

Finde uns auf
Instagram, Tiktok
oder im Web.



WZ.at

Die WZ.

Zum Hören, Sehen und Lesen.

Als Podcast, auf Youtube und Newsletter.

Liebe

Leser:innen,

Druckst du deinen Lachs auch aus dem 3D-Drucker? Oder googelst du sonntagsmorgens gerne mal nach dem besten Kater-Essen? Bist du gar der Nahrungsergänzungsmittel-Industrie verfallen? Und hast du dich schon mal gefragt, wann es die erste Tiefkühlpizza gab?

Wir alle beschäftigen uns auf die eine oder andere Art und Weise mit Essen.

Für diese Ausgabe hat sich die Redaktion auch beruflich damit auseinandergesetzt:

Wir waren in Schulkantinen, Wirtshäusern und Restaurants, die von Jugendlichen geführt werden. Wir haben entdeckt, dass selbst die traditionelle türkische Küche ohne Fleisch auskommen kann und dass Essen inzwischen sogar aus dem 3D-Drucker kommt. Wir haben eine Influencerin besucht, die ihre Follower:innen in das Leben auf ihrem Bauernhof mitnimmt, und mit Menschen gesprochen, für die eine warme Mahlzeit nicht selbstverständlich ist. Wir zeigen dir, wie sich unsere Ernährung seit der Entdeckung des Feuers verändert hat: Vom Zuckerrohr bis hin zum Tetrapak.

Dazu findest du in dieser Ausgabe auch ganz viele leckere Rezepte zum Nachkochen – empfohlen von unseren Protagonist:innen selbst. Ob Zwiebelrostbraten oder Nerven-Kekse – egal, ob du Hobby-Starköchin oder -koch bist oder deine Tiefkühlpizza regelmäßig im Backofen anbrennen lässt – **hier findest du etwas für dich, das versprechen wir dir.**

Mahlzeit und viel Spaß beim Lesen! (Bitte nicht unser Papier essen, auch wenn es lecker aussieht.)

— *Deine WZ-Redaktion*

Bitte gebt uns Bescheid, wie euch das Heft gefallen hat, denn wir wollen und können nur gemeinsam mit euch besser werden. *Wir freuen uns über Rückmeldung, mehr dazu auf Seite 67.*

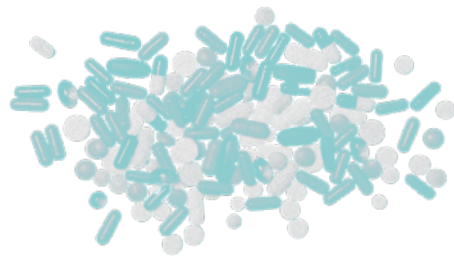
I. **Das Geschäft mit dem Geschmack** ab S. 6

Wirt 2.0

Andreas hat das Wirtshaus von seinen Eltern übernommen.
REZEPT: ZWIEBELROSTBRATEN



S. 7



Gut ergänzt?

Wie viel bringen Nahrungs-ergänzungsmittel wirklich?

S. 13

Junge Köpfe

Wie funktioniert ein Lokal, das von Jugendlichen geführt wird?
REZEPT: POWIDL POFESEN MIT ZIMTSCHAUM

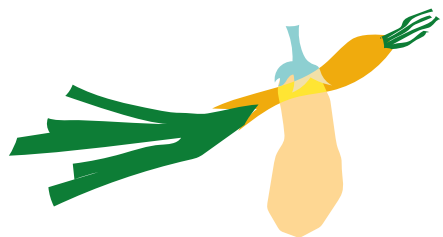


S. 19

II. **Vom Mammut zur Mikrowelle** ab S. 22

Lern es ohne Fleisch

Was hat es mit der vegetarischen Kochlehre auf sich?



S. 23

Von Trias zu Tetrapak

Essen und die Geschichte der Menschheit



S. 24

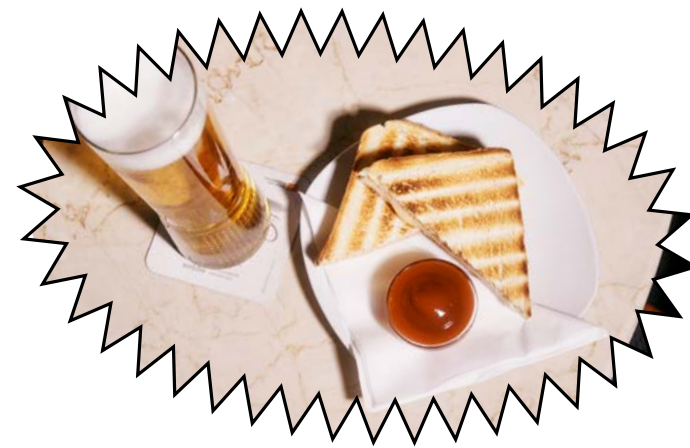
Armut und Hunger

Martin war obdachlos – und arbeitet heute selbst für die „Gruff“.
REZEPT: KNÖDEL MIT EI



S. 26

S. 32



Kater-Hilfe

Welches Essen hilft wirklich gegen Kater?
REZEPT: MOMOS – NEPALESISCHE MAULTASCHEN

S. 37



Obsession

Orthorexie nennt sich die Krankheit, die uns besessen von gesunder Ernährung macht.

Veggie auf Türkisch

S. 39

Taifun und seine Mama haben sich auf vegetarische türkische Küche spezialisiert.
REZEPT: DOLMA – GEFÜLLTE PAPRIKA



III. **Biss in die Zukunft** ab S. 44

S. 45



3D-Lachs

Ist Essen aus dem 3D-Drucker die Zukunft?
REZEPT: FEURIGER SAUERKRAUTEINTOPF

S. 51



Schulkantine

Wie kocht man Mittagessen für 100 Jugendliche am Tag?
REZEPT: VEGETARISCHER WRAP

S. 58



Hühner und Hashtags

Der Alltag einer Farminfluencerin
REZEPT: NERVENKEKSE

Das Geschäft mit dem Geschmack

Das Food-Biz kann unterschiedlich aussehen: Das Gasthaus der Eltern übernehmen, Jugendliche, die ein eigenes Lokal führen – oder Influencer:innen, die mit Werbung für Nahrungsergänzungsmittel reich werden. Warum die allerdings nicht immer ungefährlich sind, liest du auf den folgenden Seiten.



Von Michael Schmölzer, Fotos: Zoe Opratko
Die Rezept-Fotos in diesem Heft sind so entstanden:
Fotos: Zoe Opratko
Food Styling: Lorenz Amin
Assistenz: Atila Vadoc
Set Styling: Evelyne Zemplenyi
Studio: Studio IYKYK

Das Gasthaus lebt



DORFGASTHÄUSER SIND ÖSTERREICHWEIT AM VERSCHWINDEN, im Burgenland haben 60 Prozent der Betriebe in den vergangenen 30 Jahren geschlossen. Das Problem besteht oft darin, dass sich niemand findet, der die Gaststätte weiterführt, wenn die Betreiber:innen in Pension gehen. Im burgenländischen Dorf Rauchwart ist der Generationenwechsel aber geglückt. Hier hat Andreas Lang ein Wirtshaus von seinen Eltern übernommen. Die WZ hat mit ihm über einen ungeselligeren Zeitgeist, veränderte Gewohnheiten und Überlebensstrategien in der Gastronomie gesprochen.

EIN wagemutiger WIRT



WZ Du hast 2022 das Wirtshaus von den Eltern übernommen. Wie war das am Anfang?

Da waren die Coronamaßnahmen nicht mehr in Kraft, aber die Coronazeit hat die Gastronomie sehr geprägt. Wir haben während der Pandemie beschlossen, dass wir nicht zusperren, sondern für unsere Kund:innen da sind. Sie konnten sich das Essen abholen. Da haben wir einen richtigen Boom erlebt.

Aber an sich war Corona ja ein Problem für die Gastronomie. Kein geselliges Zusammensein, die Arbeitskräfte waren weg und sind nicht mehr zurückgekommen.

Das Bier am Freitag- oder Samstagabend ist damals natürlich komplett weggefallen. Und dann hat man gesehen: Die Leute machen es sich in ihrer Garage gemütlich, sie richten ein Kellerstüberl ein. Freunde sind vorbeigekommen, das war ja erlaubt. Bei uns gibt es viele Vereine. Diese Clubhäuser waren dann angesagt.

Und das ist dann nach Corona so weitergegangen ...

Ganz genau. Verstehe ich aber auch. Die Menschen sind Gewohnheitstiere. Die haben sich zwei Jahre an die neuen Umstände gewöhnt. Die fahren jetzt nicht mehr mit dem Auto zum Wirt, wo sie eine Polizeikontrolle riskieren, sondern sie gehen die 500 Meter zum Nachbarn. Da treffen sie die gleichen Leute und das Bier ist billiger. In den Vereinskantinen ist das Bier um 1,50 Euro zu haben. Und das Service im Gasthaus, das hat man einfach nicht mehr gebraucht.

Das Wirtshaussterben grassiert, die Krise ist da. Wie kann man da überleben?

Was nie klappt, ist, wenn man sagt: Das hat vor zehn Jahren funktioniert, also wird es heute auch funktionieren. Wichtig ist, dass man sich was Neues überlegt. Entweder man geht in Richtung Eventgastronomie, man spezialisiert sich auf italienisches Essen, oder thailändisch...

Wie bist du zur Gastronomie gekommen?

Ich bin hier in Rauchwart aufgewachsen, habe aber nie im eigenen Betrieb gearbeitet. Ich habe vier Jahre Koch und Kellner gelernt und mir dann die Haubengastronomie in Wien angeschaut und war dort Restaurantleiter.



Also ist es wichtig, dass man die große weite Welt erkundet.

Das würde ich jedem empfehlen. Man sieht andere Sachen, die aber nicht immer gut sind. Aber es ist gut, wenn man das heimatische Hamsterrad verlässt.

Gab es Konflikte mit deinen Eltern? Hast du gesagt: „So wie ihr das macht, so geht das nicht?“

Auf jeden Fall. Etwa die Garmethode beim Zwiebelrostbraten. Der wird in Wien kurz angebraten, bei uns nur gedünstet. Den kennen die Leute hier nur so. Ich habe meine Eltern kritisiert, dass der anders zubereitet gehört. Jetzt haben wir ihn auf der Karte, wie ihn meine Mutter immer gemacht hat, und es ist eines der meistbestellten Gerichte.

Wie hilft die Familie mit? Ist es ein reiner Familienbetrieb?

Wir haben sieben Angestellte. Aber die Familie hilft mit. Du hast die Wahl: Entweder du machst alles allein, dann gehst du drauf. Oder du stellst so viele Leute ein, dass dich die Zahlen umbringen. Also muss die Familie mithelfen.

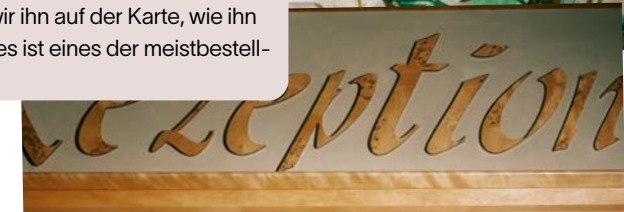
„Man
KANN SICH TOTAL
ISOLIEREN, UND KOMMT DAMIT
durch.“

Inwiefern ist deine Gaststube immer noch ein Platz, wo die Menschen aus dem Ort zusammenkommen? Hier gemeinsam essen und trinken?

Früher haben sich 20 Leute hier jeden Abend getroffen, jetzt sind es fünf. Früher waren eigene Partien da, die Karten gespielt haben. Das ist komplett weg. Die spielen zuhause.

Jeder lebt in seiner Bubble, wäre da ein Ausgleich nicht wichtig? Ein Ort, wo Menschen auch mit unterschiedlichen Meinungen zusammenkommen? Wo diskutiert, gestritten wird?

Das hat früher schon beim Hausbau angefangen. Da hat der eine dem anderen geholfen. Sonst hat der gar nicht ein Haus bauen können. Dafür hat der dem anderen zurückgeholfen. Die Gesellschaft hat sich gewandelt. Man trifft sich nicht mehr, es wird geschrieben, videotelefoniert. Natürlich ist das Wirtshaus nicht mehr so wichtig. Heute habe ich Facebook, die Onlinezeitungen. Wenn mir heute etwas nicht passt, wische ich es am Handyscreen weg. Ich brauch keinen anderen mehr. Man kann sich total isolieren und kommt damit durch.





Führt man heutzutage ein Wirtshaus, muss man sich Specials überlegen. Was hast du gemacht?

Definitiv, ein klassisches Dorfgasthaus geht wirtschaftlich nicht mehr. Wir haben ein kleines Hotel. Da kommen Touristen, sehr viele Radfahrer aus Tirol und Salzburg. Wir haben alles online, digital, eine Online-Buchungsmaschine, wir machen Social-Media-Marketing, wir sind in vielen Plattformen im Internet auffindbar. Man muss diese digitale Schiene voll mitfahren. Das kann die Vorgängergeneration nicht. Man muss immer der erste sein, der einen Trend erkennt. Wir haben uns intensiv um die Radfahrer:innen bemüht, die mit E-Bikes kommen.

Gibt es noch den klassischen Fischer- und Jägerstammtisch?

Sonntagvormittag kommen die Jäger. Einmal die Woche zum Fröhschoppen.

Wie ist das mit Alkohol? Wird noch gebechert, wie es früher hierorts üblich war?

Mein Vater sagt, zu seiner Zeit hat es keinen Freitag oder Samstag gegeben, wo er vor halb drei zugesperrt hat. Jetzt sperre ich Freitag und Samstag um acht Uhr zu, weil keiner mehr da ist. Man muss sich als Wirt etwas Neues überlegen. Ich veranstalte am Nachmittag Weinseminare, das wirft unter Umständen sogar mehr ab. Und es ist bei uns selbstverständlich, dass glutenfreies Essen und vegetarische Küche angeboten wird. Der Gast wird da hofiert und fühlt sich nicht als gleichsam kranker Bittsteller.



Zwiebel-



Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde 45 Minuten (inkl. Garzeit)
Mengenangabe: für 4 Portionen

Für den Rostbraten:

4 Scheiben Beiried oder Rostbraten je 200g
250g Zwiebeln, gewürfelt
50 – 100ml Rotwein
700ml Rindsuppe oder Fond
1EL Tomatenmark
Salz & Pfeffer aus der Mühle
40ml neutrales Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl)

glattes Weizenmehl zum Wenden
ev. etwas angerührtes Mehl oder Stärke zum Eindicken

Für die Röstzwiebel:

400g Zwiebel
glattes Mehl zum Wenden
1 Prise edelsüßes Paprikapulver (optional)
ca. 250-300ml Öl zum frittieren
Salz



Röstzwiebeln: Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden (nicht zu dünn, z. B. mit der Brotschneidemaschine oder Mandoline). Mehl mit einer Prise Paprikapulver mischen. Zwiebelringe darin wenden und in einem Sieb gut abschütteln. Öl in einem hohen Topf auf ca. 170 °C erhitzen. Zwiebelringe portionsweise unter Rühren frittieren, bis sie hellbraun und knusprig sind. Mit einem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Beiseitelegen.

1. Fleisch trocken tupfen, leicht klopfen. Ränder einschneiden, damit sich das Fleisch beim Braten nicht wölbt. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Auf einer Seite leicht bemehlen und in einer großen Pfanne im erhitzten Öl zuerst mit der bemehlten Seite nach unten kräftig anbraten, dann wenden und fertig braten. Herausnehmen und warmstellen.

3. Im Bratrückstand die Zwiebelwürfel goldbraun rösten. Tomatenmark einrühren, kurz mitrösten, mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen.

4. Mit Suppe oder Fond aufgießen und bei mittlerer Hitze ca. 15–20 Minuten einkochen lassen. Wer eine sämigeren Sauce möchte, kann mit etwas angerührter Stärke oder Mehl leicht binden.

5. Das Fleisch in die Sauce zurücklegen und bei geringer Hitze zugedeckt ca. 45–60 Minuten sanft ziehen lassen, bis es zart ist.

6. Rostbraten auf vorgewärmte Teller geben, mit Sauce übergießen und mit den knusprigen Zwiebelringen bestreuen.

Tipps: Kartoffelkroketten, Bratkartoffeln oder auch Püree passen klassisch dazu. Auch Butternockerl oder ein grüner Salat sind stimmige Begleiter.

