



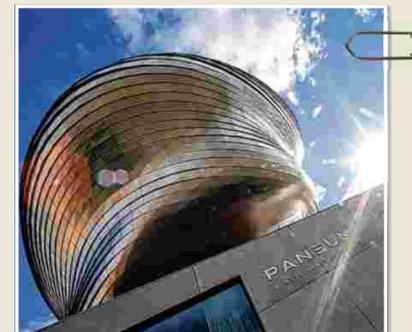
Welt des Brotes

Oberösterreich hat ein neues Wahrzeichen, das vor ein paar Tagen vom oberösterreichischen Backmittelerzeuger und Kornspitz-erfinder Backaldrin an der Autobahn zwischen Enns und Linz in Asten eröffnet wurde: das „Panium“. Es ist ein wunderbarer Name für ein wunderbares Museum. Das lateinische „panis“ bedeutet Brot, und das griechische „pan“ meint nichts weniger als das Ganze oder alles. Das Panium ist einfach „alles zum Brot“. Was von Architekt Wolf D. Prix und der Gruppe COOP Himmelb(l)au in die St. Florianer Landschaft gestellt wurde, ist eine echte architektonische Landmark. Ein baukünstlerischer Geniestreich. Aber auch eine statische und konstruktive Meisterleistung oberösterreichischer Holzbautechnik. Und was der Unternehmensgründer Peter Augendopler gesammelt hat, ist inzwischen eine der weltweit größten Sammlungen zum Thema Brot, mit Exponaten, von denen manche auch in den wichtigsten Kunstmuseen Europas stehen könnten. Eine Wunderkammer von weltweiter Dimension: altchinesische Grabbeigaben, ägyptische Kormmumien, urzeitliches Werkzeug, altd deutsches Glas, Meißener Porzellan, Bilder von Egger-Lienz und Gauer mann, Zunftinsignien und Schandmasken, Bäckerlob und Brotnot, und dazu eine riesige Bibliothek zum Thema. Alles hineinkomponiert in den Innenraum dieser künstlichen Wolke.

„Brot hat sich für die Industrialisierung als ungemein praktisch erwiesen.“

Das Panium bringt nicht einfach nur alles über Brot, vom alltäglichen Nahrungsmittel bis zu den kunsthistorischen Highlights. Es bringt auch zum Ausdruck, dass Brot tatsächlich das gesamte Leben sein kann. Brot gibt es weltweit und schon seit 10.000 Jahren, seit der sogenannten jungsteinzeitlichen Revolution, als der Ackerbau erfunden wurde und die Sesshaftigkeit begann.

Die Vielfalt der Brotsorten ist riesig. Selbst in einem kleinen Supermarkt oder beim regionalen Bäcker. Brot ist vorgefertigte Nahrung, die durch die leichte Transportierbarkeit, die gewerblich-industrielle Zubereitung und die Möglichkeit des raschen Genusses in kurzen Arbeitspausen sich für die Industrialisierung als ungemein praktisch erwiesen hat. Und Österreich produziert, wie der Welterfolg von Backaldrin beweist, das beste Brot der Welt. Und der Erfolg des Brots wird auch Bestand haben. Bei Fleisch werden wir uns daran gewöhnen müssen, dass die Mengen, die von der Menschheit in der Gegenwart verbraucht werden, in Zukunft von der Natur nicht bewältigt werden können. Der Ressourcenverbrauch bei Fleisch ist enorm. Nur 25 Prozent jener Kalorien, die ein Schwein als Futter erhält, kommen als Nahrung bei der Menschheit an. Bei Rindern sinkt diese Bilanz sogar auf fünf Prozent. Brot hingegen ist sparsam. Es ist nicht nur eine traditionsreiche, sondern auch eine zukunftssichere Nahrung.



Roman Sandgruber ist emeritierter Professor für Sozial- und Wirtschaftsgeschichte an der Johannes Kepler Universität Linz. Foto: APA

Sei kein Blutzer, iss Kürbis!

