

# griffig & glatt

---

## DECKEL DRAUF!

Warum Sandwiches mehr sein können als ein Snack. Plus: Tafelspitz als Toast. Die Köche vom Feierabend zeigen's vor.

---

## BÄCKER VON WELT

Auch die Amis machen tolles Brot. Manchmal zumindest. Ein Besuch beim Star-Bäcker Jonathan Bethony in Washington, D.C.



## BACKEN FÜR MORGEN

---

Ein Heft über  
die Zukunft des Brotes

# *Unser Beinschinken: Jedes Stück ein Meisterwerk.*

Thomas Schmidt  
*Schinkenmeister*



**RADATZ**  
*Schmeckt*

*Wiener*  
**FLEISCHER  
MEISTER**





## Liebe Leserinnen und Leser!

In den vergangenen 70 Jahren ist die Welt viel besser geworden. Ohne aktuelles Leid schmälern zu wollen: Nie zuvor ging es so vielen Menschen so gut. Immer mehr haben genug zu essen, immer weniger sind extrem arm, dank Medizin werden wir immer älter, dank Technik müssen wir immer weniger schwer körperlich arbeiten. Und dennoch: Gerade wenn's ums Essen geht, werden viele nostalgisch. Beim Bäcker hört man oft: Früher war alles besser.

Wir bei Ströck sind überzeugt: Das stimmt so nicht. Wir sind sehr froh, dass wir nicht mehr so backen müssen wie vor 70 Jahren. Denn wir wissen, dass unser Brot heute viel besser ist, als es jemals war – auch dank moderner Technik und Wissenschaft. Deswegen haben wir uns „Backen für morgen“ als neues Motto gewählt und ein ganzes Griffig&Glatt über die Zukunft des Backens gemacht.

Wir glauben, dass wir als Bäcker ein wenig dazu beitragen können, dass unsere Welt noch besser wird. Etwa indem wir biologische Landwirtschaft fördern: Bald wird mehr als die Hälfte des Brots und Gebäcks bei Ströck komplett aus Biozutaten sein. Welche Möglichkeiten es noch gibt, unser täglich Brot zu verbessern – und wie auch Sie als Konsument mithelfen können, lesen Sie in unserer Titelseite auf Seite 16.

„Backen für morgen“ heißt nicht, dass wir auf altes Wissen und Handwerkskunst

verzichten, im Gegenteil. Wir geben unseren Teigen mehr Zeit zu gären und arbeiten mehr mit natürlichem Sauerteig als je zuvor. Neue Erkenntnisse und moderne Technik helfen uns aber, noch mehr aus diesen alten Techniken herauszuholen. Für uns ist in allem, was wir machen, klar: Fortschritt muss nachhaltig sein, sonst ist er ein Rückschritt.

Egal, ob es aufs Grad genau regulierbare Kühlschränke sind, in denen der Teig bei der exakt richtigen Temperatur gären kann, oder Knetmaschinen, die unseren Bäckern schwere körperliche Arbeit abnehmen, ob uns Tiefkühler dabei helfen, unser Brot noch knuspriger zu machen (auf Seite 46 steht mehr), oder ob neue Getreidezüchtungen entstehen (Seite 6): Es braucht das Wissen von früher und den Blick nach vorn.

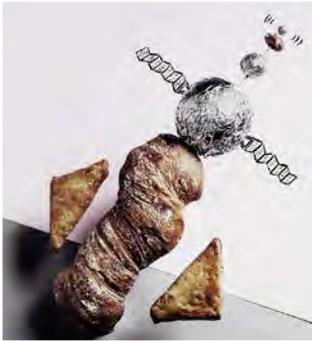
Wer immer noch an Zukunftsangst leidet, der schaue auf Seite 32. Dort haben wir recherchiert, wie sich die Macher von Science-Fiction-Filmen das Essen von morgen vorgestellt haben – und haben gemerkt: Die echte Zukunft muss dringend besser schmecken.

Wir wünschen viel Lesevergnügen!

Ihr Philipp Ströck



16



6

**50 Shades of Wheat**

Wer sich ganz auf Weizen einlässt, merkt erst, wie faszinierend er ist.

12

**Held auf dem Feld**

Noch liefert Bioweizen oft weniger Ertrag. Er ist trotzdem die Zukunft.

14

**Feierabend Neu**

In Wien-Landstraße werden jetzt die besten Sandwiches der Stadt gebaut.

16

**Backen für morgen**

Wie wir uns die Zukunft des Brotes wünschen – und wie wir sie gebacken kriegen.

25

**Griffig, nicht glatt**

Mehr Platz für zeitgenössische Kunst! Diesmal: Maïté Kalita.

25



28

**Bäcker von Welt**

Washington, D.C., hat viele Probleme. Aber einen verdammt guten Bäcker.

30

**Rezept: Tafelspitz-Toast**

Das gekochte Rindfleisch von gestern ist das geniale Sandwich von morgen.

32

**Sci-Fi-Essen im Film**

Von „Star Trek“ bis „Star Wars“: Was in der Zukunft schon alles gegessen wurde.

36

**Nur keine Brösel**

Woran Sie ein gutes Brotmesser erkennen – und wo Sie es bekommen.

38

**Backen mit Philipp**

Philipp Ströck bäckt den berühmten Marillenkuchen seiner Großmutter Gerti.

30



40

**Sehr anständiger Kaffee**

Mit gutem Gewissen aufwachen: Bio-Fairtrade-Kaffee aus Äthiopien.

46

**Klug wie Brot**

Die Kolumne über die Wissenschaft des Backens. Wie gut ist Tiefkühlbrot?

48

**Wiener Mischung 2018**

Wir sehen uns die neueste Brotspezialität von Ströck ganz genau an.

49

**Bücher**

Von Seattle bis Wien: Was Sie unbedingt über Brot lesen sollten.

50

**Das letzte Scherzel**

Dieses Brot ist ein Witz. Der absurde Brotcartoon.

46

**IMPRESSUM**

**Herausgeber & Medieninhaber**  
Ströck Brot GmbH,  
Johann-Ströck-Gasse 1, 1220 Wien

**Chefredaktion**  
Christoph Ströck,  
Severin Corti, Tobias Müller

**Produktion**  
Butter aufs Brot OG

**Art Director**  
Magdalena Rawicka

**Autoren**  
Severin Corti, Georges Desrues,  
Tobias Müller, Leïa Tannen,  
Thomas Weber

**Fotografie**  
Raïza Aziz, Georges Desrues,  
Lukas Friesenbichler, Lukas  
Lorenz, Gerhard Wasserbauer

**Illustrationen**  
Burn Bjoern / agentazur.com,  
Michael Maslin, Magdalena  
Rawicka, Vinz Schwarzbauer /  
agentazur.com

**Cover**  
Lukas Friesenbichler, Vinz  
Schwarzbauer / agentazur.com

**Lektorat**  
Armin Baumgartner

**Druck**  
AV-Astoria Druckzentrum GmbH,  
Druckhausstraße 1,  
2540 Bad Vöslau

**stroeck.at/magazin** Alle Inhalte dieser Ausgabe finden Sie auch online!



# WAS, WENN EIN GESUNDER LEBENSSTIL IHREN NÄCHSTEN URLAUB FINANZIERT?

Mit unserem Gesundheitsprogramm Generali Vitality motivieren und begleiten wir Sie auf Ihrem Weg in ein gesünderes Leben. Dabei belohnen wir Sie für jeden Schritt: mit tollen Vergünstigungen bei attraktiven Marken. Und mit der schönsten Belohnung überhaupt: einem besseren Lebensgefühl – das Sie mit nur 9,98 Euro pro Monat gerade mal so viel kostet wie ein Kofferschloss.

Jetzt anmelden und aktiv werden: [generali.at/vitality](https://generali.at/vitality)

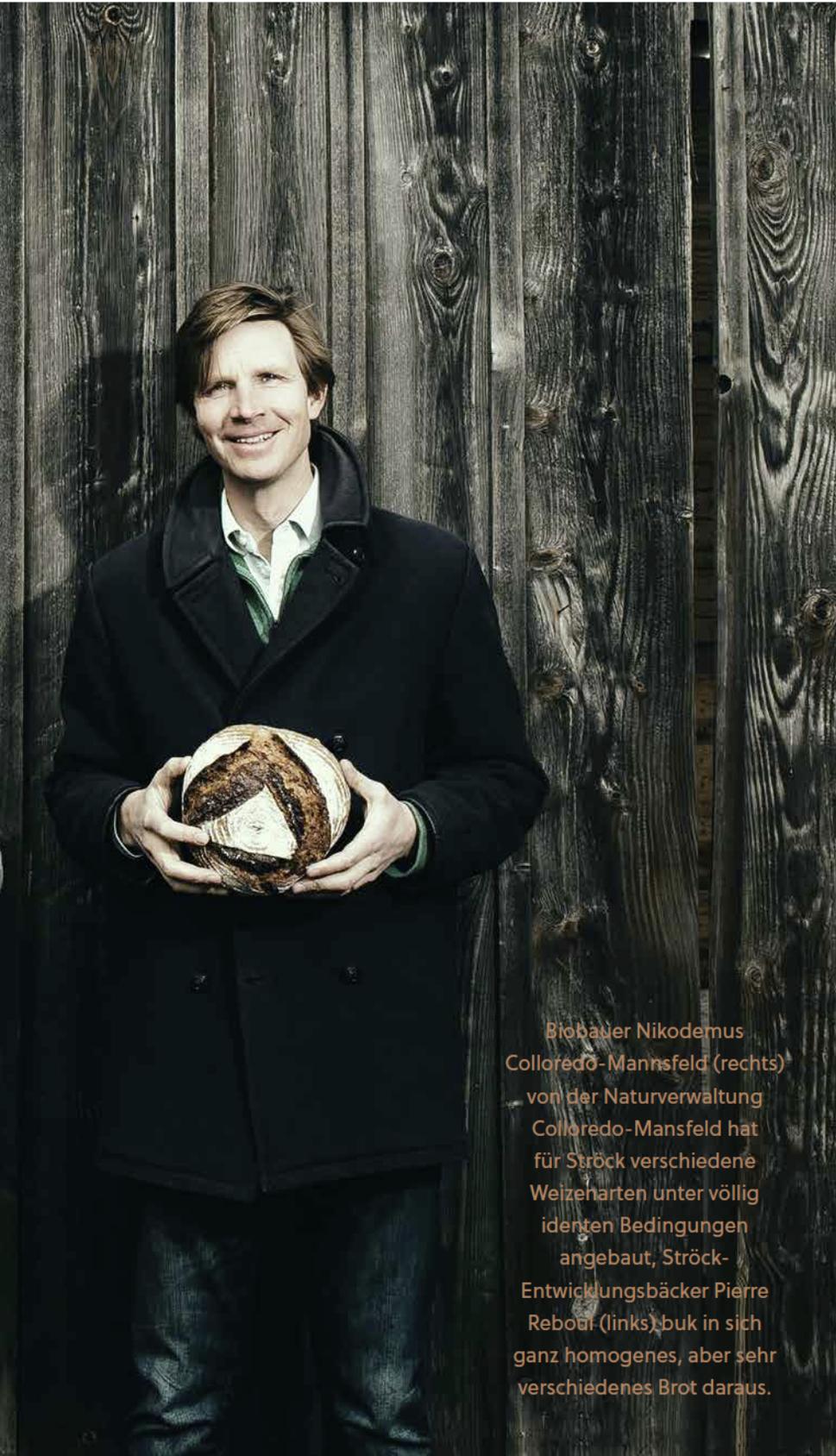
**Mag. Berndt Trimmel**, M +43 676 8251 4111  
[berndt.trimmel@generali.com](mailto:berndt.trimmel@generali.com)

# 50 Shades of Wheat

Weil Weizen nicht gleich Weizen ist: In enger Zusammenarbeit mit einem innovativen Landwirt hat Ströck das Experiment unternommen, verschiedene Weizensorten unter identen Bedingungen anzubauen, zu vermahlen und daraus Brot zu backen. Das Ergebnis war ebenso verblüffend wie wohlschmeckend – und kommt noch heuer in ausgewählte Filialen.

TEXT VON THOMAS WEBER & FOTOS VON LUKAS LORENZ





Biobauer Nikodemus Colloredo-Mansfeld (rechts) von der Naturverwaltung Colloredo-Mansfeld hat für Ströck verschiedene Weizenarten unter völlig identen Bedingungen angebaut, Ströck-Entwicklungsbäcker Pierre Reboul (links) buk in sich ganz homogenes, aber sehr verschiedenes Brot daraus.



