



Trentino-Südtirol

Von altem Gemüse und jungen Bauern – zu Besuch bei Harald Gasser & Familie

Aspinger Raritäten | De horto naturali
Barbian (BZ) Italia

Aspingerhof, Biogemüse, Erdmandel, Alte Sorten, Arche Noah, Spitzenköche, Rote Bete, Permakultur, Sortenvielfalt, Mischkultur, Knodel, Barbican, teilen, Harald Gasser

Auch wenn die Südtiroler deutsch sprechen, pflegen sie natürlich ihren eigenen, regionalen Dialekt, in den man sich erst hineinhören muss. Mir geht es da nicht anders: Ich habe mich verhöhrt und reserviere im falschen Ort mein Hotelzimmer. Als Harald Gasser davon erfährt, bittet er mich, das Zimmer sofort zu stornieren und ein anderes zu buchen. Aber in der Nähe seines Hofes gibt es keine Zimmer mehr – alles ist ausgebucht. Deshalb machen er und seine Frau Petra Ottavi zum ersten Mal eine Ausnahme und überlassen mir das Gästezimmer in ihrem Haus. Ich bin natürlich froh und packe ein paar Tage später meinen Koffer im Aspingerhof in Barbican aus. Als ich mich in meinem Gästezimmer umschaue, entdecke ich neben Schallplatten von The Doors, einem Buch von Bob Marley und einem Wandteppich der hinduistischen Gottheit Ganesha auch Bücher über ökologischen Gemüseanbau und das Handbuch Bio-Gemüse – Sortenvielfalt für den eigenen Garten. Wegen Letzterem bin ich hier. Im Aspingerhof werden an die 500 fast vergessene Obst- und Gemüseraritäten auf nicht einmal einem halben Hektar angebaut.

Harald Gasser, der früher als Sozialarbeiter behinderte Kinder in das Schulsystem integrierte und dann ein halbes Jahr durch Indien reiste mit dem Vorsatz nicht mehr als 1 Euro am Tag auszugeben, ist kein Alt-68er, wie man vermuten würde, sondern erst Ende dreißig und sehr experimentierfreudig. Er gehört zu jener neuen italienischen Bauergeneration, mit der die Südtiroler Marketingagentur gerne wirbt – trotz des Wissens, dass in Südtirol die allgemeinen Vorstellungen über Landwirtschaft dem diametral entgegenstehen. Haralds Vater kommt aus der konventionellen Landwirtschaft und besaß einige Milchkühe. Wie alle Hochleistungskühe benötigten auch sie Medikamente, um gesund zu bleiben. Harald wollte einen anderen Weg gehen, verkaufte die Kühe und richtete den Hof neu aus. Bei Arche Noah kaufte er



Samen, die sich irgendwie schön anhörten und von denen er vorher noch nie etwas gehört hatte wie beispielsweise Glückskleerübchen. Er las Bücher über ökologischen Gemüseanbau und Permakultur und verkostete auch voller Neugier unbekannte Pflanzen, weshalb er seiner Frau Petra eine Liste mit den Notfallnummern der Vergiftungszentralen in die Hand drückte. Ursprünglich als Hobby gedacht, das ein Ausgleich zu seinem Beruf als Sozialarbeiter werden sollte, wurde daraus für Harald Gasser ein 7-Tage-Vollzeitberuf(ung).

Die Pflanzen gediehen, und eines Tages standen dann auch die Spitzenköche vor seiner Tür und verlangten nach Knollenzist, Erdbeerspinat, Senfkohl, Gelben Johannisbeertomaten, Japanischem Wasserpfeffer, Teufelsohren, jenen Glückskleerübchen und unzählig vielen anderen Pflanzen, Blüten, Gemüse- und Knollenarten. Aber das war erst später so. Am Anfang seines Schaffens hielten ihn viele für verrückt – so viel Arbeit für so wenig Ertrag. Aber die wichtigsten Personen in seinem Leben wie sein Vater, seine Mutter, seine Frau und auch Freunde wie Alexander Gantioler, der ebenfalls seine selbst angebaute Produkte im Restaurant des Hotels Haus an der Luck verarbeitet, unterstützten ihn, wo es nur ging.

Als dann der erste Koch die Raritäten vom Aspingerhof für seine Küche haben wollte, stellte Harald von vornherein klar, dass seine Produkte teuer und keine Schönheiten seien, da sie ohne Düngemittel und Pestizide wachsen. Aber dem Koch war das egal, ihm ging es um den Geschmack. Deshalb arbeitet Harald Gasser gerne mit Köchen zusammen. Privatpersonen kaufen meist nach der Optik. Einen Hofladen für Endverbraucher hat der experimentierfreudige Landwirt aber ohnehin nicht, das würde die Kapazität seines Hofes auch übersteigen, denn die Nachfrage der Spitzenköche wird immer größer.



