siebenbrunn ist. Abgesehen von seiner zitronigen Frische, milden Schärfe und saftigen Konsistenz ist er übrigens auch faserfrei!

## EINSATZ IN DER KÜCHE

Er ist vielfältiger einsetzbar als sein trockenes Pendant, etwa in Salaten sowie Erfrischungsgetränken. Und: Bei Nachspeisen harmoniert er wunderbar mit Obst oder in feinen Sorbets.

## ERHÄLTlich BEI

Verein SoLawi Waldgarten, Tannengasse 2/6,  
2230 Gänserndorf  
solawi-waldgarten.at

Werden Sie Ernteteiler\*in in der SoLawi Waldgarten und erhalten Sie Ihr kleines oder großes Gemüsekerl frisch vor die Haustüre geliefert.





## Salsa-Star

### **TOMATILLOS**

Was in Mexiko wächst, gedeiht auch hier: Tomatillos ähneln Tomaten, nur dass sie eine eigene Pflanzenart sind und in einer papierartigen Hülle wachsen. Sie haben einen frischen, leicht säuerlichen Geschmack und werden meist gekocht oder geröstet verwendet, etwa für die klassische Salsa verde.

### **EINSATZ IN DER KÜCHE**

Von warmen Suppen bis zu kalten Saucen: Tomatillos geben Gerichten eine lebendige Säure und Frische, die gut zu Chili, Koriander, Knoblauch und gegrilltem Fleisch oder Gemüse passt.

.....

### **ERHÄLTlich BEI**

Grünzeug vom Feld, Maria-Jeutendorf 60, 3140 Maria Jeutendorf  
gruenzeugvomfeld.at



# Rückenpracht

## KARREE VOM SCHWEIN OHNE KNOCHEN

Dieser Cut zeigt das Beste vom besonders mageren, feinfasrigen Rückenmuskel. Der ordentliche Fettdeckel gibt dem Fleisch Saftigkeit und einen komplex-milden Eigengeschmack. Bei hochwertiger Bio-Haltung wie hier kommt zusätzlich ein dichteres, weniger wässriges Fleischprofil zur Geltung.

## EINSATZ IN DER KÜCHE

Durch die fehlenden Knochen kann man es präzise portionieren, ideal für: schnelles Braten, Niedrigtemperaturgaren oder saftige Ofenstücke, ohne dass viel Kollagen oder Bindegewebe die Textur beeinflusst.

## ERHÄLTlich BEI

Biohof Wölfleder, Wildhag 4, 4755 Zell an der Pram  
[dorper-schaf.at](http://dorper-schaf.at)





## Grüner Kristall

### EISKRAUT

Ist es Eis – oder doch Kristall? Keines von beidem, aber man nennt diese sukkulente Küstenpflanze trotzdem Eis- oder Kristallkraut. Ihr Aussehen hat sie von wassergefüllten Zellen auf ihren Blättern, die ihr erst das Wachstum auf trockenen, teils salzhaltigen Böden ermöglicht – und die salzig-frisch schmecken.

### EINSATZ IN DER KÜCHE

Besonders gut machen sich vor allem die fleischigen Blätter und jungen Triebe: roh als knackige, dekorative Salatzutat oder kurz erhitzt wie Spinat, der aber leicht jodig schmeckt.

### ERHÄLTlich BEI

WUK bio.pflanzen, Novofermstraße 11, 2230 Gänserndorf  
[wuk.at/angebot/bildung-und-beratung/biopflanzen](http://wuk.at/angebot/bildung-und-beratung/biopflanzen)



## Säurekraftwerk

### RIBISEL

Diese kleinen roten Säurekraftwerke lügen nicht: Frisch und bio sind sie die unübertroffene Sommerbeere, als plastikverpackte Massenware hingegen eine eindimensionale Katastrophe. Es gibt Ribiseln übrigens nicht nur in Rot, sondern auch in Weiß (süßer, milder) und Schwarz (intensiver, herber).

### EINSATZ IN DER KÜCHE

Schmecken sie frisch gepflückt, direkt vom Strauch, nicht am besten? Ansonsten: die schönste süß-saure Note zu dunklen Wildgerichten, und als Marmelade immer sehr, sehr gut.

### ERHÄLTlich BEI

Biobeerengarten Hummel, 2133 Loosdorf 95 (bei Mistelbach)  
biobeerengarten.at



WANDEL  
LEBENSMITTEL  
DIE GEMEINSCHAFT  
DAS GUTE LEBEN

KULINARISCHE ALLIANZ  
Wenn nachhaltiger Geschmack  
Menschen und Ideen verbindet.

50  
Milliarden

Das Geschäft mit Saatgut – also mit Samen, die gezielt verkauft werden, damit Landwirtinnen und Landwirte daraus Nutzpflanzen anbauen können – wird auf rund 50 Milliarden US-Dollar geschätzt. Zum Vergleich: Das ist mehr als der globale Musikmarkt, der rund 30 Milliarden US-Dollar schwer ist, und liegt in einer ähnlichen Größenordnung wie die weltweiten Kino- und Filmeinnahmen. Die Saatgutbranche ist also kein Nischenmarkt für Landwirtinnen und Landwirte, sondern die Grundlage unserer Ernährung. Aktuell beherrschen nur drei Agrochemiekonzerne den weltweiten Saatgutmarkt: Bayer, Corteva und Syngenta. Ihr Monopol bedroht die Vielfalt mehr denn je.

**ABBILDUNG**  
Die Radieschensorte „French Breakfast“ ist eine schnellwachsende alte Sorte mit mild-würzigem Geschmack. Sie eignet sich ideal für den frühen Anbau und liefert rasch erntereife Radieschen.



# Komplizen OHNE KOMPROMISSE

Wenn aus Landwirtinnen und Landwirten Verbündete werden, verändert sich für Gastronominnen und Gastronomen mehr als die Speisekarte. Gaumen Hoch erzählt von einem System, in dem Zusammenarbeit nicht bei der Logistik aufhört, sondern beim gemeinsamen Anspruch an nachhaltigen Geschmack erst richtig beginnt.

TEXT LUCAS PALM

**Höhenflieger.** Heben gemeinsam seit Jahren ihre Ansprüche in lichte Höhen: Heinz Reitbauer vom „Steirereck“ und Robert Brodnjak (v. li.) von der Marktgiärtnerei „Krautwerk“ in Großmugl.

Foto: Christopher Honschitz



**Familien supply.** Martin Nuart setzt in seinem Gasthaus „Bär & Schaf Wirtschaft“ in Völkermarkt auf die Rohmilchkäseprodukte seiner Schwester Eva Nuart.



← **Spitzen-Duo.** Der Wildzüchter Johannes Wiesmayer (li.) vom „Wiesmayer Hof“ verrät nicht einmal Paul Ivić (re.) vom „TIAN“, wie er seine Topinambur putzt.

Das ein Wildzüchter im „TIAN“ anklopft, ist, gelinde gesagt, ungewöhnlich. Was, bitte schön, will der Damwild-Guru Johannes Wiesmayer im höchstdekorierten Veggie-Restaurant Österreichs? Den Küchenchef Paul Ivić mit der – zugegebenermaßen hervorragenden – Qualität seines Damhirschs zur Fleischeslust bekehren? „Natürlich nicht“, sagt der Mastermind hinter dem „Wiesmayerhof“ in Hennersdorf bei Wien. „Mir ging’s um meine Topinambur.“ Die Sache ist folgende: Weil Wiesmayer um die gesunden Böden bei ihm in Hennersdorf wusste, hatte er 2016 die Chance genutzt und ein freies Feld gepachtet. „Diese Knolle hat einfach einen gewissen Reiz. Sie ist hier in Österreich außerdem auch noch ein Nischenprodukt, deswegen wollte ich es unbedingt versuchen.“ Das Experiment hat sich gelohnt: Heute schwört die TIAN-Küche – sowohl im Hauptrestaurant als auch im Bistro – auf die Wiesmayer-Topinambur. So sehr, dass sie momentan sogar ihren festen Platz im Hauptgang hat: „Dafür nehmen wir Glorietta-Erdäpfel und verarbeiten sie zu einer cremigen Kartoffelmasse“, erklärt Ivić. „Dann mischen wir etwas Topinamburpüree unter, das gibt eine nussige Note, und servieren das Ganze mit einem Trüf-

feljus.“ Was Ivić bis heute fasziniert: wie blitzsauber Wiesmayers Knollen immer sind. Wiesmayer lächelt verschmitzt: „Früher habe ich sie mit einer adaptierten Mischmaschine, wie man sie von den Baustellen kennt, geputzt“, sagt er. „Heute mache ich das anders. Viel nachhaltiger, viel schonender, aber das verrate ich nicht. Nicht einmal dem Paul.“

Es ist eine Geschichte wie so viele im Gaumen Hoch-Universum: Produzentinnen sowie Produzenten und Gastronominnen sowie Gastronomen nehmen miteinander Kontakt auf, tauschen sich aus, kosten miteinander – und stellen fest: Was sie verbindet, ist nicht nur die Güte des Geschmacks, sondern der hohe Anspruch an die Lebensmittel, die sie herstellen und verarbeiten. Diese Art der Zusammenarbeit geht dabei weit über die bloße Geschäftshandlung hinaus: Sie setzt ein Zeichen, dass man gemeinsam das System, das uns zunehmend von Lebensmitteln entfremdet, wieder unmittelbarer, nachhaltiger, besser, fairer und für beide Seiten rentabler machen kann. Und sie zeigt, wie sehr es sich lohnt, als Betrieb nach gleichgesinnten Gaumen Hoch-Betrieben Ausschau zu halten, um gemeinsam Neues zu schaffen.



↑ **Königsklasse.** Georg Prantl (li.) versorgt unter dem Namen „Prantl King Beef“ seit rund vier Jahren Werner Tschiedel (re.) und sein Gasthaus „Ziegelwerk“ in Wimpassing mit Bio-Rindfleisch. Die Aubrac-Rinder fressen ausschließlich Gräser von der Weide.

### Gemeinsam wachsen

Eine der beeindruckendsten Symbiosen zwischen Gastronomie und Landwirtschaft der letzten Jahre ist die zwischen dem Steirerack und der „Krautwerk“-Farm im niederösterreichischen Großmugl. Robert Brodnjak und seine Frau Claudia begannen 2012 als Quereinsteigerin bzw. Quereinsteiger, Gemüse anzubauen. Alte Sorten wurden akribisch gehegt, gepflegt, verkostet, und alles wurde wissenschaftlich festgehalten, um in der folgenden Saison noch besser zu werden. „Dann läutete eines Tages mein Handy“, erinnert sich Brodnjak. Es war der „Steirerack“-Patron Heinz Reitbauer. „Ich hatte gehört, dass Robert elf alte Erbsensorten anbaut, das hat mich natürlich interessiert“, erinnert sich Reitbauer. „So hat unsere Zusammenarbeit, die mittlerweile enger denn je ist, begonnen.“ Heute ist ein Steirerack-Menü ohne Krautwerk-Gemüse fast undenkbar: Neben den Erbsen im Frühling sind es Rüben, Wurzelgemüse, spezielle Zwiebelsorten und Erdäpfel, die die Steirerack-DNA wesentlich mitgestalten. Der Einfluss aufeinander ist in diesem Zweiergespann besonders groß:

So verkleinerten die Brodnjaks ihr zwischenzeitlich auf drei Hektar angewachsenes Gemüsefeld wieder, nachdem Heinz Reitbauer ihnen von Dan Barbers „Blue Hill Farm“ in den Pocantico Hills vorgeschwärmt hatte. Damit wurden die Krautwerks wieder kleiner, wuchsen aber qualitativ als Betrieb, weil auf weniger Fläche enger gepflanzt und von nun an ganz auf Maschinen verzichtet wurde. „Wir sind miteinander gewachsen“, bringt es Brodnjak auf den Punkt.