## Alessio

### Struktur und fester Biss

Von allen Testweizenbroten überzeugt die Sorte Alessio allein mit dem Teigvolumen – und erst recht frisch aus dem Steinofen mit der besten Struktur. Auf zehn Hektar wächst Alessio bereits. Ab Spätsommer ist er sortenrein in Brotform in ausgewählten Ströck-Filialen zu haben.

**P**ierre Reboul schwärmt zwar für Brot, aber er ist kein Romantiker. Er sagt: „90 Prozent der Leute, die im Backgewerbe arbeiten, denken keine Minute darüber nach, woher ihr Rohstoff eigentlich kommt.“ Wir sprechen über Getreide – in der Alten Mischerei der Bäckerei Ströck. Mit der Fingerfertigkeit eines Masseurs legt und faltet Pierre den Teig in Brotform, sodass dieser später – nach 30 Minuten in der Gärkammer und noch einmal 16 Stunden im Kühlraum – im Steinofen eine optimale Kruste bildet. Sauna, Ruhekammer, viermaliger Aufguss im Backofen bei 250 Grad; das bedeutet Wellness fürs Brot und bringt später einen guten Biss und einen unglaublichen Geschmack auf dem Gaumen.

Pierre selbst stammt aus Frankreich, ist gelernter Pâtissier und lebt seit mehr als zehn Jahren in Österreich. Von Natur aus neugierig und getragen vom Fortschrittswillen ►



## Capo

*Animierende Säure,  
perfekte Kruste*

**Capo überzeugt beim Testbacken mit perfekter Kruste und angenehmsäuerlichem Innenleben. „Von einem begnadeten Pflanzenzüchter für das Weinviertel gezüchtet, sorgt Capo wie keine andere Sorte schon seit 28 Jahren für gesundes Korn und Ertragssicherheit,“ sagt Biobauer Nikodemus Colloredo-Mansfeld.**

► des Familienbetriebs, stellt er so etwas wie die personalisierte Forschungs- und Entwicklungsabteilung von Ströck dar.

Vor einigen Jahren schon haben sich Pierre Reboul und Christoph Ströck während einer Forschungsreise in die USA am Bread Lab der Washington State University von dessen Leiter Stephen Jones inspirieren lassen. „Sein ganzheitlicher Blick aufs Brot hat uns verführt, die Dinge selbst auch anders zu sehen“, erzählt er. Weil sich Brot in Österreich aber nicht eins zu eins wie an der Westküste der USA oder in Frankreich backen und verkaufen lasse, begannen sie zu experimentieren – auf Basis der eigenen, lokalen Tradition.

## Trip in die USA

Und die besagt: 90 Prozent aller Mehle sind Mischungen verschiedener Sorten ein und derselben Getreideart. Für Roggenmehl werden verschiedene Roggensorten kombiniert, für Weizen unterschiedlichste Weizensorten. Nach ihrem Trip in die USA begannen Christoph und Pierre, das zu hinterfragen: Was, wenn sie ein Brot backen könnten, das aus nur einer Getreideart bestünde? Bei dem man ganz wie bei einer guten Flasche Wein die Herkunft und das Terroir schmecken könnte? Was anfangs noch ein Gedankenex-

periment war – Single Origin Bread, also sortenreines Brot, gebacken aus dem Mehl einer einzigen Weizensorte – nahm rasch größere Dimensionen an.

2017 schließlich landete man, begleitet von der Universität für Bodenkultur, auf dem Acker. In Nikodemus Colloredo-Mansfeld, einem innovationsfreudigen Bauern im niederösterreichischen Sierndorf, fanden sie einen Gleichgesinnten, der die Grundbedingungen für den Feldversuch gewährleisten konnte und wollte. Auf vier Hektar wurden unter vollkommen gleichen Bedingungen unterschiedliche Weizensorten angebaut. „Solche, die uns schon in den USA begeistert hatten, aber auch solche, für die uns die klimatischen Bedingungen im Osten Österreichs besonders geeignet erschienen“, sagt Pierre.

Vieles dabei wäre komplett neu gewesen. „Auch die Frage, wie du als Bäcker am besten eine Kooperation mit einem Bauern beginnst. Das steht ja nirgendwo geschrieben und muss auch erst einmal gelernt werden,“ erinnert sich Reboul. Der Feldversuch war jedenfalls erfolgreich. Mehrere Weizensorten – Arnold, Tobias, Laurenzio, Capo, ►



## Tobias

*Proteinriegel in Brotform*

**Besonders beliebt im Biolandbau ist die Hochproteinsorte Tobias. Beste Backeigenschaften verhelfen auch im Test von Griffig&Glatt zu voller Struktur und fester Kruste.**



Tradition ist  
das beste Rezept



Wir lieben,  
was uns schmeckt.

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

► Renan und Alessio – haben nicht nur auf dem Acker, sondern auch beim Mahlen, bei der Backperformance und vor allem beim Geschmack voll und ganz überzeugt. Für die Saison 2018 wurden fürs Erste Alessio und Renan im großen Stil ausgesät. Im Juli soll geerntet werden. Schon Ende August oder Anfang September wird es die Single Origin Breads dieser Sorten in ausgewählten Ströck-Filialen zu kaufen geben.

## Wege aus der Anonymität

Pierre Reboul weiß heute ganz genau, woher das Mehl und das Getreide kommen, das von ihm selbst und unter seiner Obhut veredelt wird. Das ist für Bäcker ebenso wenig selbstverständlich wie es für Bauern üblich wäre zu wissen, was mit ihrer Frucht passiert, nachdem sie die Ernte eingefahren und verkauft haben. In vielen Fällen wird einfach an Genossenschaften geliefert, werden Wagenladungen anonym an Börsen gehandelt. Ein Zugang, der vor allem Biobauern selten behagt. Auch, weil sie dadurch zu völlig austauschbaren Produzenten werden.

„Wie viele andere auch suche ich nach Wegen aus der Anonymität in der Vermarktung meiner Ware“, sagt Nikodemus Colloredo-Mannsfeld. Der Niederösterreicher weiß genau, wovon er spricht. Bevor er 2012

## Arnold

### Testsieger beim Volumen

**Der Name Arnold ist eine eindeutige Anspielung an die kräftigsten Jahre von Arnold Schwarzenegger. Denn proteinreicher als diese Sorte ist kaum ein anderer Weizen. Im Backtest klarer Sieger beim Volumen. Wunderbarer Biss.**



den Betrieb vom Vater übernommen hatte, machte er nach einem landwirtschaftlichen Studium 14 Jahre lang Karriere im Big Business – im Marketing und Sales bei Nestlé. Heute begeistert ihn die Vielfalt seines bereits 2001 vom Vater Rudolf auf biologische Wirtschaftsweise umgestellten Betriebs. Da alle Flächen zusammenhängen, seien alle 400 Hektar durchaus als ganzheitliches „Biotagebiet“ zu sehen: Neben den Feldern – auf denen neben Weizen, Emmer, Einkorn und Gerste auch Soja, Kartoffel, Gewürze und Leguminosen wachsen – gehören auch Hecken, Alleen, die Jagd und andere Kulturgüter dazu. Vielfalt eben.

„In der Zusammenarbeit mit Pierre Reboul und Ströck beginne ich auch die Vielfalt meines Weizens zu verstehen“, gesteht Colloredo-Mannsfeld, „und wie viel Know-how in einem Laib Brot steckt.“ Vorerst kümmert er sich noch selbst ums Korn. Nachdem es Pierre Reboul in seinen Fingern hatte, spätestens zu Erntedank, wird er die Vielfalt seiner Felder auch bei Tisch voll auskosten können. 

## Laurenzio

### Voluminös und zaghaft säuerlich

**Gern angebaut, weil „ein Meister der Proteineffizienz“, so die Sortenbeschreibung der Probstdorfer Saatzeit, wird der Laurenzio-Weizen. Überzeugend in der Struktur, voluminös, nur zaghaft säuerlich erweist er sich in unserem Backtest.**





JUICE  
**HOLLINGER**  
JUST LOVING NATURE!

Unseren  
steirischen  
Apfelspritzer  
muss man  
einfach gern haben!

Natürlich **direkt  
gepresst**



Wir **DANKEN** unseren Kunden  
für die langjährige Treue  
und Ihr Vertrauen!



# Warum Bioweizen

Weizen aus konventionellem Anbau bringt bis zu doppelt so viel Ertrag, dafür ist Bioweizen

TEXT VON THOMAS WEBER

ILLUSTRATION VON MAGDALENA RAWICKA

## Die Sorten

Die im Bioackerbau gängigen, jedoch allesamt eher langhalmigen Sorten sind zwar oft weniger ertragreich, dafür meist gesünder und weniger anfällig für Mehltau oder Rostkrankheiten. Vielerorts ist der Biolandbau zwar noch auf dem Weg zu einer regionalen, standortangepassten Züchtung von Sorten, die optimal an den Systemansatz des Biolandbaus angepasst sind und gleichzeitig gute ernährungsphysiologische Qualität liefern. Doch: „Mit dem Kauf und Anbau von Sorten aus Biozüchtung kann jeder Biolandwirt zur Förderung einer effizienten Biopflanzenzüchtung beitragen“, propagieren die Autoren der großangelegten „Bionet“-Studie, für die zwischen 2006 und 2012 auf 16 Betrieben im Feldversuch der Bioweizenanbau in Niederösterreich und im Burgenland untersucht wurde.



## Der Umgang mit Schädlingen (und Nützlingen)

Biolandbau verzichtet im Kampf gegen Schädlinge auch beim Getreideanbau auf synthetische Pestizide. Vorbeugend setzen sich Biobauern bewusst dafür ein, die Lebensbedingungen für Nützlinge zu verbessern und diese als Mitstreiter zu fördern. Brisant: Seit der Wirtschaftskrise 2008 hat die synthetische „Pflanzenschutz“-Industrie ihr Marketing forciert. Und da vor allem Insektizide verhältnismäßig günstig sind (20 bis 25 Euro pro Hektar), kommen sie im konventionellen Ackerbau seither verstärkt zum Einsatz. Vielerorts ist das der Grund für den massiven Rückgang an Insekten (und damit auch Vögeln). Biolandwirtschaft steht für das exakte Gegenteil.

# so enorm wichtig ist

widerstandsfähiger und unterstützt die Biodiversität und Bodenqualität. Ein Vergleich.

## Die Düngung

„Offiziell kann ein Bauer binnen zwei Jahren auf Bio umstellen. Bis sich sein Boden aber wirklich auf Bioackerbau umgestellt hat, braucht es fünf bis sieben Jahre“, schätzt Bauer Heymann. Konventioneller Ackerboden ist durch den regelmäßigen Eintrag schnelllöslicher Stickstoffe verwöhnt. „Das ist ganz so, als ob wir selbst dauernd Anabolika und Eiweiß löffeln würden“, erklärt der Weinviertler Bauer. „Die Pflanzen sehen unnatürlich dunkelgrün aus – und sie sind sehr anfällig für Krankheiten, gegen die dann wieder gespritzt werden muss.“ Doch das ist bei weitem nicht das einzige Problem: „Nach einer Studie im Auftrag von Foodwatch entstehen für ein Kilogramm Bioweizen 60 Prozent weniger Treibhausgase als für ein konventionell erzeugtes Weizenkilo“, schreibt Udo Pini in seinem *Bio-Food Handbuch*. Treibender Faktor in der konventionellen Landwirtschaft sind unter anderem Düngemittel, die mittels Haber-Bosch-Verfahren aus fossilen Energiequellen gewonnen werden. Um den Boden biokompatibel mit Stickstoff zu versorgen, braucht es Gülle und Tiermist. Viehlose Betriebe helfen sich mit Mulchen, Vorfrüchten (wie der Luzerne oder dem Klee, der Stickstoff im Boden speichert) und der komplexen Fruchtfolge. Sie ist auch unabdingbar, um im Weizen einen Proteinanteil von mehr als zwölf Prozent – und damit einen guten Preis zu erzielen.

## Das Unkraut

Da störende Pflanzen im Wettstreit um Wasser, Nährstoffe und Licht im Biolandbau nicht einfach mit Herbiziden weggespritzt werden können, muss mit Bedacht vorgebeugt werden. Einerseits ist die Fruchtfolge wichtig. Andererseits wird Unkraut mechanisch bekämpft. „Durch langsames, feines Striegeln mit einer Art riesigem Rechen gelingt es uns, Unkräuter im frühen Keimstadium zu zerstören“, berichtet Josef Heymann, Biobauer im niederösterreichischen Dörfles. Der Vorteil des Striegeln: Es mobilisiert auch den Boden, bringt ein wenig Stickstoff ein – und kommt damit einer sachten Düngung gleich.

