



Ob bio oder konventionell – Äpfel sind gesund und schmecken. Foto: APA

Bio heißt nicht automatisch besser

Berlin – Bioprodukte sind nicht grundsätzlich gesünder oder schmackhafter als konventionelle Lebensmittel. Zu diesem Urteil kommt die deutsche Stiftung Warentest in einer Bilanz aus 85 Untersuchungen in acht Jahren.

In ausgewogenem Maße erhielten sowohl herkömmliche als auch Biolebensmittel die Qualitätssiegel „Sehr gut“ bis „Mangelhaft“. Bioprodukte übertrumpften die herkömmlichen Lebensmittel vor allem bei Tee, Würzölen und Vollmilch. Insgesamt war die Biokost im Schnitt um 30 bis 50 Prozent teurer als die Konkurrenz. Sie enthielt aber nur selten Pestizide. Biohersteller engagierten sich zudem stärker für die Umwelt. (APA/dpa)

Häppchenweise

von Nicole Unger

Gutes Essen für böse Mädchen

Stellen Sie sich vor, Sie sind zum Essen eingeladen, es gibt ein herrliches Buffet und an ihrem Tisch sitzt ein Ernährungsapostel. Na Mahlzeit! Genau das ist mir kürzlich passiert: Ich biss gerade in ein ernährungstechnisch unkorrektes Weißbrot, als mir der Verfechter der gesunden Küche verklickerte, wie schlecht doch Kohlenhydrate für die Figur sind: Böser Reis, böse Nudeln, böses Brot, bla-bla-bla... Nachdem ich einen verstohlenen Blick auf meinen sich wölbenden Semmelbauch warf, beschloss ich, beim zweiten Gang alles besser zu machen. Statt der Lasagne gab's Fisch mit Gemüse. Der Ernährungsprediger nickte mir wohlwollend zu, während ich an meinem Brokkoli nagte. Stunden später knurrte mein Magen. Zuhause verdrückte ich vor lauter Hunger eine Portion Steinpilz-Tortellini. Meinen Sitznachbarn hätte bestimmt der Schlag getroffen. Ich strich über meinen von Kohlenhydraten überfüllten Bauch. Böse, böse, böse Tortellini!



Das Tiroler Kobe-Rind

Vor fünf Jahren konnte man erstmals Fleisch vom Tiroler Jahrling erstein. Seitdem hat sich die Zahl der an dem Projekt teilnehmenden Bauern aufgrund steigender Nachfrage verneunfacht.

Von Irene Rapp

Rinn – Auf dem Hof der Familie Gstreinthaler in Rinn ist die Tierwelt noch in Ordnung. Nachdem eine Kuh gekalbt hat, wird ihr das Junge nicht gleich weggenommen – im Gegenteil: Bis zu zwölf Monate darf es bei der Mutter bleiben, kann Milch saugen, wann immer es will, später frisst es zudem Gras und Heu auf der Wiese oder der Alm, wo es die Sommermonate verbringt. Auch der Weg zum Schlachthof ist für das Kalb mit durchschnittlich 20 bis 30 Kilometer tierschonend.

Rahmenbedingungen, die nicht ohne Auswirkungen bleiben. So zeichnet sich das Fleisch – das in MPreis-Märkten als Tiroler Jahrling erhältlich ist – unter anderem durch einen geringen Fettanteil und eine feine Marmorierung aus. Ein Qualitätsmerkmal, das die Tiroler Konsumenten zu schätzen wissen: „Die Nachfrage ist größer als das Angebot“, sagt etwa Sebastian Mölk, Leiter der MPreis-Metzgerei.

„Viele Spitzenköche attestieren dem Tiroler Jahrling höchste Qualität.“

Wendelin Juen

Und nur zu gern erzählt Wendelin Juen, Geschäftsführer der Agrarmarketing Tirol, die Geschichte von einem Tiroler Haubenkoch, der den Tiroler Jahrling ebenfalls verarbeitete und verkostete. Dessen fachkundiges Urteil: „Er meinte, wir bräuchten kein Kobe-Rind. Denn von der Qualität her sei der Tiroler Jahrling mit diesem vergleichbar“, gibt Juen wieder. Zur Anmerkung: Das japanische Kobe-Rind kann als der Rolls Royce im Kuhstall bezeichnet werden, es gilt mit seiner exquisiten Fleischqualität als teuerstes Hausrind der Welt.

Zurück zum Hof der Fami-



Diese Tuxer-Kuh mit ihrem Kalb grasst auf der Wiese der Familie Gstreinthaler in Rinn.

Foto: Rapp

lie Gstreinthaler: Dort werden derzeit zehn Mütterkühe mit zehn Kälbern gehalten. „Wir haben uns vor zehn Jahren für die Mutterkuhhaltung entschieden, da eine Investition für einen Milchbetrieb wirtschaftlich nicht rentabel gewesen wäre“, erzählt Daniela Gstreinthaler. Neben den Rinnern haben im Vorjahr 185 weitere Tiroler Bauern Fleisch vom Tiroler Jahrling liefern können. „Und das, obwohl es zu Beginn des Projekts geheißen hatte, dass man Qualitätsfleisch in Tirol nicht produzieren kann“, sagt Juen.

Weit gefehlt: Waren es zu Projektstart 2005 nur 20 Bauern, die Jahrlingsfleisch produzierten, so ist diese Zahl im Vorjahr auf 185 angewachsen. Geht es nach MPreis, sollten es noch mehr werden. „Wir wollen die Zahl von 835 im

„Wir wollen die Zahl von 835 im Vorjahr verkauften Tieren verdoppeln.“

Sebastian Mölk

Vorjahr verkauften Tieren verdoppeln“, sagt Mölk.