Permakultur: Nahrung vermehrt sich,

wenn man teilt

»Dann kann man ja gar nichts mehr essen«, hört man immer wieder von Fleischessern, wenn sie auf Veganer oder Vegetarier stoßen. Die Vorstellung, dass die Auswahl an fleischloser Nahrung recht klein ist, haben aber nicht nur

Fleischesser. Auch viele Gemüseliebhaber wissen nicht, welche ungeheure Vielfalt die Natur hervorbringt bzw. mal hervorbrachte, denn viele Gemüsesorten gibt es mittlerweile schon gar nicht mehr. Warum der Mensch so vieles ausgerottet hat, liegt nicht nur an seinem Sinn für zählbare Ordnung, sondern auch an seiner Idealvorstellung, lieber von wenigem sehr viel als von vielem wenig zu bekommen. Wobei Vielfalt ja nur bedeutet, dass es von einer einzelnen Sorte weniger gibt.

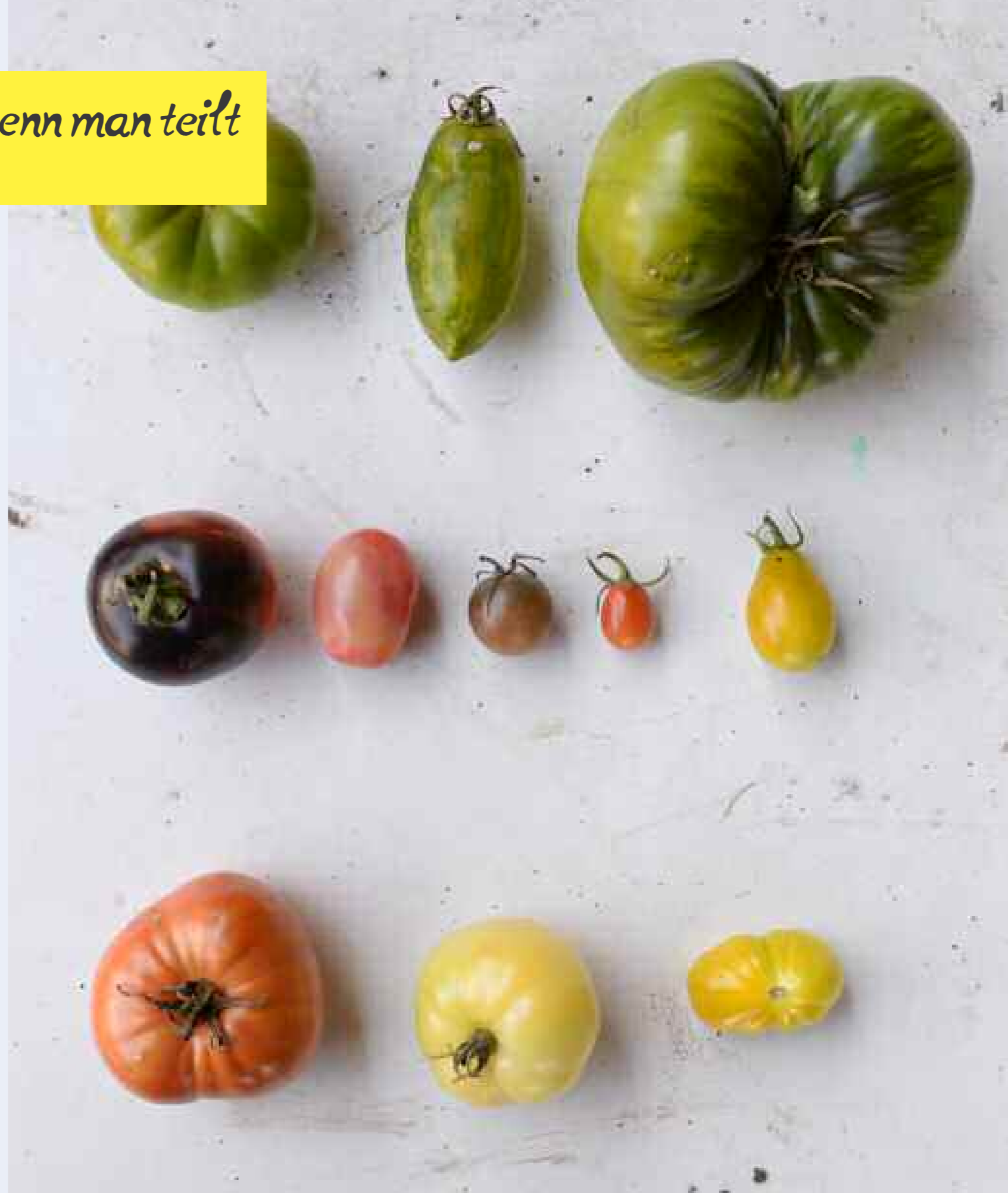
Die Menge der Nahrung insgesamt erhöht sich, wenn man Vielfalt zulässt. Heute setzt die Agrarindustrie auf Monokulturen, die zunehmend in die Kritik geraten, da die Böden durch einseitige Bepflanzung auf Dauer auslaugen. Aber auch weil der übermäßige Einsatz von Düngemitteln und Pestiziden den Boden vergiftet. Dazu kommt, dass Pflanzen häufig nicht mehr widerstandsfähig sind und nicht durch eigene Kraft überleben, sondern mit chemischen Mitteln am Leben gehalten werden. Es gibt Menschen, die diese Nahrung daher als tote Nahrung betrachten, die keine Nährstoffe, sondern im Gegenteil eher Giftstoffe liefert. Aber wie kultiviert man Gemüse ohne Gift? Wie hält man Krankheiten und Ungeziefer davon fern? Eine Richtung in der ökologischen Landwirtschaft, die diesen Weg geht, nennt sich Permakultur und bedeutet ganz einfach: leben und leben lassen.