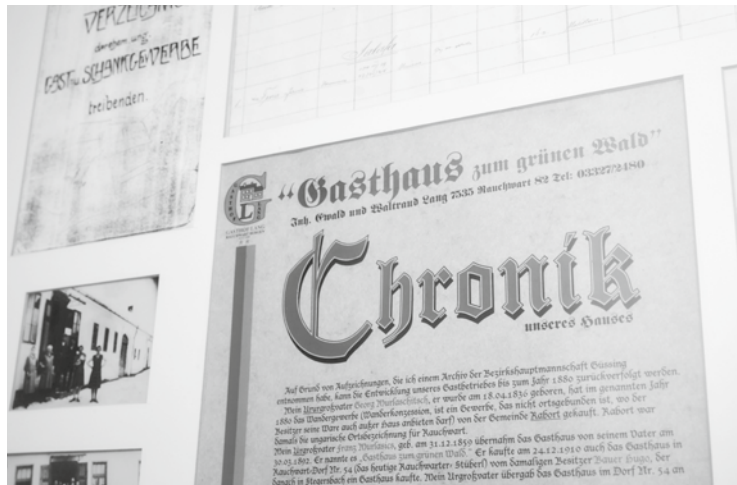


rostbraten



Die Wirtshäuser der Zukunft

Zahlen - Daten - Fakten



Was gegen das Wirtshaussterben getan wird.

Das Gasthaus Lang hat Tradition. 1880 gibt es die ersten Aufzeichnungen, dass hier Getränke ausgeschenkt wurden. Das Wirtshaus hat sich aus einem landwirtschaftlichen Betrieb heraus entwickelt. Am Abend wurde aufgesperrt und getrunken, erst an zwei Tagen die Woche, dann an drei Tagen. Die letzten drei Generationen, erzählt Andreas Lang, haben sich von der Landwirtschaft schrittweise wegorientiert. Heute ist man rein im Gastronomie- und Tourismusbereich tätig.

Raasdorf liegt im burgenländischen Bezirk Güssing und hat knapp 500 Einwohner:innen. Bis 1920/21 gehörte das Dorf wie das gesamte Burgenland zu Ungarn. Raasdorf ist die Heimat des 2007 gegründeten Eishockeyvereins EC Raasdorfer Ice Riders, dem zu diesem Zeitpunkt einzigen Eishockeyverein im Südburgenland. Einmal im Jahr findet der Raasdorf-Marathon statt.

Nach Angaben der Wirtschaftskammer hat sich die Anzahl der Wirtshäuser im Burgenland in den letzten 30 Jahren um 60 Prozent verringert. Die Zahl der Gastronomiebetriebe ist allerdings gleichgeblieben. Es fanden Verschiebungen in Richtung Imbissstände und Ethnolokale, also Pizzerien und asiatische Lokale, statt. Wirt:innen, die in Pension gehen, finden oft keine:n Nachfolger:in mehr, weil die Kinder meistens gut ausgebildet sind und sich die aufreibende Arbeit – ohne Ruhetage – nicht antun wollen. Oft werden im Burgenland Betriebe von ehemaligen ungarischen Mitarbeitenden weitergeführt. Studien sind sich einig, dass ein traditionelles Wirtschaften nicht mehr ausreicht. Wirtshäuser müssen Lieferservice anbieten und sich ganz allgemein neue Strategien überlegen, um bestehen zu können.

Am meisten Alkohol wird österreichweit im Burgenland getrunken, am wenigsten in Vorarlberg. Den höchsten Konsum haben nicht die Jungen, sondern die 50- bis 60-Jährigen. Männer weisen im Vergleich zu Frauen einen doppelt so hohen Konsum auf. Alles, was bei Männern über ein Krügel Bier pro Tag hinausgeht, gilt bereits als problematisch. Im Vergleich zu den 1970er-Jahren ist der Alkoholkonsum im Durchschnitt zurückgegangen.

Laut Untersuchungen haben sich auch die Essgewohnheiten der Österreicher:innen in den letzten Jahren verändert. So hat der Verzehr von rotem Fleisch abgenommen, es wird dafür mehr Gemüse gegessen. Gasthäuser, die keine glutenfreien, veganen oder kaum vegetarische Gerichte anbieten, haben es heute schwer, sich auf dem Markt zu behaupten.

NAHRUNGS ERGÄNZUNGS MITTEL

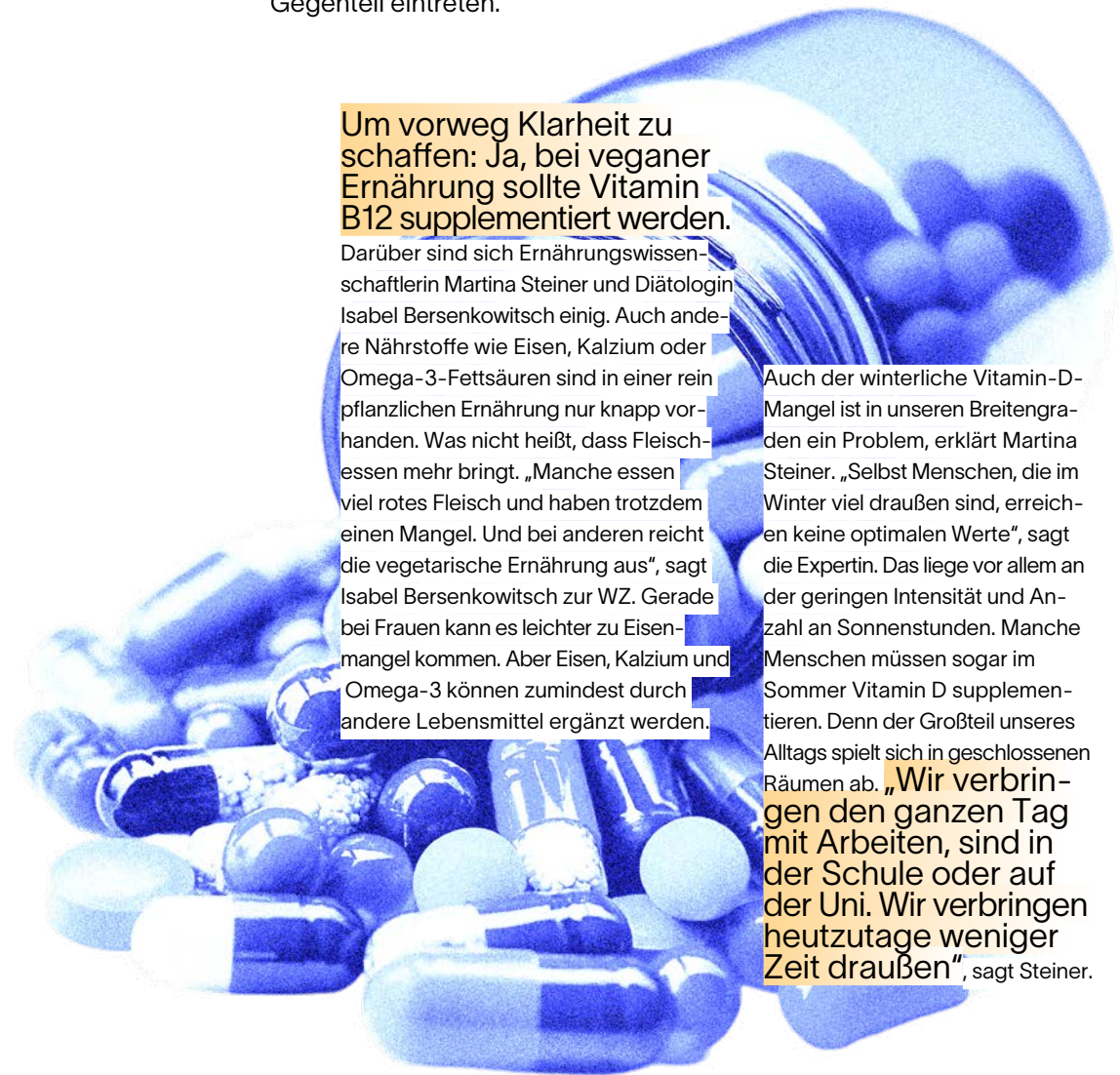
UNSTERBLICH DURCH BRAUSETABLETTEN?

Food-Blogger und Influencer:innen versprechen uns durch Nahrungsergänzungsmittel die perfekt optimierte Ernährung. Tech-Bro Bryan Johnson erwartet sich dadurch sogar das ewige Leben. Doch Vorsicht: Bei einer Überdosierung kann das Gegenteil eintreten.

Um vorweg Klarheit zu schaffen: Ja, bei veganer Ernährung sollte Vitamin B12 supplementiert werden.

Darüber sind sich Ernährungswissenschaftlerin Martina Steiner und Diätologin Isabel Bersenkovitsch einig. Auch andere Nährstoffe wie Eisen, Kalzium oder Omega-3-Fettsäuren sind in einer rein pflanzlichen Ernährung nur knapp vorhanden. Was nicht heißt, dass Fleischessen mehr bringt. „Manche essen viel rotes Fleisch und haben trotzdem einen Mangel. Und bei anderen reicht die vegetarische Ernährung aus“, sagt Isabel Bersenkovitsch zur WZ. Gerade bei Frauen kann es leichter zu Eisenmangel kommen. Aber Eisen, Kalzium und Omega-3 können zumindest durch andere Lebensmittel ergänzt werden.

Auch der winterliche Vitamin-D-Mangel ist in unseren Breitengraden ein Problem, erklärt Martina Steiner. „Selbst Menschen, die im Winter viel draußen sind, erreichen keine optimalen Werte“, sagt die Expertin. Das liege vor allem an der geringen Intensität und Anzahl an Sonnenstunden. Manche Menschen müssen sogar im Sommer Vitamin D supplementieren. Denn der Großteil unseres Alltags spielt sich in geschlossenen Räumen ab. „Wir verbringen den ganzen Tag mit Arbeiten, sind in der Schule oder auf der Uni. Wir verbringen heutzutage weniger Zeit draußen“, sagt Steiner.



VITAMIN VERGIFTUNGEN MÖGLICH

Kann ich mir deshalb vorsorglich einfach einen Nährstoff-Cocktail gönnen und gut? Auf keinen Fall! Steiner meint zwar, dass **Veganer:innen Vitamin B12 ausnahmsweise „ins Blaue hinein supplementieren“ können**, doch gerade beim fettlöslichen Vitamin D kann es zu einer tödlichen Vitaminvergiftung kommen – wenn auch sehr selten.

Ist man oft müde, abgeschlagen oder auch sehr oft krank, könnte ein Vitamin-Mangel vorliegen. Convenience-Produkte, also hochverarbeitete

Produkte, die nicht mehr aus vielen frischen Lebensmitteln bestehen, oder auch Lebensmittel, die lang transportiert oder gekocht werden, haben kaum Nährstoffgehalt.

Habe ich das Gefühl, unter Mangelerscheinungen zu leiden, raten die Expertinnen zu einem Blutbild. **Erst auf ärztliche Empfehlung hin sollten Supplemente und Nahrungsergänzungsmittel verwendet werden.**

SCHWERMETALLE IN DER BRAUSE- TABLETTE

Auch günstige Online-Käufe können gefährlich werden. Manche Supplemente sind mit Schwermetallen oder Toxinen belastet. „Oft wissen wir nicht, welcher Produzent dahintersteht“, sagt Steiner. **Sie empfiehlt österreichische und europäische Hersteller.** „Wenn ich auf qualitativ hochwertige Anbieter setze, führe ich mir nicht mehr Schaden als Nutzen zu“, betont die Expertin. Im Einkaufsregal muss ich aber nicht gleich zur teuersten Edelmarke greifen. Denn was hierzulande als Nahrungsergänzungsmittel gilt, ist gesetzlich eindeutig vorgegeben. Diese sind trotz wirksamer Inhaltsstoffe und der Dosierung in Form von Tabletten, Pillen oder Pulver als Lebensmittel streng von den Arzneimitteln abgegrenzt.

Die österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES) nimmt deshalb jährlich mehrere Nahrungsergänzungsmittel unter die Lupe. 2024 wurden insgesamt 257 heimische Produkte untersucht. Gesundheitsschädlich war laut AGES keines davon, doch zwei Proben wurden zumindest als ungeeignet eingestuft, da sie beispielsweise einen zu hohen Tetrahydrocannabinol (THC)-Gehalt aufwiesen. Acht Proben enthielten eine andere Zusammensetzung als angegeben und 54 wiesen eine falsche Kennzeichnung auf. Darunter fallen auch „Wundermittel“, die durch nicht zugelassene, gesundheitsbezogene Inhaltsstoffe unglaubliche Wirkung versprechen.

DAS EULIGE LEBEN

Tech-Bro Bryan Johnson erhofft sich durch seine eigene Brand an Nahrungsergänzungsmitteln die Unsterblichkeit. Der im Silicon-Valley reich gewordene Johnson verkaufte sein Startup für digitale Bezahltechnologie 2013 an PayPal – für rund 800 Millionen Dollar. **Seitdem investiert er jährlich Millionen in seinen Körper, um den Tod auszutricksen.** Steiner betrachtet Johnson eher als gutes Beispiel gesunder Ernährung. „Johnson nimmt zwar sehr viele Medikamente und Pillen, aber auch sein gesamtes restliches Leben ist komplett optimiert. **Er hat ein strenges Schlafregime und macht wahnsinnig viel Sport**“, sagt die Expertin. Auch sein Ernährungsplan wird unter konstanter und kostspieliger ärztlicher Beobachtung streng eingehalten und überprüft.

Wer sich das nicht leisten kann und will, sollte deshalb auf eine ausgewogene Ernährung achten. Diese basiert vor allem auf pflanzlichen Lebensmitteln. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst bringen die Basis und können durch tierische Lebensmittel ergänzt werden – muss aber nicht sein. Denn Samen und Sojaprodukte sind ebenfalls gute Eiweiß- und Proteinquellen. Daneben hilft ausreichend Bewegung und sportliche Betätigung. Auch der Schlafbedarf darf nicht vernachlässigt werden.

Vitamin-Tabletten können in bestimmten Fällen hilfreich sein. Eine ausgewogene Ernährung durch Obst und Gemüse ersetzen sie aber keineswegs. **Denn Obst und Gemüse enthalten viele wichtige Ballaststoffe, die nicht durch Nahrungsergänzungsmittel abgedeckt werden können.** Bis auf Einzelfälle reicht eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung also für den Großteil unseres Nährstoffbedarfs aus.

WANN ALSO WAS NEHMEN?

Bringt mir die Magnesiumtablette nach dem Sport also auch nichts? Steiner bezweifelt die Notwendigkeit im Hobbysportbereich. Die Krämpfe kommen eher von der Dehydrierung. **Für die Magnesiumversorgung reicht meistens eine Banane.** Und die Brausetablette gegen den Kater? „Das kommt auf die Ursache der Kopfschmerzen an“, sagt Steiner. Bin ich am Tag danach dehydriert, bringt die Zufuhr von Elektrolyten schon was. Wenn der Alkohol in der Qualität nicht so gut oder einfach zu viel war, bereiten die Abbauprodukte Kopfschmerzen. Da hilft die Brausetablette dann leider auch nichts – die Kopfschmerztablette schon eher was.



Mit dem Genusslabor in Bad Ischl haben Spitzenkoch *Krauli Held* und 18 Teenager gezeigt, wozu Jugendliche imstande sind, wenn man ihnen etwas zutraut



Christoph Held wurde 1985 in Vöcklabruck (Oberösterreich) geboren und ist im Salzkammergut aufgewachsen. Die Liebe zum Kochen hat er von seiner Mutter geerbt. 2003 absolvierte Krauli eine Kochlehre, in der er sowohl einen tollen als auch einen furchtbaren Küchenchef erlebte. Im Anschluss absolvierte er nach dem Zivildienst erst eine Ausbildung zum Altenfachbetreuer, ehe er im Jahr 2006 wieder in die Gastronomie einstieg und 2008 den Ausflugs-gasthof auf dem Siriuskogel in Bad Ischl übernahm. Inzwischen ist der dreifache Vater mit seiner Marke „held&herd“ nicht nur als Fernsehkoch bekannt, sondern auch erfolgreicher YouTuber und Podcaster. Er ist außerdem Bandleader der Reggae-band Offbeat Mafia.

