



Bauerngold

Vergessene
Getreidesorten

Margarita Kwich

Mit Texten von Rainer Georg Zehentner

Fotografien von Norbert Kopf

	Einführung	
	Von Schätzen und Visionären 8	
	Alte Sorten – neue Delikatessen 10	
Kapitel 1	Lebensgrundlage Biodiversität	
	Wir verlieren einen großen Teil der Natur 14	
	Ein einziges Wesen fehlt euch ... 16	
	Die Agro-Biodiversität nimmt ab 18	
	Die Grundlagen unserer Esskultur 19	
	Im ewigen Eis von Spitzbergen 20	
	Michael Succow: »Eine der großen Herausforderungen unserer Zeit« 24	
Kapitel 2	Äcker, Blumen und Landsorten	
	Kulturdenkmal Acker 28	
	100 Äcker für die Vielfalt 30	
	Zum Schicksal der Getreidelandsorten in Mitteleuropa 32	
Kapitel 3	Erhaltungsinitiativen	
	Das menschliche Maß – »small is beautiful« 36	
	Die Tiroler Genbank 37	
	Verlorenes Bauerngold 38	
	Auf der Roten Liste 40	
	Leuchtturmprojekte zum Erhalt der Artenvielfalt 42	
	Die Saatgut-Retter 43	
	Das größte Erbe der Menschheit 44	
	Die Bedeutung der Wildpflanzen 46	
	Die Vielfalt ist zurück! 48	
	Die Ziele einer Ökomodellregion 50	
	Plädoyer für alte Sorten 51	
Kapitel 4	Der Laufener Landweizen	
	Am Anfang waren es vierzig Körner 54	
	Eine alte Sorte neu beleben 56	
	Laufener Landweizen. Die Erfolgsgeschichte 58	
	Der Laufener Landweizen ist ... 60	
	Eine typische Landsorte 62	
	Die Inhaltsstoffe des Laufener Landweizens 64	
	Manfred Eisl: »Ein Landweizen, der hierhergehört« 66	
	Simon Angerpointner: Der Bewahrer 68	
	Matthias Kreuzeder: Der Rebell 69	
	Das Alpenvorland: Agrargeschichte und Region 70	
	Streiflichter aus der Agrargeschichte 74	
Kapitel 5	Der Lungauer Tauernroggen	
	Ein extremer Typ aus den Bergen 78	
	Lungauer Tauernroggen – er war nie weg! 80	
	Peter Löcker: Wir hüten einen Schatz 82	
	Mythos Tauernroggen – die Pflanze 84	
	1300 Ballen Stroh vom Lungauer Tauernroggen 86	
	Der Lungau: Agrargeschichte und Region 88	
	Älteste Quellen für Getreideanbau 90	

	Plädoyer für einen Biosphärenpark ohne Pestizide 92
Kapitel 6	Auf den Spuren weiterer vergessener Sorten
	Der zottige Haarweizen 96
	Binkel – der vergessene Urweizen 98
	Körnerfund im Schloss Moosham 100
	Der Hüter vom Haunsberg 102
	Drei Schönheiten 103
Kapitel 7	Inhaltsstoffe
	Was ist drin im alten Korn? 108
	Gute Bekömmlichkeit 110
	Die Inhaltsstoffanalyse – ein Aufruf der Pflanze zur Artenvielfalt 112
Kapitel 8	Brot und andere Köstlichkeiten
	»Merket/dass das beste Weizen-Mehl das beste Brodt gebe« 116
	Die Freien Bäcker: Beim Brot geht es ums Ganze 118
	Jakob Itzlinger: »Brot braucht Zeit« 120
	Barbara van Melle: »Brot ist nicht gleich Brot« 124
	Michael Wahlich: »Erster Laufener Landweizen-Bäcker« 125
	Lutz Geißler: »Ein Getreide mit Anspruch an den Bäcker« 126
	Gerhard Wieser: »Ein wohlwollendes Mehl« 128
	Richard Brunbauer: »Landsorten für die Spitzengastronomie« 130
	Vincent Klink: »Den Weizen habe ich probiert« 131
	Sarah Wiener: »Eine Bereicherung für die Küche« 132
	Rudi & Karl Obauer: »Höchster Respekt vor Natur und Kultur« 133
	Markus Trinker: »Experimentierfreudigkeit liegt uns im Blut« 134
	Walter Trausner: Edelbrände aus alten Sorten 135
Kapitel 9	Eine Hommage an das Getreide
	Nimb ein guettes Mehl ... 138
	Madonna im Ährenkleid 140
	Hommage an die Vielfalt 142
	Getreidekörner in Bronze 143
	Eine Welt. Eine Schöpfung. 144
Kapitel 10	Rezepte
	Biskuitroulade 149
	Kleine schnelle Weckerl 150
	Schwarzbeernocken mit Taurenroggenmehl 151
	Karamellisierter Kaiserschmarrn 152
	Apfelkekse mit Laufener Landweizen 153
	Honiglebkuchen aus Lungauer Tauernroggen 154
	Laufener Landweizen-Brot 155
	Brotchips aus Waldstaudenkorn oder Lungauer Tauernroggen 156
	Cracker der letzten Einkörner 158
Anhang	Gastautorinnen und Gastautoren 160
	Das Team 169
	Quellenverzeichnis 172
	Impressum 174

Einführung



Pfauengerste
aus Wildshut

»Die Geschichte eines Lebensmittels ist genauso wichtig wie die einer barocken Kirche. Die Regierungen sollten das kulturelle Erbe anerkennen und traditionelle Lebensmittel schützen.«

Carlo Petrini¹



Keimender Weizen

Leben ist Vielfalt.
»Saatgut bewahren, heißt Leben bewahren.«
Vandana Shiva

Von Schätzen und Visionären

Kein Geringerer als Albert Einstein soll gesagt haben: »Wenn die Biene einmal von der Erde verschwindet, hat der Mensch nur noch vier Jahre zu leben.« Der Spruch erinnert uns daran, dass wir die Folgen unseres Tuns nicht abschätzen können, weil das Geflecht des Lebens auf diesem phantastischen Planeten für uns unüberschaubar ist.

Aber es geht nicht um die Biene allein. Die Vereinten Nationen haben die 2020 zu Ende gegangene Dekade dem Erhalt der biologischen Vielfalt gewidmet. Dieses Anliegen ist kein Ausdruck nostalgischer Schwärmerei, sondern soll das Überleben der Menschheit sichern. In diesem Geist haben wir dieses Buch geschrieben. Es handelt vom Reichtum des Lebens und von Schätzen, die so schön sind, dass wir sie unseren Lesern vorstellen wollen.

Unbemerkt von der Agrarindustrie und vom »großen Geld« gedeiht auf unseren Feldern etwas Urig-Historisches von einzigartigem Charakter. Es sind die Nachfahren der ersten Getreidesorten, die jeden Abschnitt der Menschheitsgeschichte in den letzten tausend Jahren gesehen und überlebt haben: die Kreuzzüge, den Dreißigjährigen Krieg, die Industrialisierung der Produktion, die Mechanisierung der Landwirtschaft, die Züchtung und Normierung von Hochleistungssorten. All dies ficht die Getreidesorten, denen wir dieses Buch widmen, nicht an: Der Laufener Landweizen und der Lungauer Tauernroggen sind noch immer da. Ihr Überleben war kein Zufall. Es gibt sie noch, weil umsichtige Menschen das so wollten. Wir berichten von Visionären in der Landwirtschaft, erzählen Geschichten von der Aussaat und der Ernte, stellen engagierte Biobauern vor, Müller und Bäckerinnen, die sich ihrem Handwerk noch immer verpflichtet wissen, und Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, die die richtigen Fragen stellen.