Dieses Miteinander-Wachsen zieht sich wie ein roter Faden durch das Verhältnis zwischen den Gaumen Hoch-Produzentinnen sowie -Produzenten und -Gastronominnen sowie -Gastronomen. Das zeigt sich auch am Beispiel von Werner Tschiedel und Georg Prantl. „Ich wollte bewusst in den Austausch mit Menschen gehen, die ähnlich wie ich denken und ähnliche Ansprüche an ihre Betriebsphilosophie haben. So ein Austausch ist befruchtend“, sagt Prantl, der unter dem Namen „Prantl King Beef“ seit rund vier Jahren Werner Tschiedel und sein Gasthaus „Ziegelwerk“ in Wimpassing mit Bio-Rindfleisch versorgt. Tschiedel erklärt: „Georg liefert uns

Fotos: Christopher Hantschitz, Clemens Niederhammer

*„Mir geht’s um den Austausch mit jemandem, der dieselben hohen Ansprüche in seiner Betriebsphilosophie widerspiegelt – it’s not the cow, it’s the how.“*

**GEORG PRANTL**  
PRANTL KING BEEF



↑ **Vielfalt ist Trumpf:** Norbert Thaller (re.) schätzt das Sortiment von Gerhard Zoubek (li.) – besonders im Winter sichert es den hohen Qualitätsanspruch neben dem Eigenanbau.

Rinderhälften, die wir Nose-to-tail verwerten. Ich nehme am Schlachttag auch die Innereien, weil wir natürlich das ganze Tier verwerten wollen. Teil unserer Zusammenarbeit ist auch, die Schlachttage gemeinsam zu planen, damit wir nicht plötzlich zu viel oder zu wenig haben“, erklärt Tschiedel einen oft vernachlässigten Teil des Nachhaltigkeitszugangs in Sachen Fleisch. „Das Fleisch von Georgs Aubrac-Rindern ist mager und zart, weil sie ausschließlich Gräser auf der Weide fressen. Wir machen daraus Schmorgerichte, Burger Pattys oder Steaks – also eigentlich alles, das durch gute Rindfleischqualität noch besser schmeckt“, sagt Tschiedel. Prantl quittiert diesen Zugang mit einem energischen Nicken: „Für mich entspricht diese Zusammenarbeit zu hundert Prozent meiner Vorstellung einer verantwortungsvollen Produktionskette, die beim gesunden Boden beginnt und bis auf die Teller der Gäste in der Gastronomie reicht“, sagt Prantl.

Vorstellungen, Werte, Ansprüche: Wie auch immer man diesen ethischen Klebstoff nennt, der die Gaumen Hoch-Produzentinnen sowie -Produzenten und -Gastronominnen sowie

-Gastronomen zusammenhält – er steht auch im Mittelpunkt einer Zusammenarbeit, die von der Südsteiermark bis nach Niederösterreich reicht. „Als wir in unserem Garten selbst mit Bio-Acker begonnen haben, hat es nicht lange gedauert, bis wir auf Gerhard Zoubeks ‚Adamah-Biohof‘ aufmerksam wurden“, erinnert sich Norbert Thaller vom „Gasthaus Thaller“ in der Südsteiermark. „Was mich von Anfang an fasziniert hat: wie groß das Portfolio dort ist – und wie hoch dennoch der Qualitätsanspruch bleibt. Damit ist Adamah vor allem im Winter unser Back-up, unser Notnagel sozusagen, wenn wir selbst gerade weniger ernten können, aber wir beziehen auch Mehl und Demeter-Milch von ihm“, schwärmt Thaller.

Doch im Gaumen Hoch-Universum dreht sich nicht alles nur um das, was auf den Teller kommt, sondern auch um das, was ins Glas fließt. Womit wir beim Wein wären – und den Winzerinnen und Winzern, die diese Gemeinschaft von Anfang mit ihren hohen Ansprüchen an nachhaltige Landwirtschaft mitgetragen haben. Die Gaumen Hoch-Restaurants und -Wirtshäuser sind, wenn man so will, die Bühne für diese Weine.



← **Erfolgs-Team.** Mathias, Viktoria und Leonhard Schödl (v.l.) sind ein Fixpunkt auf der Weinkarte des Wirtshauses „Herzogin“ von Jacky und Carolyn Herzog (u.).

### Weine mit einer spürbaren Identität

So jedenfalls sieht es auch Carolyn Herzog vom Wirtshaus „Herzogin“ in Maria Alm. „Ich schreibe die Weinkarte der Herzogin selbst und habe den Anspruch, Weine zu finden, die nicht nur begleiten, sondern eine eigene Geschichte erzählen“, erklärt Carolyn. „Naturnahe Produktion, bio oder Demeter, kleine Betriebe und vor allem eine klare Haltung sind für mich essenziell, und so bin ich irgendwann auf das ‚Weingut Schödl‘ gestoßen.“ Kein Wunder: Die drei Schödl-Geschwister aus dem östlichen Weinviertel bewirtschaften ihre rund 18 Hektar biodynamisch – und mischen vor allem mit ihren Schaumweinen die internationale Wahrnehmung von österreichischem Sprudel auf. „Ihre Weine tragen eine spürbare Identität in sich, nichts wirkt beliebig oder austauschbar. Genau diese Klarheit und Eigenständigkeit ist es, die ich suche und die einfach auch perfekt zur Herzogin passt“, schwärmt Carolyn über die Schödl-Schaumweine, die lange in Holzfässern heranreifen und ganz ohne Schwefel auskommen. Im Rahmen der regelmäßigen Eventreihe namens „Wine Club“ in der Herzogin werden genau solche Weine sowie Winzerinnen und Winzer Interessierten nähergebracht. „Weil wir wie die Schödl finden: Wein ist mehr als ein Produkt, es ist Zeit, Hingabe – und ein Ausdruck von Persönlichkeit“, weiß Carolyn.

Vielleicht ist es genau das, was diese enge Zusammenarbeit zwischen Gastronominnen sowie Gastronomen und Produzentinnen sowie Produzenten ausmacht: Die Überzeugung, dass ein Lebensmittel mehr ist als ein bloßes Produkt, mehr ist als etwas, das nur gegessen, konsumiert wird. Es ist eine Art Klebstoff zwischen Menschen, der weit über ein Geschmackserlebnis hinausgeht. „In meinem Fall haben die Lebensmittel meiner Familie auch Türen geöffnet“, sagt Martin. Der Sohn von Margit und Seppi Nuart, die vor 40 Jahren mit fünf Milchschafern begannen, Schafskäse aus biologischer Rohmilch herzustellen, weiß wie kein anderer um die verbindende Kraft eines hochwertigen Lebensmittels.

→ **Size matters.** 20 Tonnen Bio-Erdäpfel liefert Sascha Böhm (li.) an Bianca (Mi.) und Paul (re.) Kolarik, die mit der „Luftburg Kolarik im Prater“ in Wien das weltweit größte Bio-Restaurant führen.

### Feueraroma und Wumms

„Es gab Restaurants, da waren die Käse von meinen Eltern schon, bevor ich dort als Koch angefangen hatte – und dass ich dort anfangen konnte, lag sicher auch am Vertrauen, die die Köchinnen und Köche in die Lebensmittel meines Vaters setzten“, sagt Martin. Heute führen seine Schwester Eva und ihr Mann Daniel den Betrieb namens „Nuart vulgo Hafner“ im kärntnerischen Mittertrixen – und bleiben der elterlichen Überzeugung treu, allerhand von der Schafsröhmilch durch biologische und regenerative Landwirtschaft herzustellen. Klar also, dass Martin Nuart mit seinem 2022 in Völkermarkt eröffneten Gasthaus „Bär & Schaf Wirtschaft“, das er zusammen mit seinem Kompagnon Philipp Medwed betreibt, auf die Käse und Joghurts seiner Schwester setzt: „Im Sommer verwende ich wahnsinnig gerne das Schafsmilchjoghurt, und womit ich immer gerne arbeite, ist der geräucherte Schafskäse. Der bringt vor allem in die vegetarischen Gerichte eine Art Feueraroma und Wumms hinein.“ Wenn das Gasthaus über die Wintermonate und im Frühling geschlossen ist, arbeiten Philipp und Martin übrigens selbst mit Eva und Daniel am Hof. „Damit bekommen wir nach den Wirtshausmonaten wieder ein bisschen unseren Kopf frei – und stellen dabei eines unserer Lieblingslebensmittel her, das sorgt auch für ein nachhaltiges Gleichgewicht in unserem Leben“, so Philipp.

Und jetzt zum größten Gegenbeispiel zur geschwisterlichen Partnerschaft zwischen Eva und Martin: nämlich jener zwischen Paul Kolarik und Sascha Böhm. „Eigentlich hatten wir ja schon einen Erdäpfellieferanten und waren happy“, erinnert sich Kolarik, Hausherr und Mastermind des größten Bio-Restaurants der Welt, der „Luftburg - Kolarik im Prater“. „Aber Sascha vom BioBauernhof Böhm kontaktierte uns immer und immer wieder und sagte, er wolle uns unbedingt mit seinen Bio-Erdäpfeln beliefern.“ Kolarik winkte ab, doch Böhm ließ nicht locker. Als Kolarik dann im Gaumen Hoch-Online-Magazin von der Weihnachtsspendenaktion las, bei der er für jeden gespendeten Euro ein Kilogramm seiner Erdäpfel an

Fotos: Lisa Ebersberger, Bureau Rebensteiner, Luftburg – Kolarik im Prater

## GAUMEN HOCH WISSEN

### Zusammenarbeit mit Mehrwert

Gaumen Hoch verbindet Gastronomie, Landwirtschaft, Weinbau, Handel und Verarbeitung zu einem lebendigen Netzwerk, in dem aus einzelnen Betrieben eine echte Gemeinschaft entsteht. Im Mittelpunkt steht der direkte Austausch zwischen Produzentinnen sowie Produzenten und Küchen: kurze Wege, klare Absprachen und Produkte, die durch gegenseitiges Verständnis weiterentwickelt werden. Mitgliedsbetriebe profitieren von verlässlichen Partnerschaften, die über reine Lieferbeziehungen hinausgehen. Planungssicherheit, faire Wertschöpfung und die Möglichkeit, gemeinsam neue Produkte oder Ideen zu entwickeln, stärken beide Seiten entlang der gesamten Wertschöpfungskette.





↑ **Brüder im Geiste.** Drei Wilde mit Ansprüchen: Manuel Künz vom Wiener Restaurant „Wildling“ mit den beiden „Pilzbrüdern“ Martin und Otto Kammerlander.

bedürftige Menschen verschenkte, dachte er sich: „Setzen wir uns halt mal zusammen. Diese Kombination zwischen karitativem Gedanken und Hartnäckigkeit fand ich irgendwie sympathisch. Nach dem ersten Kennenlernen wusste ich: Das ist ein guter Typ, er hat einen genauso hohen Anspruch an Nachhaltigkeit und Qualität wie wir. Er hat uns dann ein wirtschaftlich interessantes Angebot gemacht – und liefert uns seither 20 Tonnen Bio-Erdäpfel erster Güte in die Luftburg, manchmal sogar ein bisschen mehr“, sagt Kolarik. Bis auf die Pommes – die bekommt die Luftburg von jemand anderem bereits vorgeschnitten – ist also jeder Erdapfel, der dort auf die Teller kommt, von Sascha Böhm, der einmal pro Woche mit seinem Elektromobil vorfährt und das tut, wofür er lange gekämpft hat: das größte Bio-Restaurant der Welt mit seinen Bio-Erdäpfeln zu beliefern.