Es brauchte mehrere Anläufe, bis Spitzenkoch Christoph Held schließlich doch ja sagte. Der Ex-Jugendschwimmer – der sich lieber mit seinem Spitznamen Krauli als mit Christoph anreden lässt – war eigentlich mit seinem eigenen Restaurant auf dem Siriuskogel, dem Stadtberg von Bad Ischl, genug ausgelastet. Aber dann machte er im Rahmen der Kulturhauptstadt 2024 doch bei einem einzigartigen Kulinarikprojekt mit: 18 Tourismusschüler:innen aus Bad Ischl bauten mit Kraulis Hilfe selbstständig ein Gasthaus auf und betrieben es ein Jahr lang. Genusslabor nannte sich das Projekt, das international für Schlagzeilen sorgte – und das vor allem eines bewiesen hat: Wenn man Jugendlichen etwas zutraut, wenn man sie einfach einmal machen lässt, kann daraus etwas Großartiges entstehen. Und noch im Rückblick bekommt der erfahrene Spitzengastro-nom eine Gänsehaut, wenn er daran denkt, was eine Gruppe 16-Jähriger in Bad Ischl vollbracht hat.

WZ Wie ist das Genusslabor in Bad Ischl entstanden?

Krauli Held: Die ursprüngliche Idee war ein Wirtshauslabor im Rahmen der Kulturhauptstadt 2024. Es ging darum, die Themen Jugend und Wirtshaussterben zu vereinen.

Wie kann man sich das konkret vorstellen? Wer hat das Konzept erarbeitet?

Meine Grundidee war, den Jugendlichen ein weißes Blatt Papier hinzulegen und zu sagen: „Da habt ihr Startkapital, wir machen jetzt Gastronomie. Ihr steht vorn und ich bin im Hintergrund da, wenn es Fragen gibt.“ Dann haben wir Gespräche mit der örtlichen Tourismusschule geführt, die eh sehr schwierige Zahlen hat: Als ich vor 18 Jahren meine Kochlehre gemacht habe, gab es dort rund 1.400 Schüler:innen – heute sind es nur noch an die 400. Ich habe dann die HLA (Anm.: HLA ist die Höhere Lehranstalt für Tourismus) zugeteilt bekommen, die 18 Schüler:innen waren damals 16 Jahre alt. Ich habe mir hart erkämpft, dass ich in den Stundenplan reingekommen bin, und zwar – das war mir wichtig – ohne Lehrkraft. Weil es etwas mit Jugendlichen macht, wenn eine beurteilende Person im Raum sitzt. Und ich war von Anfang an ihr Buddy, ich war per du mit ihnen.

Wie habt ihr euch miteinander getan?

Naja, wenn du ein Rudel 16-Jähriger hast, dann ist da alles mit dabei. Da gibt es Leute, die dem Ganzen skeptisch gegenüberstehen, und andere, die Feuer und Flamme sind, du hast eine Art Bürgermeister mit drin und einen Klassenkasperl. Da musst du dir die Zusammenarbeit hart erkämpfen, und in der Praxis sind nicht nur Sympathisant:innen zusammengekommen. Ich hatte mir das alles in der Theorie romantischer vorgestellt, als es dann tatsächlich war. Aber ich sehe das Projekt auch im Rückblick sehr positiv, und die Jugendlichen waren super.

Und wie ist es abgelaufen?

Ich habe die Klasse am Anfang in fünf Gruppen aufgeteilt, von denen jede ihr eigenes Gastronomiekonzept erstellt hat, das immer einen roten Faden hatte. Überall hat ein veganes Angebot eine große Rolle gespielt. Ich finde, das ist ein Auftrag an die Gastronomie. Immer mit dabei waren auch die Vorgaben: regional und so einfach wie möglich. Da habe ich gesehen, wir sind einer Meinung, und sie haben verstanden, worum es geht. Ja, und dann haben wir mit der Planung angefangen. Wir haben das wunderschöne alte Bahnhofsrestaurant bekommen, in das wir uns alle sofort verliebt haben. Allerdings war es ein Rohbau. Wir haben sogar selbst den Boden eingezogen und Steckdosen montiert. Es war eine Challenge, weil wir den Schlüssel erst siebeneinhalb Wochen vor der Eröffnung bekommen haben – und in dieser kurzen Zeit haben wir ein komplettes Gasthaus eingerichtet. Das war echt eine Glanzleistung. Wir haben fünf alte, leerstehende Wirtshäuser ausgeräumt und mit wenig Budget Küche, Schankanlage und Sitzplätze für 90 Personen geschaffen.

War es von Anfang an temporär gedacht oder hattet ihr schon eine dauerhafte Nutzung im Sinn?

Zu Beginn habe ich mir die Option offengehalten, dass es auch nach der Kulturhauptstadt weiterlaufen könnte. Aber da habe ich noch nicht gewusst, wie sich das Projekt entwickeln würde, vom Arbeitsaufwand her. Ich hätte die Jugendlichen schon machen lassen können, zumindest im operativen Teil. Aber du darfst nicht vergessen, und da ziehe ich heute noch den Hut vor ihnen allen: Sie haben das alles in ihrer Freizeit gemacht, zusätzlich zu einer 40-Stunden-Woche in der Schule.

Wie oft war das Genusslabor geöffnet?

Die Vorgabe von der Kulturhauptstadt waren 18 Tage, tatsächlich sind es dann 52 Tage geworden. Wir haben am 27. Jänner 2024 gemeinsam mit der Eröffnung der Kulturhauptstadt aufgesperrt. Und dann ist es völlig eskaliert.

Inwiefern?

Am Eröffnungswochenende haben wir für unsere 90 Plätze innerhalb von vier Stunden 1.400 E-Mails mit Reservierungswünschen gekriegt. Unser Mailserver ist zusammengebrochen. Bei der Eröffnung waren dann 400 Leute im Gastraum, keiner hat sich mehr bewegen können. Wir sind medial durch die Decke gegangen, mit Berichten in ganz Europa. Weil dieses Projekt jeder verstanden hat: Fachkräftemangel, Jugendprojekt und so weiter. Und so ist es dahingegangen. In den ersten Tagen waren die Schüler:innen nach dem Aufsperrn in der ersten Stunde nur damit beschäftigt, Selfies mit den Gästen zu machen. Weil diese enorme Medienpräsenz auch ordentlich Druck gemacht hat, habe ich das irgendwann gestoppt. Und dann hat es sich eingependelt, und die Jugendlichen haben performt. Da krieg ich jetzt noch eine Gänsehaut, wenn ich daran denke. Die Leute haben es gefeiert. Wir hatten eine offene Küche, da hat man den Jugendlichen bei der Zubereitung zuschauen können. Da sind die Leute in Reihen gestanden und haben fotografiert.

Hätte das Genusslabor auf dem freien Markt auch funktioniert?

Wahrscheinlich schon. Wir haben Wahnsinnsumsätze gemacht. Aber es hätte halt langfristig einen Buddy für die Jugendlichen gebraucht. Und man muss bedenken, dass allein ich in das Projekt gut 2.400 unbezahlte Stunden gesteckt habe. Weil mir jede einzelne davon es wert war. Aber es ist halt auch eine Herausforderung, so etwas mit 18 Jugendlichen in der Pubertät durchzuführen. Es war wie ein Orchester, in dem alle die Erste Geige gespielt haben, und ich habe von hinten dirigiert.

„Naja, wenn du ein Rudel 16-Jähriger hast, dann ist da alles mit dabei.“



Powidl **POFESEN**

mit Zimtschaum

Zubereitungszeit: ca. 35–40 Minuten

Mengenangabe: für 4 Portionen

Zubereitung Pofesen

1. Die Weißbrotscheiben mit Powidl bestreichen und jeweils zwei Scheiben zu „Sandwiches“ zusammensetzen.

2. Milch, Eier, Rum, Mehl und Salz in einer Schüssel glatt verrühren.

3. Butterschmalz in einem tiefen Topf oder einer Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen (ca. 170–180 °C).

4. Die gefüllten Brotscheiben nacheinander durch den Teig ziehen, gut abtropfen lassen und im heißen Fett beidseitig goldbraun ausbacken.

5. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Staubzucker und Zimtpulver miteinander vermischen und die Pofesen darin wenden.

Zubereitung Zimtschaum

1. Schlagobers, Zimt, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel gut verrühren (nicht steif schlagen!).

2. In den Sahnesiphon füllen, mit einer Gaskapsel versehen und gut schütteln.

3. Kurz kaltstellen oder direkt verwenden.

Tipp: Pofesen schmecken frisch am besten. Wer keinen Siphon hat, kann den Zimtschaum auch klassisch mit dem Handmixer leicht aufschlagen (nicht zu steif).

Für die Pofesen:

8 Weißbrotscheiben
Powidl Marmelade
200 ml Milch
2 Eier
2 TL Rum
100 g Mehl
1/2 TL Salz
200 ml Butterschmalz
4 EL Staubzucker
2 TL Zimtpulver

Für den Zimtschaum:

200 ml Obers
2 TL Zimtpulver
120 g Zucker
10 g Vanillezucker
1 Schlagoberssiphon +
passende Gaskapsel



WZ Engage!

Mitmachen & Mitbestimmen!

Gemeinsam mit dir möchten wir **Antworten auf die drängendsten Fragen unserer Zeit** finden und Lösungen entwickeln, die wirklich zählen.

Mach mit und sei dabei bei einem der nächsten **Live-Events**.



Jetzt informieren!



Vom Mammut zur Mikrowelle

Wie wurde der Mensch vom Jäger und Sammler zum Fan von Tiefkühlpizza? Und ist diese wirklich das ultimative Kater-Essen? Was, wenn Essen zur Obsession wird? Und wie schmeckt eigentlich türkische vegetarische Küche? Antworten darauf und vieles mehr findest du hier.



Von Matthias Ziegler

VEGETARISCHE Kochlehre

Während der Kochlehre kein Fleisch mehr anfassen müssen? Mit Juli 2025 soll nun eine neue Lehre für dezidiert vegetarische Kulinarik starten.

Die Gewerkschaft war dagegen, die Wirtschaftskammer hingegen freut sich, und für die Vegane Gesellschaft Österreichs ist es ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung.

Nach langem Tüfteln und einer Verschiebung soll im Juli 2025 die vegetarische Kochlehre als Pilotprojekt starten. Besonders positiv sieht das die Grüne Wirtschaft, die damit dem Fachkräftemangel ein Stück entgegenwirken will, weil nämlich die Kochlehre nun endlich auch für jene Personen zugänglich gemacht werde, für die sie aufgrund ihrer persönlichen Essgewohnheiten bisher nicht in Frage kam. Denn in der Ausbildung als „Fachkraft für vegetarische Kulinarik“ (so die offizielle Bezeichnung) muss eben kein Fleisch angegriffen werden. Dass es hier nicht um ein Nischenthema für eine marginale Randgruppe in der Gesellschaft geht, hat etwa das Umfrageinstitut Smart Protein aufgezeigt: Demnach vermeiden oder reduzieren bereits 44 Prozent der Befragten den Konsum tierischer Lebensmittel, indem sie **vegan (Verzicht auf alle tierischen Produkte), vegetarisch (fleischfreie Ernährung), pescetarisch (Verzicht auf Fleisch, aber nicht auf Fisch) oder flexitarisch (reduzierter Fleischkonsum)** leben. Dementsprechend freut sich Mario Pulker, Obmann des Fachverbandes Gastronomie in der Wirtschaftskammer, „über jeden neuen Lehrberuf, der das Potenzial hat, Menschen für die Branche zu begeistern“. Für den Gewerkschaftsvertreter Berend Tusch deckt die vegetarische Lehre jedoch „nicht die Vielfalt der Gastronomie ab. Hier ist eine große Chance vertan worden.“ Der größte Streitpunkt ist offenbar, welche Inhalte genau vermittelt werden sollen. Es geht vor allem um deren Standardisierung. Jola-Küchenchef Jonathan Wittenbrink, der sich in seinem Lokal auf vegetarische Speisen spezialisiert, stellt dazu fest, dass es

„in jedem Bereich der klassischen Lehre an Wissen zur pflanzlichen Küche mangelt. Man könnte viel mehr die Wertigkeit und Vielseitigkeit von Gemüse vermitteln und wie man daraus in verschiedenen Saisonen Gerichte entwickelt. Außerdem kann man Saucen und Pürees genauso vegan ansetzen, wenn man weiß wie.“

Und der Haubenkoch Siegfried Kröpfl, der vegane Kochseminare leitet, betont: „Traditionelle Hausmannskost kann auch zeitgemäß rein pflanzlich zubereitet werden.“ Bei der herkömmlichen Kochlehre sind einige Speisen konkret aufgelistet, wie Innereien, Fisch oder Ochsenschwanzsuppe. Ein solcher Katalog fehlt für die vegetarische Lehre noch. Fest steht: Um Lehrlinge ausbilden zu dürfen, müssen 70 Prozent der Gerichte auf der Speisekarte „österreichisch“ sein. Der Gastronom und Neos-Abgeordnete Sepp Schellhorn spricht deshalb von „Showpolitik“, weil es „in ganz Österreich insgesamt nur 74 vegane Restaurants und ein paar hundert vegetarische Restaurants“ gebe. Ihnen eine Lehrlingsausbildung zu ermöglichen, sei natürlich zu begrüßen. Aber: „Den zigtausend italienischen, vietnamesischen oder arabischen Restaurants, die immer noch keine Lehrlinge ausbilden dürfen, weil sie kein Schnitzel auf der Karte haben, bringt das rein gar nichts.“



Podcast-Tipp:
Koch Krauli Held über die
Probleme in der Gastronomie

Was wir gegessen haben

Vor 2,5 Mio. Jahren bis 10.000 v. Chr. Altsteinzeit

Die Menschen leben in primitiven Gemeinschaften. Sie sind Nomad:innen und essen, was sie in der Natur und auf der Jagd sammeln.

1,800.000 v. Chr.

Der Mensch nutzt erstmals das **Feuer**, das zufällig – etwa durch Blitzschläge – entsteht.

780.000 v. Chr.

Essen wird bewusst gekocht – erste Belege der von Frühmenschen gekochten Fische stammen aus dem nördlichen Israel.

32.000 v. Chr.

Der Mensch benutzt erstmals Feuersteine, um Feuer herzustellen und Essen systematisch zu garen.

Ab 10.000 v. Chr. Landwirtschaftliche Revolution

Die ersten dauerhaften Siedlungen und Farmen entstehen. Mit ihnen kommt der Ackerbau und damit Getreide.

Von Petra Tempfer und Eva Stanzl

10.000 v. Chr.

Die **Milchwirtschaft** startet durch die Domestikation von Ziegen und Schafen im Nahen Osten, später kommen Rinder dazu. Die ersten **Äpfel** werden im heutigen Kasachstan angebaut. Die Menschen **würzen** ihr Essen (die ältesten Belege von Chili stammen aus den ecuadorianischen Anden).

8.000 v. Chr.

Die Ureinwohner:innen Neuguineas bauen erstmals **Zuckerrohr** an und kauen es roh.

7.000 v. Chr.

Die Inka (Ureinwohner:innen der Anden in Südamerika) bauen die ersten **Erdäpfel** an.

6.000 v. Chr.

Altägyptische Hieroglyphen weisen erstmals auf die **Bienenzucht** zur Nutzung des Honigs hin. Durch das Gären von Traubensaft entsteht im heutigen Georgien der **erste Wein**.

15. Jhdt.

1496 Der Entdecker Christoph Kolumbus bringt von seiner Reise in die Neue Welt (Amerika) **Mais** nach Europa.

16. Jhdt.

1565 Spanische Seefahrer bringen **erstmals Erdäpfel aus Südamerika nach Europa**. Die Beliebtheit dieser Nutzpflanze wächst nur langsam. Zuerst war sie den Reichen vorbehalten, wurde aber später zum Grundnahrungsmittel der ärmeren Bevölkerung.

4.000 v. Chr.

Mexikaner:innen kultivieren den ersten **Mais**.

3.200 v. Chr.

In Ägypten wird der **erste Hartkäse** der Welt – eine weißlich-verhärtete Masse – hergestellt. Überreste wurden in einem Grab entdeckt. Die Sumerer brauen das **erste Bier** im heutigen Vorderasien. Erste Nachweise für **Speiseeis** aus China. Dazu soll gemahlenes Gletschereis mit Fruchtmarmelade, Honig und Gewürzen vermischt worden sein.

1.500 v. Chr.

Erste **Essstäbchen** werden verwendet (erste Belege aus China; mehr als 2.000 Jahre später gelangen sie von dort aus nach Korea und Japan).

1.000 v. Chr.

Chines:innen bauen die ersten **Mandarinen** an.

700 v. Chr.

Der erste **Blauschimmelkäse** stammte aus **Österreich**. Überreste von Fäkalien aus einer prähistorischen Salzmine in Hallstatt enthalten laut Forschenden die DNA des Pilzes *Penicillium roqueforti*, der in der Fermentierung von Käse zu Schimmelkäse zum Einsatz kommt.