Es ist eine Beere, die oft im wahrsten Sinne des Wortes in keine Schublade passt: der Kürbis. Ein Genuss-Leitfaden durch die Sortenvielfalt. Von Karin Haas

Leicht essen liegt schwer im Trend. Mit Kürbis ist dies einfach. Nur rund 27 bis 40 Kalorien haben zehn Deka der bunten Blutzer. Obendrein erfreut ihr hoher Gehalt an Carotinoiden. Antioxidantien schützen unsere Zellen, indem sie der Bildung freier Radikale entgegenwirken.

Botanisch gesehen ist der Kürbis eine Beere, wie auch die Gurke und der Paradeiser. Beeren sind Früchte, deren Kerne frei im Fruchtfleisch liegen.

Verwirrend: 800 Sorten

Die Kürbis-Vielfalt ist verwirrend. Es gibt rund 800 Sorten. Die kleinen, originell gewachsenen Zierkürbisse sind für den Genuss nicht geeignet. Der steirische Ölkürbis (Cucurbita pepo var. styriaca) ist ein Sonderfall. Dieser hat schalenlose Kerne, was die Verarbeitung einfacher macht.

Leuchtend orange locken die Halloween-Kürbisse. Sie eignen sich zum Schneiden, da die Schale nicht zu hart ist. Das Fruchtfleisch kann gegessen werden, wird sehr schnell weich, hat aber wenig Eigengeschmack. Das ist ideal für Babynahrung und Süßspeisen. Pürees, Chutneys und Suppen müssen besonders pikant gewürzt werden. Ausgehöhlt sind Halloween-Kürbisse als „Suppenschüssel“ originell.

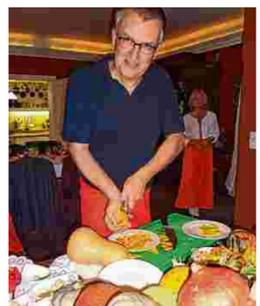
Für Feinschmecker ist Blutzer nicht gleich Blutzer. Die Unterschiede im Geschmack sind groß.

Koch Franz Straßer lebte und arbeitete in Kanada, wo wie in den USA der Kürbiskult hochgehalten wird. Jetzt ist er Chefkoch im Reha-Klinikum Schallerbacherhof in Bad Schallerbach und Küchen-Zauberer im Genuss-Bildungshaus Consenso in Eferding. Er kennt den Weg durch den Sorten-Dschungel.

Hokkaido-Kürbis: Der Superstar. Schmeckt nussig. Kann ungeschält verkocht und auch roh (ohne Schale) gegessen werden: für Suppen, Saucen, Kürbisbrot, Salate.

Muskatkürbis: Schale grün bis hellbraun, schmeckt leicht nach Muskat, festes Fruchtfleisch, besonders geeignet für Auflauf und Lasagne.

Langer von Neapel: Wie eine dicke Gurke geformte Muskat-Sorte,



Consenso-Koch Straßer im Kürbisrausch

Genuss-Seminare

Kürbis-Küche im Consenso in Eferding

Es gibt viele „Wiederholungstäter“, die in der Paracelsusstraße oder am Stadtplatz in Eferding an den Seminaren des kulinarischen Bildungshauses Consenso von Cordula Hanisch teilnehmen. Die leidenschaftliche (Hobby-)Köchin und Gastrosophin hat sich ein Familienhaus aus der Zwischenkriegszeit in traditioneller Eferdinger Siedlungslage zu einem stilvollen Koch- und Genusszentrum ausgebaut. Standort Nummer zwei ist das in den Nostalgie-Zustand „rückrenovierte“ frühere Gasthaus Traube am Eferdinger Stadtplatz. Im Consenso kocht man familiär und professionell angeleitet. Es gibt wenige, liebevoll vorbereitete Seminare, etwa kürzlich Kürbis, Martinigansl, Suppen aus aller Welt, Strudelküche, Brot backen und Weihnachtskekse, wie sie nicht jeder hat.