### Verbündet euch, zeigt euch!

Rund 20 Autominuten von der Luftburg entfernt liegt das „Wildling“. Hier sind die Dimensionen andere: Mit seinen rund 40 Sitzplätzen ist es deutlich kleiner als die Luftburg, und mit 20 Tonnen Erdäpfeln würde es wohl mehrere Jahre

auskommen. Doch der Qualitätsanspruch ist derselbe: Es geht um hochwertige Lebensmittel von einem intensiv gepflegten Netzwerk an Bio-Produzentinnen und Bio-Produzenten, die dieser „mitteleuropäischen Fusion-Küche“, wie Hausherr Manuel Künz sie nennt, erst ihre Seele geben. Darunter finden sich etwa die „Pilzbrüder“. In ihrem feuchtfröhlichen Gewölbekeller im 2. Bezirk gedeihen zwei von Künz' Lieblingsprodukten: Shiitake-Pilze und Kräuterseitlinge. „Drei Dinge haben mir sofort getaugt bei den beiden Pilzbrüdern“, erinnert sich Künz. „Erstens, dass sie in Wien, also quasi vor meiner Haustür, Bio-Pilze züchten, und zweitens, dass sie wie ich Quereinsteiger sind. Damit sind sie auch leidenschaftliche Überzeugungstäter, denen es um die Sache selbst geht. Und dann fand ich einfach, dass sie gut zu meinem Restaurant passen, das etwas Junges und Wildes ausstrahlt: Pilze in einem modrigen Keller in Wien zu züchten, das ist schon etwas wild und verrückt – und einfach cool“, sagt Künz, und zeigt damit: Ein fruchtbares Tandem zwischen Gastronominnen sowie Gastronomen und Produzentinnen sowie Produzenten lebt nicht nur von der Ware selbst, sondern von einer geteilten Lebenseinstel-

Fotos: Clemens Niederhammer, Christopher Hanschitz

„Durch den Austausch mit Sarah kann ich planen – und kreativ sein.“

PARVIN RAZAVI  
& FLORA



↑ **Dirndl-Power.** Küchenchefin Parvin Razavi (li.) vom „&flora“ arbeitet seit Jahren mit Sarah Schmolzmüller (re.) von der Markt-gärtnerei „dirndl am feld“ zusammen.

lung, von einem „Wie“, das das „Was“ oft übertrifft. „Aus so einer Zusammenarbeit kann auch eine Freundschaft entstehen“, sagt Parvin Razavi. „Wie zum Beispiel zwischen Sarah und mir.“

### Austausch erleichtert die Gestaltung

Die Küchenchefin des „&flora“-Restaurants im Wiener Hotel Gilbert arbeitet seit Jahren mit Sarah Schmolzmüller von der niederösterreichischen Markt-gärtnerei „dirndl am feld“ zusammen. Sarah selbst bezeichnet ihren Betrieb zwar schmunzelnd als „größeren Gemüsegarten von der Oma“. Aber dass das eine Untertreibung ist, zeigt allein die Tatsache, wie viele der Wiener Gaumen Hoch-Betriebe sie mittlerweile beliefert. „Der Austausch mit Sarah ist für mich unbezahlbar, wir können uns einfach punktgenau abstimmen“, erklärt Parvin. „Welche Gemüsesorten hat sie wie lange? Wie viel kann sie mir zurücklegen? Womit kann ich demnächst rechnen? Das alles erleichtert mir das Planen, die Menügestaltung und auch das Kreativsein“, so die Spitzenköchin. Besonders inspirierend findet sie außerdem Sarahs modernen Vermarktungsgedanken: etwa Events in der Markt-gärtnerei selbst, die

gerade diese Zusammenarbeit zwischen Landwirtschaft und Gastronomie für Außenstehende erlebbar machen. „Diese Art der partnerschaftlichen Zusammenarbeit für ein nachhaltiges Essverständnis braucht in Zukunft definitiv mehr Sichtbarkeit“, ist Parvin überzeugt. „Und wir Köchinnen sowie Köche und Produzentinnen sowie Produzenten sollten hier mutig vorgehen, damit mehr Landwirtinnen sowie Landwirte und Gastronominnen sowie Gastronomen verstehen, wie sehr sich eine solche Zusammenarbeit lohnen kann.“ ■

### GAUMEN HOCH-PODCAST



**Hör Tipp.** Scannen Sie diesen QR-Code und hören Sie Clara Aue – über Respekt und die Gastronomie als Teil eines größeren Systems.



WANDEL  
LEBENSMITTEL  
DIE GEMEINSCHAFT  
DAS GUTE LEBEN

**ODE AN DEN SOMMER**  
Zwischen Frische und Finesse:  
Eine kuratierte Auswahl  
genussvoller Rezepte.

**ENTSCHLEUNIGUNG**  
Neun Rückzugsorte, wo  
die Welt stiller wird und  
der Geschmack lauter.

3,9  
Tausend

Konzerne versuchen, sich exklusive Rechte an bestimmten Pflanzensorten zu sichern – ähnlich wie ein Patent oder Copyright. Bei gentechnisch verändertem Saatgut ist das erlaubt, bei konventionell gezüchteten Pflanzen eigentlich verboten. Trotzdem wurden bereits über 3.900 solcher Patente erteilt, die über 1.300 Sorten betreffen. Möglich wird das durch rechtliche Schlupflöcher. Kritische Stimmen warnen: Wenn wenige Firmen Pflanzen „besitzen“, kann das Vielfalt und Züchtung von kleinbäuerlichen Betrieben langfristig einschränken.

**ABBILDUNG**

Die Zuckerbirse „Ambrosia“ ist eine stark rankende Sorte mit fadenlosen Hülsen. Sie ist kältetolerant, früh anbaubar und schmeckt besonders süß – daher am besten frisch von der Pflanze essen oder nur kurz angaren.

# Kulinarische ODE an den SOMMER

Wenn die ersten warmen Sonnenstrahlen die Gärten wachküssen, ist es Zeit, den Tisch zu decken. Und zwar reichlich. Mit hochwertiger Bio-Küche für bewussten Genuss. Inspiriert von Rezepten unserer Gaumen Hoch-Köchinnen und -Köche.

FOTOS CHRISTOPHER HANSCHITZ, DANIEL ECKER

## GAUMEN HOCH-VIDEOS



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

Herzlichen Dank an das Kochstudio Wrenkh, das unseren Gaumen Hoch-Pionierinnen und -Pionieren seinen Kochsalon für dieses Fotoshooting zur Verfügung gestellt und dafür gesorgt hat, dass die Gerichte ins beste Fotolicht gerückt werden konnten. [wrenkh-wien.at/kochsalon](http://wrenkh-wien.at/kochsalon)



# Seeforelle „heugeräuchert“

mit Brunnenkresse & Erdäpfeln & Rotem Holler



So kunstvoll, aber auch sinnlich haben Sie die Seeforelle aus dem Traunsee noch nie genossen: In einer süß-sauren Holler-Vinaigrette schwimmend, wird sie von hauchdünnen Erdäpfelscheiben umarmt, und was aussieht wie salziger Saiblingskaviar, sind himmlisch süße rote Hollerblüten.

FÜR 4 PORTIONEN

## ZUTATEN

120 g mit Heu geräucherte  
Ikejime-Seeforelle (in Stücke à  
10 g geschnitten)  
4 Erdäpfel à 7 cm  
12 Stk. gezupfte  
Brunnenkressespitzen  
100 ml Holler-Vinaigrette  
2 EL eingelegte rote  
Hollerbeeren  
1 EL Brunnenkresseöl  
Heusalz, Heuöl  
**Holler-Vinaigrette**  
500 ml Selchfischdashi  
75 ml Ravigot-Essig

1/2 Schalotte  
5 Pfefferkörner  
45 ml Hollersirup  
37,5 ml Sake  
25 ml Mirin  
Xanthan

## ZUBEREITUNG

**Erdäpfel:** Erdäpfel mit der Auf-  
schnittmaschine 5 mm breit und  
ca. 35 cm lang aufschneiden und  
übereinanderliegend auflegen.  
Erdäpfelbahnen salzen und bei 85 °C  
12 Min. dampfgaren. Mit Heuöl  
bestreichen und abkühlen lassen.

**Seeforelle:** Seeforelle halbieren  
und pro Seite jeweils 3 Stück à 10 g  
auflegen und zusammenrollen.

## Holler-Vinaigrette:

Für die Holler-Vinaigrette Sake  
und Mirin kurz abbrennen.  
Ravigot-Essig mit fein gehackter  
Schalotte und frisch gemahlenem  
Pfeffer aufkochen und kurz zie-  
hen lassen, dann etwas abkühlen.  
Ravigot-Essig passieren und mit  
den restlichen Zutaten zusam-  
mengen, gut verrühren und  
leicht binden.  
Anrichten und genießen!



**LUKAS NAGL**  
Bootshaus

Gar nicht so einfach, die vielen Prägungen von Lukas Nagl auf einer Wichtigkeitsskala zu ordnen: Natürlich wäre da einerseits das „Steirereck“ im Stadtpark, wo er als Chef Poissonnier sein Süßwasserfischkönnen erlernte. Oder seine Zeit in Sansibar, wo er für die Eröffnung eines Hotelrestaurants zuständig war – und dort lernte, den ganzen Tagesfang der Fischerinnen und Fischer zu verwerten. Es ist diese virtuose Nose-to-tail-Philosophie, die er seit 2012 im Restaurant „Bootshaus“ im Hotel „Das Traunsee – Das Hotel zum See“ der Familie Gröller perfektioniert hat. Auch hier kauft er dem Fischer seines Vertrauens, Benjamin Mayr, den gesamten Tagesfang ab. Vom Barsch über die Aalrutte bis hin zu den Flusskrebse hat Nagl so die Süßwasserfischküche Österreichs revolutioniert.

## WEIN IM GLAS

**Weißburgunder Ried Gollin 1ÖTW Nussberg, 2022**  
Weingut Hajszan Neumann

Charakteristik: In der Nase Blütenhonig, Marille und feine Apfelnoten. Am Gaumen komplex, kühlfruchtig, mit dieser typischen Weißburgunder-Knackigkeit, die den Wein zu einem fast schon universellen Speisebegleiter macht. Passt zu: Süßwasserfisch, hellem Fleisch, Risotto.



# Rosa gebratener Hirschrücken

mit Bio-Bärlauch, Spargel, fermentierten Mini-Kräuterseitlingen, Himbeeren & Lauchstroh



Grüne Aromen treffen auf die Tiefe der Wildküche. Zart gebratener Hirschrücken vereint sich mit cremiger Bärlauch-Pastinakencreme, während der Umami-Wumms der Kräuterseitlinge vom frischen Bio-Spargel flankiert wird.

FÜR 4 PORTIONEN

## ZUTATEN

### Bärlauch-Creme

600 g Pastinaken  
200 g Kartoffeln, mehligkochend  
1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe  
1 Handvoll frischer Bärlauch (ca. 50 g)  
80–100 ml Milch oder Schlagobers  
40 g Butter, Salz & Pfeffer  
optional: Muskatnuss, Zitronenabrieb

### Hirschrücken

4 Stk. Hirschrückenfilet, geschnitten (je ca. 180 g)  
1 EL Olivenöl  
1 Prise Maldon Bärlauchsalz

### Spargel

240 g weißer Spargel  
240 g grüner Spargel  
20 g Butter, 1 EL Olivenöl

### Mini-Kräuterseitlinge

240 g Mini-Kräuterseitlinge  
1 l Wasser, 30 g Salz  
1 Lorbeerblatt, 1 EL Senfkörner  
1 TL schwarzer Pfeffer, ganz

### Lauchstroh

100 g Lauch, Julienne geschnitten  
Sonnenblumenöl zum Frittieren

### Rinderjus

1 kg Rinderknochen, zerkleinert (Mark- und Fleischknochen)  
2 EL Öl, 1 Zwiebel  
1 Karotte, 1 Sellerie  
1 EL Tomatenmark, 200 ml Rotwein  
ca. 1,5 Liter Wasser, 1 Lorbeerblatt  
2 Zweige Thymian  
5–6 Pfefferkörner  
optional: 1 Knoblauchzehe

## ZUBEREITUNG

### Fermentierte Kräuterseitlinge:

Wasser mit Salz, Lorbeerblatt, Senfkörnern und schwarzen Pfefferkörnern aufkochen lassen, bis sich das Salz vollständig gelöst hat. Lake vollständig abkühlen lassen. Kräuterseitlinge putzen und je nach Größe halbieren oder ganz belassen. Anschließend in ein sauberes steriles Gefäß schichten und vollständig mit der kalten Salzlake bedecken (die Pilze müssen komplett unter der Flüssigkeit sein). Das Gefäß locker verschließen und bei kühler Raumtemperatur etwa 5–7 Tage fermentieren lassen.