Auch von den alten Sorten selbst berichten wir. Wir zeigen, wie schön sie sind, erzählen, was sie Besonderes an sich haben, erläutern, worin sie sich vom modernen Getreide unterscheiden, und warum dieser Unterschied gut für uns Menschen ist. Wir nehmen den Leser und die Leserin mit auf die Felder, erzählen, wie die Generationen vor uns den Kreislauf des Lebens betrachtet haben. Illustriert wird das alles durch die Aufnahmen des Fotografen Norbert Kopf, dessen Blick fürs Detail wie fürs Ganze uns immer wieder zum Staunen bringt.

Bei der Arbeit am Buch sind wir zum Ergebnis gekommen, dass die alten Sorten sich nicht über einen modernen Kamm scheren lassen. Kunstdünger und Pestizide kennen, wollen und brauchen sie nicht. Aus Körnern – sie stehen am Anfang und am Ende eines Pflanzenlebens² – entwickeln sich fruchtbare Pflanzen, das Getreide bleibt nachbaufähig. Diese Felder sind intakte Lebensräume, die sich unsere alten Sorten mit Ackerwildkräutern, Insekten und Vögeln teilen, Oasen des Lebens. Solche Orte haben eine Zukunft, sind eine Chance für den Bauern, eine Chance für uns alle.

Orte, an denen diese Getreidesorten gedeihen, sind keine Parallelwelten, die aus humanistischen Gründen noch eine Weile geduldet werden, ehe sie für immer verschwinden. Was wir sehen, sind Nischen, die das Auge, das Ohr und die Gedanken bereichern, die uns gesunde, wohlschmeckende Nahrung liefern, Nischen, die im Wirtschaftskreislauf des 21. Jahrhunderts bestehen werden.

Von all dem handelt unser Buch. Möge es dazu beitragen, viele Sorten neu zu beleben.

Margarita Kwich und Rainer Georg Zehentner



»Ernährung steht im Zentrum des menschlichen Handelns und hat große und langfristige Auswirkungen auf unsere ökologische Umwelt. Essen ist von daher hoch politisch. Um den nachkommenden Generationen einen Planeten Erde zu übergeben, der sie nährt und Leben ermöglicht, bedarf es des sofortigen Handelns.«

Dr. Ursula Hudson (†), Vorsitzende Slow Food Deutschland bis 2020

Wir verlieren einen großen Teil der Natur

Die Vielfalt der Lebensformen nimmt dramatisch ab. Weltweit sterben pro Tag drei bis dreizehn Tier- und Pflanzenarten aus.³

Pflanzen und Tiere bilden komplexe Ökosysteme. Diese Gefüge werden zunehmend instabil. Aus diesem Grund schätzen die Vereinten Nationen für Umwelt und Entwicklung (UNCED) die Zukunft der Menschheit als massiv bedroht ein. »Wir verlieren einen großen Teil der Natur«, warnt Prof. Dr. Josef Settele, Co-Vorsitzender des Weltbiodiversitätsrats. Namengebend für das Artensterben war der einst auf Mauritius lebende flugunfähige Vogel Dodo, auch Dronte genannt, der bereits im 17. Jahrhundert für immer verschwand. Nicht so sein Name. Der Ausspruch »dead as a Dodo« ist im Englischen gleichbedeutend mit »mausetot« oder »endgültig tot«. Bis in die öffentliche Wahrnehmung schafften es lange Zeit nur einige »prominent« Vertreter aussterbender Spezies, bestimmte Nashorn- und Schildkrötenarten etwa.

Ganz allmählich dringt es in unser Bewusstsein, dass das Verschwinden der vielen kleinen Lebewesen am unteren Ende der Nahrungskette viel schwerwiegender sein wird als das Aussterben eindrucksvoller Nashörner. Experten schätzen, dass in den nächsten Jahren zwischen fünf und fünfundzwanzig Prozent der heute lebenden Arten aussterben.

Nationale und internationale Maßnahmen dagegen zeigen kaum Wirkung: Das Sorten- und Artensterben lässt sich anscheinend nicht aufhalten, ja noch nicht einmal bremsen, solange wir nicht radikal umdenken. Die meisten der aussterbenden Arten sind winzige Lebewesen in der Erde, die für deren Fruchtbarkeit sorgen. Die intensive Landwirtschaft tötet diese Arten.⁴ In dieser Hinsicht ist der Anbau alter Getreidesorten, um die sich dieses Buch dreht, ein Beitrag zum Erhalt der Biodiversität, da alte Getreidesorten nur im extensiven Anbau gedeihen, der wiederum boden- und artenschonend erfolgt.

»Eine der großen Herausforderungen unserer Zeit«

Prof. Dr. Michael Succow

Es sei eine der großen Herausforderungen unserer Zeit, die Vielfalt der Kulturpflanzen »zur Freude und zum Nutzen« künftiger Generationen zu bewahren, meint der Träger des Alternativen Nobelpreises Prof. Dr. Michael Succow. In seinem Beitrag zum vorliegenden Buch schreibt Succow: »Nach dem Heraustreten des Menschen aus der Stufe der Jäger und Sammler – in Mitteleuropa ging das vor rund 8 000 Jahren über die Bühne – entwickelten sich Ackerbau und Viehzucht. Das war von Anfang an mit gezielter Auslese verbunden: Aus Wildtieren züchtete der Mensch Haustiere, aus Wildpflanzen entwickelten sich Kulturpflanzen.

Auf diese Weise veränderte sich nach und nach die Biosphäre. Die neu entstehenden Arten waren für unsere Vorfahren nicht nur nützlich, sondern auch schön und ihren Regionen stets gut angepasst. So entstand eine ungeheure Vielfalt neuer Arten. Diese Vielfalt zur Freude und zum Nutzen künftiger Generationen zu bewahren, ist eine der großen Herausforderungen unserer Zeit. Angesichts der drohenden Klimakatastrophe und der Gefährdung der natürlichen Fruchtbarkeit der Böden durch die Agrarindustrie ist diese Aufgabe wichtiger denn je. All denen, die sich dafür einsetzen, die aus Liebe zur Natur und Verantwortung für die Zukunft tätig sind, gilt meine Anerkennung.«



Prof. Dr. Michael Succow,
Träger des Alternativen Nobelpreises
Foto: Michael Succow Stiftung



Lungauer Tauernroggen mit
Leindotter-Untersaat und Kornblumen

Die Inhaltsstoffe des Laufener Landweizens

Die Ergebnisse der Inhaltsstoffanalyse im Rahmen des Interreg-Projekts »Laufener Landweizen« wurden 2017 mit Spannung erwartet. In Österreich und Deutschland gibt es kaum vergleichbare Daten zu alten Getreidelandsorten, denn diese wurden von der Wissenschaft bislang kaum beachtet. Auf der Grundlage einer Vorstudie der Ernährungswissenschaftlerin Gabriele Pfeffer konnten 2016 und 2017 insgesamt sieben Proben des biologisch angebauten Laufener Landweizens aus Österreich und Deutschland untersucht werden. Zwei davon im Vergleich mit einem konventionell angebauten »Standardweizen« des gleichen Standorts.

Das erste Ergebnis bestätigte den bisherigen Wissensstand: Der Laufener Landweizen enthält ein ursprüngliches Profil an Pflanzeninhaltsstoffen. Im Vergleich zu Hochleistungssorten weist er einen besonders hohen Gehalt an Ballaststoffen und gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen (Phytosterinen) auf. Der Siliciumgehalt ist doppelt so hoch wie beim Standardweizen. Dieses Spurenelement ist gut für die Knochenbildung und das Immunsystem. Besonders hoch ist auch der Gehalt an Vitamin E und B sowie an Mineralstoffen und weiteren Spurenelementen: Kalzium, Magnesium, Eisen, Kupfer und Mangan. Überraschend ist ein Spitzenwert an herzprotektivem, cholesterinsenkendem Sitostanol, das im modernen Weizen gar nicht vorkommt. Darüber hinaus ist die Menge an Gesamtcarotinoiden im Laufener Landweizen mehr als zwölfmal so hoch wie bei einem Industrieweizen. Sowohl Carotinoide als auch Tocopherole (Vitamin E) wirken antioxidativ und reduzieren das Risiko für chronische ernährungsabhängige Erkrankungen wie Altersdiabetes, Adipositas oder kardiovaskuläre Erkrankungen.