600 v. Chr.

In buddhistischen und indischen Schriften kommt erstmals das **Wort Banane** vor. Ihren Ursprung hat sie in Südostasien.

3. oder 4. Jhdt. n. Chr.

„De re coquinaria“ (lateinisch für „Über die Kochkunst“) gilt als **ältestes erhaltenes Kochbuch**. Es stammt aus der römischen Antike. Die kurzen, kaum erläuterten Kochanregungen setzen voraus, dass man mit allen Grundtechniken und Kochideen seiner Zeit vertraut war.

19. Jhdt.

1805 Die ersten **Mandarinen** erreichen, von China kommend, Europa.

1810 Der Brite Peter Durand lässt die erste **Konservendose** aus Metall patentieren.

1864 Der französische Wissenschaftler Louis Pasteur entwickelt eine Methode zum Abtöten von Mikroorganismen durch Hitze – **das Pasteurisieren**. Dadurch wird er zum Wegbereiter des modernen Konservierungsverfahrens.

1876

Karl von Linde erfindet die **Kompressions-Kältemaschine**, die **Grundlage der modernen Kühltechnik**.

20. Jhdt.

um 1920 Auguste Escoffier veröffentlicht sein **Kochbuch „Le Guide Culinaire“** und prägt damit die französische **Haute Cuisine**.

11. Jhdt. n. Chr.

Die erste Gabel ist dokumentiert (erster schriftlicher Beleg aus Venedig).

13. Jhdt. n. Chr.

Brot wird alltäglich.

Ab ca. 1780 Erste industrielle Revolution

Die erste industrielle Revolution startet in England: Viele Dorfbewohner:innen wandern in die Städte ab. Ihre Nahrung enthält immer mehr Zucker, Fette und Mehl.



Wie hat sich Nahrung und die Art, wie wir essen, über die Geschichte der Menschheit entwickelt? Wir zeigen es euch – von der Entdeckung des Feuers bis zur ersten Tiefkühlpizza und zu den Tetra-Paks.

Und wie war das in Europa?

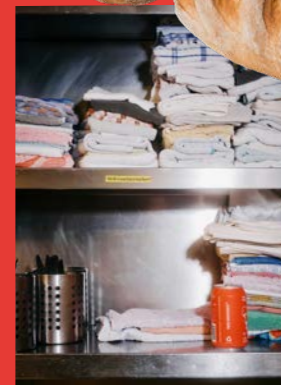
2004

Die Europäische Union verordnet, dass alle Lebensmittel, die **genetisch veränderte Substanzen** enthalten, als solche gekennzeichnet werden müssen.

MEIN MAGEN HAT GESCHRIEN VOR HUNGER

Weißt du, wie sich Hunger anfühlt? Nicht der Hunger, bei dem man einen Tag lang auf Kalorien verzichtet, weil ja bald wieder Sommer und der Bikini noch genauso klein wie im Vorjahr ist. Sondern der Hunger, der an die **SUBSTANZ** geht, der bedeutet, dass es tagelang keinen einzigen Bissen zu essen gibt, weil du kein Geld hast, es dir zu kaufen. Martin kennt dieses Gefühl. Er war neun Jahre lang obdachlos in Wien – dass er drei Tage lang nichts gegessen hat, sei keine Seltenheit gewesen, erzählt er.

Hin und wieder ein Stück Brot vom Boden, das jemand weggeschmissen hatte. Die meiste Zeit „ernährte“ er sich aber von Wodka und Drogen. Man glaube, das helfe gegen den Hunger, sagt er heute. Dann, nach vier Jahren Obdachlosigkeit, das erste Essen in der Gruft, der Caritas-Einrichtung für obdachlose Menschen. Doch der Magen war schon so klein, nach zwei Bissen hatte Martin genug. Der erste Schritt war allerdings getan: Die drei Mahlzeiten, die es in der Gruft täglich gibt, wurden zu Martins Fixpunkten im Leben. Und die Gruft, bei der er nun Essen zubereitet, wird es ebenfalls bleiben.



Martin (37) war 26 Jahre alt, als er obdachlos wurde. Er war drogenabhängig und lebte damals in Steyr in Oberösterreich – als er seine Wohnung verlor, gab es auf dem Land aber kaum Unterstützungsangebote, Essensmöglichkeiten oder Notschlafstellen. Deshalb fuhr er mit seiner damaligen Freundin, mit dem Zug nach Wien. Doch hier waren viele Plätze draußen bereits besetzt, und es war Winter, also bitterkalt. Martin und seine Freundin fanden schließlich einen Platz in der Nähe des Südtiroler Platzes. Sie schliefen oft auf dem kalten Beton und ohne ausreichend Essen. Für Martin, der Bäcker und Konditor gelernt und vor seiner Obdachlosigkeit in diesem Beruf gearbeitet hatte, war es die

schlimmste Zeit seines Lebens. Nach vier Jahren auf der Straße fand er den Weg in die Gruft und kam fortan dreimal täglich zu den Essensausgaben hierher. Seit Oktober des Vorjahres hat Martin nach neun Jahren Obdachlosigkeit wieder eine eigene Wohnung. Er hat eine sechsmonatige Peer-Ausbildung im „neunerhaus“ geplant, die vom Fonds Soziales Wien gefördert wird, um danach mit obdach- und wohnungslosen Menschen zu arbeiten. Aktuell hilft Martin regelmäßig bei den Essensausgaben der Gruft mit.

WZ Wie fühlt sich Hunger an?

Es ist einfach scheiße: Wenn du Hunger hast und kein Geld hast, wenn im Magen ein Loch ist. Und wenn dann ein Stück Brot auf der Straße liegt – ich hab' das einfach gegessen. Du denkst nicht nach, du nimmst es und isst es.

Wie lang bist du ohne Essen ausgekommen?

Drei Tage war das höchste. Dann ist es mir so schlecht gegangen, vom Magen her. Der hat schon geschrien: „Ich brauch' was!“ Du merkst es bei jeder Bewegung, grad, dass du dich noch rühren kannst. Wenn du drei Tage lang wirklich nichts gegessen hast, gar nichts, nur Wasser getrunken hast, dann denkst du an gar nichts anderes mehr. Das Gefühl hat sich eingebrannt. Das werd' ich nie wieder vergessen.

Wo hast du Wasser getrunken?

Aus Brunnen. Und im Winter auf öffentlichen Klos. Was oft kein Trinkwasser ist – am nächsten Tag hast' dann Durchfall.

Hast du um Essen gebettelt?

Ja. Aber sobald die ersten Drei nein gesagt haben, hab' ich den Mut weggeschmissen. Ich kann das echt nicht.

Haben du und andere obdachlose Menschen euer Essen geteilt?

Nein. Wenn du in einer Gruppe zusammensitzt auf der Straße, und du hast dir etwas gegönnt, dann musst du schauen, dass es nicht wegkommt. Das ist brutal. Beim Essen gibt's keine Freunde.

Welche Rolle hat Alkohol für dich gespielt?

Wenn ich in der Früh nicht eine Drittel Flasche Wodka bekommen hab', bin ich nur dagesessen, ohne Kraft. Er hilft: Dir ist nicht so kalt, du hast weniger Hunger. Alkohol macht das Straßenleben leichter.

Wie bist du an den Wodka gekommen?

Es gibt in Wien viele Geschäfte – man steckt halt eine Flasche ein. Ich hab' oft schon im Geschäft einen Schluck genommen, damit ich überhaupt g'scheit greifen kann. Ich hab' auch Essen gestohlen. Ich hab' aber jede meiner Strafen abgesessen. Heute trink' ich nichts mehr.

Hattest du in dieser Zeit finanzielle Unterstützung?

Zuerst Arbeitslosengeld und dann Mindestsicherung. Um dieses Geld hab' ich vor allem Drogen gekauft.

Wie bist du zur Essensausgabe der Gruft gekommen?

Durch Bekannte, die man zwangsläufig kennenlernt – auf der Straße und im Drogenmilieu. Da bin ich dann draufgekommen: Da kann man essen. Dreimal am Tag.

"WENN ICH EIN PACKERL SCHOKO-BONS HAB', MACH' ICH DAS SO: ICH VERSTECK MIR ÜBERALL EINS IN DER WOHNUNG, IM BAD, IN DER KÜCHE, IM VORZIMMER. UND DANN GEH' ICH VORBEI UND DENK' MIR: DA LIEGT NOCH EINS! UND DANN FREU ICH MICH."

Ist das noch gut?



Kannst du dich an dein erstes Essen in der Gruft erinnern?

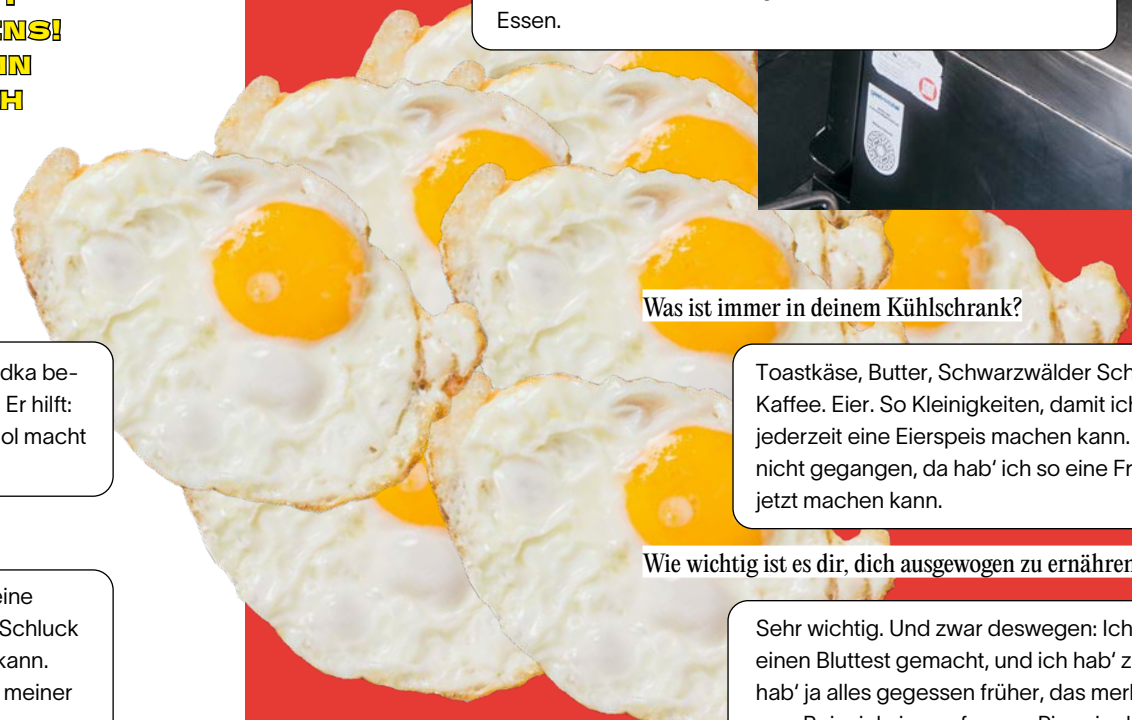
Es war warm. Aber der Magen war so klein: Zwei Bissen, und das war's. Da freust du dich, wenn endlich ein Schnitzel dasteht, aber du kannst es nicht essen – es geht nicht.

Gab es danach Tage, an denen du mit der Auswahl des Essens nicht ganz zufrieden warst?

Natürlich. Wenn es drei Tage hintereinander Chili gibt, dann denk' ich mir am dritten Tag: „Nein, das ess' ich sicher nicht.“ Aber ich hab' immer alles gegessen, wegen des Hungers.

Seit Kurzem hast du wieder eine Wohnung: Was war das Erste, was du dir gekocht hast?

Palatschinken. Und am nächsten Tag eine Fritattensuppe. Da hab' ich mich voll gefreut, ich weiß es noch: Das war so schön. Ich koche fast täglich. Ich liebe es, und ich liebe Essen.



Was ist immer in deinem Kühlschrank?

Toastkäse, Butter, Schwarzwälder Schinken. Milch für den Kaffee. Eier. So Kleinigkeiten, damit ich mir zum Beispiel jederzeit eine Eierspeis machen kann. Das ist jahrelang nicht gegangen, da hab' ich so eine Freude, dass ich das jetzt machen kann.

Wie wichtig ist es dir, dich ausgewogen zu ernähren?

Sehr wichtig. Und zwar deswegen: Ich hab' vor Kurzem einen Bluttest gemacht, und ich hab' zu viel Cholesterin. Ich hab' ja alles gegessen früher, das merk' ich jetzt. Wir haben zum Beispiel eine gefrorene Pizza in der Sonne auftauen lassen und dann gegessen. Jetzt muss ich viel grünes Gemüse essen.

Welches Essen wird es bei dir zuhause nie geben?

Dosenchili.

Denkst du heute noch oft an deine Zeit der Obdachlosigkeit und des Hungers zurück?

Ja. Und zwar deshalb, weil ich so etwas nicht mehr erleben will. Nie wieder.

KNÖDEL MIT EI

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten (inkl. Knödelzubereitung)
Mengenangabe: für 4 Portionen

REZEPT

Für die Semmelknödel:

300 g Knödelbrot (Semmelwürfel)
1 Ei
1 EL Mehl
200 ml Milch
1 Zwiebel
1 EL Butter (zum Dünsten der Zwiebel)
1 TL Salz
1 Prise Muskatnuss (frisch gerieben)

Pfeffer aus der Mühle

1 EL Petersilie (frisch oder tiefgekühlt)

1 EL Schnittlauch (frisch oder tiefgekühlt)

Für die Weiterverarbeitung:

3 Eier

1 EL Butter (zum Braten)

Salz, Pfeffer

etwas gehackte Petersilie zum Bestreuen

1. Semmelknödel: Zwiebel fein würfeln und in der Butter glasig dünsten (nicht bräunen). Milch erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die heiße Milch zu den Zwiebeln geben, kurz aufkochen und dann über die Semmelwürfel gießen. Gut vermengen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Ei, Mehl, Schnittlauch und Petersilie einrühren. Die Masse von Hand gut verkneten. Aus der Masse mit feuchten Händen gleich große Knödel formen. In leicht siedendem Salzwasser 15–20 Minuten gar ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und gut abtropfen lassen.

2. Gekochte Knödel in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

3. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Knödelwürfel darin bei mittlerer Hitze rundum goldbraun anbraten (ca. 10 Minuten).

4. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, über die Knödel gießen.

5. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 2 Minuten stocken lassen.

6. Die Masse grob zerteilen, mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Tipps: Perfekt zur Resteverwertung, wenn Knödel vom Vortag übrig sind. Dazu passt ein grüner Salat oder Gurkensalat mit Rahm.



Leben ohne ein Dach über dem Kopf

Zahlen - Daten - Fakten



Die Gruft ist die größte Anlaufstelle für obdachlose Menschen in Österreich.

Rund 21.000 Menschen in Österreich sind obdach- oder wohnungslos. Etwa 60 Prozent von ihnen sind in Wien registriert, ein Drittel sind Frauen, und zirka genausoviele sind unter 30 Jahre alt.

Die Caritas der Erzdiözese Wien bietet mehr als 1.880 Beherbergungsplätze in Notschlafstellen und Wohnhäusern, wo obdach- und wohnungslose Menschen auch Verpflegung und Beratung erhalten. Zum Beispiel in der Gruft: Diese befindet sich in der Barnabiten-gasse in Wien-Mariahilf und ist 365 Tage im Jahr 24 Stunden hindurch geöffnet.

Die Notschlafstelle der Gruft umfasst 60 Schlafplätze. Im Jahr 2024 wurden rund 18.800 Nächtigungen gezählt. Im Tageszentrum der Gruft gibt es Sitzplätze für etwa 80 Personen. Täglich werden rund 240 Mahlzeiten

ausgegeben. Im Jahr 2024 waren es mehr als 81.500 Mahlzeiten. Fast täglich leisten hier freiwillige Kochgruppen Hilfe. Die sechs bis zehn Personen pro Mahlzeit bringen die Zutaten selbst mit, kochen in den Küchen der Gruft und teilen anschließend das Essen aus. Die Kochgruppen entscheiden selbst, was auf den Tisch kommt. Auf dem Einkaufszettel stehen zum Beispiel 21 Kilogramm Fleisch, 16 Kilogramm Beilagen, zwei Steigen Salat, sowie Joghurt, Schnitten oder Obst als Nachspeise. Bei Interesse gibt es ein Antragsformular auf der Website der Gruft. Hat sich gerade keine Kochgruppe gemeldet, bereiten ehemalige Klient:innen und/oder Mitarbeiter:innen der Caritas Wien das Essen zu. Es stehen immer zwei Mahlzeiten zur Wahl, von denen eine vegetarisch ist.

