

AUF SAFARI UNTER DER ERDE

Von Regenwürmern und knusprigen Kürbisschalen: Eine kulinarische Entdeckungsreise am Marchfeld oder wie jeder easy zum Umweltschutz beiträgt.

Text: Viktória Kery-Erdélyi Fotos: Viktória Kery-Erdélyi, Zauberhaft in Szene/Daniela Massinger

Wie so oft in der Natur: Viele große Wunder erkennt man erst auf den zweiten Blick. Sie sicht- und erlebbar zu machen setzte sich die Familie Michaeler in Marchegg zum Ziel. Für ein bemerkenswertes Spektakel, das sich unter den Füßen abspielt, grub Biobauer Gerhard Michaeler ein Loch am Rande eines seiner Felder. „Es ist ein bisschen eng, aber geht's runter“, animiert er, als wir vom Traktoranhänger steigen, mit dem er interessierte Familien und Erwachsene kutschiert.

Wir gehören in dem Fall zur zweitgenannten Spezies; präsentiert wird einer kleinen Gruppe an Journalistinnen die österreichische Initiative „Vom Feld auf die Gabel“ des Europäischen Klimapakts, doch dazu später.

Zurück zum Erdloch, in das ein paar

mit der Schaufel gezauberte Stufen führen. Die Neugier besiegt die Platzangst und wird belohnt: Gerhard Michaeler schuf quasi ein unterirdisches Aquarium, die Wände der kleinen Höhle sind mit Glas verkleidet und geben so den Blick in den Mikrokosmos Erde frei – vorrangig auf das viel verzweigte U-Bahnnetz der Regenwürmer.

Schönbrunner Gold. „Der Ursprung von allem ist die Erde“, erklärt der Biobauer. „Umso wichtiger ist ihre Beschaffenheit: Ein gesunder Boden bedeutet gesunde Tiere, und auch wir leben gesund, wenn wir das im Einklang halten.“ In einem Kubikmeter gesunden Boden leben bis zu 300 Regenwürmer; sie bringen alles Abgestorbene in ihre Gänge und zerlegen es. Ein Boden voller Regenwurmhöhlen – Monokulturen haben das nicht, sagt Michaeler – kann auch



SCHMACKHAFT. Biobauer Gerhard Michaeler zeigt eine Physalis aus Eigenanbau.

prima Wasser speichern, so entsteht guter Humus, der Prachtvolles und Wohl-schmeckendes gedeihen lässt.

Eine Frucht aus den 25 verschiedenen Kulturen, die er derzeit anbaut, darf gleich am Feld verkostet werden, sie hört auf den eleganten Namen „Schönbrunner Gold“ – und ist eine köstliche Physalis von bemerkenswerter Größe. Wir werfen einen Blick aufs Kürbisfeld, bei einem Getreidefeld verweilen wir länger.



Dort wird Reis angebaut, „und zwar im Trockenanbau, nicht wie in China im Wasser. Unser Reis ist außerdem arsenfrei“, ist Gerhard Michaeler stolz.

Wenn Kids im Rahmen von „Schule am Bauernhof“ am Biohof sind, wird auch richtig mit angepackt. „Sie dürfen anbauen und ernten, das gefällt ihnen am besten“, beschreibt Christine Michaeler. Besonders spannend sind die Reaktionen von Jugendlichen, die sich durchaus von der Natur begeistern lassen. „Zuletzt kam ein 13-Jähriger extra her, um sich dafür zu bedanken, dass er Unkraut bzw. Beikraut herausreißen durfte“, schmunzelt Christine Michaeler.

Der Enthusiasmus des Ehepaares für Bio-Gemüse und -Getreide sprang schon früh auf die eigenen drei Kinder über: „Sie sind 13, 18 und 20 – und wollen alle drei in die Landwirtschaft, bzw. die zwei Großen machen auch schon eine entsprechende Ausbildung.“

Hofladen. Am Weg zum kulinarischen Höhepunkt gibt es noch einen Abstecher in den entzückenden Bio-Hofladen: Von Erdäpfeln über Süßkartoffeln bis hin zu Reis und Säften gibt es dort viel Gesundes zu kaufen.