»Der Laufener Landweizen ist ein Fingerprint der regionalen Landwirtschaft und Kultur als Produkt einer jahrhundertelangen, effizienten Anpassung an die örtlichen Bedingungen.«

Mag.^a Gabriele Pfeffer

Manfred Eisl: »Ein Landweizen, der hierhergehört«

Biobauer Manfred Eisl pflegt und vermehrt die Kulturen des Laufener Landweizens seit 2010. Er ist überzeugt, dass es richtig ist, den Weizen, »der hierhergehört«, ins Bewusstsein der Bevölkerung zu rücken. Zeitungsberichte über ihn und seine Felder sorgten für eine größere Bekanntheit des historischen Getreides. 2016 meldete er den Landweizen als Erhaltungssorte an.

Eisls »Esserbauerhof« in Aglassing, St. Georgen, wird 1570 erstmals erwähnt und trägt seit 1833 den Namen »Eisl vlg. Esserbauer«. Heidi und Manfred Eisl bewirtschaften den Hof seit 1989 nach den Richtlinien der biologischen Landwirtschaft »aus Verantwortung für natürliche Kreisläufe und aus Achtung vor Mensch, Tier, Pflanze, Boden und Wasser«. Eingebunden in eine Gruppe von ursprünglich 25 umliegende Biobetrieben, deren Leiter sich regelmäßig in Arbeitsgruppen treffen, entwickelte sich auch das Konzept einer Direktvermarktung. Der »Esserbauerhof« ist einer der wichtigsten Bionahversorger der Region.

Schwerpunkte des Betriebs sind Mutterkuhhaltung, die Aufzucht von Mastschweinen und der Anbau von Getreide. Eisl berichtet: »Als überzeugte Biobauern waren wir auf der Suche nach einer unverzuchteten nachbaufähigen Roggensorte, die früher hier gewachsen ist. Aber dann erfuhren wir von Franz Keil, Obmann der Bio-Heuregion Trumer Seenland, dass die bayerische Naturschutzakademie Saatgut eines alten Landweizens weitergibt. 2010 haben wir auf 1,3 Hektar die ersten 200 Kilogramm Laufener Landweizen probenhalber ausgesät.«

Die Äcker der Familie liegen in St. Georgen bei Salzburg auf der rechten Salzachseite, keine zwei Kilometer Luftlinie von den Versuchsfeldern in Straß entfernt. Eisl: »Schon mit dem Heranwachsen der ersten Saat, die im Frühjahr rasch die anderen Getreide überholt, wächst auch die Begeisterung für die robuste Sorte. Im Anbau haben wir von Anfang an nur Vorteile erlebt. Der hohe

Wuchs verhindert ein Überhandnehmen der Ackerwildkräuter, und die Ähren sind vor bodennahem Schimmelfall gut geschützt. Gleichzeitig ist in den Feldern eine große Artenvielfalt an Wildkräutern und Insekten, vor allem Bienen, zu beobachten. Sogar die selten gewordenen Rebhühner besuchen unsere Landweizenfelder.«

Als hochwachsendes Getreide wurzelt der Laufener Landweizen in tieferen Schichten. Das fördert ein intaktes Bodenleben und somit die Bodengesundheit. »Überrascht hat uns die gute Standfestigkeit bei Wind und Wetter – der berühmte Salzburger Schnürlregen macht dem Weizen hier sonst ja oft zu schaffen. Zusätzliche Düngung braucht es meist nicht, denn der Landweizen kommt aus einer Zeit lange vor dem Einsatz der ersten Agrargifte und ist an eher karge Böden gewöhnt. Im Sommer ist es ein fast mystisches Erlebnis, inmitten dieser wunderschönen hohen Weizenfelder mit den beglänzten rotgoldenen Ähren stehen zu dürfen und zu wissen: Das ist das Getreide, das schon Generationen vor uns hier gewachsen ist.«

In dieser geschichtsträchtigen Region kommt etwas Einzigartiges dazu: Genau so dürften in jener Zeit die Weizenfelder ausgesehen haben, als 1818 in Oberndorf das erste Mal das Lied »Stille Nacht, heilige Nacht« erklungen ist, kaum einen Kilometer entfernt von Eisls heutigen Feldern.

Heidi Eisl bäckt aus dem Mehl des Laufener Landweizens Vollwertkuchen und Feingebäck für den Verkauf, in ihrem Bauernladen werden auch Mehl und Korn angeboten: »Der Laufener Landweizen ist eine regionale Besonderheit. Er stammt von hier, wird hier angebaut und hier verarbeitet. Nach und nach hat »der Laufener« alle anderen Weizenmehle aus meiner Küche verdrängt. Ich verwende ihn für Knödel, Nockerl und Palatschinken genauso wie für Kuchen, die wir im Bauernmarkt verkaufen. Das Mehl ist sehr angenehm zu verarbeiten und verleiht allem einen vollen nussigen Geschmack.«



Heidi und Manfred Eisl

Unsere Kundinnen und Kunden waren von Anfang an begeistert und sehr interessiert an der alten Sorte. Manchmal kommen wir mit dem Verschicken von Mehl und Korn nicht mehr nach. Für mich das stärkste Motiv ist aber die Gesundheit: Die Analysen aus dem Interreg-Projekt zeigen, dass das volle Korn reich bepackt mit den noch ursprünglichen Inhaltsstoffen ist. Besonders freut es mich immer, wenn unserer Kunden und Kundinnen berichten, wie gut sie das Brot und Mehl vertragen.«



*»Manfred Eisl hat es gelernt, seine Anbaumethoden an diese alte Landsorte anzupassen, und wurde dafür mit etwas Besonderem in Hinsicht auf Tradition, Ästhetik und Geschmack belohnt.«
Dr. Klaus Fleißner*

Simon Angerpointner: Der Bewahrer

Dank Simon Angerpointner ist der Laufener Landweizen nie ganz aus der Region verschwunden. Der Tachingener Bauer, Sägewerks- und Mühlenbesitzer, baut ihn seit 40 Jahren an: »Ich kenne den Weizen schon lange. Er war immer schon da. Erstmals aufgefallen ist er mir in den 1970er-Jahren im Schaugarten von Josef Stauderer bei Trostberg. Wegen seiner langen Grannen nannte er ihn auch »Bershta-Woaz«, abgeleitet von Bershta, Bürste. Er gab mir ein paar Körner. Ich habe sie vermehrt und baue den Laufener Landweizen seither immer wieder mal an. Auch mein Bruder baut ihn an, weil er so schön ist.«

Alte Bauern hätten ihm berichtet, so Angerpointner, dass dieser Weizen wegen seiner hervorragenden Backeigenschaften, seines angenehmen Geschmacks und der ausgezeichneten Anpassung an das Klima im Rupertwinkel weit verbreitet gewesen sei. Die Grannen wurden allgemein als Fraßschutz beschrieben und auch die alten Bauern verwendeten den Namen »Bershta-Woaz«. Dass der Laufener Landweizen dann immer weniger angebaut wurde, führt Angerpointner auf den Ertrag zurück, der im Vergleich zu dem der modernen Sorten geringer ist.