Permakultur lehrt Nachhaltigkeit und Respekt vor dem natürlichen Lebenskreislauf. Statt Konkurrenten, die als Unkraut oder Ungeziefer bezeichnet werden, zu bekämpfen, gönnt man ihnen einfach ihren Anteil und versucht, durch Mischkulturen die Pflanzen zu stärken,

damit man selbst auch seinen Anteil bekommt. Dafür benötigt man keine Giftstoffe, die Pflanzen, Boden und Mensch schädigen. Denn jede Pflanze besitzt eine Eigenschaft, die einer anderen Pflanze helfen kann, sich gegen Krankheiten oder Insektenbefall zu schützen. Knoblauch beispielsweise vertreibt Erdbeermilben und ist damit ein guter Nachbar auf dem Beet der Erdbeeren. Man muss aber auch bereit sein »abzugeben«, und zwar an Tiere bzw. an die Natur. Denn was auf der Welt existiert, gehört nicht dem Menschen allein, so die Philosophie. Er muss wieder lernen, diese eine Welt mit anderen Lebewesen zu teilen. Die

konventionelle Landwirtschaft verfolgt dieses Ziel nicht, denn mit der Permakultur hat man nur den halben Ertrag, das halbe Geld, mehr Arbeit und mehr Frust. Das Paradoxe daran: Auch von der konventionellen Landwirtschaft kann man heute kaum noch leben. Aufgrund der hohen Produktionsmengen sinken die Preise. Damit die Bauern und ihre Höfe überleben und weiter produzieren können, muss ihnen geholfen werden. Eigentlich kommt man aus diesem Teufelskreislauf nur raus, wenn man teilt, auch wenn dann weniger für einen selbst bleibt. Jedoch: Von gesunder Nahrung braucht der Mensch grundsätzlich viel weniger – und weniger Nahrung bedeutet in diesem Fall sogar mehr Nährstoffe.







Karottenkuchen

mit Erdmandeln
von Petra Ottavi

Für 1 Kuchen

Zubereitungszeit 30 Minuten, plus 45 Minuten Backzeit

- 1 Tasse geriebene Karotten
- 1 Tasse Kokosraspel
- 1 Tasse Vollrohrzucker
- 1 Tasse gehackte Erdmandeln
- 2 Eier
- ½ Tasse Naturjoghurt
- ½ Tasse Pflanzenöl oder zerlassene Butter
- 1 ½ Tassen Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
- ½ Päckchen Backpulver
- Mark von 1 Vanilleschote
- 1 Prise Salz
- Puderzucker zum Bestreuen
- Minikarotten zum Dekorieren

Den Backofen auf 170–180 °C vorheizen. Die Karotten, die Kokosraspel, den Vollrohrzucker und die Erdmandeln in eine Schüssel geben und gut verrühren.

In einer zweiten Schüssel die Eier, den Joghurt und das Öl bzw. die flüssige Butter gut verrühren. Nun den Inhalt beider Schüsseln unter kräftigem Rühren gut vermischen.

Das Mehl mit dem Backpulver, dem Vanillemark und dem Salz vermengen und nach und nach kräftig unter die Karottenmasse rühren. Die Masse in eine runde, gefettete Kuchenform geben und etwa 45 Minuten backen; aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Den Karottenkuchen mit Puderzucker bestreuen, mit Minikarotten dekorieren und entweder selbst genießen oder an liebe Menschen verschenken.