Auch sogenannte Untersaaten dienen der Unterdrückung des Unkrauts. Wenn die Weizenpflanzen bereits groß genug sind, können zwischendurch beispielsweise Rotklee oder Gras-Klee-Mischungen angebaut werden. Ihr Vorteil: Nach der Getreideernte können diese als Tierfutter gemäht werden. Wegen der möglichen Konkurrenz (Wasser, Nährstoffe) zwischen Weizen und Untersaat müssen Vor- und Nachteile jedoch sorgfältig abgewogen werden.



## Weniger Ertrag, höherer Preis

Biobauern erwirtschaften durchschnittlich 50 Prozent der Erträge von konventionellen Weizenbauern. Das ist der Hauptgrund, warum Vertreter des konventionellen Ackerbaus skeptisch bleiben bei der Frage, welche Rolle Bio bei der Ernährung einer wachsenden Weltbevölkerung spielen wird. „In einem reichen Land wie Österreich kann man sich die geringeren Erträge und höheren Preise leisten“, meint Hans-Peter Kaul, Nutzpflanzenwissenschaftler an der Wiener Universität für Bodenkultur (Boku). Doch auch wenn – nicht zuletzt in Österreich – verhältnismäßig wenig Geld in die Bioforschung gesteckt wird: Auch die Züchtung von für den Bioanbau besonders geeigneten Sorten schreitet voran. In klimatisch günstigen Lagen wie dem Marchfeld kommen Biobauern bereits auf 65 bis 70 Prozent der Erträge ihrer konventionellen Kollegen. Und in schwierigen Jahren wie in dem trockenen Sommer 2017 waren alteingesessene Biobetriebe, die seit Jahrzehnten auf Bodenleben und durchdachte Fruchtfolge setzen, mancherorts sogar ertrag- und erfolgreicher als konventionelle Betriebe mit Beregnungsanlagen. Geringerer Ertrag bedingt höhere Preise, das bedingt die Logik auch für Biobauern und ihren hochwertigen Qualitätsweizen. Die Rechnung ist dementsprechend einfach: „Biomehl kostet ungefähr das Doppelte wie konventionelles Mehl – wenn beides aus Österreich kommt“, so Bäckermeister Philipp Ströck.





# Das können wir belegen

Im Ströck-Feierabend lässt sich belegtes Brot jetzt auf ungeahnte Weise als hochklassiges Essen entdecken.

TEXT VON SEVERIN CORTI & FOTOS VON GERHARD WASSERBAUER

**E**ine Bäckereifiliale, die zugleich ein Restaurant mit herausragender Küche, überzeugenden Weinen, ausgesuchten Drinks und Biogemüse aus dem eigenen Garten ist: Das klingt außerordentlich und ist es auch, wie sich im Feierabend auf der Landstraßer Hauptstraße seit nunmehr vier Jahren erleben lässt. Vor kurzem wurde das Konzept noch einmal nachgeschärft – weil Brot nunmal die Kernkompetenz des Hauses ist.

Anders als in Skandinavien, den USA oder England werden Sandwiches bei uns noch immer nicht als vollwertiges Essen wahrgenom-

men. Das Feierabend-Team und Ströck wollen nun auch in Österreich etwas daraus machen, für das es sich lohnt auszugehen. Christopher Schramek, Chefkoch und Mastermind der Feierabend-Küche, war einst Sous-Chef bei Dreihaukenkoch Joachim Gradwohl im hochnoblen Meinel am Graben. Küchenchef Michael Piroška verdiente sich die ersten Lorbeeren in Portugals legendär köstlichem Restaurant Vila Joya (zwei Michelin-Sterne) und im nicht minder renommierten Almhof Schneider (Lech am Arlberg). Ihre konzentrierte Kompetenz haben sie auf das Thema Sandwich fokussiert.

## Eigener Gemüsegarten

Gemüse aus dem hauseigenen, 2500-Quadratmeter-Biogarten in Wien-Donaustadt wird schon seit vergangenem Sommer mit allerhand feinem Essig und Gewürzen eingelegt oder fermentiert, um als Pickles in den Sandwiches zum Einsatz zu kommen. „Die Jungzwiebeln verschmoren wir ganz langsam mit Gewürzen im Rohr, bis sie weich, süß, hocharomatisch sind“, sagt Schramek. Spitzpaprika werden abgeflämmt und in Gewürzöl eingelegt, überreife Paradeiser mit Wurzelwerk und Kräutern so lang geschmort, bis eine unwiderstehliche Paste entsteht, die mit endlosem Aroma verwöhnt. Frische Erbsen werden zu duftiger Guacamole gemixt, Erdäpfel im Haus zu Chips frittiert, Goldrüben in Blutorangensaft eingelegt. Das Fleisch stammt von Ausnahmefleischer Höllerschmid oder, im Fall der Feierabend-Burger, von „XO Beef“: Fleisch alter Weidekühe aus dem oberösterreichischen und Salzburger Vor-alpenland, das einen umwerfend vollen Geschmack und jede Menge Aroma hat.

„Wir wollen zeigen, dass belegte Brote ein sehr erwachsenes, richtig gekochtes Essen sein können, wenn man sie mit Know-how und guten Ideen angeht“, sagt Michael Piroška. Tatsächlich mag es auf ersten Blick überraschend sein, dass ein Team aus so hochqualifizierten Köchen sich plötzlich auf einen



Sandwich, ganz groß:  
Bio-Christoph-Brot,  
belegt mit Spargel,  
Schmorzwiebeln, Erbsen-  
sprossen und geblämmter  
Paprika (linke Seite).  
Rechte Seite, von oben  
nach unten: Christopher  
Schramek, Michael Piroška  
und Stefan Scheichenstein  
von der Feierabend-  
Küchencrew.

relativen Nebenschauplatz des guten Essens konzentriert. „Sehe ich gar nicht so“, widerspricht Christopher Schramek, „wir gehen mit genau dem gleichen, hohen Anspruch an unsere Arbeit heran wie bisher. Es kommt halt darauf an, womit man das Brot belegt – und um das in der Qualität und Güte zu gewährleisten, wie wir uns das vorgenommen haben, kochen wir jetzt mindestens so aufwendig und ernsthaft wie zuvor.“ Und zwar vom Frühstück weg, den ganzen Tag lang.

„WIR WOLLEN ZEIGEN, DASS  
BELEGTE BROTE EIN SEHR  
ERWACHSENES ESSEN SIND,  
WENN MAN SIE MIT  
KNOW-HOW UND GUTEN  
IDEEN ANGEHT.“

Der Unterlage wurde nicht weniger ernsthafte Zuwendung zuteil: Ströck-Entwicklungsbäcker Pierre Reboul etwa hat einen eigenen Sauerteig-Toastwecken entwickelt. „Es ist nämlich ein ziemlich schmaler Grat zwischen der richtigen Festigkeit, damit zwei Scheiben Brot den vielfältigen Inhalt einerseits gut aufnehmen können“, sagt Feierabend-Leiter Stefan Scheichenstein, „und größtmöglicher Elastizität und Weichheit, damit es andererseits wie ein Sockel funktioniert, auf dem die Füllung ideal zur Geltung kommt“.

Wir bringen auf Seite 30 ein Rezept von Schramek und Piroška zum Nachkochen, das die Vorstellung vom belegten Brot als schnellem Snack einigermaßen zurechtrücken dürfte. Pierres speziellen Toastwecken gibt es derweil noch nicht in den Filialen zu kaufen, deshalb der Hinweis: Mit getoasteten Scheiben vom Bio-Christoph-Brot wird das gegrillte Sandwich vom Wiener Tafel-spitz mindestens so gut!



# Backen für Morgen!

Besseres Brot für alle ist keine wolkige Utopie sondern bald schon Realität: von luftig-leichtem Vollkornbrot bis zu einer größeren Vielfalt bei Getreide.

---

TEXT VON TOBIAS MÜLLER & FOTOS VON LUKAS FRIESENBICHLER  
ILLUSTRATIONEN VON VINZ SCHWARZBAUER / AGENTAZUR.COM

**M**enschen sind nicht wirklich gut darin, die Zukunft vorher zu sagen. So schrieb die *Times* 1894, dass die Straße von London in 50 Jahren drei Meter tief in Pferdemist versinken würden – dann aber setzte sich das Auto gegen die Kutsche durch. 1948 schätzte Thomas Watson, Präsident von IBM, dass weltweit nur fünf Computer benötigt werden würden. Und Studien haben mittlerweile gezeigt, dass Börsenmakler einzelne Aktienkurse nicht besser vorher sagen können als Affen, die mit Darts auf einen Chart werfen.

Menschen sind viel besser darin, die Zukunft zu gestalten. Wir erzählen Ihnen hier deshalb nicht, wie unser Brot in 50

Jahren aussehen wird oder wie wir es backen werden – wir wissen es schlicht nicht. Wir sagen Ihnen lieber, was sich aktuell tolles tut, von dem wir hoffen dass es unser Brot und unsere Welt besser machen wird und wie und was wir morgen backen wollen, haben wir versucht, in sechs kurzen Thesen zusammenzufassen.

## 1. Brot wird noch wichtiger werden, als es ohnehin schon ist

Die Menschheit wächst, glücklicherweise werden immer mehr Menschen rund um dem Globus immer reicher und können sich immer mehr zu Essen leisten. Wenn sie sich allerdings alle so ernähren, wie wir derzeit im reichen Westen, hätte das katastrophale Folgen: schon jetzt ist der weltweite Fleischkonsum viel zu groß. Was sollen also all diese Leute – und auch wir Fleischfresser – vermehrt essen? Was wir über die vergangenen 10.000 Jahre auch hauptsächlich gegessen haben: Hülsenfrüchte und Getreide.

„Weizen ist eines der Nahrungsmittel mit der höchsten Dichte an Nährstoffen auf diesem Planeten“, sagt etwa Stephen Jones, Direktor des Bread Lab der Washington State University, der an neuen Sorten forscht. Er enthält viel hochwertiges Protein, Fette, Mineralstoffe und Vitamine, und er ist einfach zu transportieren, weil er im Gegensatz zu Obst, Gemüse und auch Fleisch kaum Wasser enthält: Ein Sack voller Weizen ist Energie auf kleinstem Raum. Ähnlich verhält es sich mit dem Anbau: auf der gleichen Fläche können mit Weizen mindestens sechs mal so viele Kalorien erzeugt werden als mit Rinderhaltung.

Derzeit wird in westlichen Ländern mehr als die Hälfte des angebauten ►



► Weizens an Tiere verfüttert. Würden wir ihn direkt essen, wären sehr viel Land und Ressourcen gewonnen. Brot hat uns 10.000 Jahre ernährt und wird es auch in Zukunft tun. Die Frage ist nicht ob, sondern wie – und wie gut.

## 2. Vollkornbrot kommt zurück

Es spricht viel dafür, dass Vollkornmehl für unseren Körper besser ist als Weissmehl. Und zwar in jeder Hinsicht. Es ist sehr wahrscheinlich gesünder, richtig behandelt schmeckt es auch besser. Und es unterstützt kleinteilige, lokale Formen der Landwirtschaft – also die Gesellschaft ebenso wie die Umwelt.

Getreidekörner bestehen aus drei Komponenten: Schale, Keimling und Mehlkörper. Die Schale schützt das Korn, der Mehlkörper ist der Vorratsspeicher, der Keimling der Teil, aus dem später einmal die Pflanze wird. In der Schale sitzen zahlreiche wichtige Nährstoffe, im Keimling gesunde Öle, der Mehlkörper ist Stärke pur. Für weißes Mehl aber wird nur der stärkehaltige Teil vermahlen.

### „VIELE BÄCKER HABEN DARAN GEARBEITET, VOLLKORNBROT SO LUFTIG UND LEICHT ZU MACHEN WIE WEISSBROT – MIT ERSTAUNLICHEM ERFOLG.“

Vollkornmehl hingegen enthält alles, was am Korn gut ist. Manche Forscher und Bäcker gehen sogar so weit und meinen, der starke Anstieg an gefühlten Weizen-Unverträglichkeiten hänge damit zusammen, dass wir kaum Vollkornmehl mehr essen. Weil es so viel mehr enthält schmeckt es auch nach viel mehr: die Öle

im Keimling haben ein Aroma genauso wie viele Bestandteile der Schale.

Der dritte Vorteil von Vollkornmehl galt lange als ein Nachteil: es hält nicht ewig. Weil die Fette im Keimling ranzig werden, sollte es innerhalb von ein paar Wochen nach dem Mahlen verwendet werden, um noch gut zu schmecken. Weißes Mehl hingegen kann Jahre lagern: dank ihm wird es möglich, Getreide als Monokultur nur in bestimmten Teilen der Welt anzubauen und dann zu lagern und rund um den Globus zu schippeln. Frisches Vollkornmehl mit all seinem Aroma hingegen ist ein fragiles, lokales Produkt.