Simon Angerpointners Mühle ist seit Generationen im Familienbesitz. Erstmals urkundlich erwähnt wurde sie im Jahr 987. Das heutige Mühlengebäude stammt aus dem Jahr 1889, die Mühle war bis 1972 in Betrieb.

»Die Landwirtschaft ist fortwährend im Aufschwung begriffen: Der Landmann gehört hier zu den Nachdenkern und Erfinderischen und Versuchen nicht ganz Abholden.«

So charakterisiert Lorenz Hübner im Jahr 1796 die Bauern der Region. Fast scheint es, als hätte er dabei an die heutigen Pioniere gedacht.



Das »Miattak, abgeleitet von »Mutter«, ist ein Auf-
fanggefäß im Mühlenbetrieb. An mehreren Stellen
ist dieses Exemplar mit Blechstreifen verschiedener
Dosen geflickt.

Matthias Kreuzeder: Der Rebell

Rainer Georg Zehentner

Matthias Kreuzeder aus Eham, Freilassing, ist Bauer seit seinem zwölften Lebensjahr und betreibt seit über 40 Jahren biologischen Landbau. Auf seinem 30 Hektar großen Hof setzt er auf alte Sorten und Rassen, wie zum Beispiel das Pinzgauer Rind oder »Katharina die Große«. So taufte er eine Kartoffelsorte, die ihm eine alte Bäuerin in Russland geschenkt hatte und die er seither auf seinem Hof anbaut. Auch beim Getreide setzt Kreuzeder auf Altbewährtes: den Lungauer Tauernroggen, den Berchtesgadener »Vogel«, den Laufener Landweizen und den Champagnerroggen. Als er 2021 von einem »Körnerfund« am Haunsberg hörte, war augenblicklich sein Interesse geweckt, und er besuchte seinen Kollegen Gottfried Weilbuchner, der die in der Region vergessenen alten Getreidsorten bereits mehr als ein halbes Jahrhundert im Anbau hatte. Die beiden erfahrenen Bauern, deren Höfe keine zehn Kilometer Luftlinie voneinander entfernt liegen, verstanden sich auf Anhieb, und Weilbuchner schenkte dem Hias Saatgut, das er hoch droben auf seiner Tenne wie einen Schatz hütet. Wenige Wochen später, im Herbst 2021, ging der erste »Haunsberger« in Eham auf. »Er wächst wunderschön«, freute sich Kreuzeder über den grünen Teppich auf dem Feld hinter seinem Haus. Für ihn steht außer Zweifel: Das Getreide ist aus der Gegend und gedeiht am besten im biologischen Anbau. Es passt also auf seinen Hof.

Kreuzeder sieht sich selbst als Streiter für die kleinen Bauern. Er war Stadtrat in seinem Heimatort Freilassing und gehörte von 1987 bis 1990 dem Deutschen Bundestag als agrarpolitischer Sprecher der Grünenfraktion an. Nach seinem Ausscheiden aus der Politik gründete er den Verein »Auferstehung der freien Bauern Russlands«, der die Gründung selbständiger Biobauernhöfe im größten Agrarland der Erde unterstützt.

Im Frühjahr 2020 veröffentlichte Kreuzeder seine Autobiografie »Widerstand eines Zwerges«, die ausführlich berichtet, wie es früher auf dem Land einmal gewesen war, und wie es zerstört wurde. Also was war, und wie es heute ist. Unter anderem schreibt er: »Wir haben keine Zukunft, wenn wir unseren lächerlichen Irrglauben an Geld und Wachstum nicht aufgeben.« Und weiter: »Die geistigen Grundlagen einer nachhaltigen Landwirtschaft sind uns seit den 50er-Jahren des 20. Jahrhunderts nach und nach abhandengekommen.«⁴¹



Matthias Kreuzeder
Foto: © Uwe Kurenbach, Freilassing

»Mein Weizen ist ein Glücksfall«
»Er heißt »Laufener Landweizen«
und ist eine ganz große Chance für
den Bauern, dass er selbständig
und unabhängig sein kann. Er ist
gefordert, Kontakt zum Müller und
zum Bäcker zu haben, also zu seinen
Abnehmern. Die Qualität des Laufener
Landweizens wird von herkömmlichen
Weizensorten sowieso nicht
erreicht.«

Das Alpenvorland: Agrargeschichte und Region

Rainer Georg Zehentner



Ein Stück Alt-Salzburg: Der Rupertiwinkel und der Salzburger Flachgau

»Wohl an keinem zweiten Orte der Alpen findet man eine so glückliche Vereinigung von Berg- und Flachland, nirgends sieht man die sanfte grüne Ebene so unmittelbar bis zu den starren Wänden des Kalkgebirges sich hinbreiten wie in Salzburg, von dem schon Alexander von Humboldt schrieb, dass seine Umgebung zu den schönsten der Erde gehöre.«⁴²

»Das ganze Land ist sehr fruchtbar, reich an Salz, Getreide, Vieh, Fischen, Holz, Jagd, Wildbret, alles ist allda genug. Vieh, Salz und Getreide wird in andere Länder getrieben, geführt und verkauft.«⁴³

Und nirgends lebt und liegt man besser«⁴⁴, schwärmte der »Vater der bayerischen Geschichtsschreibung«, Johannes Aventinus, schon 1533 von den Vorzügen des Voralpenlandes, wo der Laufener Landweizen herkommt.

Es ist eine geschichtsträchtige Region. Der Salzburger Flachgau und der heute bayerische Rupertiwinkel gehörten etwa tausend Jahre zum Erzstift Salzburg.

Salzburg ist Weltkulturerbe, die Geburtsstadt Mozarts, die Heimat Georg Trakls. In Oberndorf erklang 1818 erstmals das Weihnachtslied ›Stille Nacht, heilige Nacht‹.

Weltweit bekannter Sohn dieses Orts ist Leopold Kohr. Der Philosoph und Ökonom trat entschieden für das sogenannte »menschliche Maß« ein und wurde dafür im Jahr 1983 mit dem Alternativen Nobelpreis (Right Livelihood Award) geehrt. Laufen an der Salzach war nach Salzburg die wichtigste Stadt im Erzstift. Sie ist eine der ältesten Städte Bayerns und Namensgeberin des Laufener Landweizens.

Peter Löcker: »Wir hüten einen Schatz«

Liesi und Peter Löcker haben eine ganz konkrete Vorstellung davon, wie eine tier- und menschengerechte Landwirtschaft aussehen soll. Sie haben den fast schon vergessenen Lungauer Tauernroggen in den Mittelpunkt ihrer bäuerlichen Arbeit gerückt. »Wir hüten einen Schatz«, stellt Peter Löcker fest. Was den Tauernroggen betrifft, laufen viele Fäden auf dem Sauschneiderhof zusammen: Liesi bäckt Brot und andere Köstlichkeiten für den Verkauf, und Peter koordiniert den Erhalt des zertifizierten Saatguts und den Vertrieb. Im Jahr 2022 sind es zehn Bauern, bei denen »Lungauer Tauern 2« am Feld steht. Eine Erntemenge von etwa 40 Tonnen Korn wird erwartet.

Im kleinen Hofladen auf dem Sauschneiderhof warten kulinarische Besonderheiten: Schon beim Eintreten empfängt uns der Duft von frisch Gebackenem. Wer sich ein wenig umschaute, findet edle Tropfen wie den Tauernroggenschnaps und Wertvolles wie das hofeigene Lein-dotteröl oder auch seltene Nudeln aus Laufener Landweizen. Raritäten, die kein Supermarkt im Sortiment hat. Seit ein paar Jahren gibt es im Laden den Speck des Schwarzen Alpenschweins. Dieser robuste Landschlag war kurz vor dem Aussterben, als Matthias Löcker, der Sohn des Ehepaars und Student an der Universität für Bodenkultur, sie zu züchten begann. Das war Glück für den Bauern, Glück für das Schwein: Die an alpine Verhältnisse gewohnten Tiere, die sich ganzjährig draußen am wohlsten fühlen, führen auf dem Hof ein unbeschwertes Leben als Weideschweine und setzen Fleisch von einer Qualität an, die es nirgends sonst zu kaufen gibt. Von Anfang an waren die wenigen Stücke Fleisch und Speck, die bei dem geschützten Wiederaufzuchtprogramm anfielen, sehr begehrt. Wer Produkte vom schwarzen Alpenschwein kauft, befindet sich in guter Gesellschaft: Das Fünf-Sterne-Restaurant der Brüder Obauer in Werfen ist einer der Abnehmer.