Lesen Sie die gesamte Zubereitung auf: [gaumenhoch.at/frisch-aufgetischt](http://gaumenhoch.at/frisch-aufgetischt)

## WEIN IM GLAS

### Blafränkisch Ried Ruster Oberer Wald Leithaberg DAC, 2022

Weingut Feiler-Artinger

Charakteristik: ein ikonischer Blafränkisch, gewachsen auf Muschelkalkboden. Besticht durch seine intensive Frucht nach schwarzen Beeren und dunkler Herzkirsche, aber auch durch die unverkennbar pfeffrige Würze. Reife, kräftige Tannine, griffige Textur, dabei stets mineralisch-salzig. Passt zu: Wildgerichten, Steak, kräftigen Schmorgerichten oder gereiftem Hartkäse.



## STEFAN PICHLER

Nils am See

Seit rund zwei Jahren steht die Küche im „Nils am See“ unter der Leitung von Küchenchef Stefan Pichler, der zuvor sein Handwerk über viele Jahre hinweg verfeinert und insbesondere den Umgang mit Wild perfektioniert hat. Der Hotelname Nils steht für „natürlich, individuell, lässig, stylisch“, und genau das liefert Pichler auf die Teller. Dass der Buchstabe B hier nicht unterzubekommen war, sei entschuldigt, aber dennoch erwähnt: Immerhin kommt hier dem Begriff „bio“ eine zentrale Rolle zu. Seinen hohen Anspruch an regionale Bio-Lebensmittel verbindet Pichler mit seinem feinen Gespür für die asiatische Kochkunst. Und rückt die hochwertigen Produkte der Region damit in ein neues Licht, das ihnen eine unverkennbare Handschrift verleiht.

# Tauernlamm

mit Miso-Spargel, Erdäpfel-Pavé  
& Wacholder-Gomasio



Ein rosa Lammrückenstück, das mit dem buttrigen Erdäpfel-Pavé eine faszinierende Einheit bildet – und dazu ein asiatischer Twist mit Wow-Faktor.

FÜR 4 PORTIONEN

## ZUTATEN

### Lamm

600–800 g Lammrücken, zugeputzt  
Olivenöl oder Nussbutter

### Miso-Spargel

600 g weißer Spargel, geschält  
40 g Shiro Miso (helle Misopaste)  
70 g Butter, 60 ml Spargelfond  
30 ml Mirin, Meersalz

### Weißer Spargelcreme

300 g Spargelabschnitte  
50 g Butter, 100 ml Schlagobers  
40 ml Spargelfond, 1 Prise Salz  
½ Zitrone (Saft und Schale)

### Grüner Spargel

200 g grüner Spargel, ½ Zitrone  
2 EL Olivenöl, Salz, Zucker

### Erdäpfel-Pavé

800 g Erdäpfel, festkochend

100 g Butterschmalz, Thymian, Salz

### Wacholder-Gomasio

10 g Meersalz, 70 g Wacholder

### Basis-Jus

2 kg Kalbsknochen, 1 l Rotwein  
3 EL Tomatenmark,  
1 Pkg. Suppengrün  
1 große Zwiebel, 1 EL Wacholder  
2 Lorbeerblätter, 1 TL Pfefferkörner  
1 Zweig Thymian, 1 Zweig Rosmarin  
3–4 Shiitake-Pilze, 100 g Butter

## ZUBEREITUNG

**Lamm:** Zugeputzten Lammrücken mit gutem Olivenöl oder Nussbutter marinieren, danach in einen Vakuumbeutel geben und vakuumieren. Danach in ein Wasserbad geben und bei ca. 54°C für 45–60 Min. garen.

Nach dem Sous-vide-Garen in Butter arrosieren.

**Miso-Spargel:** Spargel schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden (ca. 10 cm). Die Enden werden in der nächsten Anleitung weiterverarbeitet, aus den Schalen entsteht Spargelfond (mit Salz und Zucker würzen). Butter auflösen und Mispaste darin anschmoren. Mit Mirin und Spargelfond ablöschen und mit etwas Meersalz würzen. Spargel mit der Flüssigkeit marinieren und in einen Vakuumbeutel geben. Die Spargelspitzen bei 87°C 14 Min. garen. Nach dem Garen Spargel samt Flüssigkeit in eine Pfanne geben.

Lesen Sie die gesamte Zubereitung auf: [gaumenhoch.at/frisch-aufgetischt](http://gaumenhoch.at/frisch-aufgetischt)

## WEIN IM GLAS

**Blaifränkisch Golser Ried Ungerberg Demeter, 2022**

Weingut Lehner Sebastian, biodynamisch

Charakteristik: sattes Weinrot im Glas, in der Nase würzige Anklänge von Schwarztee. Am Gaumen zunächst rote Früchte, sanft umspielt von feinen Tanninen. Weichselkirsche, zarte Kaffeenoten und pikante Mineralik. Hinter der scheinbaren Schlankheit verbirgt sich eine überraschend komplexe Fülle. Passt zu: Wild und Lamm, allerhand Würzig-Exotischem.



## DANIEL LEITNER

VOI.bio

Der gebürtige Seekirchner wurde in der Salzburger Spitzengastronomie geprägt: Seine Ausbildung absolvierte er bei Bruno Plotheger und im „Schlosswirt zu Anif“, bevor er bei Mentor Maximilian Aichinger sein Können in der Spitzenküche weiter schärfte. Heute verbindet Leitner virtuos Handwerk mit einer konsequent gelebten No-Waste-Philosophie, die auch im oben erklärten Rezept veranschaulicht wird: Selbst aus den Spargelschalen wird ein tonangebender Fond für ein Gericht hergestellt. Ein ergiebiges Steckenpferd Leitners ist außerdem Dry Aging und Fermentation. Regionale Lebensmittel werden damit präzise veredelt. Dass die nachhaltigsten Ergebnisse dieser Arbeit nur mit hochwertigen Bio-Produkten entstehen können, versteht sich für Leitner von selbst.

# Nuart Topfenknödel

mit Brennesselspinat & Rauchkas

Talggen mit  
Löwenzahn und  
Rhabarber



Es gibt Knödel – und es gibt Knödel mit dem Schafstopfen der Familie Nuart. Und wenn die noch dazu von Leonhard Egger und Nina Terliesner serviert werden, ist die Spitze erreicht: auch dank des köstlichen Brennesselspinats.

FÜR 4 PORTIONEN

## ZUTATEN

### Topfenknödel:

350 g Schafstopfen  
25 g Butter, weich  
½ TL Staubzucker  
3 g Salz  
2 Eier  
100 g Panko  
¼ Zitrone (Zesten)

### Cremespinat:

300 g Brennessel  
250 ml Milch  
25 g Butter  
25 g Mehl

### Garnitur:

150 g Schafsjoghurt  
¼ Zitrone (Abrieb)  
12 Stk. Brennesselblätter, frittiert

1 Stk. Rauchkas  
100 g Wiesenkräuter  
Öl (zum Marinieren)

## ZUBEREITUNG

**Knödel:** Topfen im Rührkessel mit dem Bischof cremig rühren. Butter, Staubzucker, Salz sowie Zitronenzeste hinzufügen und kurz vermengen. Eier und Panko untermengen. Masse mind. 3 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.

Kugeln mit Eisportionierer formen und im gesalzenem Wasser 14 Min. leicht köcheln lassen.

**Cremespinat:** Milch aufkochen, salzen und anschließend beiseite-

stellen. In einem separaten Topf Butter schmelzen, Mehl dazugeben und glattrühren. Diese Mischung in Milch einrühren und langsam kurz aufkochen.

Brennesseln mit kochendem Wasser überbrühen. Anschließend alles zusammen in einen Mixer geben, salzen und glatt pürieren.

**Garnitur:** Joghurt mit Zitronenzeste und Salz abschmecken. Rauchkas hobeln. Wiesenkräuter mit beliebigem Öl (z. B. Distelöl) marinieren. Verwendet wurden Schafstopfen, Schafsjoghurt und Rauchkäse von Eva Nuart.

Das Dessertrezept „Talggen mit Löwenzahn und Rhabarber“ finden Sie auf: [gaumenhoch.at/frisch-aufgetischt](http://gaumenhoch.at/frisch-aufgetischt)



## NINA TERLIESNER UND LEONHARD EGGER

Biohotel Gralhof

Wie Nina Terliesner und Leonhard Egger hinter dem Herd ticken, versteht man am besten, wenn man ihnen einen ganzen Tag über die Schulter schaut. Die beiden Küchenchefs im „Hotel Gralhof“ im kärntnerischen Neusach verfolgen einen ganzheitlichen kulinarischen Ansatz, der zudem verdammt gut schmeckt – und zeigt, wie filigran kompromisslose Bio-Küche sein kann. Das bedeutet: Von der Wurzel bis zum Stängel und vom edlen Filet bis zum Schweinsbauch und den Innereien wird alles verwertet. Nina und Leonhard können dabei aus dem Vollen schöpfen: Zum Gralhof gehören 15 Hektar biozertifiziertes Grünland inklusive hauseigener Bio-Rinder sowie 65 Hektar Wald – und das spürt man vom À-la-carte-Frühstück bis zum mehrgängigen Abendmenü.

## WEIN IM GLAS

### Sauvignon Blanc LIEU DIT, 2021

Weingut Rebenhof

Charakteristik: Achtung, Laserschwert – ein Hauch von Stachelbeere und eine ganze Ladung an vibrierender Energie, Straffheit und zurückhaltender Exotik, die der „Rebenhof“ seinen Sauvignon blancs mit in die Flasche gibt. Passt zu: Süßwasserfisch, Spargel, pikante Topfengerichte, Ziegenkäse.



# Konfierte Bio-Forelle

mit Tiroler Bio-Rollgerstenrisotto,  
Bio-Apple-Kren-Gremolata &  
gebratenem grünen Bio-Spargel



Will nicht jede Forelle heimlich konfiert werden, wenn sie so saftig aus dem Fettbad steigt? Zusammen mit Rollgerstenrisotto entsteht ein Spiel aus Finesse und Erdigkeit, das dem grünen Spargel gekonntes Kontra gibt.

FÜR 4 PORTIONEN

## ZUTATEN

### Fisch

4 Forellenfilets, mit Haut  
(à ca. 140 g),  
500 g Butter, geklärt  
(zum Konfieren)  
je 2 Zweige Thymian und  
Zitronenmelisse

### Gremolata

1 säuerlicher Apfel, fein gewürfelt  
2 EL Kren, frisch gerieben  
½ Zitrone (Saft)

### Gerstenrisotto

250 g Rollgerste  
1 Schalotte, fein gewürfelt  
250 ml trockener Weißwein  
(z. B. Grüner Veltliner)  
700 ml Gemüsefond, heiß

50 g kalte Butter

50 g Bergkäse, gerieben

50 g Karotten brunoise (feine Würfel)

50 g Sellerie brunoise (feine Würfel)

### Spargel

500 g grüner Spargel

Salz, schwarzer Pfeffer

1 Prise Zucker

etwas Olivenöl

## ZUBEREITUNG

**Rollgerste:** Schalotten, Karotten und Sellerie in Butter glasig dünsten, Gerste kurz mitrösten. Mit Wein ablöschen. Nach und nach heißen Fond zugeben und unter Rühren ca. 35–40 Min. garen, bis die Gerste cremig ist, aber noch Biss hat.

