

Manuel Zauner / Alexander Rieder

# AB HOF

*Kulinarische Landpartien rund um*

**Wien**

*mit 30 Rezepten*

**Anton Pustet  
Verlag**

# AB HOF

## INHALTSVERZEICHNIS

Die Sehnsucht nach sauren Äpfeln	8
<b>DIE BETRIEBE</b>	<b>10</b>
Kleine grüne Revolutionen	16
Die Vielfalt auf den Feldern	90
Archehöfe	156
Solidarische Landwirtschaften	190
<b>DIE REZEPTE</b>	<b>204</b>
WINTER	206
FRÜHLING	230
SOMMER	252
HERBST	280
Danke	302
Die Autoren	303

# BETRIEBSVERZEICHNIS

## WIEN

1.	City Farm Augarten	12	31.	Gut Ottenstein	96
2.	Die Bioschanze	20	32.	Biolindner	96
3.	Biobauernhof Prohaska	24	33.	Wegwartehof	97
4.	Biohof Maurer	24	34.	Imkerei Stöger	97
5.	Biohof N°5	25	35.	Meierhof Peigarten	98
6.	Biohof Radl	28	36.	Biohof Nendwich	98
7.	Gärtnerei Ganger	28	37.	Biohof Spitaler	99
8.	Vielfalt Mader	28	38.	Biohof Mang	99
9.	Kleine Stadt Farm	32	39.	Biohof Maurer Spritzerrast	100
10.	Prentlhof	35	40.	Bio Lebenshof Wildl	101
11.	Feigenhof	36	41.	Biohof zum Grünen Baum	102
12.	Gugumucks Schnecken	40	42.	Biohof Forstner	106
13.	Augora Fermente	46	43.	Wiesner Bauer	108
14.	Marc Mößmers Biofisch	50	44.	Pur Apfel	114

## NIEDERÖSTERREICH

15.	Wurzel aus zwei	55	47.	Biobeerengarten Hummel	115
16.	Das Dirndl am Annahof	55	48.	Biohof Schmidt	116
17.	Distelfink	56	49.	Die Samengreisslerei	120
18.	Poyerhof	62	50.	Biohof Vogt	124
19.	Biohof Baum	62	51.	MILCH.KASinO	124
20.	Bauermax	63	52.	Biohof Schramm	125
21.	Mike's Farm	65	53.	Biohof Harbich	128
22.	Biohof Mayer Elsbeere	68	54.	Adamah	134
23.	Dunkelsteiner Rösthaus	68	55.	Minikiwi Böchzelt	136
24.	Bio-Obsthof Lindner	69	56.	Biohof Bubenicek-Meiberger	136
25.	Grand Farm	70	57.	Biohof Brandenstein Spargel	137
26.	Dirndl am Feld	74	58.	Hubicek Fleisch und Wurst	137
27.	Hofkäserei Robert Paget	80	59.	Garten der Begegnung	138
28.	Andrea Gillingers Langenloiser	86	60.	Biohof Osterer	140
29.	Lerchenhof	87	61.	Großreither Hof	140
30.	ARCHE NOAH Schaugarten	89	62.	Obermaierhof	141
			63.	Biohof Niel	141
			64.	Raxbauer	142
			65.	Biohof Haselbacher	142

66.	Biohof Loibenböck	143
67.	Biobauernhof Preineder	143
68.	Biohof Kleinrath	144
69.	Mandls Ziegenhof	144
70.	Bio-Schaf-Bauernhof Kölbl	147

## **BURGENLAND**

71.	Bioeier Speckl	149
72.	Die Spezerey	149
73.	Bio Archehof zur Grube	150
74.	Erich und Priska Stekovics	158
75.	Josef Göttl	164
76.	Reiners Erdbeeren & Gemüse	168
77.	Schafzucht Hautzinger	169
78.	Biorind Von der Hoad	169
79.	Bio-Landgut Esterhazy	169
80.	Leithaland Gemüse	171
81.	Bannholzhof	172
82.	Biohof Schmit	175
83.	Biohof Rohrauer	176
84.	Biohof Preisegger	179
85.	Biolandwirtschaft Fruhmann	180
86.	Sophie Kleinschusters hof 117	182
87.	Sauladen Biohof Unger	187