Schwarzes Alpenschwein



Das Handwerk der »Sauschneider« war in früheren Jahrhunderten wichtig und angesehen. Wer diesen Beruf ausüben wollte, benötigte eine Zulassung, die er nur nach einer gründlichen Ausbildung erhielt. Kastriert wurden Eber, Hengste und Stiere. Sie hatten entweder als Fleischlieferanten oder als Zugtiere enorme Bedeutung. Deshalb durfte bei ihrer Kastrierung nichts schiefgehen.

Die meisten Sauschneider im Habsburgerreich kamen aus dem Lungau. In der Blütezeit übten mehr als 400 Lungauer diesen Beruf aus. Einer oder mehrere von ihnen waren wohl die Besitzer des Sauschneider-Anwesens, das Liesi und Peter Löcker in der dritten Generation bewirtschaften. Der heutige Biohof in St. Margarethen wurde 1776 erstmals urkundlich erwähnt.

Jakob Itzlinger: »Brot braucht Zeit«



Sandra und Jakob Itzlinger

Die alte Karlmühle steht an einem idyllischen und geschichtsträchtigen Ort: Die Ortschaft Faistenau wird 1182 erstmals als *Uaiztenowe* urkundlich erwähnt. Lange Zeit wurde der Gebäudekomplex als Schmiede geführt, bis er in den Besitz der Müllerfamilie Itzlinger überging. Drei Generationen lang wurde hier Korn von den umliegenden Höfen gemahlen und zu Brot verarbeitet. Üblicherweise verfügten die Mühlen über einen eigenen Holzofen, in dem der »Müllerslohn« in Form einer Abgabe von zehn Prozent des Mahlgutes zu Brot für den Verkauf verbacken wurde. Bis in die 1960er-Jahre wurde im Umland Getreide gebaut, dann nicht mehr; und so stellte man auch den Mühlenbetrieb ein.

Jakob Itzlinger ist Biobäcker aus Leidenschaft. Seit 1983 setzt er in der Karlmühle sein Verständnis von echter Brotkultur um. »Itzlingers« war die erste und lange Zeit auch einzige Bäckerei in der Region, die ein 100-prozentiges Biosortiment anbieten konnte. Brot soll die *ursprüngliche Kraft und Vollwertigkeit des ganzen Korn*s wiedergeben, ist Jakob Itzlinger überzeugt. Dies beginnt mit der Auswahl der Rohstoffe und einem ständigen Austausch mit »seinen« Biobauern und Biomüllern. Das Getreide soll samenfest und somit nachbaufähig sein. Itzlingers Vorstellungen stehen im Einklang mit der Philosophie von Slow Food und jener der »Freien Bäcker«. Beim Verarbeiten ist das Einhalten der Biorichtlinien selbstverständlich, das bedeutet Bäckerhandwerk ohne Einsatz von nichttraditionellen Zusatzstoffen (z. B. Geschmacksverstärkern, Farbstoffen oder Glutenzusätzen) sowie ohne jene Palette an technischen Hilfsstoffen wie Enzymen, die nicht deklarationspflichtig sind.

Gutes Brot braucht aber mehr, als nur frei zu sein von Agargiften und »Mühlenchemie«. Das Grundrezept dafür besteht seit jeher: Mehl, Wasser, Sauerteig oder Hefe, Salz und Zeit. Viel Zeit, um die verschiedenen Phasen der Teigreifung mit Erfahrung und Sorgfalt zu steuern. Erst durch traditionelle Teigbereitung werden natürliche,

aber ungünstige Inhaltsstoffe, die beim Verzehr zu Beschwerden führen können, abgebaut. So wird Brot gut verträglich.

Bäckermeister Itzlinger geht noch einen Schritt weiter und setzt zusätzlich auf alte Sorten. Diese gelten generell als bekömmlicher als moderne Hochleistungssorten. Durch Manfred Eisl erfuhr er 2013 vom Laufener Landweizen. Sofort war sein Interesse geweckt, doch die ersten Backversuche waren ernüchternd. »Was ist denn das, was mach' ich jetzt?« Dann erinnerte er sich: »Genau so haben sich das Mehl und der Teig in den 1960er-Jahren angefühlt. Damals war jede Charge anders zu verarbeiten. Die – vergleichsweise schwache – Kleberqualität und somit die Backeigenschaften schwankten ständig, und jeder Teig brauchte individuelle ‚Behandlung‘. Generationen vor mir haben ausschließlich mit solchen Mehlen gebacken. Das war Herausforderung, aber auch gelebter Handwerkerstolz.«

Kurz: Alte Sorten brauchen das Wissen um alte Techniken. Den Laufener Landweizen ins Sortiment zu nehmen, bedeutete also »zunächst einmal Abenteuer«. Zahlreiche Versuche und viel Fingerspitzengefühl waren notwendig, um der Landsorte mit ihren »sensiblen Backeigenschaften« auf die Spur zu kommen. Die Mühe hat sich gelohnt, mit Itzlingers Landweizen-Baguette, Vollkornbrot und diversen anderen Backwaren sind regionale Vielfaltprodukte mit Geschmack und Charakter entstanden, die schnell eine große Anhängerschaft fanden.

Gutes Brot braucht kein Geheimnis. In der Bäckerei Itzlinger gibt es neben der Liebe zum Handwerk trotzdem die eine oder andere Besonderheit: So wird bei süßen Backwaren ausschließlich Akazienhonig von der Bio-Imkerei Hinterhauser aus Michaelbeuern verwendet, »weil er aus der Nähe kommt und weil er mir am besten schmeckt«. Und was kaum ein Konsument weiß: Die Bäckerei versorgt sich mit Wasser aus hauseigener Quelle.



Itzlingers Bäckerei am Faistenauer Brunnbach am frühen Morgen.
Foto: Wolfgang Hummer, Wien. www.wolfganghummer.com

Die Nachfrage nach Brot, das *irgendwie gesünder* sein soll, steigt, und Ehefrau Sandra Itzlinger erlebt im täglichen Verkauf, wie groß das Interesse an alten regionalen Getreidesorten ist. Ein Teil der Kundschaft ist besonders gut informiert, das sind Personen, die beispielsweise unter Unverträglichkeiten leiden und nach Produkten aus alten Sorten fragen. Ein großer Teil der Käuferinnen und Käufer ist aber beim Thema Brot prinzipiell verunsichert und überlegt: *Ist der Laufener Landweizen wirklich gesünder? Ist er glutenfrei? Ist er geeignet für Allergiker? Ich vertrage nur Dinkel, vertrage ich auch den Laufener Landweizen? Wird man vom Laufener Landweizen weniger dick?*

Das Team Itzlinger geht gerne auf solche Fragen ein. Unsere Leser seien auf das Kapitel 7 verwiesen.