**Spargel:** Grünen Spargel schälen (nur unteres Drittel), in schräge Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker ca. 8 Min. bissfest anbraten (mit leichter Farbe).

**Konfieren:** Ofen auf 54°C vorheizen. Fischfilets in eine Auflaufform legen, leicht salzen und mit kalter geklärtter Butter übergießen, bis sie bedeckt sind. Kräuter zugeben. Für 10 Min. in den Ofen schieben. Der Fisch bleibt innen glasig und saftig. **Finish:** Butter und Bergkäse unter die Rollgerste rühren. Apfelwürfel mit Kren und Zitronensaft zur Gremolata mischen. Anrichten und servieren!

## WEIN IM GLAS

### Chardonnay Select, 2021

Weingut Wienerer

Charakteristik: attraktive Steinobstnote, unterlegt mit weißem Nougat, zarten tropischen Noten von Papaya und Orangenzesten. Am Gaumen elegant mit Anklängen von Karamell. Saftig und durchaus cremig mit einer feinen Säurestruktur. Ein vielseitiger Speisenbegleiter mit gutem Reifepotenzial. Passt zu: würzigen Gerichten wie Thaicurry, Safranrisotto, allerlei Meerestieren und Geflügel mit cremigen Saucen.



## MIRJAN KÖHLER

Leutascherhof

Seit über 20 Jahren ist Mirjan Köhler Teil des „Leutascherhofs“. Schon vor der Umstellung auf 100 Prozent Bio-Produkte wurde im Betrieb stark auf hochwertige Zutaten aus der Region gesetzt. Eine Haltung, die vor allem von der Familie Wandl vorangetrieben wurde. Heute arbeitet der leidenschaftliche Koch konsequent bio – und steckte mit seiner Begeisterung für naturbelassene Lebensmittel schon viele seiner ursprünglich konventionell arbeitenden Lieferantinnen und Lieferanten an. Die größte Herausforderung sieht Köhler bis heute im Einkauf und in der Planung, da viele Produkte lange im Voraus bestellt werden müssen und stark saisonabhängig sind. Doch die Mühe lohnt sich, und auch die Gäste bestätigen es jedes Mal aufs Neue: Dank so viel bio haben hier alle mehr vom Leben.

# Tortellini

von der hauseigenen Meyer Zitrone  
Erbsen, junger Spinat & Salzzitrone



Am Wagram wachsen Zitronen. Und ja, Christoph Wagner macht daraus die wohl besten Tortellini des Landes – inklusive Frühlingsgrünzeug.

FÜR 4 PORTIONEN

## ZUTATEN

### Nudelteig

300 g Hartweizengrieß, fein

3 Eier, 1 EL Olivenöl, Salz

### Zitronen-Ricotta-Fülle

250 g Ricotta

2 Meyer Zitronen (Abrieb und Saft)

1 Meyer Salzzitrone (Schale)

50 g Parmesan, gerieben

1 Dotter, Salz, Pfeffer

### Sauce zum Schwenken der Tortellini

1 Schalotte, 70 ml Weißwein

etwas Gemüsefond

1 Meyer Zitrone (Saft und Abrieb)

30 g Butter, kalt Salz, Pfeffer, evtl.

etwas Zucker, Olivenöl

### Gemüse

100 g frische Erbsen

100 g junger Blattspinat

## Salzzitronen

Meyer Zitronen, grobes Meersalz

### Zum Garnieren

junge Erbsentriebe oder Erbsen-

kresse, 20 g geröstete Pignoli

1 EL Meersalz, fein

## ZUBEREITUNG

**Meyer Salzzitronen:** Ein tiefes Kreuz oben und unten in die Zitronen einschneiden und die Schlitzte mit reichlich grobem Meersalz füllen. Einen EL Meersalz in ein Einmachglas geben und die etwas zerquetschten Zitronen einschichten. Saft von einer Zitrone zugeben, mit heißem Wasser auffüllen und das Glas verschließen. Ca. 2–3 Wochen dunkel und

bei Raumtemperatur lagern, danach kühl lagern.

**Tortellini:** Alle Zutaten für den Nudelteig zu einem glatten Teig kneten und zugedeckt rasten lassen. Für die Fülle die Salzzitronenschalen in kleine Würfel schneiden und mit den restlichen Zutaten zu einer glatten Masse verrühren. Den Nudelteig mithilfe einer Nudelmaschine hauchdünn ausrollen. Danach in Quadrate (ca. 5 x 5 cm) schneiden. Nun die Ricotta-Zitronenmasse mit Hilfe eines Teelöffels auf den Nudelteig portionieren und Tortellini formen. Die Tortellini in Salzwasser ca. 2–3 Minuten kochen.

Lesen Sie die gesamte Zubereitung auf: [gaumenhoch.at/frisch-aufgetischt](http://gaumenhoch.at/frisch-aufgetischt)

## WEIN IM GLAS

### Riesling Langenlois Kamptal DAC, 2025

Weingut Christoph Edelbauer

Charakteristik: Pfirsich und grüner Apfel dominieren in der Nase, etwas Mandel, aber ohne breite Nussigkeit. Am Gaumen dann diese straffe, kühle Engmaschigkeit aus dem Kamptal, die mit ihrer Frische am Puls der Zeit ist. Passt zu: Pasta, grünem Gemüse, leichten Vorspeisen, gegrilltem Fisch.



## CHRISTOPH WAGNER

Gut Oberstockstall

Seit 2013 kocht der gebürtige Schwabe an seinem „einzigartigen Arbeitsplatz“, wie er das „Gut Oberstockstall“ in Kirchberg am Wagram liebevoll nennt. Hier könne er sich wie sonst nirgends als Koch entfalten, schwärmt Christoph Wagner. Und das will was heißen, denn seine internationalen Stationen hatten es in sich: So kochte Wagner bei Andreas Döllner in Golling oder etwa beim legendären Anton Mosimann in England. Hier setzt Wagners Küche stark auf den biodynamischen Hofgedanken, der selbstredend stets saisonal ist. Viele Produkte stammen direkt aus der eigenen Landwirtschaft oder aus dem unmittelbaren Umfeld des Wagrams. Fleisch wird hier Nose-to-tail verarbeitet – und neben dem klassischen 6-Gänge-Menü kreiert Wagner auch stets ein vegetarisches Menü.



# Veganer Tafelspitz

„Modern Style“



Ja, das geht: Dieser Tafelspitz setzt nicht auf den Hüftdeckelbereich des Hinterviertels des Rinds, sondern auf Seitan. Und, klar: auf intensiven Wurzelsud.

FÜR 4 PORTIONEN

## ZUTATEN

### Tafelspitzsud & Seitan

1 Glas oder 1 Pkg. Seitan-Braten (am Stück, vorproduziert, ca. 600 g)

2 Karotten, 1 Lauch

1 Knollensellerie

2 Zwiebeln, mit Schale, halbiert

2 Lorbeerblätter

3-4 Wacholderbeeren

Kümmel ganz, Salz, Pfeffer

### Eingelegter Rhabarber

150 g Rhabarberstangen

100 ml Essig (z. B. Apfelessig)

300 ml Gemüsefond, etwas Zucker

1 Stk. Sternanis, 1 Zimtstange, Salz

### Apfelkren

1 Apfel, 1 kleine Stange frischer Kren (Meerrettich), 1 Zitrone

200 ml Apfelsaft, Salz, Pfeffer

### Klassische Röstkartoffeln

800 g festkochende Kartoffeln

1 Zwiebel, 1 EL vegane Butter, Salz Pfeffer, Majoran, Kümmel

### Bärlauchschaum & Blattspinat

100 g frischer Bärlauch

300 g frischer Blattspinat

300 ml Sojamilch

3 EL vegane Butter

300 ml Gemüsefond, Salz, Pfeffer

1 Zehe Knoblauch

## ZUBEREITUNG

**Tafelspitz:** Die Zwiebelhälften auf der Schnittfläche in einer trockenen Pfanne fast schwarz anbraten. Mit Wasser aufgießen, grob geschnittenes Wurzelgemüse und Gewürze dazugeben. Seitan einlegen und ca. 20 Min. sanft kochen lassen.

**Finish:** Seitan herausnehmen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne kurz nachbraten. Wurzelgemüse aus dem Sud nehmen, in feine Würfel schneiden. Restlichen Sud durch ein Sieb gießen, mit Maizena leicht binden und Gemüsewürfel wieder hinzufügen.

**Eingelegter Rhabarber:** Rhabarber abziehen und in 2 cm große Stücke schneiden. Aus den restlichen Zutaten einen Sud kochen. Rhabarber hineingeben, einmal kurz aufkochen lassen und beiseitestellen (zieht im eigenen Sud gar).

**Apfelkren:** Äpfel fein würfeln und sofort mit Zitrone marinieren. Kren fein hacken oder reiben.

Lesen Sie die gesamte Zubereitung auf: [gaumenhoch.at/frisch-aufgetischt](http://gaumenhoch.at/frisch-aufgetischt)

## WEIN IM GLAS

**Grüner Veltliner Ried Lamm-Kammern 1ÖTW, 2017**

Weingut Hirsch

Charakteristik: Obwohl es ein trockener Jahrgang war, ist dieser Wein – speziell nach zehn Minuten in der Karaffe – wunderbar saftig und besticht mit der für „Ried Lamm“ so typischen feinen Würze.

Passt zu: Tafelspitz (nicht nur vegan!), Tomatengerichten, gegrilltem Meeresfisch.

## TAMARA TRITSCHER-SEBINGER

Stadthotel Brunner



Das „Stadthotel Brunner“ inmitten des Schladminger Stadtzentrums hat sich unter Küchenchefin Tamara Tritscher-Sebinger zu einer festen Adresse für bewusste Genießerinnen und Genießer entwickelt. Natürlich gibt's hier die zeitlosen Wirtshausklassiker wie Rindsgulasch oder Apfelstrudel, doch einen faszinierenden Schwerpunkt legt Tamara auf die basische und vegane Küche: Aus hochwertigen Bio-Lebensmitteln, viele davon aus der unmittelbaren Region, zaubert die Küchenchefin etwa basische Gemüsesuppen, Currys, Tofu-, Seitan- und Lupinengerichte, Dals oder sogenannte Sabji, also saftig angebratenes Gemüse. Die pflanzliche Gemüseküche mit hochwertigen Bio-Lebensmitteln kann hier in ihrer ganzen Vielfalt neu entdeckt werden: mal erdend, mal belebend, mal ausgleichend.



# Lachsforelle

mit Kürbis & Safran



Lachsforelle, Kürbis und Safran: Das kulinarische Reich orange-gelber Prägung steckt voller faszinierender Überraschungen.