Für weißes Mehl wird heute Getreide geschält, der Keimling entfernt und nur der stärkehaltige Mehlkörper vermahlen – es ist daher leichter, daraus luftiges Brot zu backen. Die Getreideschalen-Partikel in Vollkornmehl zerschneiden die Struktur des Teiges, die das Brot aufgehen und luftig werden lässt. Vollkornbrot war daher meist eine eher harte Angelegenheit. Engagierte Bäcker (*siehe auch das Portrait „Bäcker von Welt“, Seite 14*) haben aber in den vergangenen Jahren daran gearbeitet, Vollkornbrot fast so luftig und leicht zu

machen wie Weißbrot – mit erstaunlichem Erfolg.

Die Tricks: Sie mahlen ihr Mehl besonders fein, was für kleinere Schalenpartikel sorgt; sie geben sehr viel Wasser in den Teig, was eben diese Schalen weicher macht; sie lassen ihm viel Zeit zu gären und Struktur zu entwickeln; und sie for-

men ihn schließlich besonders vorsichtig, um die empfindliche Struktur nicht zu verletzen. Das Ergebnis ist etwas, was lange als unmöglich galt: Richtig köstliche, luftig-lockere Vollkornbrote. Wer es nicht glauben will, der kann bei Ströck einmal den Laurentio-Wecken probieren.

## 3. Wir werden den Geschmack von Getreide ganz neu entdecken

Wenige Menschen haben die Art, wie wir Brot backen und über Brot denken, in den vergangenen Jahren so verändert wie Steven Stones. Auf den Feldern rund um sein „Bread Lab“ in Washington züchteten seine Mitarbeiter und er mittlerweile mehrere tausend Getreidesorten.

Er setzt dabei nicht nur auf alte Sorten, sondern arbeitet auch an neuen, modernen Züchtungen. Für Dan Barber (Blue Hill Farm, New York), einen der maßgeblichen Köche und Kulinarik-Philosophen der USA, hat er ein eigenes Barber Wheat gezüchtet, das blau schimmert, umwerfend nussig schmeckt und sich zu einem flaumigen Vollkorn-Brioche backen lässt. Für die große Fast-Food-Kette Chipotle wiederum, die in den USA eine knappe Million Tortillas am Tag verkauft, arbeitet er an einem Weizen, der die kleinen Fladen besser schmecken lässt und gesünder macht.

Jahrzehntelang wurde Getreide, vor allem Weizen, nur so selektioniert, dass er mehr Erträge brachte, weniger anfällig für Krankheiten war und möglichst viel Protein enthielt. Wie und ob das Ergebnis gesund war und gut schmeckte, war dabei ziemlich egal. Jones will das als einer der ersten Züchter ändern. Er will Ge- ►

ZAHLEN

Auf der gleichen Fläche produziert  
Weizen mindestens  
**6 Mal so viele**  
Kalorien wie Rinder.

**20 Kilogramm**  
Getreide braucht es ungefähr, um ein  
Kilogramm Rindfleisch zu erzeugen.

Mehr als  
**50 Prozent**  
allen Getreides, dass in der  
westlichen Welt angebaut wird,  
wird an Tiere verfüttert.



► treidesorten finden, die für alle gut sind: für die Bauern, weil sie relativ hohe Erträge haben und an lokale Bedingungen gut angepasst ist; für die Bäcker, weil sie sich gut mit traditionellen Methoden verbacken lassen (ganz wichtig: auch als Vollkornmehl!); und für die Konsumenten, weil sie hervorragend schmecken und vielfältig sind.

Motivierte Züchter, Bauern, Bäcker und Müller rund um die Welt folgen mittlerweile seinem Beispiel: die Bäckerei Ströck etwa hat derzeit mit der Wiener Universität für Bodenkultur und einem niederösterreichischen Bio-Bauern (siehe Seite 7) ein ähnliches Pilot-Projekt laufen. Wenn sie Erfolg haben, dann könnte das dazu führen, dass wir uns als Konsumenten künftig bei unserem Brot über eine ähnliche Vielfalt freuen können wie derzeit schon beim Wein: Wir werden neue Weizensorten entdecken, die Jahrgänge schmecken können - und uns so lange durchkosten können, bis wir unsere Lieblingssorte gefunden haben.

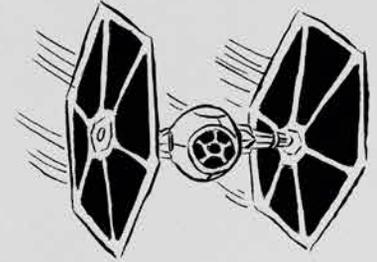
#### 4. Wir freuen uns auf eine größere Getreidevielfalt

Wer aktuell zum Bäcker geht, der könnte meinen, auf unserer Welt gäbe es vor allem zwei Getreidesorten: Weizen und Roggen. Nussiger Emmer und Dinkel, Hafer mit seinen feinen Anklängen von frischem Heu, oder die spezielle Süße von Sorghum - sie alle warten darauf, von uns (wieder) entdeckt und genossen zu werden. Das ist nicht nur gut für die Abwechslung und den Geschmack, sondern auch für die Umwelt.

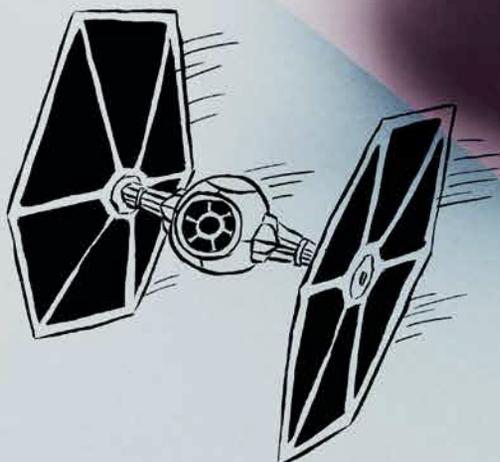
Wenn wir nur Weizen essen, wird auf den Feldern auch nur Weizen angebaut, eine Monokultur. Das hat zahlreiche

Nachteile: Wo immer die gleiche Pflanze wächst, können sich Pflanzenkrankheiten und Schädlinge viel leichter ausbreiten, die Folge ist, dass Landwirte mehr Gift verspritzen müssen; Es werden die immer gleichen Nährstoffe aus dem Boden gesaugt - er wird ausgelaugt und muss mit Kunstdünger behandelt werden.

Wir können den Bauern helfen, weniger zu düngen und zu spritzen, indem wir eine größere Vielzahl an Getreide essen. Statt Kunstdünger zu verwenden, können Bauern sogenannte Gründüngung anbauen: Pflanzen, die helfen, den Boden wieder mit Nährstoffen zu versorgen, die ihm entzogen wurden; Wenn sie außerdem in einer sogenannten Fruchtfolge jedes ►



„NUSSIGER EMMER UND DINKEL, HAFER MIT SEINEN FEINEN ANKLÄNGEN VON FRISCHEM HEU, ODER DIE SPEZIELLE SÜSSE VON SORGHUM – SIE ALLE WARTEN DARAUF, VON UNS (WIEDER) FÜRS BROTBACKEN ENTDECKT UND GENOSSEN ZU WERDEN. DAS IST NICHT NUR GUT FÜR DIE ABWECHSLUNG UND DEN GESCHMACK, SONDERN AUCH FÜR DIE UMWELT.“



ZAHLEN

**240 Mio.**

Hektar

groß ist die weltweite Weizen-  
Anbaufläche, das ist größer  
als das zehntgrößte Land  
der Welt, Algerien.

**258.000**

Hektar Weizen

werden in Österreich angebaut,  
das entspricht etwa zwei Drittel  
des Burgenlands.

**Rund 40.000**

Hektar Weizen

werden in Österreich  
biologisch angebaut.



► Jahr andere Pflanzen anbauen, sind weniger Schädlinge im Boden und er wird weniger ausgelaugt.

Allerdings: um das rentabel zu machen, muss es für all diese anderen Pflanzen auch eine Nachfrage geben. Wir müssen ihnen im ersten Jahr Weizen, im nächsten Emmer, und dazwischen noch Sorghum abkaufen, das als Gründünger gewachsen ist. Kurz: essen, was die Bauern nachhaltig produzieren können, statt ihnen zu diktieren, was sie auf geschundenen Böden anbauen sollen. Für Bäcker und Konsumenten heißt das: Flexibler werden, neues ausprobieren, experimentieren. Wir freuen uns darauf!

## 5. Wie auch immer es weitergeht: Bio-Brot wird wichtig bleiben

In Österreich werden auf rund 258.000 Hektar Land Weizen angebaut. Das ist ein Drittel der gesamten Ackerfläche des Landes, ein Gebiet, größer als das gesamte Burgenland. Weltweit wird mehr Weizen produziert als jede andere Feldfrucht: Auf 240 Millionen Hektar, einer Fläche, die größer ist als Algerien – und das ist immerhin das zehntgrößte Land der Welt. Stellen Sie sich die Mengen an Kunstdünger, Unkrautvernichtungsmittel, Insekten- und Pilzgifte vor, die wir uns sparen könnten, wenn all das biologisch bewirtschaftet werden würde!

Dabei geht es, wie immer bei Bio, gar nicht nur um die Gesundheit von Mensch und Tier, es geht mindestens genauso, wenn nicht noch mehr, um die Gesundheit des Bodens. Wer keinen Kunstdünger verwendet, der muss darauf achten, dass der Boden, auf dem er anbaut, alle wichtigen Nährstoffe für seine Pflanze selbst bereitstellt. Er muss auf Fruchtfolgen und

Gründünger setzen und dafür sorgen, dass sich im Boden ein gesundes, stabiles Ökosystem bildet – nur dann wachsen auch gesunde Pflanzen.

Wie wichtig gesunde Böden sind, beginnen wir erst langsam zu verstehen. Sie sind die Heimat einer unvorstellbar

„HUNDERTE WISSENSCHAFTLER ARBEITEN DARAN, IMMER MEHR IMMER BILLIGERES BROT ZU MACHEN. ABER SEHR GUTES BROT FÜR MEHR LEUTE LEISTBAR ZU MACHEN, DARAN ARBEITEN SEHR WENIGE.“

ren Zahl an Mikro-Organismen, eines Ökosystems, dass die Grundlage unserer gesamten Landwirtschaft und damit Ernährung ist – sie stellen sicher, dass auch in vielen Jahren noch Pflanzen wachsen und gedeihen. Demnächst werden mehr als die Hälfte des Brotes und Gebäcks in Ströck-Filialen Bio sein. Und wenn die Kunden dieser Entwicklung folgen, dann werden es bald noch mehr.

## 6. Zum Schluss ein Wunsch; dass sich mehr Menschen damit beschäftigen, wie Brot noch besser werden kann. Und sich dabei nicht vor Wissenschaft und Technik fürchten.

Wenn es ums Backen geht, haben sich Forscher und Techniker bisher vor allem auf eines konzentriert: Wie man mehr Brot für weniger Geld bäckt. Darin waren sie sehr erfolgreich. Große Fabri-

ken schaffen es, in weniger als zwei Stunden aus Mehl verpacktes, geschnittenes Brot zu machen. „Aber ist das wirklich noch Brot?“ fragt etwa Steve Jones vom Bread Lab. „Hunderte Wissenschaftler arbeiten derzeit daran, immer mehr, immer billigeres Brot zu machen. Aber sehr gutes

Brot für mehr Leute leistbar zu machen, daran arbeiten viel zu wenige.“

Dabei verdanken wir viele Fortschritte in der Backkunst in den vergangenen 200 Jahren Wissenschaft und Technik. In den 1850 Jahren führte ausgerechnet ein Österreicher, August Zang, den Dampfbackofen in Paris ein und revolutionierte damit die Branche – seither wird in so gut wie jeden Brotbackofen Dampf eingeschossen, weil er das Brot besser aufgehen lässt und die Kruste knuspriger macht. Die Kühltechnologie ermöglicht es uns heute, Teige bei exakter Temperatur gären zu lassen, sodass wir ihren Geschmack viel besser kontrollieren können, Mischmaschinen sparen den Bäckern schwere körperliche Arbeit. Und dank der Arbeit moderner Züchter wie Jones wird unser Getreide immer besser.

Das Ziel kann also nur sein, mehr Ressourcen zu investieren um geschmacklich besseres, gesünderes Brot zu machen. Wir alle können dabei helfen: Indem wir uns genauer anschauen, wie unser Brot gemacht wird, wo Handarbeit Sinn macht, wo Maschinen besser sind als der Mensch – und was Brot wirklich richtig gut macht.