Gekocht wird anschließend in einem großzügigen Raum mit landwirtschaftlicher Geschichte: „Hier war früher die Tenne, sie wurde zum Kartoffel-Sortieren genutzt. Wir haben daraus einen Seminarraum bzw. unsere Sommerküche gemacht“, beschreibt Christine Michaeler. Ein absoluter Hingucker ist der mächtige Tisch; das Holz für dessen Platte stammt ursprünglich aus dem Wald der Familie und weilte quasi seit 25 Jahren im Dornröschenschlaf am Hof, ehe es zuletzt seine gesellige Bestimmung fand.



KREATIV. Kürbisschale goes Chips ...



AM BIOHOF MICHAELER. Christine und Gerhard mit Matteo, dem Jüngsten.

Während wir über das Interieur staunen, ist Margot Fischer schon fleißig am Werken in der Küche. Die Ernährungswissenschaftlerin ist Autorin mehrerer Bücher; zuletzt erschienen von ihr „Essbare Wildpflanzen für Einsteiger“ und „Wilde Genüsse“ (beide: mandelbaum Verlag). Zu Gast am Biohof Michaeler ist sie in ihrer Funktion als Botschafterin des Europäischen Klimapakts. Diese Initiative wurde von der Europäischen Kommission ins Leben gerufen und ist Teil des sogenannten „Green Deals“. Ziel dessen ist es, bis 2050 zum ersten klimaneutralen Kontinent zu werden.

Die dazugehörige österreichische Aktion „Vom Feld auf die Gabel“ will die Menschen zum klimafreundlichen Umgang mit Lebensmitteln animieren. Laut einer Studie der BOKU Wien werden pro Haushalt jährlich bis zu 133 Kilogramm genießbare Nahrungsmittel vergeudet; man geht von einem Wert zwischen 250 und 800 Euro aus.

Bio Austria-Obfrau Gertraud Grabmann – die Vereinigung ist Kooperationspartner der Kampagne – hat sich bereits die Schürze umgebunden und schnippelt Gemüse an Margot Fischers Seite, während sie betont, welch wertvollen Beitrag man für den Umweltschutz leistet, indem man heimische saisonale Bio-Produkte kauft: „Bio-Hö-



... und Kürbisfleisch goes Chutney.

fe haben sich dem Prinzip möglichst geschlossener Kreisläufe verschrieben. Das bedeutet, dass natürliche Ressourcen nicht geplündert, Stoffe in den natürlichen Kreisläufen gehalten und Ökosysteme nicht durch – vor allem synthetische – Substanzen belastet werden.“

Knusprige Idee. „Was gesund ist für uns, tut auch der Umwelt gut. Was den Schutz unseres Klimas angeht, dürfen wir keine Angst davor haben, neue Wege zu gehen“, sagt Ernährungswissenschaftlerin Margot Fischer, während sie beim Kochen bereits staunende Blicke erntet. Da wäre einmal: Sie schält den Hokkaido-Kürbis. „Ich weiß, die Schale kann man mitessen“, lacht sie. „Aber wir machen daraus mit ein bisschen Öl in der Pfanne Gemüse- bzw. Schalenchips.“ Eine sehr gute Idee, wie sich später bei der Kostprobe herausstellt; verfeinert wurde in diesem Fall mit Lavendelsalz. „Das kann man natürlich auch mit anderen Gemüseschalen machen“, ergänzt Fischer, die die Liebe zum Kochen und gutem Essen schon in jungen Jahren entdeckt hat; bereits daheim übernahm sie das Kommando in der Küche und arbeitete auch während ihres Studiums in der Gastronomie.