FÜR 4 PORTIONEN

## ZUTATEN

### Lachsforelle

100 g Forellenfilet  
Salz: Zucker im Verhältnis 1:1  
1 EL Crème fraîche, Dill, 1 Zitrone

### Chutney

100 g Butternusskürbis  
1/2 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe  
25 ml Balsamico, 1 TL Zucker  
Salz, Pfeffer

40 ml Orangensaft, 25 ml Wasser

### Sauce

265 ml Orangensaft, 8 ml Zitronensaft, 1 g Safran, 1 g Piment d'Espelette, 80 g Butter, 35 ml Obers, 3 g Salz

### Einlegefond für Kürbis

20 g Zucker, 1 Scheibe Ingwer  
1/2 Zimtstange, 60 ml Wasser

5 g Senfkörner, 15 ml Balsamico

3 Nelken, 1 Lorbeerblatt  
Safranfäden, 1/2 Zitrone (Saft)

### Dillöl

100 g Dill, 50 g Babyspinat  
200 ml Sonnenblumenöl

### Dillmayonnaise

1 Ei, 200 ml Dillöl, Salz, Pfeffer, 1 Msp. Senf, Zitronensaft nach Bedarf

### Kandierte Kürbiskerne

50 g Zucker, 100 g Kürbiskerne

### Dekoration

Kürbiskernöl, Frühlingskräuter  
Blüten

## ZUBEREITUNG

**Lachsforelle:** Fische filetieren, entgräten und von der Haut nehmen, anschließend 20 Min. beizen. Tartar mit Dill, Crème fraîche,

Zitronensaft, Zitronenzeste und Salz abschmecken.

**Chutney:** Kürbis schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten fein würfelig schneiden, den Knoblauch reiben und alles zusammen in etwas Olivenöl andünsten. Anschließend mit den restlichen Zutaten aufkochen und langsam einkochen lassen – der Essig verhindert dabei, dass der Kürbis verkocht und sorgt dafür, dass er bissfest bleibt.

**Sauce:** Orangensaft und Zitronensaft in einen Topf geben und langsam einkochen lassen. Sobald alles auf die Hälfte eingekocht ist, die restlichen Komponenten begeben und anschließend 20 Min. ziehen lassen.

Lesen Sie die gesamte Zubereitung auf: [gaumenhoch.at/rezept/](http://gaumenhoch.at/rezept/)

## WEIN IM GLAS

**Grüner Veltliner Ried Rosengarten Traisental DAC, 2024**

Bioweingut Viktor Fischer

Charakteristik: ein eleganter, filigraner Wein – ja, aber auch einer mit lukullischem Trinkfluss! In der Nase zeigen sich dezente Kräuterwürze und reifes Steinobst. Am Gaumen sorgt das harmonische Zusammenspiel aus feinen Gerbstoffen, runder Säure und zartem Extrakt für Balance, Länge und eine animierende Frische. Passt zu: Süßwasserfisch und Schnitzel.



**PAUL GAMAUF**  
EDVARD

Seit über zehn Jahren gilt das „EDVARD“ als Fine-Dine-Fixstern am Wiener Gastrohimmel; aber in Sachen Nachhaltigkeit blinkt dieser Stern dann doch ein bisschen heller als die meisten anderen. Was Küchenchef Paul Gamauf für ein Netzwerk an Produzentinnen und Produzenten mobilisiert hat, zeigt ganz klar seinen Anspruch: Nicht nur das Küchenhandwerk, auch nachhaltige Bio-Lebensmittel sind die DNA dieses Restaurants. Es ist ein Anspruch, der von seinen früheren Stationen, wie etwa dem „TIAN“, geprägt ist, aus dem aber auch eine unverwechselbare Handschrift entstanden ist. Heute steht Gamaufs Küche für saisonale Präzision und einen kreativen Einsatz wild gesammelter Zutaten aus dem Wiener Umland, die selbst bewanderte Hauptstadtesser:innen überraschen können.

Foto: Jona Sabo

# IRGENDWO im NIRGENDWO

Bewusst genießen statt hastig konsumieren – „Slow Travelling“ wird für immer mehr Menschen das entspannte Kontrastprogramm zum Hochgeschwindigkeitsalltag. Wir haben neun Plätze ausgesucht, an denen exzellente Kulinarik, unberührte Natur und die Leichtigkeit des Seins zusammenfallen.

TEXT WOLFGANG MARIA GRAN

**50 Shades of Green.** Der idyllische Gleinkersee spiegelt alle Facetten von Grün, und die Wälder rundum machen mit.

**Farbenspiel im Nirgendwo.**

Dort, wo sich die Sonnenstrahlen in den Wäldern brechen, ist die südburgenländische Gourmetadresse „Csencsits“ nicht weit.



Fotos: Iris Milsits



← **Perfekt im Doppelpack.** Jürgen und Melanie Csencsits sind das perfekte Gastgeberduo, und die Gerichte spielen auch optisch alle Stückln.

**M**an kennt das Phänomen mit diesen winzigen Ortschaften: Da nennt man den Namen und erntet vom Gegenüber einen Blick, als hätte man gerade einen der weniger bekannten Azteken-götter buchstabiert. Also behilft man sich in der Regel damit, das Zauberwörtchen „bei“ anzufügen. Hausmannstätten bei Graz zum Beispiel, und schon geht der oder dem anderen geographisch ein Licht auf. Was aber macht man zum Beispiel mit dem Restaurant von Haubenkoch Jürgen Csencsits, das als eines von nur 53 Häusern im 144-Seelen-Örtchen Harmisch im südlichen Burgenland liegt? Denn das Ganze zu präzisieren, indem man Harmisch bei Kohfidisch sagt, hilft in diesem Fall, ehrlich gesagt, wohl nicht weiter.

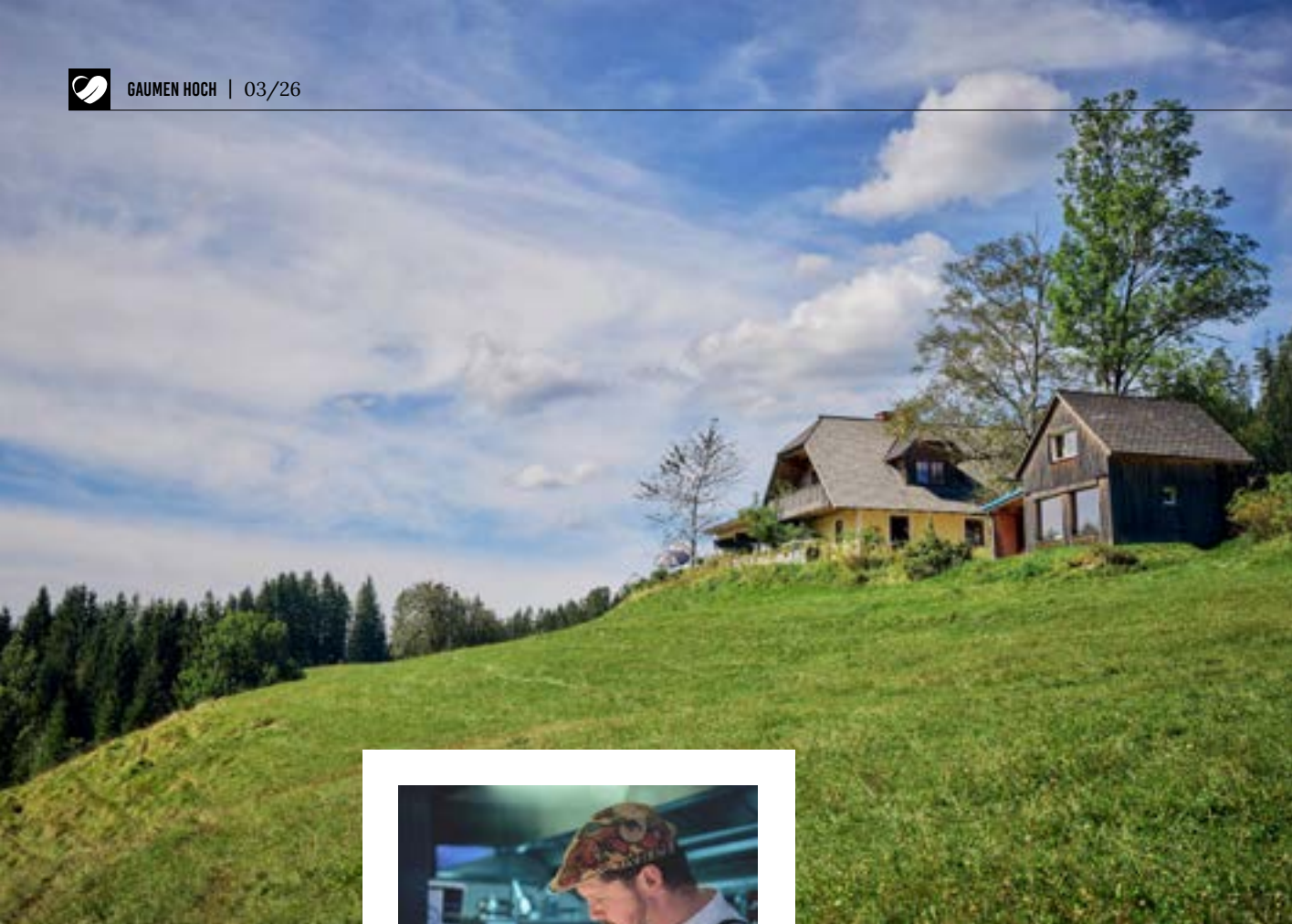
Also bleibt nichts anderes übrig, als das einst von Jürgens Großeltern gegründete Gasthaus irgendwo im Nirgendwo zu suchen. Feinspitze und Genussurlauberinnen und -urlauber, die bereits fündig geworden sind, steuern diese Destination nahe der ungarischen Grenze seit vielen Jahren an, denn sie ist ein Paradebeispiel dafür, dass kein Weg zu weit ist, wenn man am Ende genau das findet, was man sucht. Nämlich etwas, das Jürgen Csencsits sehr treffend das „Schaufenster der Region“ nennt. Hervorragende, unverfälschte Küche und Kooperationen mit Produzentinnen und Produzenten, Handwerkerinnen und Handwerkern sowie Künstlerinnen und Künstlern der Umgebung machen das Gesamtpaket bei Csencsits aus. Die Zulieferbetriebe und Kooperationspartnerinnen und -partner – vom „Bioschafhof Elpons“ über den „Biohof Julia Wolf“ bis zum „Taubenhof Methlagl“ – sind gleichzeitig beliebte Ausflugsziele für jene, die es sich im „Csencsits“ in der Gaststube gutgehen lassen: „Unser großes Plus hier im Südburgenland ist, dass wir seit 30 Jahren ein Geheimtipp sind“, sagt Jürgen mit einem Schmunzeln.

**Im Rhythmus der Natur**

Längst kein Geheimnis mehr ist die Tatsache, dass das sogenannte Slow Travelling zunehmend trendet. Als Kontrast zu einem Berufs-, Alltags- und oft auch Privatleben, das straff durchgetaktet funktioniert, setzen immer mehr Reisende auf Individualität, tiefere Inhalte, bewussten, entspannten Genuss auf hohem Niveau und vor allem Zeit für sich. Das al-

*„Mit dem Gasthaus und dem Restaurant sind wir schon ein bisschen so etwas wie das Schaufenster der Region.“*

**JÜRGEN CSENCISITS**  
GASTHAUS CSENCISITS



↑ **Das grüne Herz der Steiermark.** Hat man erst einmal hingefunden, ist der „Lurgbauer“ im Mariazeller Land eine unvergessliche Adresse.

→ **Das Beste vom Rind.** Spitzenkoch Max Leodolter hat beim Lurgbauer seine Herde vor der Haustür.