Barbara van Melle: »Brot ist nicht gleich Brot«

»Wir sind im Begriff, ein Handwerk zu verlieren, das nur mehr sehr wenige beherrschen.«

Barbara van Melle

Was passiert mit dem Bäckerhandwerk, wenn in Österreich jährlich 60 Bäcker zusperren? Dieser und ähnlichen Fragen geht Barbara van Melle in ihrem Bestseller »Der Duft von frischem Brot« nach. Die Slow-Food-Botschafterin setzt sich seit Jahrzehnten für hochwertige regionale Lebensmittel ein und hat das Brotfestival »Kruste & Krume« in Wien ins Leben gerufen. Unter diesem Motto und Namen eröffnete sie eine Brotbackschule mit Onlineshop und die Mehl-Greißlerei, Österreichs erstes Spezialgeschäft für Mehle, Backzutaten und Backzubehör.

Barbara van Melle arbeitet mit Bauern und Bäuerinnen sowie kleinen gewerblichen Mühlen zusammen und bietet ein großes Sortiment alter Getreidesorten – darunter Korn und Mehl vom Lungauer Tauernroggen, vom Laufener Landweizen und vom Schlägler Roggen. Letztergenannter ist die älteste im österreichischen Zuchtbuch eingetragene Roggensorte und stammt aus dem Mühlviertel.

Der Grund dafür ist einfach: »Biodiversität zu schützen, ist essenziell für unsere Zukunft. Brot ist für mich das perfekte Lebensmittel, um das aufzuzeigen.« Barbara van Melle.

Und weiter: »Wie viele Lebensmittel hat auch Brot an Wert verloren. Es ist zu einem Wegwerfprodukt verkommen. Dazu hat es tatsächlich nur eine Generation gebraucht. Bäcker, die sich dem Handwerk verschreiben, schaffen Bewusstsein dafür, was gutes Brot ist, und sie ermutigen auch Landwirte, wieder alte Getreidesorten anzubauen.«



Barbara van Melle
Foto: Wolfgang Hummer

Michael Wahlich: Erster Laufener Landweizen-Bäcker

Eine Biobäckerei, in der man auch Bio-Lebensmittel kaufen kann? Ein kleiner Naturkostladen mit Café, in dem es ständig nach frischem Brot duftet?

Die Bäckerei von Barbara und Michael Wahlich in Surheim ist etwa acht Kilometer von Laufen entfernt und wird in einem 1863 errichteten Gebäude im Familienbetrieb geführt. Hier duftet es seit bald 160 Jahren nach Brot und frisch Gebackenem. Die längste Zeit dürften Korn und Mehl vom Laufener Landweizen verbacken worden sein.

Jürgen Fetzer vom AELF Rosenheim, der sich in den 1980er-Jahren intensiv mit bayerischen Landsorten beschäftigte, geht davon aus, dass der Laufener Landweizen um die Wende zum 20. Jahrhundert in Südbayern recht stark verbreitet war. Dann wurde es still um die Sorte. Seit einigen Jahren lässt Michael Wahlich die alte Tradition wieder aufleben: In seiner Bäckerei entstand 2015 das erste »moderne« Brot aus Laufener Landweizen. Das Korn dazu lieferte Manfred Eisl. Hergestellt wird es in Jahrhunderte alter Backtradition: Wasser, Sauerteig/Hefe, Salz und Zeit. Eine lange und sorgfältige Teigführung ist selbstverständlich, Geschmack und Bekömmlichkeit der Backwaren stehen an erster Stelle.

»Die Teigarbeit mit Mehl aus alten Sorten ist stets aufs Neue eine Herausforderung«, sagt Bäckermeister Michael Wahlich. »Es geht dabei nicht um das nostalgische Verklären von allem Altem, es geht um das Entdecken und Hervorheben geschmacklicher Besonderheiten. Vor allem aber geht es mir um die gute Verträglichkeit meiner Produkte.« In der Verarbeitung reagiere der Laufener Landweizen »sensibel«, man merke schon, dass er aus einer anderen Zeit kommt. »Mit seinem einzigartigen Geschmack hat mich der Laufener Landweizen sofort überzeugt.« »Die Produkte aus dem Landweizen haben von Anfang an einen guten Anklang gefunden«, freut sich Barbara Wahlich.

»Unsere Kunden schätzen die mehrfache Regionalität. Damit meine ich, dass diese urige Sorte tatsächlich genau von hier stammt und sogar in der direkten Nachbarschaft angebaut und vermahlen wird. Am meisten freut es mich, dass Stammkunden uns immer wieder berichten, sie würden Brot aus Laufener Landweizen besonders gut vertragen. Immer wieder nehmen sie sich auch Mehl mit nach Hause.«



Laufener Landweizenschnecken



Michael Wahlich – Erfinder der
Laufener Landweizenschnecken

»Eine Bereicherung für die Küche«

Sarah Wiener



Ich liebe es, gut und abwechslungsreich zu essen. Als Köchin bin ich immer wieder auf der Suche nach unbekanntem Geschmäckern und Konsistenzen. Und häufig liegt das Unbekannte doch so nah: etwa in alten Sorten wie dem Laufener Landweizen, den ich selbst ausprobiert habe. Mit dem Mehl dieser historischen Weizensorte habe ich hervorragende Speisen gezaubert: Topfenknödel, Powidlitaschen und Kaiserschmarrn, pikante Nockerl und schmackhafte Spätzle. Die Textur des Mehls ist weich und geschmeidig. Die Besonderheit liegt im Geschmack: voll, aromatisch und leicht nussig.

Die Rekultivierung dieser bedrohten historischen Arten ist eine kulinarische Bereicherung, leistet einen Beitrag zur Sortenvielfalt und stärkt eine zukunftsfähige Landwirtschaft.

Sarah Wiener in einem Roggenfeld
Foto © Dottenfelder Hof e.V.

Rudolf Obauer: »Höchster Respekt vor Natur und Kultur«



Diese Prämisse ist eines der Fundamente für den Erfolg des 5-Hauben-Restaurants der Brüder Rudi und Karl Obauer in Werfen: *»Wir interessieren uns für alles, was nachhaltig ist, was wertig ist. Wir haben das Glück, dass es in unserem Umfeld wahre Schätze gibt, und sind dankbar für Rohstoffe und Produkte von Leuten, die das tun, wozu sie stehen.«*

Bewährte alte Sorten und Rassen der Region gehören ins Konzept und auf die Speisekarte, etwa das sehr seltene Schwarze Alpenschwein und der Lungauer Tauernroggen. Zwei Drittel des Brots für Restaurant und Hotel werden selbst gebacken.

Der Tauernroggen wird nicht nur fürs Brotbacken, sondern auch für Kekse und Mehlspeisen verwendet, bei einigen Rezepten in Kombination mit Weizen. Der Grund dafür ist die Tradition: *»Früher ist bei uns nicht so sehr Weizen, sondern sind Roggen, Hafer und Hirse angebaut worden. Warum sollen wir etwas anderes nehmen, wenn wir dieses Getreide aus der Nähe haben?«*

Für den Tauernroggen, der *»viel voller«* schmeckt und dessen Geschmack *»eigentlich nicht erklärbar ist«*, hat Rudi Obauer einen besonderen Tipp für Feinschmecker: *»Die Körner schroten, rösten und über den Salat streuen.«*

»Die Entdeckung eines neuen Kornes fördert das Glück der Menschheit mehr als die Entdeckung eines neuen Sterns.«

Frei nach dem Gourmet und Schriftsteller
Jean Anthelme Brillat-Savarin (1755–1826)

Markus Trinker: »Experimentierfreudigkeit liegt uns im Blut«

Wo das »*Bierbrauen schon im Boden beginnt*«. So lautet der Leitspruch von Stiegl-Gut Wildshut, dem ersten Biergut Österreichs. Es liegt in der Herkunftsregion des Laufener Landweizens, wo Oberösterreich, Salzburg und Bayern aneinandergrenzen. In nachhaltiger Bio-Landwirtschaft mit allgemeinem Schwerpunkt »Arten- und Sortenvielfalt« schätzt man in Gut Wildshut die Qualität vergessener Sorten wie etwa die des Laufener Landweizens und der alpinen Pfauengerste. Diese Rohstoffe werden vor Ort vermälzt und zu Bieren mit einprägsamen Namen wie »Männerschokolade« oder »Gmahde Wiesn« verbraut.