Österreichweit gibt es Notschlafstellen, Suppenküchen und Streetwork. In Graz etwa das Marienstüberl, in Linz das Tageszentrum Wärmestube oder die Katharina-Stube in Innsbruck, wo wohnungslose, sozial benachteiligte und armutsbetroffene Menschen Frühstück und ein warmes Mittagessen bekommen. Auch der Canisibus ist in mehreren Bundesländern mit Suppen unterwegs.



Caritas Nothilfe



Kochen für die Gruft

Wer kennt es nicht: Ein lustiger Abend mit Freund:innen, ein Glas Wein hier, ein Drink dort, und irgendwann landet man noch spontan im Club, wo der Alkohol mitunter weiterfließt. Am nächsten Morgen folgt das böse Erwachen mit dröhnenden Kopfschmerzen, einem trockenen Mund und dem peinlich berührten Erinnern an die eine oder andere Entscheidung, die einem gestern noch fantastisch erschien. Doch was hilft gegen den Kater? Welche Lebensmittel und Getränke sollte man zuhause auf Vorrat haben, wenn man über die Stränge geschlagen hat? Ernährungsexpertin Christina Lachkovics-Budschedl gibt hilfreiche Tipps, um den Morgen danach besser zu überstehen.

Wir treffen Christina im Café Windstill im 10. Bezirk. Die Atmosphäre ist gemütlich, urig, und passt perfekt zum Thema Katerfrühstück. Hier könnte man nach einer Partynacht bei einem entspannten Brunch wieder zu Kräften kommen. „Ich habe mich sehr über die Interviewanfrage gefreut“, begrüßt uns Christina, die mit einem Lachen hinzufügt: „Auch wenn ich in meinem Berufsalltag selten über Katerfrühstücke spreche.“ Die Ernährungsberaterin führt seit 25 Jahren Kinder, Erwachsene, Profisportler:innen und betriebliche Klient:innen zu nachhaltigen Ernährungsumstellungen. Fragt man Christina nach ihrem bevorzugten Katerfrühstück mit Blick auf die Speisekarte des Lokals, fällt ihre Wahl auf Palatschinken. „Die sind einfach so mild, ein leichter Teig und ein Hauch Süßes.“ Damit könne man nichts falsch machen. „Aber wenn ich auf meine Party-Erfahrungen zurückblicke, bekomme ich mal einen ganzen Tag gar nichts runter.“

WZ Warum fühlen wir uns eigentlich so schlecht, wenn wir einen Kater haben?

Der Kater nach Alkoholkonsum ähnelt einem Muskelkater, da beide durch Überlastung entstehen. Beim Muskelkater sind es die Muskeln, die überlastet sind, während Alkohol und seine Abbauprodukte in der Leber entzündliche Prozesse auslösen, die zu Vergiftungserscheinungen führen können. Übelkeit, Kopfweg und Schwindel sind oft die Folge. Alkohol beeinträchtigt auch den Schlaf, der unruhiger und gestörter ist.

Was sind deine Tipps, um dem Kater vorzubeugen?

Es wäre gut, vor dem Schlafengehen noch etwas Wasser zu trinken, um die Dehydration auszugleichen. Wer es schafft, kann auch ein Stück Brot oder eine Banane essen, um Kalium und Kohlenhydrate aufzunehmen, die den Magen beruhigen. Ein bisschen Honig kann ebenfalls helfen, da der Fruchtzucker die Leber unterstützt, das Gift schneller abzubauen.

Momos

NEPALESISISCHE MAULTASCHEN

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten inkl. Teigruhe
Mengenangabe: für 5 Portionen (je 4 – 6 Stück)

Worauf sollte man eher verzichten?

Alkohol kann den Appetit anregen, indem er Hormone wie das Hungerhormon Ghrelin ausschüttet. Das erklärt, warum viele nach dem Trinken Heißhunger haben und zu schnellen Snacks bei Imbissständen oder bei McDonald's greifen. Besonders fette Lebensmittel sind aber problematisch, da sie den Magen zusätzlich reizen und Übelkeit verursachen können.

Und was gilt für den Morgen nach der Party?

Ein sanftes Frühstück wie Porridge oder eine Hühnersuppe mit Gemüse und Salz können helfen, den Magen zu beruhigen. Manche schwören auch auf eingelegte Fische, da die Säure den Magen anregen kann. Ein Toast mit Honig oder ein Elektrolytgetränk kann ebenfalls hilfreich sein. Ingwer beruhigt den Magen, auch wenn der scharfe Geschmack nach einer langen Nacht nicht jedem zusagt. Mariendistel, in Form von Saft, unterstützt zudem die Leber beim Alkoholabbau.

Was wäre noch gut zu wissen?

Rotwein, Rum und andere gereifte alkoholische Getränke enthalten Substanzen, die während des Gärungsprozesses entstehen und den Kater verstärken können. Manche Menschen vertragen diese Getränke gut und können sie problemlos mischen. Generell gewöhnt sich der Körper an regelmäßigen Alkoholkonsum, was zwar den Abbau in der Leber effizienter macht, aber langfristig zu gesundheitlichen Problemen führen kann. Deshalb ist es „gut“, wenn wir durch den Kater darunter leiden, damit der Konsum nicht zur Routine wird.

„Besonders ~~fette~~ Lebensmittel sind problematisch.“

Für den Teig:

- 250 g glattes Weizenmehl
- ca. 130–140 ml Wasser
- 1 TL Ghee (alternativ: Butterschmalz oder neutrales Pflanzenöl)
- 1 Prise Salz

Für die Füllung mit Fleisch:

- 250 g Faschiertes (z. B. gemischt oder Rind)
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Sojasauce

Für die vegetarische Füllung:

- 300 g mehlig Kartoffeln
- 200 g Brokkoli
- 200 g frischer Spinat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine grüne Chilischote
- 1 EL Ghee (oder Butterschmalz)
- 1 TL Kurkuma
- Salz
- 1 EL frisch gehackter Koriander (optional)
- 1 Prise Szechuanpfeffer (grob gemörsert, alternativ: schwarzer Pfeffer)

1. Teig: Mehl, Wasser, Ghee und Salz zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Abdecken und ca. 1 Stunde bei Raumtemperatur ruhen lassen.

2. Fleischfüllung: Frühlingszwiebeln fein schneiden. Mit Faschiertem und Sojasauce vermengen, gut durchmischen.

3. Vegetarische Füllung: Kartoffeln schälen, weich kochen, ausdampfen lassen und grob zerstampfen. Brokkoli in Röschen teilen, 2 Minuten in Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und fein hacken. Zwiebel, Knoblauch und Chili fein hacken. Ghee in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Chili darin anschwitzen. Spinat grob hacken, mit Brokkoli, Kurkuma und Salz zugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Alles mit den zerstampften Kartoffeln vermengen, mit Koriander und Pfeffer abschmecken.

4. Teig auf bemehlter Fläche ca. 2 mm dick ausrollen. Mit einem runden Ausstecher (Ø ca. 9 cm) Kreise ausstechen.

5. Jeweils ca. 1 TL Füllung mittig auflegen. Ränder rundum einschlagen und fest verschließen (z. B. falten oder zusammendrücken).

6. Teigtaschen in einen mit Backpapier ausgelegten Dämpfeinsatz oder Bambuskorb legen (mit Abstand).

7. Über siedendem Wasser ca. 10 Minuten dämpfen.

8. Heiß servieren, z. B. mit Sojasauce, Chiliöl oder einem Joghurt-Dip.

Tipps: Momos können auch gut vorbereitet und eingefroren werden (roh oder gedämpft). Beim nächsten Mal einfach direkt aus dem Tiefkühler in den Dampf geben – die Garzeit verlängert sich dann um wenige Minuten.



Mythen rund um Alkohol

Zahlen - Daten - Fakten



Egal ob zum Anstoßen, Feiern oder einfach so: Alkohol ist in Österreich sehr beliebt.

Mythos 1: „Ein Glas Rotwein pro Tag ist gut für das Herz.“

Fakt: Einige Studien deuten darauf hin, dass moderater Alkoholkonsum das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle senken könnte – möglicherweise durch die Reduktion von Stress im Gehirn. Doch beim Alkoholkonsum gibt es keine gesundheitlich unbedenkliche Menge, sagt die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Positive Effekte, wie eine geringere Wahrscheinlichkeit von Herzkrankheiten, könnten auch durch eine ausgewogene Ernährung und Bewegung erreicht werden. In Wahrheit überwiegen die negativen Folgen von regelmäßigem Alkoholkonsum, einschließlich eines erhöhten Risikos für Lebererkrankungen, Bluthochdruck und Krebs.

Mythos 2: „Bier macht dick.“

Fakt: Der Zusammenhang zwischen Bierkonsum und Gewichtszunahme, besonders im Bauchbereich, ist nicht

eindeutig belegt. Eine europäische Studie im European Journal of Clinical Nutrition aus dem Jahr 2009 zeigte, dass Männer, die mehr als einen Liter Bier pro Tag trinken, tendenziell ein größeres Taille-Hüfte-Verhältnis aufwiesen, was auf mehr Bauchfett hindeuten könnte. Allerdings konnte die Gewichtszunahme nicht direkt auf Bierkonsum zurückgeführt werden. Die Zunahme hängt von mehreren Faktoren ab, wie der Gesamtzahl der konsumierten Kalorien, dem Trinkmuster und dem Lebensstil. Es ist also zu vereinfacht, Bier allein für Bauchfett verantwortlich zu machen.

Mythos 3: „Koffein hilft gegen den Kater.“

Fakt: Nach einer durchzechten Nacht greifen viele zu Kaffee, um den Kater zu bekämpfen. Doch Koffein lindert die Symptome nicht. Es wirkt zwar kurzfristig anregend, jedoch verliert der Körper zusätzlich Flüssigkeit, was

die Rehydratation erschwert. Alkohol hat den gleichen Effekt, da er den Wasserhaushalt durcheinanderbringt. Zudem verengt Koffein die Blutgefäße und steigert den Blutdruck, was einen Kater eher verstärkt. Eine US-Studie in der wissenschaftlichen Zeitschrift Addictive Behaviours zeigte, dass Koffein keinen Unterschied in der Kater-Intensität machte. Die beste Wahl bleibt, den Flüssigkeitsverlust mit Wasser auszugleichen.

Mythos 4: „Alkohol sorgt für besseren Schlaf.“

Fakt: Es stimmt, dass Alkohol anfangs beruhigend wirken kann, aber er beeinträchtigt die Qualität des Schlafs. Alkohol stört den natürlichen Schlafzyklus und reduziert die REM-Phase (Rapid Eye Movement), die für einen erholsamen Schlaf wichtig ist. Auch die Schlafqualität wird insgesamt verringert, was zu Müdigkeit und Erschöpfung am nächsten Tag führt.

heiliger hafer unser

Zucker ist böse. Auch Brot und Pasta sollte man weglassen. Möglichst viel rohes Obst und Gemüse. Bloß keine Kuhmilchprodukte. Vielleicht sowieso nur noch vegan. All das habe ich schon einmal gedacht oder sogar befolgt. Und viele mehr solcher Ratschläge sehe ich täglich in den sozialen Medien.

DAS VERSPRECHEN, MIT GESUNDEM ESSEN SCHÖNER, FITTER UND ÄLTER WERDEN ZU KÖNNEN, KLINGT VERLOCKEND UND RICHTIG. WAS IST FALSCH DARAN, SO GESUND WIE MÖGLICH LEBEN ZU WOLLEN? KANN MAN ZU GESUND LEBEN?

„Ja“

, sagt Christof Argeny, „wenn gesunde Ernährung im Leben einen überwertigen Stellenwert einnimmt.“ Der Arzt leitet „sowhat“ in Wien, eine Ambulanz für Menschen mit Essstörungen. Wenn du dich mehr als drei Stunden am Tag mit deiner Ernährung auseinandersetzt oder deine Mahlzeiten mehrere Tage im Voraus planst, und wenn der ernährungsphysiologische Wert der Mahlzeit wichtiger ist als die Freude und der Genuss daran, dann ist das ein Alarmzeichen. Dieses Krankheitsbild nennt sich Orthorexie. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat das Leiden noch nicht als Krankheit anerkannt, aber die Zahl der Betroffenen steigt. Argeny vermutet, dass mittlerweile ein bis fünf Prozent der Menschen weltweit vom Zwang der gesunden Ernährung betroffen sind.

Der krankhafte Zwang, sich gesund zu ernähren

Und das führt nicht nur zu körperlichen Beschwerden wie Mangelerscheinungen oder Gewichtsverlust. Auch psychisch und sozial schränkt

Orthorexie die Betroffenen stark ein. Immer strikteren Regeln unterwerfen sie sich und machen ihren Selbstwert von ihrer Ernährung abhängig. Lebensmittel, die sie einmal gern gegessen haben, sortieren sie immer mehr aus, nur weil sie als ungesund gelten.

Dabei habe das alles so gar nichts mit „gesund“ zu tun, sagt Argeny. Das geschieht bei der Orthorexie völlig willkürlich: Die Betroffenen stellen ihre eigenen Regeln auf, die sich jeglicher wissenschaftlichen Evidenz entziehen. Oft beginne es damit, dass der Mikronährstoffgehalt in den Vordergrund rückt. Dann liege der Fokus auf diesen Faktoren und viele Nahrungsmittel fallen weg. Nach einem „Ausrutscher“ wird außerdem Wiedergutmachung betrieben, wie etwa drei Tage Fasten, um zu entgiften, oder viel Sport zu treiben. „Die Betroffenen leiden unter einem krankhaften Zwang, sich gesund ernähren zu müssen, verbunden mit einer massiven Angst, bei einem Diätfehler schwere körperliche Konsequenzen zu erleiden“, so Argeny. Der Psychiater und sein Team haben festgestellt, dass viele Menschen mit so einem gestörten Essverhalten bereits im Vorfeld eine



schen, die täglich stundenlang damit konfrontiert sind. Damit würden Probleme in anderen Lebensbereichen kompensiert. Am Anfang fühlen sich Orthorektiker:innen moralisch überlegen und belehren andere – nur Kritik halten sie gar nicht aus. Dann ziehen sie sich von diesen Menschen zurück. Irgendwann kommt der Punkt, wo man wenige oder nur gleichgesinnte Kontakte hat. Erst, wenn Betroffene immer schwächer und krank werden, kriegen sie vielleicht die Kurve.

Esstörung hatten. 50 Prozent der Patient:innen berichten über Bulimie in der Vergangenheit, 60 Prozent über Binge-Eating und 30 Prozent über Anorexie. Umgekehrt sei bei Patient:innen mit Anorexie (also Magersucht) die Orthorexie nicht selten ein Türöffner gewesen. Bei der Orthorexie sind zudem Frauen wie Männer fast gleichermaßen betroffen. 40 Prozent der Betroffenen sind männlich, bei anderen Esstörungen wie Anorexie kommt auf zehn Patientinnen ein Mann.

Der Wunsch nach Sicherheit und Kontrolle

Die Angst, sich falsch zu ernähren, macht auch einsam. Mit Freund:innen essen gehen ist nicht mehr möglich, weil nicht nachvollziehbar ist, wie das Essen im Restaurant hergestellt wurde. Einladungen werden ausgeschlagen und anderes Essverhalten verurteilt. „Fakten, Logik und Argumente spielen keine Rolle“, sagt Argeny. Wie ein fanatischer Glaube wird die eigene Diätvorschrift gelebt. Die Suche nach Spiritualität und die Ernährung werden zum Religionsersatz. „Das gibt den Menschen Sicherheit und Kontrolle“, sagt der Psychiater. Je unsicherer die Welt wird, umso mehr brauche der Mensch einen Bereich, der ihm Sicherheit gibt. „Den eigenen Körper und das Essen können wir direkt beeinflussen, da kann ich viel kontrollieren“, so der Arzt. Das sei auch ein Bereich, in dem ich schnell Erfolge sehe. „Wenn ich sonst frustriert bin und keine Erfolgserlebnisse habe, dann bestärkt mich das, wenn ich abgenommen oder meine Regeln eingehalten habe“, sagt Argeny. Essen wird so nach und nach zum wichtigsten Bestandteil der eigenen Identität und Persönlichkeit.

Welche Rolle spielen Food-Influencer:innen und Sport-Gurus?