# Genießen Sie die Weiten KOLUMBIENS

  
**G.C. BREIGER**  
SPEICHERSTADT

Die Ika sind ein einheimisches Volk der Gebirgskette Sierra Nevada de Santa Marta in Kolumbien. Die Kaffeebohnen für IkaCoffee werden in diesem küstennahen Hochland in weit über 1000 m Höhe angebaut.

IkaCoffee überzeugt mit seinem besonders schokoladigen Geschmack und seinem modernen Auftritt. Biologisch angebaut, fair gehandelt und in der Trommel geröstet, entspricht IkaCoffee dem Zeitgeist des Kaffeegenusses. In der Gastronomie erprobt und dort auch für zuhause erhältlich.



100% ARABICA  
100% TROMMELGERÖSTET  
100% BIO-KAFFEE  
100% FAIR

[www.tchibo-coffeeservice.at](http://www.tchibo-coffeeservice.at)



## GRIFFIG, NICHT GLATT

Für jede Ausgabe unseres Magazins bitten wir eine junge Künstlerin oder einen jungen Künstler, eine Doppelseite zu gestalten. Vorgaben gibt es keine – wir teilen den Kreativen nur das Thema der Ausgabe mit. Diesmal hat sich *Maité Kalita* für uns mit den Begriffen „Backen“, „Zukunft und Vergangenheit“ und „Frausein“ gespielt.

**M**aité ist die Abkürzung für Marie Thérèse und bedeutet auf Baskisch „die, die liebt und geliebt wird“. Sie ist 29, hat in London einen Master in Fashion Design gemacht und studiert nun Malerei und Animationsfilm an der Universität für angewandte Kunst in Wien. Sie ist liiert mit Ferdinand Sarnitz aka Left

Boy, dessen neues Album *Ferdinand* gerade erschienen ist. Die beiden sehen sich als Mann/Frau-Kreativ-Agency und haben zusammen das komplette Artwork für das Album gestaltet.



Maité hat vor kurzem ihren zweiten Sohn bekommen. Sie liebt es, Mutter zu sein, wie sie auch alles Schöne mag. Sie hat wenig Zeit, verbringt jedoch viel davon auf Instagram. 🍷





# BÄCKER VON WELT

Wir werfen einen Blick in die Backstuben herausragender Bäcker in aller Welt. Diesmal: *Jonathan Bethony*, Vollkorn-Wunderknabe in Washington, D.C.

INTERVIEW VON TOBIAS MÜLLER & FOTO VON RAISA AZIZ

**J**onathan Bethony bäckt in seiner Bäckerei Seylou in der US-amerikanischen Hauptstadt ausschließlich Vollkornbrot und -gebäck, sogar seine Croissants sind aus reinem Vollkornmehl – er ist der Meinung, dass weißes Mehl „tot“ sei, nährstoffarm und geschmacklich weniger interessant. Das Besondere: Seine Vollkornprodukte schmecken tatsächlich richtig gut – so gut, dass Bäcker aus der ganzen Welt anreisen, um von Jonathan das Backen mit Vollkornmehl zu lernen. (Die Bäckerei Ströck holte ihn vor zwei Jahren nach Wien, aus der Zusammenarbeit ist der Bio-Laurenzio-Wecken entstanden.) Jonathan versucht, so wenig Weizen wie möglich zu verbauen und stattdessen andere Getreidesorten wie Roggen oder Hafer zu benutzen; er mahlt sein Mehl selbst, formt alle Laibe mit der Hand, und bäckt sie schließlich im selbstgebauten Holzofen. Klingt nach Vergangenheit und altertümlichen Methoden? Im Gegenteil, meint Jonathan – das ist für ihn die Zukunft.

## Was fasziniert Sie an Brot?

Wie etwas so Einfaches eine ganze Welt, ein ganzes Universum in sich tragen kann – sobald du beginnst, dich damit zu beschäftigen, ist es ein riesiges Thema. Und durch das Backen habe ich alle möglichen Lektionen gelernt und Muster gefunden, die auch für den Rest des Lebens Gültigkeit haben.

## Können Sie mir da ein paar Beispiele nennen?

Wenn ich mit dem Teig arbeite, muss ich ganz genau auf seine Temperatur achten, auf die Luftfeuchtig-

keit, darauf, wie das Wetter ist und wie stark ich den Ofen einheize. Ich muss aufmerksam sein gegenüber meiner Umwelt, geerdet, konzentriert. Je aufmerksamer, je wacher und präsenter ich bin, desto besser und konsistenter wird das Ergebnis sein.

## Sie verwenden viele verschiedene Getreide für Ihr Brot – warum?

Wir müssen lernen, das, was uns die Bauern liefern, viel besser zu nutzen. Weißes Weizenmehl ist der ineffizienteste Weg, Land zu nutzen. Jede Form der Monokultur ist schlecht für den Boden und macht ihn anfällig für Krankheiten, braucht Unmengen an Dünger – das kann vernichtende Folgen haben. Ich kann daher nicht einfach Weizen kaufen. Ich muss verschiedene Körner kaufen, die der Fruchtfolge entsprechen. Viele der Bauern, bei denen wir kaufen, arbeiten ganz altmodisch und biodynamisch. Um diese Art der Landwirtschaft zu unterstützen, muss ich alles kaufen, was sie anbauen: ihren Buchweizen, die Senfkörner, die Gründüngung wie Hirse oder Sorghum. Es ist die Aufgabe des Bäckers, nicht immer nur das Gleiche zu tun, sondern Innovation und Vielfaltigkeit anzustoßen!

## Sie backen nur mit Vollkornmehl – wie schaffen Sie es, daraus trotzdem gute, luftige Brote zu machen?

Es ist das Resultat aus vielen erfolglosen Versuchen, Sturheit und einem ganzheitlichen Zugang zum Backen – vom Züchter, der die richtige Sorte aussucht, über den Bauern, der sie richtig anbaut, den Müller, der sie richtig vermahlt, bis hin zum Bäcker, der weiß, wie er mit dem Mehl umgeht. Man könnte sagen: Wir hören dem Mehl zu, wir



Jonathan Bethony mit seiner Frau und Geschäftspartnerin Jessica Azeez.

„DIE GLUTENFREI-BEWEGUNG  
WAR FANTASTISCH.  
SIE HAT DAZU GEFÜHRT,  
DASS WIR BÄCKER ALLES  
HINTERFRAGT HABEN.“



gehen auf kleine Veränderungen ein. Jedes Korn, jedes Mehl ist anders, aber ein paar Punkte sind immer wichtig: Wir mahlen unser Vollkornmehl sehr fein, arbeiten mit sehr nassen Teigen, lassen sie lange rasten, formen sie sehr vorsichtig und backen sie in einem sehr heißen, starken Holzofen.

*Ihr Brot kostet bis zu zehn Euro pro Laib, das ist ziemlich teuer – wie gehen die Kunden damit um?*

Einige verstehen es, andere nicht, mögen das Brot aber trotzdem, und wieder andere werden richtig böse. Das ist einfach der tatsächliche Preis für das, was wir machen, ohne irgendwo Abkürzungen zu nehmen. Wir kaufen unser Getreide nicht von den Bauern, die am billigsten sind, sondern von jenen, die am ehesten so arbeiten, dass ihre Farm auch in mehreren Generationen noch gesunde Erde hat. Wir zahlen teilweise das Dreifache des normalen Preises. Was mir ganz wichtig ist: Wenn ein Kunde kommt, der kein Geld für Essen hat, sind alle Verkäufer angewiesen, ihm oder ihr das Brot günstiger abzugeben oder zu schenken. Wir arbeiten gerade daran, dass das diskret möglich ist.

*Gab es eine Entwicklung in der Branche in den vergangenen Jahren, die Ihnen sehr gut gefallen hat?*

Diese ganze Glutenfrei-Bewegung war fantastisch. Wir backen nicht mit glutenfreiem Mehl, aber die Bewegung hat dazu geführt, dass wir Bäcker alles hinterfragt haben, ganz speziell auch unsere eigene Arbeit. All die ungesunden Aspekte der Backindustrie, wie das unsere Böden angreift, welche Chemikalien für unser Getreide versprüht werden, was wir mit Gentechnik machen. – Das hat wehgetan, aber es war großartig. Ich habe das Gefühl: Brot ist zurück! Bäcker interessieren sich wieder für gutes Mehl, lange Fermentation, Vollkorn, alte Techniken.

*Ist das, was Sie tun, auch auf einem größeren Level möglich?*

Wenn die Nachfrage da ist, dann werden die Großen nachziehen. Man sieht bereits eine Veränderung in den Supermärkten. Eric Kayser etwa (Französische Bäckereikette, Anm.) hat unlängst in Washington aufgesperrt. Sein Eröffnungsbrot war ein Urkornlaib. Das ist großartig!





# Toast vom Tafelspitz und seinen Beilagen

Es gibt Kunden, die sagen, dass ihnen der Feierabend-Toast vom Tafelspitz „mindestens so gut“ schmecke wie das Gericht, das ihm zugrunde liegt. Das freut uns sehr, nicht zuletzt, weil wir alle Zutaten bis hin zu Chips und Sauergemüse selbst herstellen. Für den Privatgebrauch aber empfiehlt sich so ein Sandwich natürlich als ideale Verwertung der Reste vom sonntäglichen Festmahl – einfach entsprechend mehr Fleisch kochen und Schnittlauchsauce machen! Die Chips mögen als Einlage kurios wirken – sie passen, Stichwort Erdäpfelröster, aber wirklich gut dazu und sorgen für überraschenden Knusper beim Hineinbeißen.

FOTO VON GERHARD WASSERBAUER

## ZUTATEN

**8 Scheiben Toast**  
**ca. 600 g Tafelspitz**  
 (fertig gekocht und gekühlt)  
**Schnittlauchsauce** (ca. 1/4 l)  
**frischgerissener Kren**  
 (nach Geschmack)  
**5 Senfgurken**  
 (in Scheiben geschnitten)  
**1 Handvoll Erdäpfelchips**  
**oder Rohscheiben**

**Für den Spinat**  
**250 g Babyblattspinat**  
**1/2 Knoblauchzehe**  
**Salz**  
**Muskat**  
**Pfeffer**  
**Butter**

## MENGE

für 4 Personen

## ZUBEREITUNG

In einer Pfanne Butter gut erhitzen und den Blattspinat kurz und schnell darin anschwitzen. Mit gehacktem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Toast ganz leicht mit Butter bestreichen und in einem Plattentoaster oder in einer Pfanne auf beiden Seiten goldgelb anrösten.

Auf die Unterseite eine Schicht Schnittlauchsauce auftragen und mit Spinat belegen.

Tafelspitz gegen die Faserrichtung dünn aufschneiden. Leicht salzen und auf den Spinat locker auflegen.

Senfgurken auflegen, mit Chips bestreuen und nach Geschmack Kren darüberreißen. Die Unterseite des zweiten Toasts ebenfalls mit Schnittlauchsauce bestreichen und als Deckel auf das Sandwich daraufklappen.

Servieren mit frischgeriebenem Kren und Schnittlauchsauce.

**E**in ordentlicher Scifi-Held hat Wichtiges zu tun, als sich um vermeintliche Nebensächlichkeiten wie Nahrungsaufnahme zu kümmern. Wer die Welt vor dem Bösen retten muss, kann sich eben nicht um sorgfältig zubereitetes Essen kümmern. Dennoch haben auch die ganz epochalen Blockbuster interessante Ansätze in der Frage, wie sich die Ernährung der Menschen von morgen gestalten könnte. Eines ist leider durchgängig: Punkto Genuss dürfen wir uns eher nicht auf die Zukunft freuen.

## The Fifth Element

### *Fliegende Küchen*

Wer etwas auf sich hält, bestellt. Zumindest möchten uns das die zahlreichen Essenslieferdienste erklären, die in den vergangenen Jahren aufgepoppt sind, von Uber Eats bis Foodora. In der Welt des *Fünften Elements* sieht man das scheinbar ähnlich – der Lieferdienst ist allerdings kein schlecht bezahlter Fahrradbote, sondern eine fliegende Küche, die an der jeweiligen Wohnung andockt. Und das Essen kommt nicht aus einem wärmeisolierten Rucksack, sondern wird frisch und vor den Augen des Gastes gekocht, als Draufgabe bleibt der Koch auch gleich noch als Gesellschaft zum Essen. Vielleicht können sich Foodora und Co eine Scheibe davon abschneiden. Gemeinsam zu essen ist nämlich meistens doch toller als allein.