Küchenreste sind kein Abfall. Während das zarte Energiebündel durch die Küche huscht, sprudeln die Ideen: Aus dem Kühlschrank zaubert sie eine Fla-



EINFACH GUT. Sprossen ziehen und Geschmackswasser leicht gemacht: Für Zweiteres gibt Margot Fischer Kräuter und Früchte für etwa eine Stunde in Leitungswasser.



sche Leitungswasser mit Geschmack, verliehen durch einen Rosmarinzweig mit aufgespießten Obstblumen. „Kinder mögen es schön, und man hat eine gesunde Erfrischung.“ In einem Ein-Liter-Einmachglas sammelt sie zudem den „Abfall“: „Küchenreste wie Zwiebel- und Knoblauchschaln, Stielansätze, Randstücke von Wurzelgemüse, Käserinde und vieles andere mehr friere ich ein, und wenn ich genug Material beisammen habe, koche ich daraus mit Wasser und Gewürzen eine Suppe“, erklärt sie.

An diesem besonderen Septembertag verarbeitet sie freilich saisonales Gemüse vom Biohof Michaeler; getreu dem Motto „Vom Feld auf die Gabel“ serviert sie später Carpaccio von roten Rüben

mit Kürbis-Chutney und Kürbisschaln-Chips – ein Gedicht (siehe S. 63)! Dabei muss die Autorin dieser Zeilen gestehen, zuvor nie rote Rüben roh gegessen zu haben. Margot Fischer hat auch hierzu sofort einen Tipp parat: „Bauen Sie viel Rohkost in den Speiseplan ein. Sie enthält wertvolle Inhaltsstoffe und spart Zeit und Energie beim Zubereiten. Außerdem bleiben ungekocht mehr Vitamine erhalten – in und knapp unter der Schale sitzen die gesündesten Anteile.“

biogemuese-marchfeld.com
climate-pact.europa.eu
www.bio-austria.at
margot-fischer.net



VOM FELD AUF DIE GABEL. Bio Austria-Obfrau Gertraud Grabmann, Kampagnenberaterin Teresa Lackner, Klimapakt-Botschafterin Margot Fischer, Bio-Bäuerin Christine Michaeler



© Zauberhaft in Szene/Daniela Masingger

MAJESTÄTISCH

Im Vorjahr kürten die Marchfelder Landjugend und der Verein Genuss Landwirtschaft Marchfeld – Christine Michaeler ist dort Obfrau – die 1. Marchfelder Gemüseprinzessin Hannah I und den Biogemüseprinz Mathias I: Hannah Zehetbauer kommt aus Probstdorf, ist Maturantin des Francisco Josephinum Wieselburg und Produktmarketing-Studentin und Mathias Welleschitz ist aus Groissenbrunn, maturierte ebenso in Wieselburg und ist im Biobetrieb daheim tätig.

CARPACCIO

von roten Rüben mit Kürbis-Chutney
& Kürbisschaln-Chips

Rezept für 2 Personen
von Autorin, Ernährungswissenschaftlerin
und Klimapakt-Botschafterin Margot Fischer

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Öl zum Braten
- 250 g Hokkaido-Kürbis
- ca. 120 ml Apfelsaft
- 2-3 EL Apfelessig
- je 1/2 TL Koriander- und Senfsamen
- 1 kleine Zimtstange
- Salz, Pfeffer
- 1 rote Rübe, nach Belieben roh oder gekocht (oder 1 Kohlrabi)
- 1 EL Kräuter zum Dekorieren



1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und im Öl hellgolden anbraten.
2. Den Kürbis schälen, in kleine Würfel schneiden und hinzufügen.
3. Mit Apfelsaft und Apfelessig aufgießen.
4. Die Gewürze einrühren und das Chutney 15 Minuten köcheln lassen.
5. Die Zimtstange entfernen, das Chutney nach Belieben pürieren.
6. Einen Teil des Chutneys als Vorrat in ein Schraubglas füllen.
7. Die Kürbisschaln in feine Streifen schneiden und etwa 10 Minuten im Öl knusprig braten.
8. Die rote Rübe in sehr dünne Scheiben hobeln (schälen ist nur bei älteren Exemplaren nötig) und auf zwei Tellern arrangieren.
9. Mit Chutney, Chips und Kräutern anrichten.