## **STEIERMARK**

88.	Jokas Michl	187
89.	Biohof Krautgartner	188
90.	Am Froihof	188
91.	Michlbauer	189
92.	Freiner Biofisch	189

## **SOLIDARISCHE LANDWIRTSCHAFTEN**

I.	Ackerschön	196
II.	BIOsain	196
III.	GeLa Ochsenherz	200
IV.	Klauserei	200
V.	Ouvertura	201
VI.	Waldgarten	201

# REZEPTE

<b>WINTER</b>	<b>206</b>
Erdäpfel-Kürbis-Gulasch mit Grünkohl	210
Polenta-Käse-Auflauf mit Kohlkopf	213
Haluschka mit Radicchio	216
Winterspinatsalat mit karamellisierten Orangen und geräuchertem Saibling	219
Bandnudeln mit Kohlrestpesto	222
Salat mit Kalettes, Apfel, Granatapfel und Grünkohlchips	225
Romanesco aus dem Rohr mit Kalbskotelett	228
<b>FRÜHLING</b>	<b>230</b>
Minestrone mit gehackten Nudeln und Ei	234
Gebackene Schleie mit Erdäpfel-Brunnenkresse-Salat	237
Spargel- und Rhabarbertempura mit Kapuzinerkresse-Mayo	240
Grüne Frittata mit wildem Spargel und Käse	243
Holunderblüten-Semifreddo auf Rhabarber und Erdbeeren	246
Erdbeer-Topfen-Kuchen	249
Süßsaurer junger Mangold mit Bohnencreme und gepoppten Käferbohnen	250
<b>SOMMER</b>	<b>252</b>
Kohlrabi-Ceviche	254
Zitronenhendl mit warmen Brombeeren und Pfirsichketchup	257
Lammkoteletts mit geschmorten Melanzani und Smashed Potatoes	260
Süßsauer eingelegter Saibling mit Fenchel, Chilimayo und Paradeisern	263
Zucchini-Nudel-Röllchen	266
Vinschgerl-Pizza	269
Marillenbuchteln	270
Buchweizenroulade mit Kirschen	275
Pfirsichdatscherl	276
Pawlowa mit Kriecherln	279
<b>HERBST</b>	<b>280</b>
Sturm-Schaumsuppe mit Lardo-Apfel und Räucherfisch	284
Tafelspitz, Rote Rüben und Erdäpfel in der Salzkruste	287
Gebackene Blunzen- und Ziegenkäsescheiben mit Kürbis-Relish	291
Birnenstrudel mit karamellisierten Walnüssen	292
Zwetschkenoufflé	296
Mohngugelhupf	299



## DIE SEHNSUCHT NACH SAUREN ÄPFELN

Haben Sie schon einmal die knackig-sauren Äpfel von einer alten Streuobstwiese gekostet? Ich vernaschte sie als Kind zu Dutzenden direkt vom Baum. Als Erwachsener gingen sie mir irgendwie verloren: Der Garten mit den Apfelbäumen war nicht mehr zugänglich und Vergleichbares nicht zu finden. Die Arbeit an diesem Buch begann daher mit der Sehnsucht nach sauren Äpfeln. Da die wenigen Sorten im Handel mit meiner Kindheits-erinnerung nicht mithalten konnten, begann ich bei Ausflügen aufs Land Ausschau nach kleinen Lebensmittelbetrieben zu halten. Dass ich als Fotograf für unterschiedliche Magazine Fotos von ihnen machen durfte, tat ein Übriges.

Mit der Zeit entdeckte ich auf diese Weise viele außergewöhnliche Landwirtschaften und eine Lebensmittel-Vielfalt, die meine Kindheitserinnerungen bei Weitem übertraf: weiße, gelbe und lila Melanzani, Paradeiser in allen Größen und Farben, Chilis, die nach Schokolade oder Zitrone duften, ausgefallene Käsesorten oder das Fleisch alter Terrassen. Auch die Äpfel meiner Kindheit fand ich wieder, wobei ich erst während meiner Suche danach draufkam, wie viele Sorten es gibt. Fündig wurde ich bei regionalen, nachhaltig produzierenden Kleinversorger:innen. Ich musste nicht einmal weit fahren.

Im vorliegenden Buch finden Sie, einem Reiseführer gleich, insgesamt 98 Kleinversorger:innen-Betriebe, von denen die meisten nicht weiter als 100 Kilometer von Wien entfernt sind. Einige befinden sich sogar innerhalb der Stadtgrenzen. Abgesehen von den tollen Geschmäckern, die Sie dort (wieder-)entdecken werden, haben viele dieser Orte einen ganz besonderen Charme. Wenn Sie also gern Büffel und Ziegen streicheln – am besten, um dann gleich guten Käse einzukaufen –, wenn Sie den Badeausflug mit dem Einkauf seltener Obstsorten verbinden möchten oder aber im Winter nach lokal angebautem Gemüse suchen, nach dem herrlichen Castelfranco, der bitteren Puntarelle oder nach Kohlsprossen, dann lesen Sie weiter. Wir laden Sie zu einer kulinarischen Landpartie ein, die Sie wunderbar mit Ausflügen verbinden können. Die Qualität und Vielfalt der Lebensmittel, die Sie dabei finden werden, wollen Sie danach sicher nicht mehr missen.