## Zurück in die Zukunft

### *Trocken-Pizza und Turbo-Trauben*

Eine andere Form der modernen Zubereitung erleben wir im zweiten Teil der *Zurück in die Zukunft*-Trilogie. Die Mutter wird für ihre Kochkünste gelobt, weil sie eine Pizza exzellent hydrieren kann: Aus einer winzigen Trocken-Pizza wird im Hydrator ►

# Was in der Zukunft so alles gegessen wurde

**Es ist das Wesen von Science-Fiction-Filmen, die Zukunft in den abenteuerlichsten Facetten auszumalen – mitunter auch beim Essen. Wir haben in den Kühlschränken von Han Solo, Commander Kirk, dem Blade Runner und anderen Helden nach halbwegs Genießbarem gesucht.**

TEXT VON LEIA TANNEN

ILLUSTRATIONEN VON BURN BJOERN / AGENTAZUR.COM

## Star Wars

### Frösche und Semmeln

Im *Star Wars*-Universum spielt Ernährung keine große Rolle – sie kommt hauptsächlich in Form rauchender Getränke in schmutzigen Bars (*Eine neue Hoffnung*) und lebender Frösche als Snack (*Die Rückkehr der Jedi Ritter*) vor. Eine interessante Ausnahme gibt es aber: Als Rey, die Heldin des siebten *Star Wars*-Teils *Erwachen der Macht*, auf einem Schrottplatz Einzelteile von Sternenzerstörern verkauft, wird sie nicht mit Geld, sondern mit Essen bezahlt. Sie bekommt kleine Säckchen mit Pulver, das sie später innerhalb von Sekunden zu einem hoffentlich nahrhaften Mahl „zubereitet“, indem sie es schlicht mit Wasser mischt. Das Ergebnis erinnert optisch ein wenig an eine graue Kaisersemmel. Ein besonderer Genuss scheint dieses Abendessen allerdings nichts zu sein. Ob Essen außerhalb von Reys Heimatplaneten noch irgendwo anders als Währung verwendet wird, ist nicht überliefert.



► innerhalb von Sekunden eine zumindest optisch ansprechende, echte. Der Film sagt außerdem eine Art Vertical Farming auf familiärem Level vorher: In der Küche der McFlys wachsen auf einem speziellen Gerät Trauben. Ernährung bzw. die Reste davon kommen auch an anderer Stelle vor, nämlich als Treibstoff für den DeLorean. Verschiedene Arten organischen Abfalls werden in den Tank des Autos gekippt und dort in genügend Energie für Zeitreisen umgewandelt. Japanische Wissenschaftler haben die Idee aufgegriffen und an einem Auto gearbeitet, das mit Bioethanol aus alten Baumwollstoffen angetrieben wird. Und Fernwärme kommt bereits jetzt direkt aus der Müllverbrennungsanlage.

## Snowpiercer

### Insekten-Protein-Riegel

Diese frostige Dystopie handelt von einer kleinen Anzahl an Menschen, die eine Eiszeit überleben, weil sie auf einem riesigen, energieautarken Zug rund um die Welt fahren. Ernährung ist Mangelware, der Zug ist zwar gut ausgestattet, aber dennoch immer noch ein Zug. Um die große Masse der Mitfahrenden zu versorgen, werden in einem ei-



genen Waggon Insekten gezüchtet, geschreddert und zu einer Art Proteinriegel gepresst. Die allermeisten Passagiere wissen allerdings nicht, wie ihre tägliche Essensration entsteht. Die Szene, in der der Anführer einer Revolte den Passagieren die Produktion der Riegel zeigt, ist nichts für schwache Mägen. Das Thema Insekten als Nahrung hat in den letzten Jahren in der echten Welt ebenso Fahrt aufgenommen, auch wenn sich zeigt, dass sie sich auch deutlich appetitlicher zubereiten lassen als in dem Film. Es bleibt nur zu hoffen, dass Snowpiercer nicht auch in Sachen Klima allzu prophetisch wird.

## Blade Runner

### Franken-Fleisch und Nudeln

Apropos prophetisch: Von der Entwicklung von Robotern, die wie Menschen aussehen und handeln, sind wir zwar noch eine Zeitlang entfernt, aber die Fortschritte in Sachen künstlicher Intelligenz lassen fürchten, dass eine düstere Zukunft, wie sie in diesem Filmklassiker gezeichnet wird, möglich ist. Blade Runner Deckard stopft sich zu Beginn des Films Nudeln in die Figur, später erfährt man, dass zum Beispiel Fische oder auch Säugetiere auf ähnliche Weise „produziert“ werden wie die Nexus-Roboter, die Deckard jagen und töten soll: in Petrischalen in genetischen Labors. Vor kurzem wurde der erste Burger hergestellt, der nicht von einem Tier stammt, sondern aus Stammzellen. Von einem Szenario, in dem wir ohne Reue Fleisch genießen können, sind wir womöglich gar nicht mehr allzu weit entfernt.

## Per Anhalter durch die Galaxis

### Plaudernde Steaks

Die Bücher, Hörspiele und Filme dieses Titels brennen ein humoristisches Hu-

morfeuerwerk ab, sprechen aber auch viele schwierige Themen an. Im Restaurant am Ende des Universums, bei dem man dank Zeitmaschine immer und immer wieder den Zusammenbruch des Universums bestaunen kann, erlaubt sich Autor Douglas Adams eine feine Spitze in Richtung Umgang mit Lebensmitteln und ihrer Herkunft: An den Tisch der Protagonistinnen und Protagonisten tritt eine Kuh heran, die mit ihnen zu sprechen beginnt. Sie preist sich selbst an, gibt zu Protokoll, dass ihre Schulter besonders zart ist, weil die Kuh auf ihre Bewegung und auch auf die Ernährung geachtet hat. Es entwickelt sich eine Diskussion über Moral und Ethik, ob es denn in Ordnung ist, ein Tier zu essen, das selbst gegessen werden möchte, die Diskussion wird schließlich mit dem Suizid der Kuh und einem später servierten Steak ad acta gelegt.

## Star Trek

### Blutwein und Nacktschnecken-Cola

Weit mehr geschlemmt wird in den Universen, in denen das Raumschiff Enterprise unterwegs ist. Der wichtigste Beitrag zur kollektiven kulinarischen Fantasie ist wohl der Replikator, eine Art verbesserter 3D-Drucker, mit dem sich jede Speise und jedes Getränk in wenigen Sekunden herstellen lässt. Das Gerät ist aufgrund der Vielfalt des Angebots dringend nötig – jede außerirdische Lebensform hat ihre Spezialitäten, vor allem Drinks. Romulaner sind berühmt für ihr Ale (macht augenblicklich betrunken), Vulkanier für ihren Brandy (nur für den Export, weil Vulkanier nicht trinken), Ferengis für Aalwasser (verkauft sich besser als die Konkurrenz Slug-o-Cola, Nacktschnecken-Cola). Bloß beim klingonischen Blutwein ist auch für den Replikator Schluss. Blutwein ist doppelt so stark wie Whiskey und wird am besten warm getrunken. Während die Serie über die Rezeptur schweigt, wird im *Star Wars*-Kochbuch



spekuliert, dass Blutwein aus vergorenem Blut und Zucker hergestellt wird. Worf, Klingone und Teil der Crew der Enterprise, muss seinen Replikator erst umprogrammieren, um zumindest etwas Blutweinähnliches zu bekommen.

## Soylent Green

### Pulver gerührt, nicht geschüttelt

Zu guter Letzt ein weiterer Blick in eine Zukunftsfantasie, die durchaus eine Fortsetzung unserer Geschichte werden könnte, wenn wir nicht aufpassen: Im Jahr 2022 ist die Erde ein eher trostloser Planet, natürliche Ressourcen sind weitestgehend erschöpft, die meisten Menschen fristen ein eher trauriges Dasein, und nur wenige Reiche können sich noch den Luxus von Wasser oder natürlichen Lebensmitteln leisten, der Rest wird mit Ernährung in Pulverform abgespeist. Das schlägt auf Dauer aufs Gemüt, wie angeblich auch jene wissen, die sich heute schon freiwillig ausschließlich mit diversen Super-Pulvern aus Shakern ernähren. Wie es so schön heißt: Muss man wollen. Woraus das Pulver im Film gemacht wird? Das schauen Sie sich am besten selber an!

# Nur kane Brösel!

Frisches Brot ist überraschend fragil und gehört mit ordentlichem Werkzeug geschnitten.  
Wir erklären anhand des Messers, das in den Ströck-Filialen verwendet wird, was ein  
Brotmesser können – und warum es im Zweifel nicht teuer sein muss.

TEXT VON SEVERIN CORTI & FOTO VON LUKAS FRIESENBICHLER

**E**in gutes Brotmesser muss durch einen frischen Laib gleiten wie durch warme Butter“, sagt Pierre Reboul, der bei Ströck die Entwicklung neuer Sorten überhat, „mühe-los, ohne Kraftanstrengung, mit minimalen Bröseln.“ Die gegenteilige Erfahrung haben wir wohl alle schon gemacht: Der gerade gekaufte, ebenso knusprige wie elastisch frische Laib duftet aufs Verführerischste und scheint geradezu darum zu bitten, sogleich angeschnitten zu werden. Der Versuch aber geht fürchterlich schief: Die Kruste splittert, das Brot wird gequetscht, die feuchte Krume klebt sich unbarmherzig an die Schneide – mit dem Effekt, dass der Laib mehr zerrissen als geschnitten wird, die Scheibe unansehnlich zerfällt und die Struktur des ganzen Brotes schon mit dem Anschnitt als Ganzes in Mitleidenschaft gezogen wird. Jede weitere

Scheibe kann im Zweifel nur noch weniger schön aussehen.

Ein Laib oder ein Kasten Brot mag auf ersten Blick als ziemlich stabiles Konstrukt wirken, das schwer in der Hand liegt und eine feste Kruste aufweist. Im Inneren aber ist gutes Brot mitunter sehr fragil – ganz besonders wenn es frisch ist, wenn ganze Körner oder Samen mitverbacken sind und es sich gerade am Höhepunkt der Köstlichkeit befindet. Vielleicht haben Sie sich schon gefragt, wie die Mitarbeiter bei Ströck ein Brot auf Verlangen scheinbar mühe- und fast brösellos in zwei Hälften teilen können, während Sie daheim schon beim ersten Schnitt mit Problemen kämpfen.

Wie so viele Handgriffe, die auf ersten Blick simpel und archaisch wirken, ist auch Brotschneiden eine durchaus sensible Angelegenheit, die mit speziell dafür entwickeltem

Werkzeug viel besser von der Hand geht. Was bei einem professionellen Brotmesser zuerst auffällt, ist die lange Klinge. Das Modell, das bei uns im Einsatz ist, verfügt über 31 Zentimeter Klingenlänge. Sie ist deutlich länger als jene der längsten Kochmesser.

## Ritze, ratze

„Eine gleichmäßig geführte Bewegung ist das Um und Auf für schonendes Schneiden“, sagt Reboul, „die Scheibe sollte in ein bis zwei Hin- und Herbewegungen ab sein“. Deshalb die lange Klinge, die gleichmäßig großzügige Sägeschnitte ermöglicht. Wobei Sägen das entscheidende Wort ist: Wie mit einer Säge, bei der die Länge des Blatts einen ebenso entscheidenden Einfluss auf die Sauberkeit des Schnitts hat, wird mit einem guten, langen Brotmesser kein Druck auf den Laib ausgeübt.

Das ist auch der Grund, warum Brotmesser stets mit Wellenschliff gefertigt werden: Die Zahnung frisst sich förmlich in die Kruste und durchs Brot, wie sich das Sägeblatt beinahe von selbst durchs Holz frisst. Ein Messer mit glatter Klinge ist zwar scharf, ohne Druck kann es aber unmöglich durch eine echte Kruste gleiten. Druck aber ist tödlich für die feine Porung und die lockeren Luftblasen, die ein gut geführtes Brot so attraktiv machen: Sie werden gequetscht, verkleben und werden zerstört. Außerdem wird auch Kruste so vergleichsweise besser geschnitten, weshalb ein scharfes Brotmesser eher wenig Brösel macht.

Richtig gute Messer sind gemeinhin ziemlich teuer: Spezialstahl, handgeschmiedet und eisgehärtet, womöglich auch noch mit einem Griff aus rarem Edelholz versehen – das kostet natürlich. Beim Brotmesser aber greifen auch Messer-Aficionados gern zu vergleichsweise sehr günstigen Exemplaren. Mit gutem Grund: Wellenschliff kann, wenn überhaupt, nur sehr aufwendig nachgeschliffen werden. Und ein stumpfes Messer ist der Stoff, aus dem die Albträume echter Messerspezialisten sind. 

## BÄCKERMESSER FÜR ZU HAUSE

Ein professionelles Werkzeug wie das hier in Originalgröße abgebildete muss nicht teuer sein – und hält sich im Hausgebrauch über Jahre. Wer sich dafür interessiert, findet untenstehend die Adresse des Online-Shops für Küchenbedarf, in dem es bestellt werden kann. Es ist jenes Modell, das auch Ströck in seinen Filialen in Verwendung hat.

