



EXOTISCH UND BIO. Michael Sicher baut exotische Sorten aus der ganzen Welt an, die im Fine Dining zum Einsatz kommen.

baut Kärnten Taufrisch an: Champignons, Kräuterseitlinge, Limonenseitlinge, Maitake, Shiitake und Löwenmähne. Letzterer soll besonders für die Hirn- und Nervengesundheit wertvoll sein.

Aronia als Superbeere. Vitamin E, Folsäure, Eisen, Zink und Kalium: So viel Gutes kann in einer einzelnen Beere stecken – in diesem Fall in der Aroniabeere. In Würmlach bei Kötschach-Mauthen führt Ingrid Toulali das Herzensprojekt ihres Vaters Günther Buchacher weiter. Als Restaurator und Stuckateur in München hatte der Gailtaler seine Heimat nie vergessen. „Mit jeder Rückkehr wurde der Wunsch größer, hier etwas Bleibendes zu schaffen“, so Toulali. „Eigentlich

begann alles mit Holunder. Doch die Wühlmäuse hatten andere Pläne. Also wurden daraus die ersten Aronia-Sträucher.“ Diese gedeihen nun auf 700 Metern Seehöhe inmitten der Karnischen Alpen. „Warme Sonnentage, kühle Nächte und mineralstoffreiche Böden bieten ideale Bedingungen für die Aroniabeere. Sie reift langsam, entwickelt ein besonders intensives Aroma und genau diese Ursprünglichkeit prägt den Charakter unserer karnischen Gebirgsaronia. Die Natur übernimmt bei uns einen Teil der Veredelung.“ Bis vor Kurzem war die Wirtschafts- und Unternehmenshistorikerin für das Revenue Management digitaler Geschäftsmodelle bei ProSieben/Sat.1 in München verantwortlich.

Nach dem Tod des Vaters entschied sie sich, sein Lebenswerk weiterzuführen. Nun ist sie die treibende Kraft hinter dem Anbau und den Aronia-Produkten – vom Direktsaft bis zum wertvollen Pulver, die im HollAronia-Onlineshop und bei Partnerbetrieben erhältlich und Teil der Slow-Food-Initiative sind. „Die Aroniabeere zählt zu den antioxidantienreichsten heimischen Früchten Europas und steckt voller wertvoller Pflanzenstoffe. Für mich ist sie deshalb kein kurzlebiger Superfood-Trend, sondern ein außergewöhnliches Lebensmittel mit echter Substanz.“

Exoten in Südkärnten. Es muss ein besonderes Mikroklima sein, das in versteckter Kessellage in Tainach bei Völkermarkt für eine einzigartige Oase sorgt. Michael Sicher hat sich in seinem Fischrestaurant Sicher auf Fine Dining der besonderen Art spezialisiert. Der Fisch kommt aus den Teichen hinter dem Haus – Saiblinge, Forellen, Störe und mehr werden im fließenden Quellwasser gezüchtet, bekommen dort den Platz und die Zeit, die sie zum Leben und Wachsen brauchen. Die Spezialität des Hauses, mit der Privatkunden und Sternerestaurants versorgt werden, ist der leuchtend korallenfarbene Saiblingskaviar. Und der spielt in Sachen Nachhaltigkeit alle Stückerln: Der Kaviar, reich an Omega-3, Proteinen und Vitamin B12, wird im Herbst schonend geerntet – ohne den Fisch zu töten und zu verletzen – und liefert Qualität, die Bio-Standards übertrifft. Die Philosophie von Küchenchef Michael Sicher geht aber über die Fischproduktion hinaus: „Von meinen Reisen nach Südamerika und Asien habe ich mich immer wieder von der Pflanzenwelt inspirieren lassen. Heute bin ich beeindruckt, was bei uns alles wachsen kann“, erzählt der Pflanzenprofi, der im Kräutergarten auf eine große Vielfalt an Korianderarten setzt. Direkt neben dem Bachbett gedeiht etwa Wasabi in Hülle und Fülle. Die krenähnliche Wurzel enthält sogenannte Isothiocyanate, die der Pflanze antibakterielle, antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften verleihen. Zahlreiche Zitrusarten, Yamspflanzen, chinesischer Szechuanpfeffer oder koreanischer Sansho-Pfeffer gedeihen hervorragend auf großen Sträuchern. Selbst die tropische Kürbisart Chayote fühlt sich hier wohl. Zwi-



BLACK GARLIC. Die Spezialität von Margit Holzer aus dem Lavanttal überzeugt auf allen Ebenen.

”

Ich würde mir
wünschen, dass die
Leute wieder
regional einkaufen.