Unzählige Online-Gesundheitsgurus, die Diät-Empfehlungen geben oder die richtige Bewegung propagieren, verkaufen das „glückliche Leben“. „Gerade viele junge Menschen suchen hier eine Orientierung und verlieren sich in dieser Thematik“, sagt Argeny. Dadurch, dass das Thema omnipräsent in den neuen Medien ist, machten die vielen Vorgaben und Empfehlungen auch Druck auf junge Men-

Was tun?

Ähnlich wie bei anderen Angststörungen oder Zwangsstörungen wird die Orthorexie vor allem psychotherapeutisch behandelt. „Der Unterschied zur Zwangsstörung ist jedoch, dass ein Zwang üblicherweise als störend erlebt wird, während die Orthorexie von den Betroffenen für gut befunden wird“, sagt Argeny. Angelehnt an andere Esstörungen wird auch diätologisch behandelt, damit die Betroffenen wieder zu einer ausgewogenen Ernährung kommen und Mangelerscheinungen behoben werden.

Generell wichtig beim Thema Esstörungen und psychischen Erkrankungen ist die Prävention – und die müsse wirklich früh beginnen, sagt Argeny. „Denn bei all diesen Problemen geht es um fehlenden Selbstwert und fehlende Genussfähigkeit.“ Möglichst früh müssen Kinder und Jugendliche positive Erfahrungen mit ihrem Körper machen. „Je selbstbestimmter ein Kind seine Bedürfnisse kennt und artikulieren kann und darf, Grenzen setzen und Nein sagen kann, umso weniger anfällig wird es sein, Emotionen kompensieren oder pathologisch regulieren zu müssen“.

Der Psychiater rät auch zu einem kritischen Umgang mit idealisierten Bildern in den Medien.

„Es gibt per se keine guten und schlechten Lebensmittel, es gibt nicht die an und für sich schlechte oder gute Ernährung“, sagt Argeny. Natürlich gibt es Empfehlungen wie die Ernährungspyramide; viel Obst und Gemüse und wenig Süßes und Fettiges sind gesund. Aber was für Einzelne gesund ist, ist eben eine sehr individuelle Sache. Und: Die Dosis macht das Gift.



Von Šemsa Salioski, Fotos: Zoe Opratko

Wo Hipster und Hodschas zusammen essen



Jedes Wiener Viertel kennt und liebt ihn – den Döner. Doch ein Lokal in der Nußdorfer Straße zeigt, dass türkische To-Go-Küche weit mehr sein kann: Bei „Tepe“ wird türkische Hausmannskost nach Familienrezepten aufgetischt.



„Manchmal verkaufen wir sogar einfach Gulasch und Knödel.“

Taifun Mert Yildirim begrüßt viele seiner Stammkund:innen entspannt mit dem Vornamen. Schon in jungen Jahren hat er erkannt, dass er unbedingt unter Menschen arbeiten will. Nach seinem Abschluss entschied er sich für die Gastronomie und kehrte ihr nie wieder den Rücken. Im Laufe seiner Karriere sammelte er wertvolle Einblicke in traditionsreiche Wiener Lokale wie Plachutta, Figlmüller und die Alte Kaisermühle. Doch nicht nur die harte Schule der Wiener Gastronomie hat ihn geprägt. Auch seine Mutter, die ihn und seine Schwester allein großgezogen hat, spielte eine entscheidende Rolle in seinem Leben und in seinem beruflichen Werdegang. Sie brachte nicht nur die Familienrezepte aus der Türkei mit, sondern auch den Mut, sich in der Gastronomie selbstständig zu machen.

Nach dem Tod von Taifuns Großvater sehnte sich die Familie Yildirim nach Ablenkung. Innerhalb eines Tages beschloss seine Mutter: „Wir machen uns jetzt selbständig!“ Sie war schon immer eine leidenschaftliche Köchin. Mit dieser Entscheidung legte sie den Grundstein für das, was das Lokal Tepe heute ist. Heute sind die beiden ein eingespieltes Team: Während Taifun sich um den Service kümmert, hält seine Mutter in der Küche die Zügel fest in der Hand.



WZ Wie hast du in der Gastronomie Fuß gefasst?

Taifun: Nach der Mittelschule habe ich eine Fachschule für wirtschaftliche Berufe besucht, die ich mit 17 abgeschlossen habe. Jetzt bin ich seit rund 13 Jahren ausschließlich in der Gastronomie tätig. Bevor ich 20 war, hatten wir schon unser erstes Lokal in der Berggasse. Wir haben es „Tepe“ genannt, was auf Türkisch „Bergspitze“ heißt – wie passend für ein Lokal in der Berggasse, oder? Damals haben meine Tante, meine Mutter und ich dort gearbeitet. 2018 haben wir das erste „Tepe“ schließlich abgegeben. Wir waren nur zu dritt und ich wollte mich beruflich weiterentwickeln, was ich auch getan habe. Ich habe im Laufe der Jahre in renommierten Restaurants wie Plachutta, Figlmüller und der Alten Kaisermühle gearbeitet. Es war hart, aber wenn du dort arbeiten kannst, kannst du überall arbeiten!

Was kann ich bei euch essen?

Bei uns gibt es frisch gekochte türkische Hausmannskost. Jeden Tag bereiten wir drei bis vier vegetarische und zwei bis drei Fleischgerichte zu, die wir immer neu zusammenstellen. Dazu bieten wir eine Auswahl an frischen Salaten, Dips und Beilagen an – darunter Tzatziki, Hummus und unseren hausgemachten Kichererbsensalat. Außerdem gibt es Falafel, Köfte und Börek mit verschiedenen Füllungen wie Spinat, Käse, Kartoffeln oder Fleisch. Döner darf auch nicht fehlen!

Rein türkische Küche ist das aber nicht, oder?

Unsere Küche basiert größtenteils auf türkischer Hausmannskost, geprägt von Rezepten, die meine Familie seit Generationen weitergibt. Was viele nicht wissen: Die türkische Küche ist das Ergebnis einer langen Geschichte, in der sich verschiedene kulinarische Traditionen miteinander verbunden haben, insbesondere arabische, mediterrane und zentralasiatische Einflüsse. Wir wollen keine Grenzen, also nennen wir unser Angebot auch gerne „mediterran-orientalisch“. In Österreich hat sich bei einigen Gerichten auch ein ganz eigener Stil entwickelt. Meine Mutter kocht zwar unsere klassischen Familienrezepte, kombiniert sie aber hin und wieder mit österreichischen Gewürzen und Zutaten. Manchmal verkaufen wir sogar einfach Gulasch und Knödel.

Dein Food-Geheimtipp?

Ich liebe Dolma, also gefüllte Paprika, die wir entweder vegetarisch mit Reis, Zwiebeln, Tomatenmark und Gewürzen oder mit Rindfleisch zubereiten.

Was unterscheidet euer Lokal von anderen in Wien?

Ob Hipster oder Hodscha, 80-jährige Ur-Wiener:innen oder junge Migra-Truppen, die gerade bei uns das Fasten brechen: Bei uns sind wirklich alle willkommen. Stammkund:innen, die gerade knapp bei Kasse sind, können einfach beim nächsten Besuch zahlen. Auch Obdachlose kommen regelmäßig vorbei, um kostenlos etwas zu essen. Hier treffen sich Menschen unterschiedlichster Hintergründe, um miteinander zu essen, zu reden und Gemeinschaft zu erleben. Gastfreundschaft ist für uns nicht nur ein Prinzip, sondern gelebte Realität.



DOLMA (VEGETARISCH) – GEFÜLLTE PAPRIKA MIT REIS-BULGUR-FÜLLUNG IN TOMATENSOBE

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten
Mengenangabe: für 5 Portionen (je 2 Stück)

REIPI

Für die Füllung:

10 mittelgroße Paprika
10 EL Rundkornreis
5 EL grober Bulgur
1 große gelbe Zwiebel
4–5 Zweige glatte Petersilie
1 große Tomate
5 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
1 gestrichener TL Salz
1/4 TL frisch gemahlener Pfeffer
1/2 TL getrocknete Minze
1 Prise Zucker
1 Prise Chili (nach Geschmack)

Für die Tomatensauce:

300 ml Wasser
3 EL Tomatenmark
1 TL Salz
1 TL getrocknete Minze

Tipp: Am besten schmecken die gefüllten Paprika lauwarm oder am nächsten Tag, durchgezogen. Dazu passt Joghurt mit frischer Minze oder ein grüner Salat.

1. Reis in einem Sieb waschen. Mit Bulgur in eine große Schüssel geben.

2. Zwiebel schälen, fein hacken und in 2–3 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Diese Mischung zur Reis-Bulgur-Mischung geben.

3. Tomate und Petersilie fein hacken. Zur Mischung geben. Mit Salz, Pfeffer, Minze, Zucker und Chili würzen. Alles gut vermengen.

4. Paprikadeckel abschneiden oder Stiel vorsichtig herauslösen. Kerngehäuse entfernen. Die Schoten am unteren Ende 2–3 Mal mit einem Zahnstocher oder Messer einstechen, damit Flüssigkeit eindringen kann und der Reis besser gart.

5. Paprika locker (nicht zu voll) mit der Reismischung füllen – etwa bis zwei Drittel hoch. Je eine dünne Tomatenscheibe als „Deckel“ auflegen. In eine Auflaufform oder einen großen Topf setzen.

6. Wasser mit Tomatenmark, Salz und Minze verrühren. Die Sauce über die gefüllten Paprika gießen, sodass sie etwa zur Hälfte bedeckt sind.

7. Die Form mit feuchtem, zerknülltem Backpapier abdecken (oder Deckel verwenden). Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 60 Minuten backen (alternativ auf dem Herd zugedeckt bei kleiner Hitze schmoren). Zwischendurch immer wieder etwas Sauce über die Paprika gießen.

8. Wenn der Reis gar ist, Backpapier entfernen und die Paprika weitere 15–20 Minuten offen bräunen lassen. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

Mehr als Döner

Zahlen – Daten – Fakten



Türkische Küche hat in Österreich eine lange Geschichte

Wusstest du schon, dass ...

... der türkische Einfluss in Wien nicht nur beim Essen spürbar ist, sondern auch in kulturellen Traditionen?

Besonders deutlich wird das am Ursprung der Wiener Kaffeehauskultur. Es gibt dazu zwei konkurrierende Geschichten. Einer weit verbreiteten Legende zufolge entdeckte Georg Franz Kolschitzky 1683 nach der osmanischen Belagerung zurückgelassene Kaffeebohnen, die andere für Kamelfutter hielten. Kolschitzky erkannte jedoch ihren Wert und eröffnete daraufhin das erste Kaffeehaus der Stadt. Historisch belegt ist hingegen, dass Johannes Theodat, ein armenischer Kaufmann aus dem Osmanischen Reich, 1685 offiziell das kaiserliche Privileg erhielt, in Wien Kaffee auszuschenken.

... die Arbeitsmigration aus der Türkei nach Österreich in den 1960er Jahren begann?

Am 15. Mai 1964 wurde ein Anwerbeabkommen zwischen Österreich und der Türkei unterzeichnet, das den Weg für türkische Arbeitskräfte nach Österreich ebnete. Schließlich wurde 1983 von Yaşar Sarikoç der erste türkische Imbiss in Wien eröffnet. Sein erstes Lokal befand sich in der Hütteldorfer Straße und hatte zwölf Sitzplätze. 1987 folgte ein weiteres Imbisslokal in der Operngasse. Sarikoç brachte damit den Döner Kebab nach Wien und trug zur Etablierung dieses Gerichts in der Stadt bei.

... der Döner Kebab, wie wir ihn heute kennen, in den 1970er Jahren in Berlin populär wurde?

Der türkische Gastronom Kadir Nurman gilt als einer der Pioniere, der 1972 in Berlin diese Variante verkaufte.

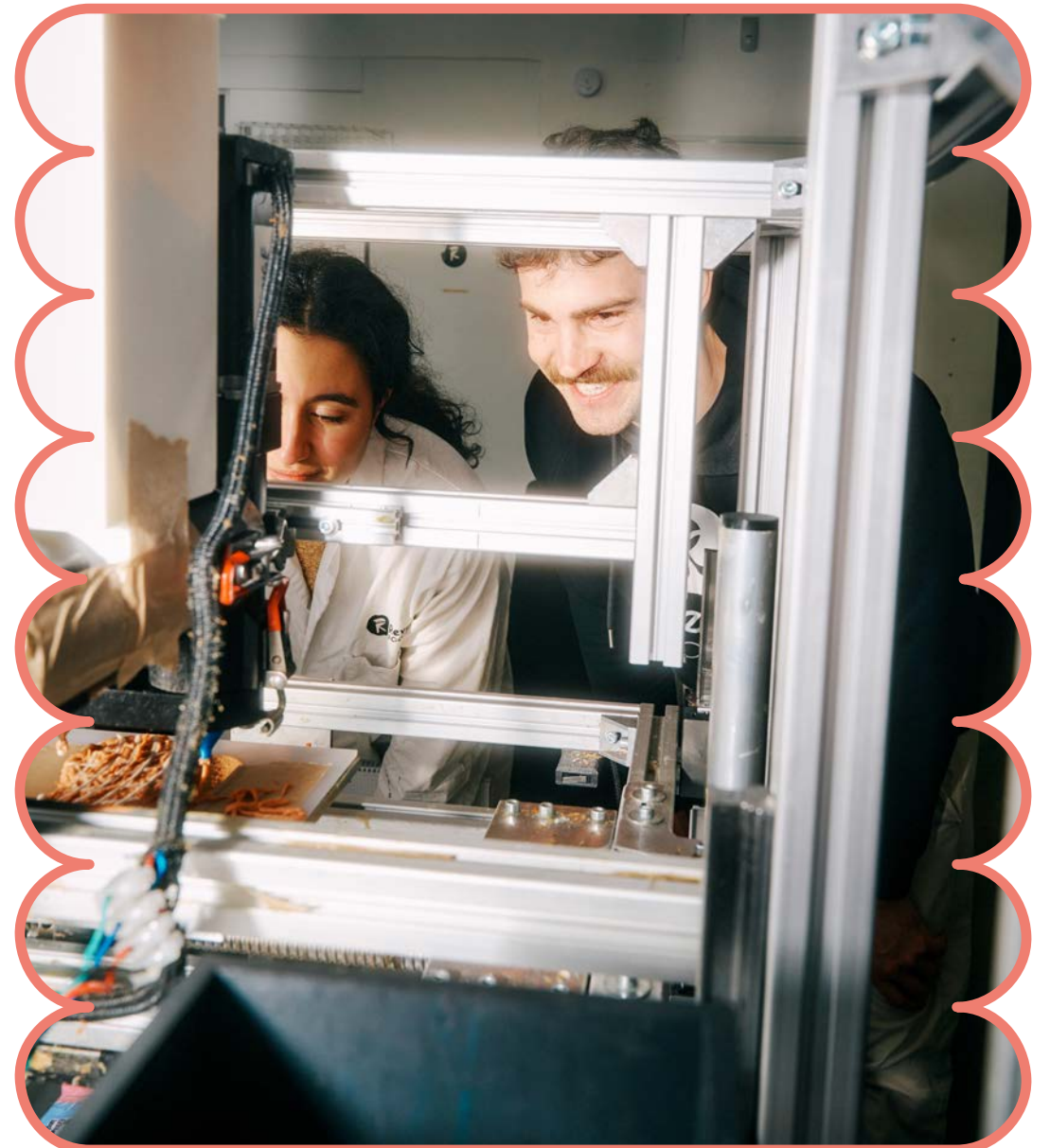
Er führte den Döner im Brot nach eigenen Angaben als Reaktion auf den Wandel der Essgewohnheiten in Deutschlands Großstädten ein. Von dort verbreitete sich der Döner in viele europäische Städte, auch nach Wien, wo er seit den 1980er Jahren fester Bestandteil der städtischen Esskultur ist.

... die türkische Küche eine Vielzahl an veganen Speisen bietet?

Ein Beispiel dafür ist das Gericht „Imam bayıldı“, was übersetzt „der Imam fiel in Ohnmacht“ bedeutet. Es handelt sich um geschmorte Melanzani, die mit einer Mischung aus Zwiebeln, Tomaten und Knoblauch gefüllt und in Olivenöl gegart werden. Dieses Gericht wird oft kalt serviert und ist ein fester Bestandteil der türkischen Meze-Kultur.