[www.sh-shop.at](http://www.sh-shop.at)

Um das richtige Messer zu finden, sollte in der Suchfunktion „Bäckermesser, einseitig, Welle – 31,0 cm“ eingegeben werden. Das Messer der Firma Thermo-hauser kostet € 20,87 zzgl. € 6 Versand.

Alternativ dazu gibt es auch auf Amazon.de gute Produkte. Paradoxiere Weise findet man die empfohlenen Längen unter dem Begriff „Konditorsäge“. Victorinox hat ein Messer mit 26-cm-Klinge bei Amazon um € 25 im Angebot.



Originalgröße,  
31 cm Klinge



# SCHOKO MARILLEN KUCHEN NACH OMA GERTI

Mag Chef der familieneigenen  
Backstube sein – hie und da aber  
überkommt ihn auch daheim die Lust auf  
Selbstgebackenes. Und zwar meistens auf  
Rezepte, die er seit der Kindheit liebt.

FOTOS VON GERHARD WASSERBAUER

Die Familie Ströck ist aus dem burgenländischen Ki see gebürtig. Die kleine Gemeinde nahe der slowakischen/ungarischen Grenze ist – und das wissen nur wenige – Österreichs Marillengarten. Nirgendwo sonst werden so viel Marillen geerntet wie hier. Auch die Ströcks haben lange Zeit einen „Marillacker“, wie Philipp sagt. „Wir haben jeden Sommer gemeinsam gebrockt“, erinnert er sich, „die Oma hat hunderte Gläser Marmelade eingekocht. Und aus den schönsten hat sie Kuchen gebacken.“ Und zwar genau diesen hier.



1



2

- 1 Die Eier trennen.  
2 Butter und Zucker mit den  
Dobbern schaumig rühren.



3

3 Mehl mit Kakao und Backpulver vermischen und langsam unterrühren.

4 Die Schokomasse auf ein mit Backpapier belegtes Blech aufragen.

5 Die halbierten Marillen darauf verteilen und ca. 50 Minuten backen.



4



5



6

6 Eiklar mit Zucker zu steifem Schnee schlagen.



7

7 Den Eischnee darüber verstreichen und nochmals backen.

8 In kleinen Schnitten anrichten.



8

## REZEPT

### Schoko-Marillen-Kuchen mit Baiserhaube

Ergibt ein Kuchenblech von ca. 35 x 40 cm

#### Zutaten

200 g Mehl, 200 g Butter, 200 g Zucker, 50 g Kakao, 1 Ei, 4 Eidotter, 1/2 Packung Backpulver, 500 g Marillen (halbiert und entkernt), 4 Eiklar, 150 g Zucker

#### Zubereitung

Backrohr auf 180 °C vorheizen.

Zucker und Butter mit einem Ei und vier Dottern mittels Handmixer schaumig rühren.

Mehl mit Kakao und Backpulver abmischen und dann langsam unterrühren.

Die Masse mittels Teigkarte auf ein mit Backpapier belegtes Backblech gleichmäßig aufragen und mit den Marillenhälften belegen.

Für ca. 50–60 Minuten backen.

Kurz vor Backende aus den vier Eiklar und den 150 g Zucker Schnee schlagen, bis er richtig steif ist.

Den Kuchen aus dem Rohr holen, die Schneemasse darauf verstreichen und bei 160 °C mit leichter Oberhitze für weitere 15–20 Minuten backen.

Der Kuchen ist sehr saftig, aber auch leicht zerbrechlich – am besten in kleine Stücke schneiden oder auf Tellern mit Kuchengabeln verzehren!



Kaffee gilt in Äthiopien nicht nur als wichtigstes Exportgut, sondern auch als rituelles Getränk.

# Mehr als anständiger Kaffee

**In Äthiopien, der Wiege des Kaffees, werden bis heute herausragende Bohnen angebaut, Klimawandel und fallende Weltmarktpreise setzen den Bauern aber zu. Wir haben uns vor Ort umgesehen, wie Fairtrade hier mit Bio und nachhaltigen Entwicklungsprojekten hilft, die Zukunft des Kaffeeanbaus zu sichern.**

TEXT & FOTOS VON GEORGES DESRUES

Jeden Tag vor Sonnenaufgang macht sich die 17-jährige Sebele (im Bild links) auf zu ihrem Arbeitsplatz. Es ist eine Art Open-Air-Drive-in-Café an der vielbefahrenen Schnellstraße Nummer 8, die von Äthiopiens Hauptstadt Addis Abeba durchs Rift-Valley in Richtung Süden führt. Mit ein paar Reisigzweigen fegt Sebele ein quadratisches Stück Asphaltboden, verstreut darauf Blumen und verbrennt Weihrauch. Dann stellt sie einen Hocker und ein niedriges Tischchen auf, wäscht sorgfältig die kleinen Kaffeetassen und arrangiert diese in Reih und Glied. Schließlich entfacht sie mit Holzkohle ein Feuer, auf dem sie in einer Pfanne die Kaffeebohnen rösten wird.

„Wenn die ersten Gäste zum Frühstück eintreffen, muss alles bereit sein. Von da an bis in die frühen Nachmittagsstunden wird hier fast pausenlos Kaffee getrunken“, sagt die junge Frau und spricht damit eine der Besonderheiten der äthiopischen Kaffeekultur an.

Im Unterschied zu Nachbarländern wie etwa Kenia, das 97 Prozent seiner Kaffeeproduktion ins Ausland verkauft, wird in Äthiopien mehr als die Hälfte der Produktion im Land selbst getrunken. Und zwar mehrheit-

lich genau so, wie Sebele ihn zubereitet, also über Holzfeuer geröstet und gebrüht, aus dem traditionellen Tonkrug, der Jebena, gegossen und in Gesellschaft getrunken. Was sich ein Äthiopier kaum vorstellen kann, ist den Kaffee allein oder gar „to-go“ zu trinken, wie das jetzt auch in Europa immer üblicher wird.

Doch Kaffee hat für Äthiopien nicht nur eine soziale und geradezu rituelle Bedeutung, sondern auch eine wirtschaftliche. Das Land, das als Ursprungsort der Arabica-Sorte gilt, bezieht nicht weniger als 60 Prozent seiner Exporteinkünfte aus dem Handel mit Kaffee, ein Viertel der rund 100 Millionen Einwohner des Landes verdient seinen Lebensunterhalt mit Kaffee. Doch nun bedroht der Klimawandel diesen Wirtschaftszweig.

## Hochlandkaffee

Ein paar Autostunden von Sebenas Arbeitsplatz in Richtung Süden ändert sich die Landschaft schlagartig. Nach Verlassen des flachen, trockenen, von Viehzucht und Getreideanbau geprägten Rift-Valleys erreicht man das Hochland. Die Bergwälder prä- ►



Die Bergwälder im äthiopischen Hochland sind Ursprungsort der Arabica-Bohne. Hier wachsen einige der besten Kaffees der Welt.



## FAIRTRADE-KAFFEE

**844.311**  
**FAIRTRADE-Kaffee-**  
**bäuerinnen und -bauern**  
**verkaufen weltweit**  
**185.819 Tonnen Kaffee-**  
**bohnen pro Jahr.**  
**Davon wurden 2016**  
**3.660 Tonnen**  
**Kaffeebohnen**  
**in Österreich konsumiert,**  
**71 Prozent**  
**davon in Bioqualität.**  
**Auf dem Weltmarkt liegt**  
**der Kaffeepreis derzeit bei**  
**1,23 Dollar**  
**pro Pfund Arabica.**  
**Fairtrade zahlt mindestens**  
**1,4 Dollar – also knapp**  
**zehn Prozent mehr.**  
**Zum Vergleich: Gesamtkaf-**  
**feeproduktion weltweit 2017**  
**9.492.000 Tonnen**  
**Kaffeebohnen.**

► sentieren sich mit dichter Vegetation und in üppigem Grün. Hier, auf einer Seehöhe zwischen 1500 und 2000 Metern, werden einige von Äthiopiens besten Kaffees angebaut. Und zwar ausnahmslos von Kleinbauern. Große Plantagen, wie sie in mengenmäßig weit bedeutenderen Anbauländern wie etwa Brasilien oder Vietnam vorkommen, wird man hier – und in ganz Äthiopien – nicht finden.

Einer der Bauern ist Bedhaso Dembi. Mit seinen zwei Frauen und den ältesten seiner 16 Kinder bewirtschaftet er drei Hektar Land, pflanzt Kaffee, aber auch Bananen und etwas, das sie hier falsche Banane nennen. „Sie trägt keine Früchte, dafür kann man aus ihren Knollen Mehl zum Brotbacken gewinnen“, erklärt der Bauer. Noch wichtiger aber seien andere Vorzüge der Pflanze. Nämlich ihre großen, schattenspendenden Blätter und ihre Fähigkeit, Wasser zu speichern. Davon profitieren die Kaffeepflanzen, zwischen denen sie wächst.

„Die Blätter der Banane schützen die Kaffee- pflanze vor zu viel Sonne. Und das Wasser, das sie speichert, gibt sie bei Trockenheit ab“,

Ein Viertel der äthiopischen Bevölkerung lebt von Kaffee. Wegen der Bedrohung durch den Klimawandel werden mithilfe von Fairtrade Baumschulen errichtet und hitze- wie auch trockenheitsresistente Sorten entwickelt.

erklärt Dembi. Dieserart angebauten Kaffee nennt man „Garden Coffee“. Im Unterschied zu Plantagenkaffee, der meist in der prallen Sonne angebaut wird, wächst der Kaffee der Kleinbauern viel langsamer, entwickelt aber gleichzeitig und wie alles, das länger braucht, intensivere und komplexere Aromen.

Doch mehr Geld erhält der Bauer für seinen qualitativ hochwertigen und ausschließlich per Hand geernteten Kaffee auf dem Weltmarkt deswegen noch lange nicht. Zudem fallen die Preise in den letzten Jahren stetig. Derzeit wird ein Pfund Arabica-Kaffee um 1,23 Dollar gehandelt. Ende 2016 lag der Preis noch bei knapp 1,70 US-Dollar, im Jahr 2011 sogar noch über drei Dollar.

Deshalb setzt Dembi genau wie alle Mitglieder der lokalen Kaffeebauernkoope- ►

# ENDLICH FEIERABEND

BIO-WEIZEN  
am mit der BOKU Wien forschten  
ch dem besten österreichischen  
o-Weizen für unsere Brote.

Brot ist unser  
Unsere Leidenschaft  
Wir haue dafür, was im morgen erwa  
#backenformen



*Jetzt mit Bedienung.  
Jeden Tag, den ganzen Tag.*

Neue Öffnungszeiten:

Montag - Samstag 07:00 - 22:00

Sonntag 07:00 - 18:00

Feiertag 08:00 - 18:00



Ströck-Feierabend · 1030 Wien  
Landstraßer-Hauptstraße 82

[www.ströck-feierabend.at](http://www.ströck-feierabend.at)



## 25 JAHRE FAIRTRADE- KAFFEE IN ÖSTERREICH

# 28.400

Tonnen  
seit 1993

# 115,3 Mio.

US-Dollar  
Direkteinnahmen  
der Produzenten-  
organisationen

► rative auf Bio- und Fairtrade-Zertifikate. „Fairtrade garantiert einen Mindestpreis von 1,40 Dollar, dazu kommt ein Biozuschlag von 0,30 Dollar“, erklärt Dembi. Zudem gibt es eine sogenannte Fairtrade-Prämie, die von der Kooperative und nach demokratischem Beschluss für gemeinnützige Projekte verwendet wird. In Dembis Gemeinde ist dies der Bau eines Schulgebäudes, der den örtlichen Schülern den bis dahin notwendigen Schulweg erspart – und der war mit 42 Kilometern so lang, dass ihn sich nur die wenigsten leisten konnten.

## Klimastrategie

Mindestens so wichtig ist die Errichtung einer Baumschule, an der neue, an den Klimawandel angepasste Setzlinge entwickelt werden. Wissenschaftler schätzen, dass die Durchschnittstemperatur in Äthiopien in den nächsten Jahren um bis zu zwei Grad Celsius steigen wird. Das wiederum würde den Stress für die Kaffeebäume erhöhen und somit Ertrag und Qualität mindern. Zudem begüns-

Dank der Fairtrade-Prämie konnten zwei lokale Kaffeebauernkooperativen in der Ortschaft Homa eine Schule errichten. Bis dahin mussten die Schüler eine 42 Kilometer entfernt gelegene Schule besuchen.

tigt ein wärmeres Klima die Verbreitung von schädlichen Insekten und Krankheiten, die die empfindlichen Pflanzen befallen könnten.