Kreativbraumeister Markus Trinker empfiehlt seinen Kollegen: »*Die Beschäftigung mit alten regionalen Sorten lohnt sich. Mit dem Mut zur Langsamkeit und Freude am Experimentieren, wie es uns Brauern ohnehin im Blut liegt, kann das Besondere entstehen: einzigartige Biere mit Charakter.*«



Hofpenanbau auf dem Stiegl-Gut Wildshut



Markus Trinker, Kreativbraumeister

Walter Trausner: Edelbrände aus alten Sorten

Nach wenigen Minuten Fahrzeit kann Saatgutzüchter Peter Löcker mehrere hundert Kilogramm Lungauer Tauernroggen und Laufener Landweizen an ihrem Bestimmungsort in Mauterndorf abliefern. Dort produziert Walter Trausner hochwertige Destillate aus regionalem Getreide.

Eine sanfte Bergkette reicht vom Speiereck in Mauterndorf bis zum Schareck und wird als »Schlafender Riese« bezeichnet. Die Figur eines anderen Riesen, des Samsons, ist ebenso prägend für die Gegend. Der Sage nach soll der ursprünglich biblische, mit enormen Kräften ausgestattete Gigant einst durch günstige Wetterbeeinflussung eine drohende Hungersnot vom Lungau abgewendet haben. So wird der Samson in dieser Region bis heute als *Kornvater* verehrt, und seine Figur taucht bei Brauchtumsumzügen auf. Der Mythos regte Walter Trausner zu seiner Brandserie »*Gentle Giant*« an:

»Getreidebrand kann vielschichtig schmecken, und uns geht es grundsätzlich darum, dies unsere Kunden entdecken zu lassen. Leider denken die Leute bei Getreidebrand nur mehr an »Korn« oder Ansatzkorn – billigen Fusel zum Ansetzen von Kräutern und Likören. Dabei haben diese Destillate viel mehr zu bieten: einen komplexen würzigen Geschmack bei Roggen-, bis hin zu einem fruchtig-exotischen Geschmack bei Weizenbrand. Das Einmischen und die Gärung finden in Holzbottichen aus Lungauer Gebirglärche statt. Das Lärchenharz bietet einen wirksamen Schutz vor Fehlgärung und trägt zur Bildung eines harmonischen Geschmacks bei. Diese Art der Verarbeitung von Getreide zu Alkohol hat in der Region Tradition und war im Lungau noch vor drei Generationen weit verbreitet. Bis auf wenige Whiskeyhersteller in Irland, Japan und Schottland und einige Qualitätswinzer und -brenner greift heute niemand mehr auf dieses Verfahren zurück. Der Vorteil gegenüber Edelstahltanks ist sehr speziell. In Holzbottichen kann das Vorprodukt (Maische, Wein oder Bier!) dank der Porosität des

Holzes atmen, sodass ein aerober Austausch mit der Umgebung stattfinden kann. Dies verstärken wir, indem wir die Behälter während der Vergärung offen lassen. Vereinfacht gesagt nimmt das zu verarbeitende Produkt die Harze aus den Bottichen auf und atmet auch das Mikroklima des Verarbeitungsraums. Dadurch erhält es eine eigene Identität.

Die Destillate aus unseren alten Getreidesorten werden mindestens zwei bis drei Jahre in offenen Glasballons gelagert. Beim Lungauer Tauernroggen zeigt sich nach dieser Zeit bereits ein sehr würzig-kraftiges Ergebnis. Mit einer speziell abgestimmten Hefesorte in der Vergärung erreichen wir ein im Duft leicht unterlegtes, fruchtig-beeriges Aroma (Himbeere, Brombeere). Erste Versuche mit dem Laufener Landweizen sind angelaufen, er wird noch auf die Fähigkeit der Vermälzung getestet. Es gibt aber schon erste Ansätze für ein Produkt aus dieser alten Landsorte: Aus Erfahrung wissen wir, dass aus Weizen ein sehr feines fruchtiges (Pfirsich-)Aroma entsteht, zuweilen bilden sich auch exotische Düfte nach Ananas oder Banane. Aber ganz genau wissen wir das erst in zwei bis drei Jahren.«



Walter Trausner. Foto © Trausner

Kleine schnelle Weckerl

Von Margarita Kwich
und Gabriele Pfeffer

Aus Lungauer Tauernroggen & Laufener Landweizen
Foto: Antonia Demuth



Zutaten

500 g Mehl
(davon ca. 150 g Tauernroggenmehl,
der Rest Landweizenmehl; Feinmehl oder eine
Mischung aus Feinmehl und Vollmehl)

20 g Frischhefe oder 1 Päckchen Trockenhefe
1 TL Schabziger Klee oder Brotgewürz
10 g Salz
340–350 ml handwarmes Wasser

Zubereitung

Die Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten und über
Nacht kühlstellen.

Am nächsten Tag mit einem bemehlten oder in Wasser
getauchten Esslöffel kleine Weckerl abstechen und auf
ein Blech setzen. Nicht kneten.

Bei 250 °C für 15–20 Minuten goldbraun backen.

Schwarzbeernocken mit Tauernroggenmehl

Rezept aus Obauers 5-Hauben-Küche:

Foto: Elisabeth Eisl, Salzburger Agrarmarketing:
»Salzburg schmeckt«



Zutaten

½ kg Schwarzbeeren
200 g Lungauer Tauernroggen Vollmehl,
ein Anteil an Weizenmehl ist empfehlenswert
200 ml Milch
2 EL Butterschmalz
Salz
Staubzucker
Kristallzucker

Zubereitung

Schwarzbeeren mit Mehl und einer Prise Salz vermi-
schen, unter ständigem Rühren so viel kochende Milch
zugießen, dass eine zähe Masse entsteht.

In einer großen Pfanne Butterschmalz erhitzen, die
Nockenmasse löffelweise in die Pfanne setzen und an-
braten. Nocken wenden, Deckel auf die Pfanne legen.
Nocken noch ein paar Minuten braten.

Mit Kristallzucker und Staubzucker bestreut servieren.

Tipp von Rudi Obauer: »Da gibt es kein genaues
Rezept, weil die Wildbeeren nicht immer gleich saftig
sind. Es gilt die Faustregel: Lieber viele Früchte und
wenig Mehl.«

Anmerkung: Schwarzbeeren sind die aus Eurasien
stammenden Wild Heidelbeeren. Die in den Supermärk-
ten erhältlichen Kultur Heidelbeeren haben damit nichts
zu tun. Sie sind viel größer, haben laut Obauer weder
eine vergleichbare Farbe noch einen vergleichbaren
Geschmack und eignen sich deshalb nicht für dieses
Rezept.

Ein Plädoyer für die Vielfalt

Vergessenes ist wieder »in«: Alte Getreidesorten sind zurück auf unseren Feldern, gewinnen Bedeutung in Mühlen, Bäckereien und Läden. Vorliegendes Buch zeichnet diese erstaunliche Renaissance umfassend nach: Es geht um den Erhalt der Artenvielfalt, das Beleben regionaler Wirtschaftskreisläufe, um den Mehrwert alter Sorten für unsere Esskultur und Vieles mehr.

Es ist auch ein Aufruf, sich vor der eigenen Haustür umzuschauen: Vielleicht schläft so manches Samenkorn, tiefgekühlt in der Genbank, seinen Dornröschenschlaf und wartet darauf, neu belebt zu werden. Der Laufener Landweizen und der Lungauer Tauernroggen sind Beispiele dafür.