Der Vielfalt auf den Feldern steht die Vielfalt der Höfe um nichts nach. Manche der Bauernhöfe oder Gärtnereien, bei denen Sie „Ab Hof“ einkaufen können, sind traditionell, andere modern, bei einigen wird alles in Handarbeit gemacht und wieder andere sind hoch technisiert. Eine junge Generation von Landwirt:innen stellt alte Konzepte auf den Kopf, ausgerechnet Quereinsteiger:innen produzieren Lebensmittel, die man schon verloren glaubte, und es gibt innovative Wirtschafts- und Gemeinschaftskonzepte wie die solidarischen Landwirtschaften. Jeder Hof für sich ist einzigartig und geht die Sache anders an.

Bei allen Unterschieden haben die Betriebe in diesem Buch doch einiges gemeinsam. Zunächst sind sie alle Direktvermarkter. Man erhält ihre Ware also vor Ort, direkt am Bauernhof, oft auf Regionalmärkten und nur selten im Supermarkt. Für viele ist der direkte Verkauf die einzige Möglichkeit, wirtschaftlichem Wachstumsdruck zu entkommen und, statt größer zu werden, auf Vielfalt zu setzen. Ebenso gemeinsam ist ihnen der Anspruch der Nachhaltigkeit und einer ökologisch sinnvollen Lebensmittelproduktion. Mit wenigen Ausnahmen sind alle Betriebe in diesem Buch biozertifiziert und auch jene, die es nicht sind, arbeiten weit über die gängigen Bio-Standards hinaus.

Regionale und nachhaltig produzierte Lebensmittel frisch vom Bauernhof auf den Tisch zu bringen, ist mittlerweile zwar als Strategie im europäischen „Green Deal“ festgeschrieben, die Farm-to-Table-Bewegung ist im Verhältnis aber sehr klein. Status quo ist nach wie vor die konventionelle Landwirtschaft, die ungebremst auf den Einsatz von Pestiziden setzt, dabei aber nur einen Bruchteil der Sorten herstellt, die Sie hier finden werden. Es ist dem Durchhaltevermögen und der Widerständigkeit der Kleinproduzent:innen in diesem Buch zu verdanken, dass es Vielfalt auf unseren Feldern und in unseren Gärten überhaupt noch gibt. In den Kurzporträts der Höfe können Sie sich davon ein Bild machen und nachlesen, wie in der jeweiligen Landwirtschaft gearbeitet wird und/oder was Sie dort einkaufen können. Sie erfahren auch, wie regenerative Landwirtschaft funktioniert, was Marktgärtnereien sind und wie es um den Erhalt alten Saatguts steht.

Farm to Table, vom Hof auf den Tisch, bedeutet, dass die Lebensmittel am besten gleich frisch verwertet werden. Zur Inspiration finden Sie im zweiten Teil des Buches daher 30 Rezepte von Alexander Rieder. Wir haben sie nach Jahreszeiten gegliedert, da die Saisonen bei Nahversorger:innen eine wichtige Rolle spielen. Auf diese Weise bringen Sie in jeder Jahreszeit spannende Gerichte auf Ihren Tisch. Unser Konzept dabei: Die Orte machen die Rezepte. Wir haben uns von dem, was wir auf den Bauernhöfen vorfanden, inspirieren lassen. Und wir laden Sie zum Experimentieren ein, denn viele Zutaten können Sie einfach austauschen. Das ist auch wichtig, denn je nachdem, wann und wo eingekauft wird, findet man stets andere Lebensmittel vor. Wir sind überzeugt: Vielfalt, insbesondere in der Küche, trägt zum Wohlbefinden bei – und mehr noch, auch zur Gesundheit. Machen Sie sich bei Ihren Ausflügen also auf eine bunte Lebensmittel-Fülle gefasst. Vielleicht gelingt es ja auch Ihnen, eine kulinarische Erinnerung Ihrer Kindheit wiederzufinden – oder noch besser: neue Geschmäcker zu entdecken.

# **DIE BETRIEBE**

Auf den folgenden Seiten finden Sie 92 großteils biologisch oder Demeter-zertifizierte Kleinbetriebe rund um Wien und sechs solidarische Landwirtschaften, die alle gute Lebensmittel mit Blick auf Nachhaltigkeit produzieren. Sämtliche Betriebe sind Direktvermarkter, man kann ihre Produkte also ab Hof einkaufen. Ausnahmen sind die solidarischen Landwirtschaften am Ende des Buches, deren Waren man nur bekommt, wenn man Mitglied der jeweiligen Gemeinschaft ist. Was es dort gibt, entnehmen Sie den Hofbeschreibungen. Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, es gibt vor Ort also immer Neues zu entdecken.