Und so freut sich nicht nur Juen über das „Erfolgsprojekt“, sondern auch Landeshauptmannstellvertreter Anton Steixner, Obmann der Agrarmarketing. Einerseits, weil der Jahrling ein Beispiel für erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen Produzenten und Handel sei. „Andererseits, weil damit den Bauern in einer schwierigen Zeit sehr geholfen wird.“

Denn da ist noch die Sache mit dem „gerechten Preis“. So bekommt der Bauer für ein

Kilo Fleisch vom Tiroler Jahrling 4,40 Euro. Erst unlängst hat MPreis den Preis um 10 Cent erhöht, „um zu zeigen, dass wir diesem Projekt der Bauern große Wertschätzung entgegenbringen“, so Mölk.

Dass der Tiroler Jahrling weiterhin nur in bester Qualität auf den Markt kommt, dafür ist u. a. ein eigener Arbeitskreis verantwortlich. So gibt es laufend Aus- und Weiterbildungen für die Landwirte, „denn eigentlich hat die Mutterkuhhaltung in Tirol keine Tradition“, sagt Michael Wurzlauer, Geschäftsführer der Tiroler Vieh Marketing.

Eine Wissenslücke, die die teilnehmenden Landwirte rasch beseitigt haben. Und dafür gibt es von Steixner ein großes Lob: „Das Jahrlingsfleisch ist das Beste auf dem Markt.“

Tiroler Jahrling

Tiroler Jahrling. Geringer Fettanteil, feinfaserig, feine Marmorierung – das Fleisch des Tiroler Jahrlings zeichnet sich laut Kennern durch zahlreiche Vorzüge aus.

Rezept. Jahrlingsfleisch eignet sich besonders für Kurzgebratenes und Steaks. Tipp: Soll das Fleisch gegrillt werden, lieber etwas länger bei niedriger Hitze – dann bleibt es noch saftiger.

Grillglasur. Zutaten: 1 EL Blütenhonig, 2 EL Zitronensaft, 4 EL Rapsöl, 1/16 Liter Sojasauce hell, 1 TL Curry, 1 EL fein gehackte Ingwerwurzel. Zubereitung: Alle Zutaten verrühren und etwas ziehen lassen, dann das Jahrlingsfleisch damit bestreichen und zwei bis drei Stunden marinieren lassen.

Das verschmähte Unkraut wird zum Star am Teller

Innsbruck – Mit größtem Ehrgeiz verbannen viele Hobbygärtner Brennessel, Gänseblümchen und Löwenzahn von ihren tollen Rasenflächen. „Unkraut! Nix wie weg damit“, schimpfen sie, während sie mit dem Rasenmäher alles kurz und klein schneiden. Dabei wären die verschmähten Pflänzchen so gesunde, frische und vor allem billige Zutaten – das ganze Jahr über.

Das neue Kochbuch aus dem Löwenzahn Verlag, „So schmecken Wildpflanzen“, macht Mut auf das Kochen mit den wilden Gewächsen. Der Autor – der Wiener Haubenkoch Meinrad Neunkirchner – sieht darin auch eine Herausforderung: „Manchmal schmeckt ein Kraut weniger, manchmal mehr, es ist immer ein anderes Geschmackserlebnis und jedes Jahr anders.“ Ein Abenteuer – wer kann einem schon garantieren, dass



Frische Köstlichkeiten: ein Gemüsesalat mit Gänseblümchen und die Hollerblütencreme mit gebackenen Mäusen.



Fotos: Thomas Apoll

man die Haferwurzel etwa sofort findet. Ein bisschen Beschäftigung mit der Materie wird also vorausgesetzt. Die 144 Rezepte werden zudem mit Tipps zum Sammeln und zur Verarbeitung sowie einem Saisonkalender ergänzt. Besonders entgegen kommt den Hobbyköchen die Einteilung in die vier Jahreszeiten.

Verkocht werden Wildpflanzen, die quasi um die Ecke wachsen, aber niemand

je in ein Gericht geschnipst hätte. Oder hätten sie gewusst, dass die Königskeule auch königlich schmeckt oder die Taube Glucke (dieser schwammige gelbliche Pilz, der auf Baumstämmen wächst) ganz besonders gut zum Rehragout passt?

Für den Frühling steht mein Lieblingsmenü bereits fest: Brennesselnudeln mit Senf und grünem Pfeffer als Vorspeise, als Hauptgang eine ge-

bratene Maishendelbrust mit glacierten Hollergerurken und das Löwenzahnreis macht die wilde Speisenfolge komplett. Dieses Menü kann Gäste nur beeindrucken. Und die wissen schließlich nicht, dass die Hauptzutaten fast alle in Hülle und Fülle im Garten oder im Wald gewachsen sind.

Warten Sie allerdings mit dem Blüten-Sammeln auf einen Sonnentag. Und pflücken Sie Pflanzen immer oh-

ne Wurzeln und möglichst weit weg von Viehweiden und Straßen. Viel Vergnügen! (ksi)

Meinrad Neunkirchner / Katharina

Seiser: „So schmecken Wildpflanzen.“ Mit Wildpflanzen-Lexikon zum Mitnehmen, 296 S., 29,95 Euro. Foto: Löwenzahn