Barbara Prasser

schen dem Feldgemüse gedeihen seltene schwarze Kichererbsen, die mit einem hohen Protein- und Ballaststoffgehalt und vielen Vitaminen punkten, sowie die besonders Vitamin-C-reichen mexikanischen Tomatillos. Mittlerweile erntet Sicher sogar Kakis, Granatäpfel und Feigen. Quasi bereits heimisch ist die Kiwi, eines der nährstoffreichsten Superfoods überhaupt, die Sicher jedes Jahr reichlich erntet. Ein typisch österreichisches Superfood wächst im Sacherschen Garten besonders gern: die Kornelkirsche – antientzündlich und voller Vitamin C. Die Ernte der Superfoods wird dann in der Küche verarbeitet und sorgt bei den Gästen für ein Geschmackserlebnis mit Überraschungsmomenten.

Schwarzer Knoblauch und Safran. Noch mehr heimische Superfoods entdecken Interessierte am überregional bekannten Hof der Familie Holzer in St. Paul. Margit Holzer betreibt eine 35 Hektar große Landwirtschaft, baut das Jahr über Erdbeeren, vitaminreiche Okraschoten, Physalis, Knoblauch und Safran an. Knoblauch als Hauptprodukt hat jetzt Saison und gilt vor allem dank des cholesterin- und blutdrucksenkenden Allicins als Superfood. „Ich bin immer auf der Suche nach Kulturen, die bei uns nicht angebaut werden, deshalb bin ich auf meinen vielen Reisen durch die Welt immer mit offenen Augen unterwegs“, so Holzer. „Mir ist wichtig, dass die Erzeugnisse einen gesundheitlichen Mehrwert bieten. Der Anbau dieser Sonderkulturen bedarf sehr viel Aufwand, Kosten und Experimente – aber das ist es wert.“ Spezialität des Hauses ist der schwarze Knoblauch: „Das Besondere ist das langsame Herstellungsverfahren: 70 bis 90 Tage fermentiert der Knoblauch unter kontrollierter Temperatur und Feuchtigkeit,

ohne irgendetwas hinzuzufügen.“ Holzer begeistert der süßliche Geschmack, die vielseitige kulinarische Verwendung, aber vor allem die gesundheitlichen Aspekte: „Die sind außerordentlich! Antikanzern und blutzuckersenkend. Er stärkt das Herz-Kreislaufsystem, senkt das Cholesterin, gibt mehr Energie“, schwärmt die Unternehmerin. „Kulinarisch kann man den schwarzen Knoblauch einfach in den Alltag integrieren: eine Zehe in ein Blatt Rohschinken einrollen, auf ein getoastetes Brot schmieren, zu Huhn, Fisch, Rindfleisch reichen oder Ofenkartoffel mit Black-Garlic-Pulver verfeinern.“ Im Oktober hat dann wieder der Safran Saison. Die edle orientalische Blüte mit den wertvollen roten Fäden gilt als Luxusprodukt. Echter Safran ist jedoch schwer zu bekommen. In St. Paul kommt er direkt vom Feld – und darf selbst gepflückt werden. „Ein großer Teil der Kosten betrifft die Ernte und Herstellung. Bei mir gibt es dann Safranfäden zum Selberernten“, so Holzer.

Proteinquellen in Bioqualität. Rund 80 Hektar bewirtschaftet die Fa-



BIO. Barbara und Jakob Prasser produzieren am Viktorhof wertvolles Getreide und Hülsenfrüchte in Demeter-Qualität.

milie Prasser am Viktorhof in Kappel am Krappfeld. Die Landwirtschaft mit Fokus auf Getreideanbau ist Demter zertifiziert und steht so für Bio-Qualität, Artenschutz und Kreislaufwirtschaft. Mit zeitgemäßen Investitionen und generationenübergreifendem Teamwork wurde der Betrieb mittlerweile an Sohn Jakob übergeben, wie Barbara Prasser dem MONAT erzählt. Auf den Feldern wachsen Buchweizen, Hafer, Dinkel, Sonnenblumen, Kürbisse, Mais oder Soja, vieles wird selbst für die Direktvermarktung verarbeitet: „Wir verarbeiten das Getreide selbst – von der Reinigung über die Trocknung bis zur Mühle.“ Kärntenweit sind Produkte wie Mehl, Körner, Haferflocken und Öle bei Spar erhältlich.

Ein eindrucksvolles Beispiel für die Veränderung der Landwirtschaft ist der Anbau der Kircherbsen, die getrocknet und verpackt zum Endkonsumenten oder in die Gastro kommen. Im Restaurant MagDas in Klagenfurt werden diese dann, bei entsprechender Ernte, zu Hummus verarbeitet. „Früher wären Kichererbsen hier nicht gewachsen“, so Prasser. Heute findet die proteinreiche Hülsenfrucht ideale Bedingungen – theoretisch. „Leider kommen durch den Klimawandel auch die entsprechenden Schädlinge, so wie in den letzten zwei Jahren.“ Es sind Chancen und Herausforderungen, denen sich die heimische Landwirtschaft gegenüberstellt. Die Konsumenten leisten den zentralen Beitrag: „Ich würde mir wünschen, dass die Leute wieder mehr regional einkaufen, dass man schaut, wo es herkommt, dass das Bewusstsein gestärkt wird für die wertvolle Arbeit, die wir Bauern leisten.“