Wo die Höfe genau sind, sehen Sie auf den Karten im Umschlag des Buches, sodass Sie, wenn Sie einen Ausflug machen, schnell feststellen können, ob ein:e Direktvermarkter:in in der Nähe ist. Die jeweiligen Adressen stehen unter den Hofbeschreibungen. Dort finden Sie auch Icons, die Ihnen auf einen Blick zeigen, ob es einen Hof- oder Selbstbedienungsladen gibt, ob ein Betrieb Kistln anbietet, ob man dort übernachten oder ob man Führungen mitmachen kann oder sogar Mitarbeit am Hof erwünscht ist.

Wir haben uns absichtlich dagegen entschieden, genaue Öffnungszeiten anzugeben. Oft ändern sich diese oder sind saisonal bedingt, viele Betriebe öffnen auch auf Anruf. Am besten sehen Sie auf den jeweiligen in den Beschreibungen angegebenen Websites nach oder rufen kurz beim jeweiligen Betrieb an, weshalb wir auch die Telefonnummern angegeben haben. Die derzeit aktuellen Öffnungstage finden Sie in den Hofbeschreibungen. Viele Direktvermarkter:innen verkaufen ihre Ware auch auf Bauernmärkten, manche sogar ausschließlich. Wir haben uns hier im Buch zwar auf Ab-Hof-Verkauf konzentriert, aber selbstverständlich sind auch Märkte ein tolles Ausflugsziel mit einem oft großen Angebot unterschiedlicher Bio-Lebensmittel. Meistens finden solche Regionalmärkte in größeren Städten freitags oder samstags statt. Achten Sie darauf, dass sie als Bauernmärkte oder Regionalmärkte gekennzeichnet sind. Ist einer unserer Betriebe auf einem bestimmten Markt zu finden, so steht auch das in der Betriebsbeschreibung. Einige unserer Lieblingsmärkte sind:

Wien: Der Biobauernmarkt auf der Freyung (immer freitags), die Bauernmärkte am Naschmarkt, Karmelitermarkt, Kutschkermarkt, am Meidlinger Markt und in der Lange Gasse (immer samstags).

Bauernmarkt Krems (am Freitagvormittag)

Bauernmarkt Eisenstadt (am Freitagvormittag)

Raidinger Bauernmarkt in Oberpullendorf (am Freitagnachmittag)

Slow-Food-Märkte:

Markt der Erde Lutzmannsburg (immer am ersten Samstag im Monat)

Markt der Erde Parndorf (zweimal monatlich, samstags)

Markt der Erde Horn (immer am ersten Samstag im Monat)

# ①

## CITY FARM AUGARTEN

Die City Farm Augarten liegt im Herzen Wiens, direkt hinter den historischen Mauern des Augartens im 2. Wiener Gemeindebezirk und wird von Angelika und Wolfgang Palme geleitet. Ich habe das Ehepaar im Augarten besucht und war beeindruckt: Abgesehen davon, dass ich mich damit auf eine abenteuerliche Reise durch eine eigentlich kleine Gärtnerei begab, fand ich eine tolle Gemüsevielfalt vor und lernte Pflanzen kennen, von denen ich bisher noch gar nichts gewusst hatte. Die Begeisterungsfähigkeit der beiden für ihr Gemüse war dabei derart ansteckend, dass ich am liebsten selbst gleich zu gärtnern begonnen hätte.

Genau darum geht es in der City Farm: um das Erleben, Lernen und darum, Begeisterung zu wecken. Was sich in Wolfgang Palmes Worten einfach anhört – „Wir gärtnern mit Kindern“ –, klingt auf der Website richtig imposant: Die City Farm wird dort zurecht als „Erlebnispark der Gemüsevielfalt und der erste, größte ‚Garten der Kinder‘ mitten in Wien“ gepriesen. Obwohl es sich dabei in erster Linie um eine Gärtnerei handelt, geht es um pädagogische Arbeit mit Kindern, die das ganze Jahr über angeboten wird. Auch für Erwachsene gibt es einiges zu tun: Gartenworkshops, Führungen und Verkostungen der angebauten Gemüseraritäten. An Freitagen steht, je nach Saison, direkt am Eingang an der Oberen Augartenstraße ein kleiner Marktstand, an dem frisches Gemüse und Blumen angeboten werden. Und im Frühjahr kann man Jungpflanzen für den eigenen Garten oder Balkon direkt in der Gärtnerei kaufen.