Notizia Die Tassen von Petra Ottavi fassen etwa 220 ml





Schwarzplentener Muas mit Hollermulla

Buchweizenmus mit Holunderbeerensirup

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 45 Minuten, plus 5–6 Stunden Kochzeit

Für die Hollermulla

(ergibt 2 Einmachgläser à 200–250 ml)

1 Apfel

1 kg vollreife Holunderbeeren

100 g Zucker

Für das Schwarzplentener Muas

500 ml Milch

Salz

etwa 180 g Buchweizenmehl

100–150 g Butter

4 EL Hollermulla (ersatzweise Zuckerrübensirup)

Für die Hollermulla den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Die Holunderbeeren entsaften, zusammen mit dem Apfel und dem Zucker in einen Topf geben und bei geringer Temperatur in 5–6 Stunden zu einem Sirup einkochen. Ab und an umrühren.

In einer großen Eisenpfanne 500 ml Wasser zum Kochen bringen, dann die Milch und etwas Salz dazugeben. Das Mehl nach und nach unter ständigem Rühren untermischen und bei niedriger Temperatur köcheln lassen, bis sich am Rand der Pfanne und am Pfannenboden Krusten (Schorren) bilden. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Die Butter in einer zweiten Pfanne hellbraun werden lassen und über das Schwarzplentener Muas gießen. Die Hollermulla ebenfalls über das Muas gießen. Die Pfanne auf den Tisch stellen – alle essen gemeinsam daraus.

Abbinamento consigliato Die Familie Gasser trinkt immer Milch dazu.



Kapuzinerkresseblüten

mit Ziegenkäse und gerösteten Erdmandeln
von Harald Gasser

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 20 Minuten

1 Handvoll Erdmandeln

120 g Ziegenfrischkäse

12 Kapuzinerkresseblüten

Die Erdmandeln fein hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. 1 TL Ziegenfrischkäse mittig in jede Blüte geben und mit den gehackten Erdmandeln bestreuen. Die Kapuzinerkresseblüten als Vorspeise servieren.

Abbinamento consigliato Eisacktaler Kerner

Rahmenknödel in Gorgonzolasauce

Rote-Bete-Knödel in Gorgonzolasauce

von Alexander Gantioler

Für 5 Personen

Zubereitungszeit 30 Minuten, plus 30 Minuten Ruhezeit

Für die Knödel

250 g schnittfestes Weißbrot vom Vortag,
in Würfel geschnitten

40 g Butter

100 g Zwiebeln, geschält und gehackt

4 Eier

200 g Rote Bete (vorzugsweise vom Aspinger Hof),
bereits gegart

30 g Mehl

Salz | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

gemahlener Kümmel | etwas Milch (nach Bedarf)

Für die Sauce

1 EL Olivenöl extra vergine

1 Knoblauchzehe, geschält und gehackt

100 g Gorgonzola, gewürfelt

1 Schuss Weißwein

300 ml Grand Jus oder Brühe

100 ml Sahne

Das Weißbrot in eine Schüssel geben. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Die Eier mit den Roten Beten pürieren und zusammen mit dem Mehl, etwas Salz, Pfeffer, Kümmel und der Zwiebel zu dem Brot geben. Alles verkneten, wenn die Masse zu fest wird, etwas Milch dazugeben. Die Masse 30 Minuten an einem kühlen Ort quellen lassen. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse runde Knödel formen und diese in siedendem, gesalzenem Wasser je nach Größe 5–10 Minuten garen. Bei zu langem Garen verlieren sie ihre schöne rote Farbe.

Inzwischen für die Sauce das Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin farblos anschwitzen. Den

Käse dazugeben, etwas garen und dann den Wein, Grand Jus oder Brühe und Sahne angießen und die Sauce einige Minuten kochen lassen. Falls sie zu flüssig ist, etwas eiskalte Butter in kleinen Würfeln unterschlagen. Die Knödel mit der Sauce auf Tellern anrichten.

Abbinamento consigliato Eisacktaler Kerner

Kohlrabischaumsuppe

mit gebratenem Süßwasserfisch

von Alexander Gantioler

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 50 Minuten

40 g Zwiebel, geschält

20 g Staudensellerie, geputzt

Olivenöl extra vergine

250 g Kohlrabi (vorzugsweise vom Aspinger Hof),
geschält

100 g Kartoffeln, geschält

900 ml Brühe

250 ml Sahne

Salz | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

200 g Fischfilet (beispielsweise Zander, Forelle ...)

Croûtons (nach Belieben)

Die Zwiebel und den Sellerie in Stücke schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Den Kohlrabi und die Kartoffeln in große Stücke schneiden und unterrühren. Die Brühe und Sahne angießen und alles kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Die Suppe pürieren und in einen zweiten Topf seihen. Mit Salz und wenig Pfeffer abschmecken und warm halten.

Das Fischfilet in 50-g-Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und auf beiden Seiten knusprig braten. Zum Servieren die Suppe im Mixer nochmals kurz aufschäumen, dann in Teller schöpfen und mittig hinein jeweils ein Filet geben. Wer mag, kann einige Croûtons hinzufügen.

Abbinamento consigliato Eisacktaler Sylvaner