Mittwoch, 25. Oktober, findet ein Kochworkshop über die orientalische Mezzesküche statt. Kochen, essen, Getränke und Rezept zum Mitnehmen von 18 bis 20 Uhr um 100 Euro. www.consenso.at



kaum Kerne, praktisch, da in Scheiben verbrauchbar.

Butternuss: Weich, macht wenig Arbeit beim Schälen, auch roh für Salate geeignet, fein zum Überbacken. Die Schale ist die „Form“, aus der gegessen werden kann.

Eichelkürbis: Hart, das Schälen macht Arbeit, aromatisch, gut, wenn Form und Biss nicht verloren gehen sollen.

Patisson: Der Patisson schaut aus wie ein UFO und wird auch „Bischofsmütze“ genannt. Er ist weich, aromatisch, kann auch roh gegessen werden. Ideal zum Füllen als originelle Vorspeise (Weichkäse), Frittieren, Einlegen.

Spaghettikürbis: Fruchtfleisch zerfällt nach dem Garen in „Spaghettiti“. Rundherum einige Male mit einer Gabel einstecken, in reichlich Wasser mind. 45 Minuten kochen. Der Länge nach halbieren. Fruchtfleisch mit der Gabel zu „Spaghettiflockern“. Kann auch der Länge nach halbiert im Rohr bei 180 Grad ca. 5 Minuten gebacken werden.



Consenso-Chefin Cordula Hanisch serviert Spaghettikürbis.



Butternuss: leicht zu verarbeiten, braucht aber Hilfe beim Geschmack; ideal zum Füllen. Fotos: haas (9)



Eichelkürbis: Schwer zu schälen, sehr fest, aromatisch, gut für süße und pikante Speisen



Muskatkürbis: aromatisches Fruchtfleisch, etwas fester, gut für Lasagne und im Ofen Gebackenes



Hokkaido: Der Alleskönner unter den Kürbissen. Plus: Die Schale kann mitverwendet werden.



Spaghettikürbis: Essen für Faule – mit Gabel einstecken, in Wasser kochen, halbieren, und die „Nudeln“ sind fertig.

Straßers Tipps

Gut zu wissen

Koch Straßers „Kanada-Fast-Food-Trick“: Spaghettikürbis halbieren und für zehn Minuten in die Mikrowelle.

Ein Kürbis hält einige Monate, wenn er kühl aufbewahrt wird und keine „Verletzungen“ hat, die ihn faulen lassen. Achten Sie auf den Stängel. Der sollte unverletzt und einige Zentimeter lang sein.

Kosten Sie den rohen Kürbis! Ist er bitter, Finger weg. So wie früher bei den Gurken haben manche, rückgezüchtete Kürbissorten bittere Gesellen.

Einmal angeschnitten, sollte ein Kürbis kühl aufbewahrt und innerhalb einer Woche verbraucht werden. Doch wer will schon jeden Tag Kürbis essen? Chefkoch Straßer empfiehlt, Püree daraus zu machen und einzufrieren.

Zum Kürbis passen auch „schräge Gewürze“, etwa Kreuzkümmel, Vanille, Limettensaft, Ahornsirup und geröstete Nüsse.