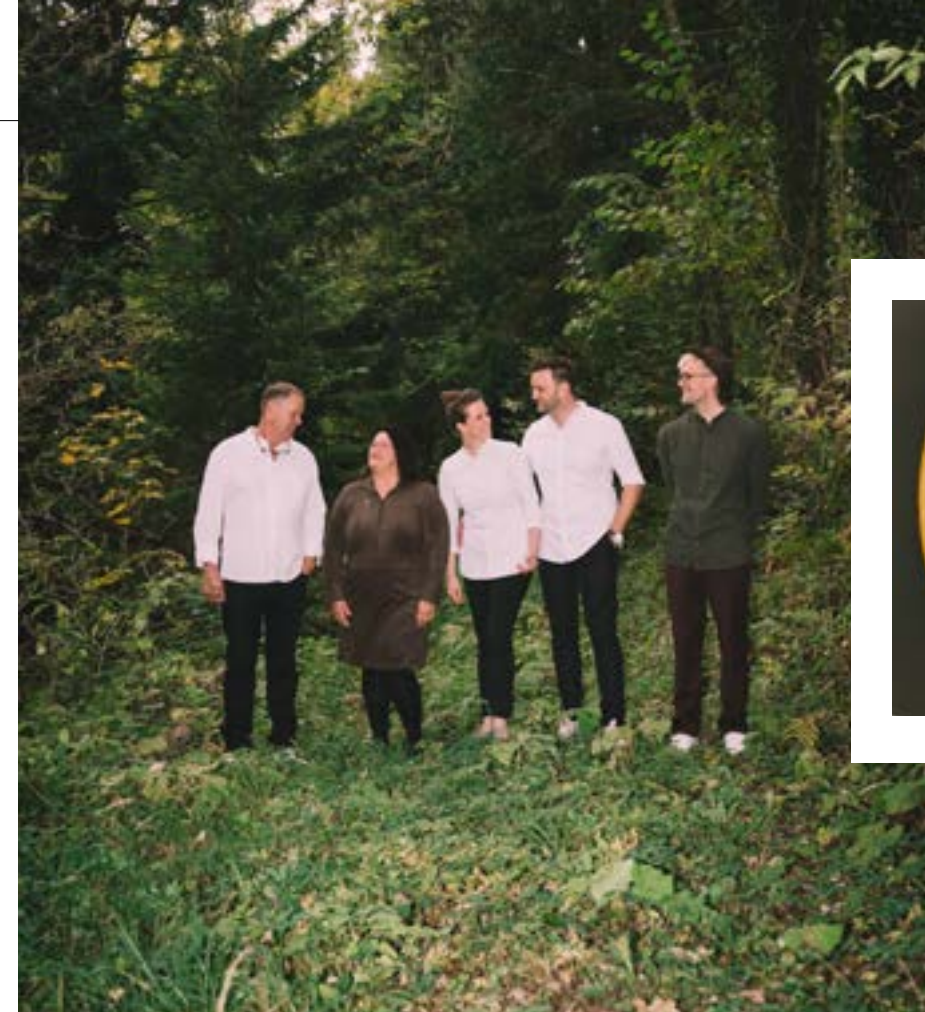
les tunlichst in unberührter Natur, die neue Kraft und innere Ruhe spendet, wenn man sich darauf einlässt, in ihrem Rhythmus zu schwingen. Und plötzlich liegen nachhaltige Genussorten wie das Gasthaus „Csencsits“ zwar immer noch fernab größerer Städte, dafür aber im Zentrum der Sehnsucht von immer mehr Menschen, die genau solche Orte suchen, um Abstand zum Alltag und Nähe zu sich selbst zu gewinnen.

Ein gutes Stück weiter nördlich, in der Lurg, einem ruhigen Seitental im Mariazellerland, ist es nicht anders. „Zufällig verirrt sich selten jemand zu uns. Wir werden ganz bewusst von Menschen angesteuert, die Ruhe suchen und etwas Gutes, Hochwertiges zu essen wollen“, sagt Max Leodolter, Chef des Restaurants „Lurgbauer“. Die mit drei Hauben ausgezeichnete Küche im entlegenen Almbauernhof zieht vor allem die Freun-

dinnen und Freunde exzellenter Rindfleischküche magnetisch an, aber das allein ist es nicht, was das besondere Flair dieses Ortes ausmacht, weiß auch Küchenchef Max: „Die Menschen wollen runterkommen in der Zeit, in der sie bei uns sind. Und wenn sie dann auf der Terrasse sitzen oder durch die Fenster auf die Aberdeen-Angus-Rinderherde unserer angeschlossenen Landwirtschaft und auf die Hochbeete mit Kräutern und Gemüse vor der Haustür schauen, fällt ihnen das nicht schwer.“

Damit spricht er zwei wichtige Punkte an: Zum einen geht es den neuen, „langsamen“ Urlauberinnen und Urlaubern nicht nur um sehr gutes Essen oder unberührte Natur, sondern um ein entspanntes Gesamterlebnis, das den Raum gibt, eine Destination mit allen Sinnen und in aller Ruhe wahrzunehmen. Zum anderen sind diese Gäste nicht nur darauf fixiert, dass das, was auf die Teller kommt, Freude am Gaumen macht. Sie zeigen großes Interesse an der Einstellung ihrer Gastgeberinnen und Gastgeber zum Thema Nachhaltigkeit, haben selbst einen starken Bezug dazu und wollen deshalb auch viel über die Produkte und ihre Herkunft wissen.

Fotos: Mirco Talierco, Ingo Petroner/der trautentalwirt - Gasthaus Rainer



↑ **Echt, ehrlich, steirisch.** Die Küche im „trautentalwirt“ nennt sich mit voller Berechtigung Wohlfühlküche.

← **Ein starkes Team.** Hansi, Romana, Lisa, Johann und Martin (v. li.) packen beim trautentalwirt mit vereinten Kräften an.

### Echte, ehrliche Wirtshaustradition

„Die Leute, die zu uns kommen, legen großen Wert auf Kulinarik, kochen meist auch selbst gerne und befassen sich sehr umfassend mit dem Thema Essen“, weiß Johann Rainer vom „trautentalwirt“ in Geistthal-Södingberg in der Weststeiermark. Auch diese 450 Jahre alte Gaststätte liegt, wenn man so will, irgendwo im Nirgendwo. Nicht an einer Straße, an der man zufällig vorbeikommt – sie wird von Genussreisenden ganz gezielt angepeilt: „Wir leben in einem Paradies und haben von Wild über Milchprodukte bis zum Kernöl wahre Schätze vor der Haustür. In unserem Essen spiegeln wir die Weststeiermark, und unsere Gäste schätzen, dass wir nicht nur auf hohem Niveau, sondern in guter alter Wirtshaustradition echt und ehrlich mit dem kochen, was die Region hergibt – und das ist viel“, sagt Johann, der den Trend des Slow Travellings schon vor längerer Zeit vorausgesehen hatte: „Ich habe immer gesagt, so etwas wie die Sommerfrische kommt hundertprozentig zurück. Die Menschen wollen nicht mehr animiert werden, sondern sich in der Natur wieder erden. Jausnen auf dem Berg, Energie aus der Landschaft tanken – ohne Handy und Laptop. Es klingt vielleicht seltsam, aber der

Mensch hat etwas so Einfaches wie das Dasitzen und Schauen verlernt und muss sich das erst wieder aneignen.“

Egal, an welche Station unserer Reise zu entlegenen Genussorten wir kommen, es geht überall nicht nur um herausragende kulinarische Qualität auf dem Teller und um die große Wertschätzung nachhaltig produzierter Lebensmittel – sondern auch um die Muße, das alles auch vollumfänglich genießen zu können. Diese Muße hat keiner so pointiert und wohl auch zutreffend beschrieben wie der bayrische Kabarettist Gerhard Polt: „Die Zeit, in der der Mensch nicht handeln muss, in der er eben gar nichts muss, sondern nur so herumschildkrötelt. Er hat nicht das Damoklesschwert der Produktivität über sich schweben, sondern tut einfach, was ihm einfällt. Oder er tut auch nicht, was ihm einfällt, das ist vielleicht noch schöner.“

### Produkte mit Gänsehautfaktor

Wenn dem Menschen aber einfällt, auch noch nach Oisnitz in der Gemeinde St. Josef in der Weststeiermark zu „schildkröteln“, ist das eine hervorragende Idee, denn dort steht mit dem Restaurant „Broadmoar“, das 2026 erstmals mit einem Miche-



↑ **Wahres Powerduo.**  
Küchenchef Patrick Faist und Restaurantleiterin sowie Sommelière Birgit Preschan sind im „Broadmoar“ ein perfekt eingespieltes Team.

→ **Blick zu den Pferden.**  
Von der Broadmoar-Terrasse aus bietet sich nicht nur ein Blick in unberührte Natur, sondern auch auf die Pferdekoppel.

↓ **Kulinarik mit Stern.**  
Die Küche im exzellenten Restaurant Broadmoar wurde 2026 erstmals mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet. Und das hochverdient.



Fotos: Restaurant Broadmoar, f1erphotography/lounge81

lin-Stern ausgezeichnet wurde, die nächste kulinarisch hochkarätige Wohlfühlloase für Genussreisende. Auch der dortige Küchenchef, Patrick Faist, baut auf ein engmaschiges Netz aus besonderen Produzentinnen und Produzenten, die ihn zum Beispiel immer wieder mit alten, wiederentdeckten Gemüsesorten erfreuen: „Vom einen kriege ich acht oder neun Sorten Tomaten, dafür macht mir ein anderer drei Sorten Bohnen, und einer setzt mir wilden Brokkoli an oder versorgt mich mit Flower Sprouts.“ Patrick genießt das Miteinander, das er mit seinen Nahversorgerinnen und Nahversorgern lebt: „Wir profitieren von der Erfahrung unserer Partnerinnen und Partner, und das macht Spaß und bringt oft Gänsehautmomente. Man hat als Koch seine Basisrezepte, aber irgendwann spricht das Produkt für sich – und da kriegt Regionalität für mich die Tiefe.“ Wie beim Lurgbauer mit der Rinderherde bietet

**„Viele Gäste wollen gar nichts von uns erzählen, weil sie sagen, das ist ihre verborgene Insel.“**

**CHRISTINA LUGER**  
LOUNGE 81

sich auch den Broadmoar-Gästen ein besonderer Anblick, wenn sie auf der Terrasse sitzen – nämlich der auf die Pferdekoppel des gleichnamigen Gestüts, wo sich an die 60 Rösser tummeln.

Die Steiermark ist einer der Hotspots des Slow Travellings, also bleiben wir noch für eine Station im grünen Bundesland. Im südoststeirischen Hügelland, im Bad Gleichenberger Ortsteil Steinbach, gibt es auch so ein besonderes Plätzchen, nämlich die „Lounge 81“ von Christina Luger. Die ausgebildete Lehrerin und Flugbegleiterin hat sich hier mit ihrem Mann Thomas, einem Bildhauer, den Traum einer künstlerisch-kulinarischen Insel erfüllt.

Das kleine Lokal hat Wohnzimmercharakter und eine Schauküche, in der Christina ihre Gäste überrascht: „Wir haben keine Karte, und das finde ich schön. Denn erstens gehören für mich die Neugierde und das Überraschungsmoment zu einer



↑ **Kunst und Kulinarik.**  
Künstler Thomas und Küchenchefin Christina machen die „Lounge 81“ zu einem Gesamtkunstwerk.