WIE



BEDRUCKT

Biss in die Zukunft

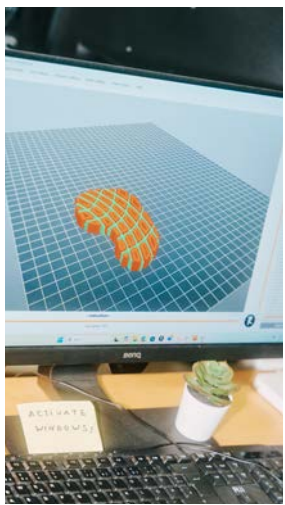
Druckst du deinen Lachs bald mit dem 3D-Drucker? Oder hast du schon mal überlegt, als Farm-Influencer:in durchzustarten? Wie viele Mahlzeiten pro Tag werden in einer Schulkantine gekocht? Das erfährst du auf den nächsten Seiten.



Lachs aus dem 3D-Drucker – Science-Fiction oder die Zukunft? Der Wiener Robin Simsa wollte eine nachhaltige, tierfreundliche Alternative zu Fisch schaffen. Seinen 3D-gedruckten Lachs gibt es mittlerweile in mehr als 600 Supermärkten.

Robin ist ein Mann der Wissenschaft. Er will Dinge neu erschaffen. „Meine Mutter sagt immer, dass ich als Kind Erfinder werden wollte“, erzählt er lachend. Der 33-jährige Wiener hat mit seinem Start-up die weltweit erste 3D-gedruckte Fischalternative auf den Markt gebracht und damit einen neuen Weg für nachhaltige Lebensmittel eingeschlagen. Dabei war sein Karriereweg alles andere als geradlinig. Geboren in Wien, aufgewachsen in Klosterneuburg, hatte er lange keine Ahnung, was er studieren sollte. Biologie verbunden mit Technologie klang spannend – also versuchte er es. Die Studienzeit hat er schön in Erinnerung: „Damals habe ich mich eher fürs Feiern interessiert und viel ausprobiert. Ich habe ein Erasmus-Semester in Holland gemacht und das hat mich fast schon süchtig nach Reisen gemacht.“ Es folgten drei Monate Praktikum in Indien, weitere Eras-

mus-Aufenthalte in Frankreich und in seiner Herzensstadt Barcelona. Am Ende seines Masterstudiums musste er nun wissen, was er beruflich machen möchte. Ein klassischer Job in der Biotechnologie, mit Qualitätskontrollen und Tabellenkalkulationen, klang für ihn alles andere als spannend. Parallel dazu beschäftigte er sich schon lange mit Ernährung. „Ich war da schon einige Zeit Vegetarier. Mein Großvater hat mir damals das Buch Tiere essen von Jonathan Safran Foer geschenkt, das sehr gut beschreibt, wie problematisch die Massentierhaltung ist. Danach wollte ich einen Monat lang vegetarisch leben.“ Aus einem Monat wurden 16 Jahre. Seinem Großvater bleibt er ewig dankbar: „Als wir unser erstes Produkt verkauft haben, habe ich ihm eine unterschriebene Verpackung gegeben – mit der Aufschrift ‚Ohne dich wäre das nicht möglich gewesen‘“, erzählt Robin Simsa.



EINFACH ERKLÄRT: DIE ZWEI WICHTIGSTEN STOFFE SIND PROTEIN & FETT

WZ Wie bist du auf die Idee gekommen, veganen Lachs mit dem 3D-Drucker herzustellen?

Als ich zum ersten Mal von kultiviertem Fleisch gehört habe, war ich sofort fasziniert. Statt verzichten zu ‚müssen‘, erschafft man Ersatzprodukte. Während meines Doktorstudiums habe ich mit neuen Methoden zur Texturierung von Proteinen experimentiert und mit dem 3D-Druck eine neue Technologie entdeckt, die es ermöglicht, pflanzliche Proteine und Fette so zu kombinieren, dass sie auch gut schmecken.

Wie funktioniert das Ganze denn jetzt?

Einfach erklärt: Die zwei wichtigsten Stoffe sind Protein und Fett. Wir nehmen Pilzprotein und pflanzliche Fette mit Mikroalgenöl. Das Pilzprotein, das als Basis dient, kaufen wir zu – das wächst in einem Fermenter heran. Das Protein kommt in die eine Seite des Druckers, das Fett in die andere. Nun wird beides aus den Düsen Schicht für Schicht aufgetragen – so lange, bis die gewünschte Struktur auf einer beweglichen Plattform entsteht. Dank dieser Technik können nicht nur Lachsfilets, sondern auch Alternativen mit realistischen Strukturen produziert werden. Die Freiheit im Design ist extrem hoch. Das macht die Technologie auch so spannend.

Habt ihr Spaßhalter Mal auch andere Sachen gedruckt?

Tausende Male. Wir haben mal das Gesicht von Albert Einstein gedruckt, das berühmte Porträt, wo er die Zunge raushält. Für Halloween haben wir mal eine blutige Schweinenase gemacht. Wir arbeiten gerade an einem neuen Produkt, einer ‚Freak-of-Nature-Edition‘: halb Lachs, halb Weißfischfilet. Einen Tennisschläger für Dominic Thiem haben wir auch mal gedruckt. Ist schon ganz cool (lacht). Am Ende des Tages muss es aber einen Markt für unsere Produkte geben und Gewinn machen – wenn nicht, ist der Spaß schnell vorbei.

Du hast viele Jahre deines Lebens in die Idee und deine Firma Revo Foods investiert. Wie sehr identifizierst du dich mit dem Unternehmen?

Ich sehe es als einen Teil von mir, kann es aber immer mehr abgeben. Anfangs habe ich mich 100 Prozent damit identifiziert, das ist auch normal bei Start-ups. Das Problem daran ist, dass man denkt, wenn das Unternehmen scheitert, dann scheitert man als Mensch. Das ist sehr ungesund und deswegen muss man sich distanzieren. Diese Erkenntnis hat mir geholfen, etwas Abstand zu gewinnen. Es ist ein Prozess. Heute sehe ich es so: Das Unternehmen bin nicht nur ich, es arbeiten viele engagierte Menschen daran. Ich kann viel beeinflussen und die Richtung vorgeben, aber ich bin auch auf mein Team angewiesen.

Gibt es eine absurde Geschäftsidee, die du immer schon mal umsetzen wolltest?

Ich hatte mal die Idee, Geschmacksprays für Kinder zu entwickeln – damit Brokkoli oder Karotten plötzlich supergut schmecken. Stell dir vor, du sprüht einfach einen Geschmack drauf, und auf einmal schmeckt das Gemüse wie Popcorn, Burger oder Chicken Nuggets. Dann könnten Kinder das essen, ohne zu merken, dass es eigentlich Brokkoli ist. Wer weiß, vielleicht setze ich es irgendwann noch um (lacht).

Sind Lebensmittel aus dem 3D-Drucker die Zukunft?

Sicher nicht für alle Lebensmittel, aber für viele spannende, neue Lebensmittel-Kategorien auf jeden Fall. Die kreative Freiheit im Food Design und in neuen Formen ist beim 3D-Druck unvergleichbar, und wir sind uns sicher, dass das eine der Schlüsseltechnologien für die Lebensmittelproduktion der Zukunft ist.



FEURIGER SAUERKRAUT-EINTOPF



Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Mengenangabe: für 4 Portionen

Zutaten:

4 mittelgroße Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 g Sauerkraut (ungewürzt, aus dem Fass oder aus dem Beutel)
2 EL Olivenöl
1 L Gemüsebrühe
Salz, schwarzer Pfeffer
2 EL Tomatenmark
1 EL getrocknete italienische Kräuter
1 EL Paprikapulver edelsüß
nach Belieben: Paprikapulver rosenscharf
2 rote Paprikaschoten
1 Dose (ca. 240 g Abtropfgewicht) Kidneybohnen oder Kichererbsen
nach Belieben: Chiliflocken
optional: Crème fraîche, Schmand oder pflanzliche Alternative

1. Kartoffeln schälen und klein würfeln. Zwiebel in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken oder pressen. Paprika entkernen und in Stücke schneiden. Sauerkraut in ein Sieb geben und kurz unter kaltem Wasser abspülen (nicht zu lange – je nach gewünschter Säure), gut abtropfen lassen. Koriander und Pfeffer abschmecken.

2. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten, nach 2 Minuten den Knoblauch zufügen. Kartoffelwürfel und Sauerkraut einrühren, kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen.

3. Tomatenmark, italienische Kräuter, edelsüßes Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer einrühren. Wer mag, ergänzt etwas scharfes Paprikapulver. Alles ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.

4. Paprikawürfel einrühren und weitere 10 Minuten köcheln. Danach Bohnen oder Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen und in den Eintopf geben.

5. Mit Chili nach Belieben schärfen. Noch 5 Minuten bei ausgeschalteter Hitze ziehen lassen.

6. Mit einem Löffel Crème fraîche oder einer pflanzlichen Alternative servieren.

Tipp: Der Eintopf schmeckt am nächsten Tag besonders aromatisch, wenn er gut durchgezogen ist. Lässt sich auch gut auf Vorrat kochen und einfrieren.



Essen aus dem 3-D-Drucker

Zahlen - Daten - Fakten



Wie funktioniert das überhaupt?

Im Jahr 2006 entwickelte ein Team der Cornell University (New York) den ersten offenen 3D-Lebensmitteldrucker. Er konnte Produkte wie Schokolade, Keksteig oder Käse drucken. 2013 startete auch die NASA mit 3D-Druck-Experimenten, um Astronaut:innen mit Essen zu versorgen. In Europa treiben sowohl Start-ups als auch Forschungseinrichtungen die Innovation voran. **In den Niederlanden wurde der erste Labor-Burger 2013 präsentiert, seitdem gilt die Region Maastricht als Zentrum für kultiviertes Fleisch.** Darunter versteht man Fleisch, das im Bioreagenzglas hergestellt wurde. Das spanische Start-up Novameat erhielt 2022 beispielsweise rund 5,5 Mio. €, um ihre pflanzlichen Fleischalternativen

mittels 3D-Druck auszuweiten. Im Oktober 2023 eröffnete Robins Firma Revo Foods die weltgrößte Anlage für 3D-Lebensmitteldruck („Taste Factory“). Bei Vollbetrieb können dort bis zu **60 Tonnen Filet pro Monat** hergestellt werden. Das Wiener Food-Tech-Start-up gilt als Vorreiter. **2024 brachten sie mit Rewe/Billa das weltweit erste 3D-gedruckte Lebensmittel in den Supermarkt,** nämlich ihr veganes Lachsfilet. Dieser Eintritt in den Markt gilt als Meilenstein für den Lebensmitteldruck in der Lebensmittelbranche. Auch Lebensmittel mit fermentiertem Pilzprotein werden uns in Zukunft noch öfter begegnen, denn es zeichnet sich durch sehr gute Nährstoffe aus: **Fermentiertes Pilzprotein (auch Mykoprotein genannt)**

hat einen hohen Proteingehalt und Ballaststoffanteil, geringen Fettanteil und enthält null Cholesterin. Lebensmittel aus dem 3D-Drucker werden auch in der Medizin und Pflege eingesetzt. Ein Forschungsteam des Instituts für Lebensmitteltechnologie und des Instituts für Biomedizin des Alters hat 2018 in zwei Pflegeheimen 3D-Lebensmittel für Senior:innen etabliert, die Probleme mit dem Kauen und Schlucken haben. Für kranke Kinder, die in Spitälern nicht genug Nahrung zu sich nehmen können, entwickeln Forschende der Berner Fachhochschule nährstoffreiche Pancakes mittels 3D-Druck.

Von Nora Schöffler, Fotos: Zoe Opratko



100 Portionen Mittagessen

Schulkantine heißt nicht gleich Leberkäse, Schnitzelsemmel und Pizzaschnitte.

An der HLTW Bergheidengasse im 13. Bezirk in Wien kochen die Schüler:innen selbst. Unter der Leitung ihrer Kochlehrer:innen entstehen dabei Gerichte wie Mango Sticky Rice oder Tempeh süß-sauer.



“Können wir schon essen gehen?”



Pro Tag 100 Portionen für 14- bis 19-Jährige kochen, da steckt viel Organisation dahinter. Diese übernimmt Köchin Steffi.

Steffi, 30, umgibt sich mehrmals wöchentlich mit riesigen Töpfen, Wärme-Laden und großen Mengen an Lebensmitteln. Zu ihrem Alltag gehören Hygiene-Vorschriften, bunte Plastik-Schneidbretter, Messersets und Pubertierende, denen sie sagt, dass sie ihre Fingernägel ablackieren müssen und keinen Schmuck tragen dürfen. Steffi ist ausgebildete Köchin, war ab ihrem 20. Lebensjahr selbstständig und leitet jetzt das **Schulrestaurant** der Bergheidengasse. Dort hat sie vor acht Jahren als Kochlehrerin

begonnen, anfangs wurde sie oft für eine Schülerin gehalten. „Den Welpenschutz gibt es jetzt aber nicht mehr“, lacht sie, als ich sie in der Betriebsküche treffe. Ihre Eltern besitzen ein Restaurant, für Steffi war früh klar, dass sie in der Gastronomie arbeiten möchte. Wenn sie gerade nicht in der Bergheidengasse anzutreffen ist, unterrichtet sie an der Pädagogischen Hochschule Ernährungspädagogik. Etwas, das sich in dem Gespräch schnell zeigt: Fad wird es hier nie.



Win-Win: Die Mitschüler:innen und Lehrer:innen sind happy, denn sie genießen ein nahrhaftes Mittagsmenü um 5,90€; die Kochenden sind happy, denn sie üben, wie es in professionellen Gastrobetrieben abläuft.

WZ Was für einen Stellenwert hat das Kochen in deinem Leben?

Steffi: Kochen ist meine Leidenschaft – ich bin ein Genussmensch, privat und beruflich. Für mich hat das viel mit Gastlichkeit zu tun. Erfolgserlebnisse sind da wichtig. Wenn es Spareribs gibt und ich sehe schon eine Schlange vor dem Schulrestaurant, weil es allen das letzte Mal so gut geschmeckt hat, ist das ein großes Kompliment für mich.

Wie sieht ein typischer Tag bei dir aus?

Ich fahre um fünf Uhr von mir daheim aus Niederösterreich weg, bin dann um sechs Uhr in der Schule, erstelle Menüpläne, überarbeite Rezepte, mache Bestellungen, kontrolliere die Lebensmittel und richte alles in der Betriebsküche her. Dann kommen die Kinder, wir teilen Gruppen ein und es beginnt die Zubereitungsphase. Wir erarbeiten gemeinsam die Speisen und gehen dann um 11 Uhr auch gemeinsam Mittagessen.

Wieso esst ihr gemeinsam?

Ich finde, man muss den Kindern früh zeigen, dass kochen nicht immer 12-Stunden-Schichten bedeutet, sondern auch Spaß machen kann. Klar, sie müssen auch was lernen und ihre Ziele erfüllen, aber ganz oben steht, dass sie nicht die Freude am Tun verlieren. Das gemeinsame Mittagessen ist mir da wichtig, weil es den Teamgeist fördert. Wir sitzen beisammen, probieren die fertigen Speisen und schauen: Was müssen wir nachwürzen? Das besprechen wir dann und ja, dann beginnt auch schon die Essensausgabe.

Woher kommen die Rezepte, die euer Schulrestaurant nachkocht?

Wir arbeiten mit einem Computerprogramm, das wie eine virtuelle Rezeptmappe funktioniert. Das erste Rezept, das ich da gefunden habe, ist aus dem Jahr 1998. Sagen wir so: Ich greife gern auf ältere Rezepte zurück, wo ich weiß, dass sie schon oft nachgekocht wurden. In der Großküche darf da nichts schiefgehen. Manchmal adaptiere ich die Rezepte und wenn mir neue einfallen, füge ich sie hinzu.



Vegetarischer WRAP

mit Avocado,
Feta und Gemüse



Zutaten:

10 Vollkorn-Wraps
3 Avocados
200 g Feta
2 Paprika (rot und gelb), gewürfelt
1 Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
200 g Babyspinat
150 g Hummus
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Avocados schälen und in einer Schüssel zerdrücken. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Paprika und Gurke waschen und in kleine Stücke schneiden.
3. Die Wraps leicht in einer Pfanne anrösten, bis sie etwas Farbe bekommen.
4. Die Wraps mit einer dünnen Schicht Hummus bestreichen.
5. Avocadocreme darauf verteilen und mit Feta, Paprika, Gurke und Babyspinat belegen.
6. Mit Olivenöl beträufeln, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Die Wraps aufrollen und in der Mitte durchschneiden. Servieren.



Anja, wie oft isst du in der Schulküche?