Hauptspeisen-Rezepte

Kürbis mit Zitronen-Kräuterkruste & Ofenkürbis mit Speck

Hauptspeise mit Eichel- und Muskatkürbis: Rezepte vom Consenso (Cordula Hanisch/Chefkoch Franz Straßer)

Kürbis mit Zitronen-Kräuterkruste:

ZUTATEN (für 4 Pers.): 700 g Muskatkürbis, 50 g Parmesan, 20 g Semmelbrösel, 6 EL feingehackte Petersilie, 2,5 TL fein gehackter Zitronenthymian, abgeriebene Schale von 2 großen, unbehandelten Zitronen, etwas Zitronenmelisse, 2 zerdrückte Knoblauchzehen, Salz, weißer Pfeffer, 60 ml Olivenöl
ZUBEREITUNG: Backofen auf 190 Grad vorheizen. Kürbis in 1 cm dicke Spalten schneiden und flach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Für die Kräuterkruste den Parmesan mit den Semmelbröseln, der Petersilie, dem Thymian, der Hälfte der abgeriebenen Zitronenschale, Zitronenmelisse und dem Knoblauch, Prise Salz, (Achtung: Parmesan ist schon salzig!) und etwas Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischen. Die Kürbisspalten groß-



Kürbis, einmal anders

zügig mit Olivenöl einpinseln, mit der Semmelbröselmischung bestreuen und gut andrücken. 15 Minuten im Ofen backen, bis der Kürbis weich ist. (Stichprobe machen), ev. mit Alufolie abdecken.

Ofenkürbis mit Speck:

Eichelkürbis (Menge nach Bedarf) schälen und in Scheiben geschnitten mit Bauchspeckscheiben umwickeln, auf einem Backblech backen, bis der Kürbis weich und der Speck knusprig ist (ca. 25 Minuten). Mit geschnittenem Basilikum bestreut servieren.

Vorspeisen-Rezepte

Kürbis-Herbst mit Kürbisbrot & Kürbis-Chutney

Vorspeise mit Hokkaido- und Muskatkürbis

Salat aus rohem Kürbis ZUTATEN (für 4 Pers.): 200 g Butternuss geschält, 100 g Hokkaido mit Schale, 12 Himbeeren, 3 EL Apfelessig 2 TL Nussöl, 2 TL Rapsöl, Salz, Pfeffer, Honig, Abrieb von Bio-Orange, 1 Handvoll Rucola.
ZUBEREITUNG: Kürbis in feine Streifen schneiden, salzen, 10 Minuten ziehen lassen, mit Essig, Öl und Honig marinieren, mit Himbeeren und Rucola dekorieren.

Kürbisbrot:

ZUTATEN: 20 g Hokkaido, grob gerieben, 70 g Kürbiskerne, 220 g Mehl glatt, 300 g Dinkelmehl, 15 g Salz, 10 g Honig 42 g Germ (frisch), 1/4 Liter Joghurt, 70 g Wasser
ZUBEREITUNG: in Knetmaschine Honig, Germ, Joghurt, Wasser kurz zusammenrühren. Wenn der Germ gelöst ist, Mehlmischung und geriebenes Kürbisfleisch nach und nach dazu, zu Striezel kneten. Teig gehen lassen, halbieren, 2 Striezel formen, mit Wasser besprühen, in Kürbiskernen wälzen. In 2 befettete Kastenformen geben, im auf



Vorspeise, fein aufgedeckt

180 Grad vorgeheizten Rohr geben, mit Wasser einsprühen, nach 5 Minuten Dampf ablassen, 40 bis 45 Minuten backen.
Kürbis-Chutney: **ZUTATEN:** 250 g Muskatkürbis, 50 g Zwiebel, 1/2 Chilischote, 25 g Ingwerwurzel gerieben, 1/16l Essig, 40 g Zucker, 1 Knoblauchzehen, 1/4 TL Salz, 1/4 TL Senfpulver, 1/4 TL Curry 1/4 TL Gelbwurz
ZUBEREITUNG: Muskatkürbis schälen, würfeln, Zwiebel würfeln, Gewürze anrösten, Zwiebel und gehackten Knoblauch mitrösten, Zucker dazu, schmoren, salzen, mit Essig aufgießen, 15 Minuten köcheln, heiß in saubere Gläser füllen.

„Kürbis ist keineswegs fad, sondern bietet eine Vielfalt an Geschmäckern von süß bis pikant.“

! Franz Straßer, Consenso-Koch