*„Manche können in der ersten Nacht fast nicht schlafen, weil es bei uns so ruhig ist.“*

**CHRISTOPH SCHÜLLER**  
GENUSSWIRTSCHAFT

kreativen Kulinarik dazu, und zweitens ist es ein schöner Vertrauensbeweis, wenn sich die Gäste darauf einlassen.“ Der hohe Anteil an Stammgästen beweist, dass sie das mit Freude tun, weil auch Christina mit ihrer Philosophie genau die schon angesprochene Sehnsucht trifft: „Bei uns soll man sich Zeit lassen und zur Ruhe kommen. Deshalb geben wir trotz weniger Plätze auch jeden Tisch nur einmal her – und damit hat ein Aufenthalt bei uns für viele einen fast meditativen Charakter.“

**Abgeschiedene Genusswelten**

Das trifft auch auf zwei weitere ziemlich abgeschiedene Destinationen zu. In der kleinen niederösterreichischen Weinbaugemeinde Mailberg, einem Ort mit gerade einmal 600 Einwohnerinnen und Einwohnern, betreiben Verena und Christoph Schüller ihre „Genusswirtschaft“. Zu 90 Prozent bezieht Koch Christoph seine Produkte aus der Region, und deshalb verzichtet er auch auf Rind, Schwein und Kalb und verarbeitet im Fleischsegment nur Wild und Kleintiere. Dass er sich drei Hauben erkocht hat, ist ein Grund, warum sich viele auf den Weg zur Genusswirtschaft ins Weinviertel machen. Der andere ist das Ruhebedürfnis,

erzählt Verena: „Die Gäste kombinieren Essen, Trinken und Schlafen. Und wenn sie bei einem Spaziergang durch die Kellergassen keine anderen Menschen getroffen haben, überrascht sie das zwar, aber es stört sie nicht.“

In St. Jakob am Thurn unweit der Stadt Salzburg liegt an einem idyllischen Weiher inmitten unberührter Natur der von Andrea Breithaler und Robert Rübsam geführte „Schützenwirt“. Und Robert macht gleich klar, worum es im traditionellen Dorfwirtshaus mit der herausragenden Kulinarik geht: „Wenn man zu uns kommt, soll man sich Zeit nehmen. Wenn man keine hat, sind wir nicht das passende Restaurant.“ Mag sein, dass es auch daran liegt, dass am Schützenwirt die Festspielzeit in Salzburg nahezu unbemerkt vorüberzieht: „Der typische Urlauber ist gar nicht so unsere Klientel“, sagt Robert, der aber schon transportieren möchte, „dass wir zwar am Weiher, aber nicht aus der Welt sind.“ Die Welt im beschaulichen Dörfchen und im Schützenwirt ist halt eine andere, langsamere, genussvollere. Da geht schon einmal die ganze Belegschaft mit dem Körbchen Holunder oder Bärlauch sammeln, um diese Rohstoffe aus der unmittelbaren Umgebung dann gemeinsam zu verarbeiten.

*„Wir sind abgelegen, aber deshalb auf keinen Fall aus der Welt.“*

**ROBERT RÜBSAM**  
SCHÜTZENWIRT



**Klein, fein & Wein.** Die „Genusswirtschaft Mailberg“ im gleichnamigen Weinbauort im Weinviertel ist ein herrliches Plätzchen, an dem Küchenchef Christoph Schüller zaubert.



Foto: Genusswirtschaft Mailberg, Der Schützenwirt



**Streng saisonal.** Andrea und Robert sind das perfekte Gastgeberduo im „Schützenwirt“ nahe Salzburg, der nachhaltigen „Genuss mit gutem Gewissen“ propagiert.



↑ **100 Prozent Bio.**  
Das Wirtspaar Gunda und Klaus Dutzler fährt beim „Seebauer am Gleinkersee“ kompromisslos eine hundertprozentige Bio-Schiene.

→ **Bergsee-Idyll.**  
In 800 Metern Höhe gelegen, ist der Gleinkersee trotzdem einer der wärmsten Badeseen Österreichs und entsprechend beliebt.



### 100 Prozent Bio statt Pommes

Die letzten beiden Stationen unserer Genussreise an abgelegene Orte fallen ein wenig aus dem Rahmen, passen aber dann auf ihre Art doch wieder sehr gut dazu. Aus dem Rahmen deshalb, weil sie im Unterschied zu den sieben bisher beschriebenen im Vergleich riesigen Publikumsandrang zu bewältigen haben. Der „Seebauer am Gleinkersee“ in der oberösterreichischen Gemeinde Roßleithen ist im Sommer mit bis zu tausend Badegästen konfrontiert. Umso bemerkenswerter ist, dass sich das Gasthaus am idyllischen Bergsee der konventionellen Abspeisung verweigert und eine hundertprozentige Bio-Küche anbietet: „Dadurch unterscheiden wir uns von fast allen, die so etwas betreiben“, sagt Klaus Dutzler. Seine Frau Gunda, die das Gasthaus von ihren Eltern übernahm, ergänzt: „Schnitzel gibt es bei uns nur, wenn wir Zeit haben, und zwar aus der Pfanne. Denn eine Fritteuse haben wir nicht.“ Deshalb gibt es hier auch keine Pommes, und das diesbezügliche gelegentliche Murren halten die Dutzlers locker aus: „Wir wollten immer ein Gasthaus machen, in das wir auch selbst gehen

würden und das eine sinnvolle Wertschöpfung für die Produzentinnen und Produzenten der Region generiert.“

Ebenfalls in Oberösterreich, in Wildshut – und jetzt klappt’s aber – bei St. Pantaleon, steht das gleichnamige Gut der Salzburger Stieglbrauerei. Hier entstehen spektakuläre Spezialbiere, und hier kocht mit Stefan Sigl ein großartiger Haubenkoch, der sich aus einer betriebseigenen Landwirtschaft samt Rinderherde bedienen kann. Leiter Herbert Stranzinger sagt: „Zu uns kommen natürlich die Bierliebhaberinnen und -liebhaber und die Kulinarikreisenden. Und ja, 30 Prozent unserer Kundinnen und Kunden sind sogenannte Genussurlauberinnen und -urlauber, die ein paar Tage kommen, sich die Gegend anschauen und sich unsere Philosophie anhören – und zwar aus echtem Interesse heraus, wie wir mit den Rohstoffen umgehen und arbeiten.“ Es ist ein Umgang, der respektvoll und demütig ist, der den Dingen die Zeit gibt, die sie brauchen. Das wiederum liegt nicht nur im Trend, sondern ist auch grundgescheit. Denn schon Dichter Christian Morgenstern wusste: „Alle Weisheit ist langsam.“ ■

Fotos: Jana Sobba, Ingo Pertramier, El Unique, Marco Reibler



↑ **Das erste Biergut Österreichs.** So etwas findet man kein zweites Mal im Lande: Biergut, Bio-Landwirtschaft, Haubenküche sowie Experimentierfeld für außergewöhnliche Biere und Lebensmittel – all das vereint sich im „Stiegl-Gut Wildshut“. Übernachten kann man nach einem erlesenen Mahl dort natürlich auch.



## GAUMEN HOCH KOMPAKT

### GASTHAUS CSENCISITS

Ein alter Holzofen ist das Herzstück der „pannonisch-harmonischen“ Küche des burgenländischen Haubenkochs Jürgen Csencsits.  
[csencsits.at](http://csencsits.at)

### RESTAURANT LURGBAUER

Die Rinder grasen vor der Terrasse, und drinnen in der Küche zaubert Max Leodolter aus deren Fleisch erlesene Köstlichkeiten.  
[lurgbauer.at](http://lurgbauer.at)

### GASTHAUS TRAUTENTALWIRT

Im 450 Jahre alten Wirtshaus wird Wohlfühlküche aus Wald, Wiese und Wasser geboten, und auch Workshops kann man buchen.  
[trautentalwirt.at](http://trautentalwirt.at)

### RESTAURANT BROADMOAR

Sterneküche trifft Pferdegestüt inmitten unberührter weststeirischer Natur. Wohlfühlen statt Chichi ist die Devise.  
[restaurant-broadmoar.com](http://restaurant-broadmoar.com)

### LOUNGE 81

Ein Atelier im Erdgeschoß, ein Restaurant mit offener Schauküche im ersten Stock. Hier begegnen einander Kunst und Kulinarik.  
[lounge81.at](http://lounge81.at)

### DER SCHÜTZENWIRT

Ein uriges Haus, in dem sich exzellente Wirtshausküche kreativ mit französischen, japanischen und arabischen Einflüssen vereint.  
[der-schuetzenwirt.at](http://der-schuetzenwirt.at)

### GENUSSWIRTSCHAFT MAILBERG

Vom kleinen Feldhasen bis zum 50-Kilo-Hecht aus der Donau reicht die Palette in dieser feinen Weinviertler Genuss-Oase.  
[genusswirtschaft-mailberg.at](http://genusswirtschaft-mailberg.at)

### SEEBAUER AM GLEINKERSEE

Wahrscheinlich das einzige Badeseerestaurant ohne Pommes, dafür von der Rindssuppe bis zur Riesenbuchtel alles bio.  
[gleinkersee.at](http://gleinkersee.at)

### STIEGL-GUT WILDSHUT

Ein besonderer Ort, an dem sich Braukunst und Haubenküche mit regenerativer Bio-Kreislauf-Landwirtschaft treffen.  
[wildshut.at](http://wildshut.at)

# GAUMEN HOCH-GEWINNSPIEL



**ESSEN, WO DAS LEBEN WÄCHST:  
„FARM IS TABLE“-DINNER  
AM BIOHOF ACHLEITNER.**

Jetzt mitmachen und einen unvergesslichen Sommerabend für zwei Personen gewinnen!

So geerdet haben Sie noch nie gegessen: Gemeinsam mit dem Biohof Achleitner veranstaltet Gaumen Hoch ein exklusives „Farm is Table“-Dinner. Gewinnen Sie zweimal zwei Plätze für ein Kulinarikerlebnis direkt im Feld. An drei Abenden im August nehmen wir den Gedanken „from farm to table“ wörtlich – und machen das Feld zum Tisch. Auf dem Erdreich sitzend, kredenzen Ihnen die Gaumen Hoch-Spitzenköchinnen und -köche Theresia Palmethofer, Karl und Leo Wrenkh sowie Klemens Gold ein mehrgängiges Menü vornehmlich aus dem, was rundherum wächst. Ein einzigartiges kulinarisches Erlebnis unmittelbar dort, wo alles entsteht.



Theresia Palmethofer



Karl und Leo Wrenkh



Klemens Gold

## TERMINE:

♥ **11.08.2026** mit Theresia Palmethofer von Zur Palme  
**Ersatztermin** bei Schlechtwetter am **18.08.2026**  
mit Theresia Palmethofer von Zur Palme

♥ **13.08.2026** mit Karl und Leo Wrenkh von Restaurant  
und Kochsalon Wrenkh  
**Ersatztermin** bei Schlechtwetter am **20.08.2026**  
mit Klemens Gold von Rau - Nature Based Cuisine

♥ **Adresse:** Biohof Achleitner, Unterm Regenbogen 1,  
4070 Eferding, [www.biohof.at](http://www.biohof.at)



Fotos: beige/steil, Ki-generiert/Adobe

**Mitten im Feld.** Farm-to-table, neu gedacht: Genießen, wo es wächst. Frischer geht's nicht!

**TEILNAHMESCHLUSS: 30.06.2026**

**Oberbank**  
Nicht wie jede Bank



Martin Seiter, MBA  
Designierter Generaldirektor  
Oberbank AG

Dr. Franz Gasselsberger, MBA  
Generaldirektor Oberbank AG

Anders, weil:  
unabhängig.

Unabhängig:  
heute.  
Unabhängig:  
morgen.

## WERDEN SIE TEIL DER GAUMEN HOCH-BEWEGUNG

**MITGLIED WERDEN**  
[gaumenhoch.at/mitmachen](http://gaumenhoch.at/mitmachen)

**GUIDE BESUCHEN**  
[gaumenhoch.at/guide](http://gaumenhoch.at/guide)

### AUF SOCIAL MEDIA FOLGEN

Instagram: @gaumenhoch  
Facebook: @gaumenhochat  
Twitter: @gaumenhoch



**NEWSLETTER  
ABONNIEREN**  
QR-Code scannen  
und wöchentlich  
informiert werden.



[oberbank.at/unabhaengigkeit](http://oberbank.at/unabhaengigkeit)

**Miele**

**Kennt keine Rivalen.**



Eine neue Art.  
Die Miele Outdoor-Küche.