»**Bauerngold**« ist ein Plädoyer für die Vielfalt auf den Feldern und auf unseren Tellern, eine Liebeserklärung an alte Sorten.

Univ.-Prof. Dr. Harald Lemke

Philosoph und Gastrosoph



Matthias Kreuzeder aus Freilassing und Biobäcker Jakob Itzlinger aus Faistenau
Foto: Margarita Kwich

Die Körner einer Garbe Landweizenähren, die auf einem Quadratmeter Ackerfläche gewachsen sind, haben wir ausgezählt: Es waren 8 333 und sie wogen 320 Gramm. Gerade genug für ein Vollkornbrot von 500 Gramm.

ISBN

EAN

Liste der Gastbeiträge und Akteure

Univ.-Prof. DDr. **Gerhard Ammerer**, Historiker, Leiter des Zentrums für Gastrosophie in Salzburg, Autor

Simon Angerpointner, Biobauer, Biohofmühle Taching am Waginger See

Prof. Dr. **Veronika Bennholdt-Thomsen**, Ethnologin und Sozialanthropologin Universität für Bodenkultur/Wien

DI **Marlene Berger-Stöckl**, Ökomodellregion Waginger See – Rupertiwinkel

Richard Brunbauer, Haubenkoch, Salzburg

Dr. **Susanne Dohrn**, Autorin und freie Journalistin. (»Das Ende der Natur«)

Manfred Eisl, Biobauer und Erhaltungszüchter, St. Georgen bei Salzburg

Heidi Eisl, Biobäuerin

Dr. **Klaus Fleißner** (LfL Freising/Ruhstorf, Projekt »SchatzBewahrer«, Experte für pflanzengenetische Ressourcen, Leiter des Interreg Projektes »Binke«)

Lutz Geißler, Geologe, Autor und Brotblogger

Ao.Univ.Prof. Dipl.-Ing. Dr.nat.techn. **Heinrich Grausgruber** ist Pflanzenzüchter am Department für Nutzpflanzenwissenschaften der Universität für Bodenkultur Wien

Dr. **Bernd Hackauf**, Julius Kühn-Institut (JKI)

Dr. **Bertold Heyden**, Biologe, Saatgutforscher, Keyserlingk-Institut am Bodensee

Dr. **Ewald Hiebl**, Historiker, Leiter des Leopold-Kohr-Archivs, Universität Salzburg

Dr. **Ursula Hudson** (†), Kulturwissenschaftlerin, Autorin, Vorsitzende von Slow Food Deutschland bis 2020

Jakob Itzlinger, Biobäcker, Faistenau

Sandra Itzlinger, Biobäckerei Itzlinger

DI **Thorsten Jakobitsch**, Archäobotaniker und Mitarbeiter im Österreichischen Archäologischen Institut an der Österreichischen Akademie der Wissenschaften

Anke Kähler, Bäckermeisterin und Vorstandsvorsitzende des Vereins »Die Freien Bäcker – Zeit für Verantwortung«

Leopold Kastenberger, Biolandwirt, Produzent

Vincent Klink, Koch, Autor, Verleger, Biorestaurant Wielandshöhe

Matthias Kreuzeder, Biopionier Freilassing

Prof. Dr. **Harald Lemke**, Philosoph, Kurator und Autor, Direktor und wissenschaftlicher Leiter des Internationalen Forums Gastrosophie, Berlin

Univ.-Prof. Dr. **Lothar Kolmer**, Historiker, Autor und Herausgeber, er gründete das Zentrum für Gastrosophie und den Universitätslehrgang »Gastrosophische Wissenschaften« in der Stadt Salzburg.

Mag. **Josef Lederer**, Theologe, Künstler, Biobauer

Prof. Dr. **Harald Lemke**, Philosoph, Kurator und Autor, Direktor und wissenschaftlicher Leiter des Internationalen Forums Gastrosophie, Berlin

Peter Löcker, Biobauer und Erhaltungszüchter, St. Margarethen im Lungau
Liesi Löcker

Dr. **Christian Lohmer**, Mitarbeiter der ‚Monumenta Germaniae Historica‘, München, Universitätslehrgang Gastrosophische Wissenschaften

DI **Heinz Marschalek**, MAS, Landschaftsökologe, Landschaftsarchitekt und Landschaftsplaner, Hochschule Weihenstephan, er rekultivierte den Laufener Landweizen

Barbara van Melle, Journalistin, Fernsehmoderatorin, Autorin und Leiterin von Slow Food Wien. Initiatorin des Brotfestivals »Kruste&Krum«. (»Der Duft von frischem Brot«)

Dr. **Stefan Meyer**, Ökologe, Projektkoordination »100 Äcker für die Vielfalt«, Universität Göttingen

Prof. Dr. habil. **Thomas Mohrs**, Philosoph, Pädagoge, Dozent im interdisziplinären Studiengang »Gastrosophische Wissenschaften« an der Universität Salzburg, Schwerpunkte Ernährungsethik und Globalisierung

Rudolf Obauer, 5-Hauben Restaurant Werfen

DI Dr. **Christian Partl**, Leiter der Genbank des Landes Tirol

Dr. **Peter Peter**, Kulturwissenschaftler, Autor, Restaurantkritiker und Gastrosophie-Dozent

Carlo Petrini, italienischer Publizist, Soziologe und Gründer der internationalen Slow-Food-Bewegung

Mag^a. **Gabriele Pfeffer**, Ernährungswissenschaftlerin und Ernährungstrainerin, Inhaltstoffanalyse Laufener Landweizen

DI **Emil Platzler**, Agrarwissenschaftler und Biobauer, Arche Noah Österreich

Gerhard Schneider-Rose, Diplompädagoge, Leiter der Arche-Kommission bei Slow Food Deutschland.

Peer Schilperoord ist Biologe und Verfasser der Schriftenreihe »Kulturpflanzen in der Schweiz«.

Dr. **Hubert Schopf**, MAS, Historiker, Salzburger Landesarchiv

Karl Ludwig Schweisfurth (†), Unternehmer, Pionier bei der Herstellung ökologischer Lebensmittel und Stifter

Prof. Dr. **Josef Settele**, Biologe, Wissenschaftler, Co-Vorsitzender des Weltberichts zum ökologischen Zustand der Erde

Arno Todt, Diplombiologe, Leiter der deutschen Geschäftsstelle der UN-Dekade »Biologische Vielfalt« 2011–2020, Gründungsgesellschafter des nova-Instituts für politische und ökologische Innovation in Hürth

Brd. **David Steindl-Rast**, österreichisch-US-amerikanischer Benediktinermönch, Autor und weltweit tätiger spiritueller Lehrer

Walter Trausner, Edelbrennerei Mauterndorf

Markus Trinker, Kreativbraumeister, Stiegl Gut Wildshut

Prof. Dr. **Michael Succow**, Biologe, Agrarwissenschaftler, Stifter, Träger des Alternativen Nobelpreises der Right Livelihood Award Foundation

Dipl.-Ing. **Rudolf Vögel**, Agraringenieur, Verein zur Erhaltung und Rekultivierung von Nutzpflanzen (VERN)

Michael Wahlich, Biobäcker, Surheim

Barbara Wahlich, Biobäckerei Wahlich

Gottfried Weilbuchner, Biopionier, Erhalter der Haunsberger Getreide, Anthering

Sarah Wiener, deutsch-österreichische Unternehmerin, Fernsehköchin, Autorin und Politikerin

Gerhard Wieser, Biomüller, Lerchenmühle Golling

Prof. Dr. **Johann G. Zaller**, Ökologe an der Universität für Bodenkultur Wien, Autor. (»Unser täglich Gift«)

Herwig Zöhrer, Architekt, Experte für Strohdämmung (»Smart Wood House«)