

NATUR[®] KRAFT WERKE



NEUES ERNTE ESSEN GUT

demeter

**- PRODUKTE AUS
PFLUGLOSEM
MISCHFRUCHTANBAU
MIT ALTEN SORTEN
WALDSTAUDENKORN
SCHWARZER EMMER
EINKORN
SCHWARZE GERSTE
SCHWARZER HAFER
BERGLINSE**



ALTE SORTEN aus pfluglosem Demeter Mischfruchtanbau haben eine vorteilhaftere Kohlenhydrat-Eiweiss-Struktur (höherer Eiweissgehalt) und sind generell robuster und vielschichtiger in Struktur und Geschmack. Durch die Anpassung an Boden und Mikroklima entsteht eine schöne Individualität der Frucht, die möglicherweise gar Unverträglichkeiten mildert.

Die Früchte reifen in paradiesischen Feldern in gestalteter Wildheit heran und weisen eine sehr hohe Pflanzengesundheit aus. Der Verzicht auf den Pflug bremst ausserdem die Freisetzung von grossen Mengen CO₂.

www.mischfrucht-anbau.ch



WALDSTAUDENKORN



Waldstaudenkorn, auch Johannis- oder Urroggen genannt, gedeiht in Höhenlagen bis 1400 Meter. Der Ertrag liegt um mehr als 50% unter dem gewöhnlichen Roggen, weshalb die Sorte fast in Vergessenheit geriet. Das Korn ist deutlich kleiner, schmeckt süsslich und rustikal. Waldstaudenkorn wird vor allem zu Schrotten oder Vollmehlen verarbeitet und als Zusatz für Roggenbrote und Gebäck verwendet. Ideal auch als Sprossen oder Keimlinge für Salate und Garnituren oder als Flocken im Müsli.

Grundrezept: Waldstaudenkorn 2-5 Stunden oder über Nacht einweichen und mit der dreifachen Volumenmenge Wasser, auf niedriger Flamme zugedeckt 90 Minuten köcheln. 🌱Keimfähig.



SCHWARZER EMMER



Emmer gilt als Rückgrat der ägyptischen Zivilisation. Aus ihm entstand das erste Feingebäck, Brot und Bier. Der winterharte Schwarze Emmer ist durch seine Farbe vor UV-bedingten Mutationen geschützt und genetisch das beständigste Getreide. Seine gewohnungsbedürftige Backeigenschaften belohnt er mit feinem Geschmack und hohem ernährungsphysiologischem Wert. Mehlanteile von bis zu 30 % geben Brot und Brötchen den besonderen Kick, Flocken ergeben ein kerniges Müsli. Die gekochten Körner ergeben eine leckere Einlage für Suppen, Eintöpfe, Salate, Aufläufe, Bratlinge, Beilagen etc.

Grundrezept: Schwarzer Emmer mit der doppelten Volumenmenge Wasser, auf niedriger Flamme zugedeckt 40-60 Minuten kochen. 🌱Keimfähig.



EINKORN



Einkorn, Vorläufer von Dinkel und Weizen, ist eine der wertvollsten Getreidesorten. Noch kaum züchterisch bearbeitet, besticht der feine Geschmack. Anteilig in Brot oder als Feingebäck sorgt Einkorn für eine appetitliche gelbe Farbe. Es lässt sich leicht flocken und bereichert jedes Müsli.

Grundrezept: Einkorn mit der doppelten Volumenmenge Wasser, auf niedriger Flamme zugedeckt 40-60 Minuten kochen. 🌱Keimfähig.




SCHWARZE GERSTE



Schwarze Gerste gehört zu den urwüchsigsten Getreidesorten. Homer nennt sie „das Mark des Mannes“ und die heilige Elessa, Schutzpatronin der griechischen Insel Kythera, findet bei ihrer Ankunft „nichts als schwarze Gerste“.

Mehlanteile von bis zu 30 % geben Brot und Brötchen den besonderen Kick, Gerstenflocken bereichern jedes Müsli. Die gekochten Körner ergeben eine leckere Einlage für Suppen, Eintöpfe, Salate, Aufläufe, Bratlinge, Beilagen etc.