Wer sich mit Angelika und Wolfgang Palme unterhält, wird sich ihrer Leidenschaft für Ökologie und Gemüse kaum entziehen können. Wolfgang Palme, der auch die Gemüsebau-Versuchsanlage Zinsenhof leitet, eine Außenstelle der Gartenbauschule HBLFA-Schönbrunn, vereint kindliche Neugier mit wissenschaftlichem Fachwissen. Es macht einfach Spaß, mit den beiden durch ihre Gärtnerei zu gehen. Jedes noch so kleine Kraut ist interessant, immer wieder bleiben wir stehen, um eine gerade reife (oder auch unreife) Pflanze oder Frucht zu kosten. Dass für viele Kinder der unscheinbare Erdhaufen vor dem Seminarraum das eigentliche Highlight sei, erzählt Wolfgang Palme mit einem Lachen. Schmutzige Hände inklusive.

Was so spielerisch und unbeschwert wirkt, birgt ein durchaus ernstes Anliegen. Es geht darum, ökologische Zusammenhänge verständlich zu machen und – nicht nur für Kinder – den realen Bezug zu Lebensmitteln wieder herzustellen. Denn die sind für viele Menschen, insbesondere in der Großstadt, zu etwas Herkunftslosem geworden. Das Konzept Farm to Table – also direkt vom Bauernhof oder Beet auf den Tisch – soll diesen Bezug erlebbar machen. Erst dann kann auch die Frage gestellt werden, wie eine Landwirtschaft der Zukunft – nachhaltig und möglichst CO<sub>2</sub>-neutral – eigentlich aussehen könnte. Für Wolfgang Palme, der sich am Zinsenhof intensiv mit dem Thema beschäftigt,





Königin des Gartens: die Artischocke





ist klar: Landwirtschaftliche Einheiten müssen kleiner werden, wir brauchen kürzere Transportwege und sollten auch im Winter Gemüse essen, das bei uns wächst und keine energieaufwändige Beheizung braucht. Genau das bieten Marktgehärtnerien (siehe auch S. 16) – Gemüsebetriebe, die mit viel Handarbeit, traditionellem Wissen und moderner Technik auf engem Raum eine sehr große Vielfalt an Sorten kultivieren. Hier gibt es das ganze Jahr über Gemüse, das Frost standhält und gut schmeckt. Im Rezeptteil ab S. 204 widmen wir uns einigen dieser Wintergemüsesorten.

Ein kleiner Tipp: Wenn Sie das Thema Wintergemüse im Beisein von Wolfgang Palme ansprechen, sollten Sie Zeit mitbringen. Und sollten Sie diese gerade nicht haben, dann leisten Sie sich unbedingt eine seiner Publikationen zum Thema.

Obere Augartenstraße 1/8, 1020 Wien

[www.cityfarm.wien](http://www.cityfarm.wien)

[info@cityfarm.wien](mailto:info@cityfarm.wien)

+43 660 664 84 50



# KLEINE GRÜNE REVOLUTIONEN

## *Marktgärtnereien erobern Österreich*

Als ich vor etwas mehr als zehn Jahren für das erste Ab-Hof-Buch nach kleinen Bio-betrieben in Österreich suchte, war von Marktgärtnereien noch keine Rede. Es gab sie ganz einfach nicht, und wenn ein Betrieb nach entsprechenden Prinzipien wirtschaftete, nannte er sich nicht so. Eigentlich müsste man sagen: Es gab sie nicht mehr, denn Marktgärtnereien haben eine lange Geschichte, gehen sie doch auf die Pariser Stadtgärtnereien des 19. Jahrhunderts zurück.

Wie so vieles musste auch die Idee der Marktgärtneriei zunächst einen Umweg über die USA machen, bis sie nach Europa zurückfand. Eliot Coleman, ein US-amerikanischer Forscher und Bauer, suchte in den 1970er-Jahren nach Wegen, kleinteilige biologische Landwirtschaft zu betreiben – und fand Inspiration in den ausgefeilten Methoden der kleinen Stadtgärtnereien Europas. In seinen Publikationen, allen voran in seinem „Handbuch Wintergärtneriei“, nahm er auf diese nicht nur Bezug, sondern modernisierte viele ihrer Methoden. Während Marktgärtnereien bei uns mehr und mehr in Vergessenheit gerieten, erlebten sie in den USA und in Kanada dank Coleman eine kleine Renaissance.

Erst der 2012 erschienene Bestseller von Jean-Martin Fortier „The Market Gardener: A Successful Grower’s Handbook for Small-Scale Organic Farming“ machte die Marktgärtneriei – zunächst in Fachkreisen – interessant. Was Fortier auf seiner Farm gelang, schien ungeheuerlich: Auf weniger als einem Hektar baute er 25 Gemüsearten für 200 Familien an, und das mit wirtschaftlich großem Erfolg.