Was also ist zu tun, damit Kleinbauern wie Bedhaso Dembi auch in Zukunft hochwertigen Kaffee erzeugen und damit genügend verdienen können, um den Lebensunterhalt für sich und ihre Familie zu bestreiten? Der Bauer denkt länger nach, bevor er eine Antwort gibt. Dann sagt er: „Hilfreich wäre es, wenn die Menschen in Europa nicht nur auf den Preis schauen, sondern sich mehr dafür interessieren würden, wo der Kaffee herkommt und wie er erzeugt wird. Das wäre zumindest ein Anfang.“ Die Familie Ströck hat das bereits vor ein paar Jahren getan und setzt seit 2006 auf Fairtrade-Anbau: Kaffee in den Ströck-Filialen ist Fairtrade- und Bio-zertifiziert. 



## Aller guten Dinge sind 3 ... plus 1

**Wir laden Sie auf 1 Nacht mit Thermeneintritt & Schaffelbad ein!**

- 4 Übernachtungen im Doppelzimmer
- Halbpension Plus (Frühstücksbuffet, leichtes Mittagessen, Genuss-Abendbuffet)
- Eintritte in die Therme Loipersdorf und ins Schaffelbad vom An- bis zum Abreisetag
- Minibar (alkoholf. Getr., einmalige Füllung am Anreisetag)
- hauseigener Spa & Wellness-Bereich
- Begrüßungsgetränk
- Badetasche mit Bademantel und Badetuch für die Dauer Ihres Aufenthaltes

ab EUR 495,- pro Person im Comfort Doppelzimmer

Anreise ist immer am Sonntag und Montag möglich,  
ausgenommen Fenster- und Feiertage und Sommerferien.



## KLUG WIE BROT

# Warum Broteinfrieren nicht schlecht ist. Im Gegenteil.

TEXT VON SEVERIN CORTI & FOTO VON LUKAS FRIESENBICHLER

**A**uf den ersten Blick scheint die Sache klar: Wirklich gutes Brot ist nur jenes, das dank langer Teigführung und nächtlicher Sorgfalt der Damen und Herren Meisterbäcker frisch aus dem Backofen kommt, unwiderstehlich knusprig, mit lockerer Krume und einem Duft, der in der Glückseligkeitskala des abendländischen Menschen ziemlich ganz weit oben steht.

Brot aus dem Tiefkühler hingegen hat gemeinhin ein schlechtes Image: vorproduziert, der Bequemlichkeit des Bäckers ebenso verpflichtet wie jener des Konsumenten, oft mit mehr oder weniger künstlichen Dopingmitteln versehen, damit der Teig den Kälteschock auch übersteht, alles in allem eindeutig weniger begehrenswert als ganz frisch Gebackenes. Bei näherer Betrachtung stellt sich die Sache aber wie so oft differenzierter dar.

Es ist ein Irrglaube, dass Brot nur mithilfe von chemischen Hilfsmitteln gut tiefgekühlt und wieder aufgetaut werden kann. „Gutes, naturbelassenes langzeitgeführtes Brot kann perfekt tiefgefroren werden, solange es nur durchgebacken wurde“, sagt Ströck-Bäcker Pierre Reboul – Tiefkühlbrot braucht keinerlei Zusätze.

Einmal gefrorenes Brot ist oft sogar besser als solches, das nie im Tiefkühler gelandet ist, etwa in puncto Knusprigkeit. „Es mag aufs Erste paradox wirken“, sagt Reboul, „aber

durch Schockfrieren und darauffolgendes, nochmaliges Backen entsteht eine besonders köstliche, knusprige und kraftvolle Kruste, die wir ansonsten nicht so schön hinbekommen.“

Wichtig ist, dass die Stärke im Mehl fertig gegart ist, bevor es in den Schockfroster kommt: „Dann hat die Hefe ihr Wunderwerk der Verwandlung vollbracht, das Wasser ist vollständig aufgenommen worden, beim Frieren entstehen keine Eiskristalle, die die Krume ruinieren könnten“, sagt Reboul. Der zweite Backvorgang nach dem Frieren dient dann nur noch dazu, die Kruste zu kräftigen, ihre Knusprigkeit dauerhafter zu machen, die Röstaromen zu akzentuieren. Das Resultat lässt sich bei den klassischen Weizenbroten von Ströck nachprüfen, beim Laurenzio-Wecken ebenso wie bei der Bio-Weizenkrone, dem Pain Provençal, der Bauern-Ciabatta oder der Wiener Mischung – sie alle werden gebacken, dann gefroren und in der Filiale ein zweites Mal gebacken.

### Besonders kräftige Kruste

Auch das Tieffrieren fertig gebackenen Brotes zu Hause kann verhältnismäßig erfreuliche Ergebnisse zeitigen. Auf jeden Fall sollte der Laib vor dem Einfrieren möglichst luftdicht verpackt sein. Das verhindert, dass die in der Raumluft enthaltene Feuchtigkeit sich an der Kruste absetzt.





SET-DESIGN: MAGDALENA RAWICKA

Unberührte Natur:  
Es ist ein Mythos, dass  
Brot mit künstlichen  
Zusätzen versetzt  
werden muss, wenn  
man es tiefrieren will.

Beim Herausnehmen die Verpackung gleich entfernen und das Brot auf einem Kuchengitter oder Ähnlichem auftauen lassen – oft lässt sich auf diese Art sogar eine gewisse Knusprigkeit beibehalten. Bei Bedarf kann die Kruste aufgetauten Brotes durch einen kurzen Aufbackgurchang im 180 °C heißen Ofen wiederbelebt werden – die besondere Kraft und Qualität eines Profi-Brotbackofens wird das heimatische Backrohr jedoch nur unvollkommen nachbilden. Kleingebäck wie eine Semmel leidet beim Wiederaufbacken unweigerlich, die Kruste wird bröselig und zerfällt.

Überhaupt ist die Sache ausgerechnet bei Gebäck (das nun einmal am allermeisten von der Backofenfrische profitiert) besonders heikel. Es wird als roher Teigling tiefgefroren und in den Filialen dem Bedarf entsprechend gebacken – deswegen braucht es, anders als gebackenes Brot, Zusätze. Die Hefe leidet nämlich unter dem Tieffrieren und muss, damit sie ihr Werk vollbringen kann, unterstützt werden. Vitamin C hilft ihr auf die Sprünge, weshalb bei Ströck etwas natürlicher Acerola-Kirschsafft in den Teig gemengt wird. Dieser Teig muss möglichst schnell, binnen einer Woche, aufgebacken werden, damit die Qualität nicht leidet. Was auf der anderen Seite aber auch eine gute Nachricht ist: So können die Kunden sicher sein, dass ihr Gebäck auch tatsächlich so frisch ist, wie es schmeckt. 

# Wiener Mischung 2018

Die Wiener Mischung ist ein perfektes Beispiel dafür, wie sich traditionelle und moderne Techniken zu einem wunderbaren Brot vereinen können. Wir verbucken dafür vier Weizenarten: Weichweizen mit niedrigem Glutengehalt, den wir auch für Croissants verwenden; Einkorn-Vollkorn-Mehl, das wir auf unserer Steinmühle frisch mahlen; die alte Weizensorte Kamut; und ganze Emmerkörner. Backhefen setzen wir nicht zu, wir vertrauen auf Sauerteig.

FOTO VON GERHARD WASSERBAUER



Die Wiener Mischung ist eines unserer saftigsten Brote. Wir mahlen Emmer-Vollkornmehl auf unserer Steinmühle frisch, rösten es im Ofen (für einen supernussigen Geschmack), mischen es mit der dreifachen Menge Wasser und kochen es dreimal auf – das Ergebnis ist ein puddingartiger Teig, den Bäcker „Kochstück“ nennen. Dieses Kochstück mischen wir schließlich mit den anderen Mehlen zu einem Teig. Diese Prozedur macht es möglich, viel mehr Wasser im Teig zu binden als mit herkömmlichen Backtechniken.



Weil wir frischgemahlene Mehl verwenden, karamellisiert die Kruste zwar besonders schön, sie wird aber auch schnell sehr dunkel. Wir backen das Brot daher erst 45 Minuten bei uns in der Bäckerei, dann schockgefrieren wir es und backen es in unseren Shops weitere 40 Minuten fertig.



Unser Emmer wird eingeweicht und zum Keimen gebracht – das gibt ihm einen besonders guten, süßen Geschmack. Die ganzen Körner mischen wir dann in den Teig – damit nichts von ihren guten Inhaltsstoffen verloren geht.



Die großen Poren verdankt die Wiener Mischung ihrer langen Gärzeit. Der Teig darf nach dem Mischen bei unterschiedlichen Temperaturen insgesamt fast 24 Stunden rasten, bis er verbucken wird. In der Zeit entwickelt er seinen außergewöhnlichen Geschmack und seine luftige Struktur.



**MODERNIST BREAD: THE ART AND SCIENCE***von Nathan Myhrvold & Francisco Migoya*

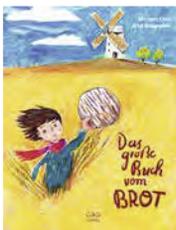
Vier Jahre hat ein Team aus Historikern, Naturwissenschaftlern und Bäckern in einem eigenen Labor an diesem Buch gearbeitet, herausgekommen sind fünf Bände mit mehr als 2000 Seiten – über Brot. Von der Geschichte des Backens über die Wissenschaft vom Mehl bis hin zu neuen Techniken für Heimbäcker (im Glas backen!) fasst dieses Monsterprojekt zusammen, was wir in den vergangenen 10.000 Jahren über unser wichtigstes Grundnahrungsmittel gelernt haben. Auch die Bäckerei Ströck durfte ihren Beitrag leisten und den Machern zeigen, was gutes Roggenmehl ist.

*Phaidon-Verlag, 2196 Seiten, Englisch, 2017*

# B Ü C H E R

**DAS GROSSE BUCH VOM BROT***von Michael Knoll*

Wie entsteht eigentlich unser köstliches Brot? Wo kommt der Weizen her, wie wird aus ihm Mehl? Wer sind die Menschen, die daraus Teig machen, ihn kneten und backen? Und wo und wie passiert das alles? Michael Knoll gibt in seinem ersten Kinderbuch darauf klar verständliche Antworten, die Zeichnungen von Artur Bodenstein machen es auch optisch zu einem Vergnügen.



G & G Verlagsgesellschaft, 32 Seiten,  
Deutsch, 2017

**THE THIRD PLATE: FIELD NOTES ON THE FUTURE OF FOOD***von Dan Barber*

Dan Barber ist Koch und Betreiber des Restaurants Blue Hill und der gleichnamigen Farm in New York. Er gilt als einer der wichtigsten kulinarischen Vordenker der USA. Für sein Buch „The Third Plate“ reiste er um die Welt, traf auf tierfreundliche Foie-gras-Erzeuger, nachhaltige Fischzüchter und biodynamische Getreidebauern, und beschreibt überzeugend, wie er das Essen der Zukunft sieht.



Little Brown & Co  
Inc-Verlag, 496 Seiten,  
Englisch, 2016

**KROSS! KNUSPRIGE BROTE, KÖSTLICH BELEGT***von Raquel Pelzel*

Raquel Pelzel versteht etwas vom Kochen: Sie schreibt für so renommierte Magazine wie „Saveur“ und „Cook's Illustrated“ und hat für ihre Arbeit zahlreiche Preise gewonnen. In ihrem ersten Kochbuch widmet sie sich ganz dem belegten getoasteten Brot und zeigt, dass die Möglichkeiten von süß bis salzig und Frühstück bis Abendessen genauso köstlich wie endlos sind.



Phaidon-Verlag,  
120 Seiten,  
Deutsch, 2016



*„Entschuldigung, ich hätte doch gern das Knoblauch-Baguette!“*

Der neue e-Golf.  
Mit mehr Reichweite.  
Jetzt Probe fahren.



Stromverbrauch (kombiniert): 12,7 kWh/100 km. CO<sub>2</sub>-Emission: 0 g/km\*. Stand 04/2017. Symbolfoto.

\*Bezieht sich auf den CO<sub>2</sub>-Ausstoß beim Fahren, die gesamten CO<sub>2</sub>-Emissionen hängen von der Herkunft des Stroms ab. Volkswagen empfiehlt daher die Verwendung von Ökostrom.



Volkswagen

**PORSCHE**

WIEN-DONAUSTADT

1220 Wien

Hirschstettnerstraße 38

Telefon +43 1 28855-0

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



[stroeck.at](http://stroeck.at)  
[stroeck-feierabend.at](http://stroeck-feierabend.at)