Grundrezept: Schwarze Gerste mit der doppelten Volumenmenge Wasser auf niedriger Flamme zugedeckt 40-60 Minuten kochen. Freidreschend, nicht geschliffen und daher keimfähig.



SCHWARZER HAFER




Der geringe Glutengehalt und die besondere Fettbalance machen Hafer besonders leicht bekömmlich. Bei Schwarzem Hafer sind diese Eigenschaften sehr ausgeprägt. Deshalb ist er auch in der Ernährung von Hochleistungspferden beliebt. Die gekochten Körner ergeben eine leckere Einlage für Suppen, Eintöpfe, Salate, Aufläufe, Bratlinge, Beilagen etc.

Grundrezept: Schwarzer Hafer grob schroten und mit der doppelten Volumenmenge Wasser zum Kochen bringen. Ca. 5 Minuten köcheln und danach 5-10 Minuten zugedeckt quellen lassen. Verwendet man die ganzen Körner diese so lange köcheln bis das Wasser eingekocht ist. Schwarzer Hafer kann auch roh gegessen werden. Leicht verzögerte Keimfähigkeit.

BERGLINSEN



Grab-Beigaben beweisen: Linsen gehören zu den ältesten Nutzpflanzen der Menschheit! Sie wurden schon vor den Gräsern ab 10.000 v. Chr. gezielt angebaut. Diese namenlose Linse stammt aus der Schwäbischen Alb und gehört zu den schmackhaften Mittellinsen. Sie muss nicht eingeweicht werden. Linsen salzt man erst nach dem Garen, da sie sonst nicht weich werden. Linsenkeimlinge und -sprossen können roh gegessen werden.

Grundrezept: Linsen waschen und mit der dreifachen Menge Wasser aufkochen und 20-30 Minuten köcheln lassen. Die Kochzeit kann je nach Wachstumsbedingung variieren. Keimfähig.



Antonius Conte: **NEUES ESSEN No.1**, Gespräche mit einem Landwirt, **ERNTE GUT- ALLES GUT**, Edition NaturKraftWerke®, 2009, 222 S., 100 Bilder, Vorwort von Ulrike Gonder, Rezepte von Erica Bänziger, ausführliches Glossar und Warenkunde von Dirk Appel. Fr. 48.-/Euro 33.-, ISBN 978-3-033-02144-0

In diesem Buch geht es um Wesentliches: Eine ursprüngliche, erfinderische, hochgesunde, ertragreiche und zukunftsweisende Anbauweise von Agrarprodukten, die weit über Bio- und Demeter-Standards hinausgeht und zudem spannend ist wie ein Abenteuerroman, der gleichzeitig in der tiefen Vergangenheit, der prickelnden Gegenwart und dem Unbekannten künftiger Zeiten spielt.

„Der Besucher fühlt sich in eine andere Welt versetzt“, schreibt Ulrike Gonder in ihrem Vorwort. „Wir sehen hier keine alternativen Sektierer, sondern Originale mit eigenem Kopf, Ideen und Durchhaltevermögen, die hochwertige, schmackhafte Lebensmittel erzeugen. Die einzigartige Kombination aus Traditionsbewusstsein und Innovationsfreude, aus Lässigkeit und konsequentem Denken und Handeln hat mich gleich fasziniert.“ Die grossformatigen Fotos von Antonius Conte vermitteln die Schönheit dieses Projekts, seine kalkulierte Wildheit und die unbändige Vitalität von zwei Männern, die mit sich und der Natur im Reinen sind. In langen Gesprächen mit Antonius Conte breiten Wüst und Appel ihre Philosophie und ihre praktischen Arbeitsmethoden vor den Lesern aus: Wer nachhaltig wirtschaften will, müsse eine „Kultur der Wildheit“ erschaffen, denn stets ist die Natur Vorbild für eine Geisteshaltung, die Leben erschafft und es zu gegebener Zeit wieder sterben lässt, damit Neues wachsen kann. Das Buch ist auch ein Fanal des kreativen Widerstands in einer Zeit, in der die grossen Saatgutkonzerne nach der Macht über Lebensmittel und damit über die Menschen greifen. Wie in der politischen Welt scheint auch in der Landwirtschaft nichts an der Erkenntnis vorbeizuführen, dass statt Reformen eine Revolution nötig wäre. (Christoph Pfluger/Zeitpunkt)