In Österreich etablierte sich der Begriff „Marktgärtneriei“, nachdem Angelika Palme von der City Farm Augarten (siehe S. 12) Fortiers „The Market Gardener“ 2017 ins Deutsche übersetzt hatte – obwohl der Verlag das Buch „Bio-Gemüse erfolgreich direktvermarkten“ betitelte. Dennoch: Das Produktionskonzept der Marktgärtneriei hatte in modernem Kleid zurück nach Europa gefunden und wurde insbesondere von der jüngeren Generation aufgegriffen – vielleicht auch, weil die Anfangsinvestitionen dafür vergleichbar gering sind. In Österreich sind in den letzten Jahren derart viele Marktgärtnereien entstanden, dass man getrost von einer kleinen grünen Revolution sprechen kann. Und das hat auch mit der Art und Weise zu tun, wie sie ihr Gemüse produzieren.

Mit ihren Vorbildern, den Pariser Stadtgärtnereien des 19. Jahrhunderts, haben sie auch heute noch viel gemeinsam. Auf kleinster Fläche brachte man schon damals eine für uns beeindruckende Menge an Gemüse hervor. Einen Teil des Erfolges verdankten sie freilich dem Pferdemit, der in Hülle und Fülle zur Verfügung stand. Er war einerseits ein ausgezeichnete Dünger, andererseits aber auch Wärmequelle. Dazu kamen schnelle

Fruchtfolgen – unterschiedliches Gemüse wurde in kurzem Abstand nacheinander angebaut – und das Wissen, welche Pflanzen zueinander passen oder wie man Beikräuter reduziert.

Auch österreichische Forscher wie Alfred Grand (siehe S. 70) und Wolfgang Palme griffen diese Methoden auf und passten sie an heutige lokale Bedingungen an. Auf den Punkt gebracht sind Marktgärtnereien klein, regional, vermarkten direkt und regenerieren Böden durch minimale Bearbeitung. Das Prinzip ist Nachhaltigkeit. Den fehlenden Pferdemist kompensiert man durch Techniken wie Folientunnel oder Netze und Mulch. Da die Gemüse in Marktgärtnereien viel enger gepflanzt werden, als im Lehrbuch steht, bedeutet das auch mehr Handarbeit – einen Traktor wird man vergeblich suchen.

Dass das Prinzip Marktgärtnerei funktioniert und – auch wirtschaftlich – zukunftsträchtig ist, kann man an den vielen Betrieben in diesem Buch sehen, die erfolgreich danach arbeiten. Und das ist auch bitter notwendig. Österreichs Selbstversorgungsgrad bei Gemüse lag 2023/24 laut Statistik Austria bei gerade mal 55 Prozent. Wolfgang Palme von der City Farm Augarten plädiert daher dafür, das bestehende System durch Marktgärtnereien zu ergänzen, wo auch immer sich ein grünes Plätzchen dafür findet. Selbst eine Millionenstadt wie Wien könnte auf diese Weise Gemüse-autark werden.

Leider sind die Rahmenbedingungen für Marktgärtnereien nicht gerade ideal. Um sie zu verbessern, haben Palme, Grand und einige andere die „Taskforce Marktgärtnerei“ gegründet. Ziel ist es, deren Methoden in Bildungseinrichtungen bekannt zu machen. Es braucht aber auch eine andere Form von Landwirtschaftsförderung, die derzeit rein an die Größe von Betrieben gekoppelt ist, unabhängig von deren Leistung. Ökologisch nachhaltiges Landwirtschaften und Regionalität sind leider – politisch gesehen – nach wie vor Nischenbereiche, die wenig Beachtung finden.

Als Teildisziplin der regenerativen Landwirtschaft hat sich die kleine Bewegung Großes vorgenommen: Sie will die Auswirkungen des Klimawandels mindern, denn die regionale Kleinwirtschaft verursacht deutlich weniger CO<sub>2</sub>-Ausstoß als die „Großen“. Im Idealfall kann sie CO<sub>2</sub> sogar binden, also den Ausstoß reduzieren. Die fünf Ziele der regenerativen Landwirtschaft sind den Prinzipien der Marktgärtnereien sehr ähnlich: Bodengesundheit durch dauerhafte Bodenbedeckung und das Vorhandensein lebendiger Wurzeln, Biodiversität in der Erde und möglichst wenig Bodenbearbeitung. Auch die Tierhaltung soll in die Landwirtschaft integriert werden, sei es, indem man sich wie Alfred Grand auf Wurmkompostierung besinnt oder Kuhmist zum Düngen verwendet.

Wie wenig selbstverständlich diese scheinbar einfachen Ziele sind, wird beim Blick auf die wesentlich größere konventionelle Landwirtschaft deutlich. Statt auf Bodengesundheit zu achten, züchtet man Pflanzen, die Herbiziden standhalten sollen. Statt Mikroorganismen zu unterstützen, bekämpft man sie mit Pestiziden. Leben in einer Handvoll gesunder Erde Millionen von Mikroorganismen, so wird man in den Böden unter industriellen Monokulturen hochgedüngte Wüsten finden. Kein Wunder: Die wenigen milliardenschweren

Agrarriesen, die konventionelles Saatgut produzieren, sind eigentlich Chemiefirmen, die ihre Profite mit Pflanzenschutzmitteln und Agrarchemikalien machen.

Trotz aller Widerstände lassen sich die Protagonist:innen der grünen Revolutionen den positiven Blick in die Zukunft nicht verstellen. Im Gegenteil: In der „Taskforce Marktgärtnereien“ geben Gärtner:innen, Forschende, Berater:innen und Marketingspezialist:innen viel Wissen weiter – vom Anbau von Wintergemüse bis hin zur Kalkulation einzelner Gemüsepreise –, um bei der Gründung neuer Marktgärtnereien zu unterstützen. Und die Begeisterung ist ansteckend! Nach einem Nachmittag mit Wolfgang Palme, nach einem Besuch in der Klauserei (siehe S. 200) oder einem Abendessen bei Andreas Gugumuck (siehe S. 40) kann es dann schon passieren, dass man ganz unbewusst selbst nach einer geeigneten Brachfläche für eine neue Gärtnerei Ausschau hält.

Für mehr Informationen:  
[www.marktgaertnerei.info](http://www.marktgaertnerei.info)



## ② DIE BIOSCHANZE

Das Gemüse der Bioschanze kennen manche vielleicht vom samstäglichen Besuch des Wiener Kutschkermarkts oder des Naschmarkts. Vor den Ständen stehen die Menschen immer wieder Schlange, so beliebt ist das Gemüse. An Freitagen (ab Mitte März) kann direkt vor dem Glashaus am Betrieb eingekauft werden. Im Sommer ist das insofern ein Highlight, als man davor oder danach in die Alte Donau springen kann, die gleich um Ecke lockt. Für die Anreise empfehlen sich die Öffis oder das Fahrrad, denn Parkplätze gibt es nur wenige. Da der Betrieb wirklich zentral liegt, ist das Auto auch gar nicht notwendig.

Die Bioschanze ist bereits ein etwas größerer Gemüsebetrieb. Florian Kothny und Galina Hagn bauen mit einem Team aus zehn Mitarbeiter:innen hier übers Jahr mehr als 60 Gemüsearten an. Dazu gehören auch viele alte Sorten und Raritäten. Von jeder Art gibt es dann noch eine Vielzahl unterschiedlicher Sorten, zum Beispiel etwa 70 verschiedene Paradeiser, aber auch jede Menge unterschiedliche Salate, die nicht nur grün sind wie das Grazer Krauthäuptel, sondern auch rot oder gesprenkelt wie der Römersalat „Forelenschluss“. Wer italienische Wintergemüse liebt, ist hier genau richtig. Es gibt seltene Radicchio-Sorten und sogar Kardonen, auch Cardy oder spanische Artischocke genannt, deren Stiele, wenn man sie nicht wie oft üblich einlegt, ähnlich wie Spargel zubereitet werden können. Auch Sprossenkohl im Ganzen, wie wir ihn in unserem Rezept auf S. 213 verwenden, bekommen Sie in der Bioschanze.

Fahren Sie einfach mal vorbei, Florian und Galina lassen sich immer wieder etwas Neues einfallen. Zu jeder Jahreszeit gibt es im Laden Überraschungen frisch vom Feld.

An der Schanze 17, 1210 Wien  
www.bioschanze.at  
bioschanze@hotmail.com







2

Zu den Helfer:innen an der Bioschance gehört auch Katze Minka, die bereits seit 2015 den Mäusebestand in den Glashäusern kontrolliert und immer noch fleißig mitarbeitet.





# Polenta-Käse-Auflauf mit Kohlkopf

für 4 Personen

## ZUBEREITUNG

Den kleinen Kohlkopf vom oberen Stielende des Sprossenkohls schneiden. Blätter von den Blattstielen trennen. Stiele beiseitelegen. Blätter und Kohlköpfchen in Salzwasser 1 Minute kochen, sofort eiskalt abschrecken. Auf einem Küchentuch trocknen lassen.

Wasser, Milch, Obers und 20 g Butter mit Salz, Pfeffer und Muskat in einem Topf aufkochen. Polenta mit einem Schneebesen nach und nach einrühren und 5 Minuten köcheln lassen. In einer Schüssel lauwarm abkühlen lassen.

Backrohr auf 160 °C Heißluft vorheizen.

Den Käse reiben. Die Eier trennen. Dotter in die Polenta rühren, drei Viertel der Käsemenge mit einem Spatel unterziehen. Eiklar zu Schnee schlagen und unterheben.

Die größten der blanchierten Kohlblätter flach auf den Boden und an den Rand einer gefetteten Ofenform (ca. 24 cm Durchmesser) legen und mit einem Viertel der Polentamasse bestreichen. Die nächstkleineren Blätter auflegen und mit Polenta bestreichen (dabei nicht über die Blattfläche hinausstreichen, damit am Ende die Schichten sichtbar sind). Wiederholen, bis alle Blätter und die Polenta verbraucht sind. Das Kohlköpfchen in die Mitte setzen.

Mit restlichem Käse und 20 g Butterflocken bestreuen. Auflauf auf unterster Schiene 25–30 Minuten backen.

Den großen Kohlstiel schälen und das holzige Ende abschneiden. Kohlstiel und Blattstiele in ca. 5 mm kleine Würfel schneiden. In Öl scharf anbraten und leicht salzen. Stiele über den Auflauf streuen und heiß servieren.

## ZUTATEN

Kopf, Stiel und Blätter eines  
Sprossenkohls  
400 g Wasser  
350 g Milch  
150 g Obers  
40 g Butter + Butter für die Form  
1 Prise Muskat  
200 g Polentagrieß  
100 g Räskäse  
2 Eier (Größe M)  
2 EL Bratöl  
Salz und Pfeffer

Sprossenkohl sieht man selten im Ganzen, was schade ist, weil es sich wirklich um eine imposante Pflanze handelt (siehe S. 214–215 und S. 280). Man kann alle Teile essen, nicht wie üblich nur die Kohlsprossen, die rund um den Stiel wachsen. Wir haben hier Kopf, Stiel und Blätter verwendet. Ersetzen kann man diese durch halbierte Kohlsprossen und jeden anderen Blattkohl, z. B. Wirsing.



# Winterspinatsalat mit karamellisierten Orangen und geräuchertem Saibling

für 4 Personen

## ZUBEREITUNG

Die groben Stiele vom Spinat zupfen und die Blätter kurz in kochendes Wasser tauchen. Sofort eiskalt abschrecken, auf einem Küchentuch ausbreiten und trocknen lassen.

Eidotter, Senf, Apfelessig, Salz und Pfeffer in einen Messbecher geben und mit einem Handmixer versprudeln. Leindotteröl unter ständigem Rühren in einem dünnen Strahl eingießen.

Die Zesten einer Orange abreißen und zum Bestreuen beiseitegeben. Die Orange auspressen. Die übrigen 4 Orangen mit einem Messer vollständig schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ausgetretenen Saft auffangen.

Zucker in einer schweren Pfanne langsam zu einem kaffeebraunen Karamell schmelzen, mit Orangensaft ablöschen und leicht sirupartig einkochen lassen. Orangenscheiben einlegen und 1 Minute darin schmoren.

Spinatblätter mit Leindottercreme und Joghurt marinieren und mit den Orangenscheiben anrichten. Saiblingsfilet in Stücke teilen und auf den Salat setzen. Mit Orangensirup beträufeln, mit Orangenzesten, Petersilie, Pfeffer und Salzflocken bestreuen.

## ZUTATEN

200 g Winterspinat  
1 Eidotter (Größe M)  
½ TL scharfer Senf  
2 TL Apfelessig  
40 g Leindotteröl  
5 Orangen  
30 g heller Rohrzucker  
100 g Naturjoghurt  
120 g kaltgeräuchertes  
Saiblingsfilet  
2 EL gehackte Petersilie  
Salz, Salzflocken und Pfeffer

Dass der Winter auch außerordentlich frisch und aromatisch schmecken kann, zeigt dieses Rezept. Den Saibling kann man durch andere geräucherte Fische ersetzen, z. B. durch Karpfen. Oder durch Marc Mößmers bei Biofisch (siehe S. 50) erhältliche „Candy Sticks“: in Zucker und Sojasauce eingelegte und geräucherte Fischfilets.



### **Regionale Landwirtschaft, nachhaltiger Einkauf und kulinarischer Genuss**

Wo darf man Büffel und Ziegen streicheln und dazu richtig guten Käse mit nach Hause nehmen? Wo kann man übers Feld spazieren und aromatische Tomaten im Hofladen kaufen? Und welche Gerichte lassen sich aus den Einkäufen, „Farm-to-Table“, direkt vom Bauernhof zubereiten?

**Ab Hof Wien** führt genussvolle Stadtmenschen ins Umland. Knapp 100 Porträts zeigen eine erstaunliche Vielfalt an Kleinversorger:innen, deren hervorragende landwirtschaftliche Produkte es zu entdecken gilt. Außerdem gibt es zahlreiche Anregungen, wie sich die Einkaufstour mit einem Tagesausflug verbinden lässt.

**Mit 30 Rezepten, Themen-Schwerpunkten und Übersichtskarte!**