Eigentlich jeden Tag, außer ich habe selbst Kochunterricht, da bin ich dann schon satt. Am meisten freue ich mich immer auf die Bergheidengassen-Burger oder auf die Wraps.

Steffi, gehen die Rezepte manchmal nicht auf?

Natürlich! (lacht). Wenn man mit Kindern arbeitet, ist das nicht immer berechenbar. Manchmal werden Speisen im Rohr zu dunkel, manchmal geht der Kuchen nicht auf, weil die Kinder vergessen haben, den Eischnee richtig zu schlagen. Damit muss man rechnen.

Was machst du dann?

Es gibt da Tricks, um das zu vertuschen. Wenn zum Beispiel der Kuchen nicht aufgeht, kann man ein bisschen Flüssigkeit oder einen Tupfer Schlagobers dazugeben. Wenn es optisch mal nicht ansprechend ist, kann man eine Beerenauce dazugeben. Sowas halt.

Was sind die häufigsten Fragen, die du von Schüler:innen zu hören bekommst?

Ich höre oft, wenn wir die Aufgaben verteilen: „Warum müssen wir das machen?“ oder „Kann das nicht wer anderes machen?“ Manche fragen auch: „Frau Professor, können Sie nicht schlafen? Oder warum sind Sie immer schon so früh da?“, aber am häufigsten fragen sie: „Können wir schon essen gehen?“

"Das war gar nicht ich!"

Gibt es auch Ausreden, die du oft hörst?

Ja, oft höre ich: „Das war gar nicht ich!“ oder „Sie haben gesagt, dass das so geht.“ Letztens haben wir überbackene Nachos gemacht, ich komme plötzlich in die Küche und die Hälfte der Nachos waren schon weg. Dann haben sie gesagt: „Die Packungen, die Sie bestellt haben, waren alle nicht voll.“

Was muss man bedenken, wenn man für so viele Menschen kocht?

Man muss genau arbeiten – trotz der großen Anzahl an Portionen. Wenn ich sage, wir brauchen genau 80 Fleischstücke, und dann schneiden die Kinder nur 78, ist das ein Problem. Da hassen sie mich manchmal dafür (lacht).

Und wie findest du die Koch-Outfits, Anja?

Ich finde echt, dass es hässlichere gibt. Ich finde es zum Beispiel cool, dass wir diese Kochkappen aufhaben, da kann man einen Bad-Hair-Day gut verstecken.



Schulkantine

Zahlen - Daten - Fakten



Immer mehr Schüler:innen in Österreich wünschen sich gesundes Essen.

Immer mehr Schüler:innen wünschen sich frisches Essen an ihren Schulen: Das zeigt eine vom Verein „Land schafft Leben“ in Auftrag gegebene Studie. Insgesamt wurden 5.000 Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren aus allen Schultypen und Bundesländern befragt. Neben der Verpflegung in Schulen wurden auch ihre Wünsche zur Ernährungsbildung im Unterricht erfasst.

Das Ergebnis: Mehr als 80 % legen Wert auf gesundes Essen, fast die Hälfte möchte im Unterricht kochen lernen, und viele interessieren sich für

die Auswirkungen der Ernährung auf Gesundheit, Umwelt und das Klima.

Die HACCP-Vorschriften (Hazard Analysis and Critical Control Points) dienen der Lebensmittelsicherheit in Küchen. Sie sorgen dafür, dass in Küchen alles hygienisch abläuft und keine Lebensmittel verunreinigt werden. Zum Beispiel gibt es für verschiedene Lebensmittel unterschiedliche Schneidebretter – Fleisch, Gemüse und Brot sollen nicht auf demselben Brett geschnitten werden, um Keime nicht zu übertragen. Haare müssen zusammengebunden und

unter einer Haube sein, damit keine Haare ins Essen fallen. Nagellack oder künstliche Nägel sind verboten, weil sie absplintern und ins Essen gelangen könnten.

Schulküchen unterliegen strengen Auflagen: Mindestens einmal im Jahr werden die hygienischen Grundlagen vom Marktamt kontrolliert.

WZ



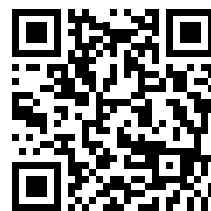
Zeit für gute Nachrichten!

Na gut.



Deine **wöchentliche Dosis** positiver Geschichten über **Fortschritt** und **Erfolg**.

Direkt in dein Postfach.



Jetzt abonnieren!



VON HÜHNERN UND HASHTAGS

Die Farm-Influencerin

Melanie Haas (30) gehört zu einer neuen Generation in der Landwirtschaft. Sie ist nicht nur Bäuerin, sondern auch Farmfluencerin (engl. farm = Bauernhof, Influencer = Persönlichkeit in den Sozialen Medien). Auf Instagram zeigt sie ihr Leben auf dem Hof und will damit aufklären und Wissen vermitteln. Zum Beispiel darüber, wie Lebensmittel entstehen und was sie unter Tierwohl versteht.

In Österreich gibt es derzeit rund 155.000 land- und forstwirtschaftliche Betriebe. Sie tragen dazu bei, dass sich die Bevölkerung teilweise selbst mit Lebensmitteln versorgen kann. Doch die Landwirt:innen stehen vor Herausforderungen: Allein in den vergangenen zehn Jahren sind 10.000 landwirtschaftliche Betriebe verschwunden, schwankende Preise für Produkte und der Klimawandel machen Druck. Wie lebt es sich für Melanie Haas zwischen Stall, Feld und Follower:innen? Ein Besuch auf ihrem Bauernhof.

Melanie Haas schnürt ihre braunen Arbeitsschuhe zu und macht sich auf den Weg zum Hühnerstall. Der Himmel ist wolkenverhangen, es riecht nach Erde. Ein rotes, ein grünes, ein weißes und ein gesprenkeltes Ei holt Melanie aus dem Stroh. Sie legt sie vorsichtig in einen Karton: „Die Eier sind so bunt, weil wir verschiedene Hühnerassen haben“, erklärt die 30-jährige Landwirtin. „Marans, Grünleger, Araucana, Bielefelder, Blumenhühner, Sulmthaler Mix, Leghorn, Zwerghühner“, zählt sie auf. 24 Hühner scharren und gackern auf dem Hof, ein Hahn reckt seinen Kopf. Melanie deutet auf eine Stelle schräg unterhalb der Ohrmuschel eines Huhns. „Daran kann man erkennen, welche Farbe die Eier haben, die sie legen. Das wissen die wenigsten.“ Huhn Henriette brütet gerade. Sie sitzt auf neun Eiern. „Sie kann sich richtig breit machen.“ Melanie hebt vorsichtig den Flügel der Henne an, um nach einem der Eier zu sehen.



GSCHUAHOF



Den Namen Henriette hat Melanies Instagram-Community ausgesucht. Melanie Haas ist Farmfluencerin. Auf Instagram nimmt sie ihre Follower:innen mit in ihr Leben am Gschuahof in Passail. Neben den Hühnern gibt es hier 25 Schafe, 45 Almochsen, zwei Esel, Obst-, Nuss- und Christbäume, eine Weide und einen Acker, auf dem Getreide wächst. Mit Melanie leben am Hof noch ihr Partner Markus Vorraber, seine Eltern und seine Großeltern.

Seit etwa vier Monaten hat Melanie Haas bei ihrer Hofrunde ihren Sohn Leon im Tragetuch mit dabei. Vor ihrer Schwangerschaft unterrichtete Melanie an einer Landwirtschaftsschule, Markus ist Lehrer an der Forstschule. Immer wieder kommen Schulklassen im Rahmen des Programms „Schule am Bauernhof“ auf den Gschuahof. **Mehr als 3.500 Menschen folgen Melanie auf Instagram.** Sie ist Teil der „Farmfluencer“, einer Gemeinschaft aus 25 Landwirt:innen in ganz Österreich, die ihre Arbeit in den Sozialen Medien zeigen. Die junge Landwirtin will aufklären und so mehr Bewusstsein für Lebensmittel schaffen.

Was geht auf Instagram gut?

Maschinen und Tierbabys – Lämmer oder Küken gehen immer! Und Esel Aron ist unser kleiner Showman. Ich mache Social Media aber ziemlich ungewohnt, ich zeige das, was ich tue.

Wie sieht ein typischer Tag bei dir aus?

Ich stehe zwischen sechs und halb sieben auf und beginne meine Stallrunde bei den Hühnern, danach geht es zu den Schafen, die im Sommer mit unseren zwei Eseln auf die Weide kommen. Die weiblichen Schafe brauchen wir zur Nachzucht und die männlichen Lämmer mästen wir ab. Dann versorge ich die Ochsen, die später zu Almo-Fleisch werden. Wenn ich mit allem fertig bin, setze ich mich auf ein Stockerl in den Stall zu den Schafen und streichle sie, das ist das Schönste.

Hast du ein Lieblingsschaf?

Ja, Fluffy! Sie war das erste Lamm, das geboren wurde, nachdem ich an den Hof gekommen bin.

Was bedeutet Tierwohl für dich?

Unseren Tieren am Hof geht es gut und nur deswegen können wir Qualitätslebensmittel produzieren. Die Ochsen haben etwa Gummimatten im Stall und kommen im Sommer auf die Weide. Ich sage klar: Wir produzieren Rindfleisch, das ist unsere Haupteinnahmequelle und das hat mit Schlachtung zu tun. Aber wir haben unsere Richtlinien und Auflagen. Und mir ist es lieber, ich esse Fleisch, von dem ich weiß, wo es herkommt.

WZ Wie kam es dazu, dass du deinen Alltag gegen Stall und Weide getauscht hast?

Vor vier Jahren bin ich hergezogen. Markus und ich haben uns beim Studium in Wien kennengelernt. Ich habe Agrar- und Nutztierwissenschaften studiert. Ursprünglich komme ich von einem Bergbauernhof, nicht weit von hier. Ich bin als echtes Landkind aufgewachsen. Obwohl ich Wien genossen habe – keiner fragt dich, warum du allein Kaffee trinken bist – war mir immer klar: Ich will am Land sein.

Gab es einen besonderen Moment, in dem du wusstest: Das ist es?

Als immer mehr Leute unseren Hof spannend fanden – über Instagram oder bei Schulbesuchen. Wie cool ist das? Landwirtschaft ist sowas Traditionelles, aber gleichzeitig so modern, gar nicht altväterisch.

Wie hat das mit Instagram begonnen?

2021, als wir anfangen, Hofprodukte wie Apfelsaft zu verkaufen. Gleichzeitig wollte ich als Lehrerin an einer Landwirtschaftsschule meinen Schüler:innen zeigen, was hinter der Lebensmittelproduktion steckt. Ich habe Videos vom Hof gemacht – das war greifbarer, als zwei Seiten in einem Buch zu lesen. Anfangs sind mir auf Instagram nur meine Schüler:innen gefolgt, aber dann wurde es ein Selbstläufer. Ich bin bald darauf Teil der „Farmfluencer“ geworden. Uns geht es nicht nur um schöne Bilder, sondern auch um Fakten dazu.

„Landwirtschaft ist die Grundlage von allem Essen, das ist megacool, das will ich zeigen.“



Du lädst immer wieder Schulklassen zu dir ein. Wie reagieren die Kinder auf den Bauernhof?

Viele wissen kaum noch, wo Lebensmittel herkommen. Sie staunen, wenn sie sehen, dass Eier tatsächlich von Hühnern kommen oder dass Ochsen keine Milch geben. Wenn ich mit den Kindern Butter mache, sind sie begeistert, wie einfach das geht. Sie interessieren sich für Themen wie Tierwohl. Das zeigt mir: Wir müssen früh anfangen, Wissen über Landwirtschaft zu vermitteln.

Wünschst du dir mehr Aufmerksamkeit für die Landwirtschaft?

Ja. Ich fände es cool, wenn es in Supermärkten eine Möglichkeit gäbe, die Menschen hinter den Produkten herzuzeigen, in Videos: „Hi, ich bin Melanie, und das ist mein Apfelsaft!“ So hätten die Leute einen direkten Bezug.

Welche Vorurteile begegnen dir als Landwirtin?

Dass du als Frau in der Landwirtschaft immer einen Mann brauchst. Es heißt: „Kannst du überhaupt Traktor fahren?“ Natürlich! Frauen haben schon immer in der Landwirtschaft mitgearbeitet. Ich koordiniere unseren Betrieb, bin Marketingchefin und Mama.

Bekommst du auch negative Kommentare auf Social Media?

Ja, mir wurde etwa vorgeworfen, als junge Mutter „Kälbern die Mütter wegzunehmen“. Ich versuche, immer sachlich zu bleiben und aufzuklären. Doch wenn es persönlich wird, ziehe ich eine Grenze.

Hat sich dein Blick auf Essen verändert, seit du selbst produzierst?

Extrem! Wir haben nicht nur Eier und Fleisch, aus unseren Äpfeln mache ich zum Beispiel Apfelmus zum Süßen von Speisen. Joghurt mache ich mit der Milch vom Nachbarbetrieb. Und Bauernbrot backe ich bald aus eigenem Getreide, das wir gerade anbauen. Ich will ausschöpfen, was die Landwirtschaft hergibt. Ich beschäftige mich auch mit veganer Ernährung.

Wie schaust du in die Zukunft?

Wir Landwirt:innen sind sowieso immer up to date. Wir passen uns ständig neuen Bedingungen an – sei es das Klima, neue Technologien oder gesellschaftliche Trends. Ich möchte weiterhin Wissen vermitteln.

NERVEN- KEKSE

REZEPT!

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Mengenangabe: für 4 Portionen

Zutaten:

100 g Haferflocken oder Dinkelflocken

80 g Zartbitterschokolade

Walnüsse und/oder Haselnüsse nach Be-
lieben (z. B. 40–60 g)

40 g Vollkornmehl

1/2 TL Backpulver

130 g Apfelmus (ungesüßt, am besten
selbstgemacht)

50 g Rapsöl

0–40 g Zucker (je nach gewünschter Süße)

20 g geschrotete Leinsamen

1 Prise Salz

Tipp: Wer es aromatischer mag, kann eine Prise Zimt
oder Vanille hinzufügen. Für eine vegane Variante auf
vollständig ungesüßtes Apfelmus und dunkle, milch-
freie Schokolade achten.

1. Einen Teil der Flocken im Mixer oder Blitzhacker fein
mahlen, den Rest grob belassen.

2. Schokolade und Nüsse grob hacken

3. Alle Zutaten in einer großen Schüssel gut vermengen
und kurz mit der Hand durchkneten.

4. Teig ca. 15 Minuten ruhen lassen, damit die Flocken
quellen.

5. Aus dem Teig walnussgroße Kugeln formen, auf ein mit
Backpapier belegtes Blech legen.

6. Mit einem kleinen Teller flach drücken und die Oberflä-
chen leicht mit Wasser bepinseln.

7. Im vorgeheizten Backrohr bei 175 °C (Ober-/Unterhitze)
ca. 15–20 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind.

8. Auskühlen lassen und luftdicht lagern.

Landwirt:innen auf Instagram

Zahlen - Daten - Fakten



*Es gibt immer weniger landwirtschaftliche Betriebe in Österreich.
Soziale Medien machen den Beruf sichtbarer.*



In Österreich gibt es rund 155.000 land- und forstwirtschaftliche Betriebe. Grundsätzlich produziert die Landwirtschaft ungefähr so viele Lebensmittel, wie in Österreich pro Kopf gebraucht werden. Doch die Zahl der Betriebe schrumpft: **Allein in den letzten zehn Jahren sind rund 10.000 Betriebe verschwunden.** Laut Agrarstrukturerhebung 2020 sank die Betriebszahl um elf Prozent im Vergleich zu 2010. Während es immer weniger Betriebe gibt, nimmt deren durchschnittliche Größe zu: Die bewirtschaftete Fläche pro Betrieb stieg zwischen 2010 und 2020 von 42,6 auf 44,9 Hektar, so steht es im aktuellsten „Grünen Bericht“ vom Landwirtschaftsministerium aus dem Jahr 2024, der die Situation der österreichischen Land- und Forstwirtschaft im Jahr 2023 beleuchtet.

Die Herausforderungen für Landwirt:innen sind demnach vielfältig:

schwankende Preise auf den Märkten, steigende gesellschaftliche Erwartungen bei gleichzeitig sinkender Zahlungsbereitschaft der Konsument:innen, zunehmende Bürokratie und die Auswirkungen des Klimawandels. Diese Faktoren wirken sich auch auf die Einkünfte aus. **Laut dem „Grünen Bericht“ sanken 2023 die durchschnittlichen Einkünfte pro Betrieb um 14 Prozent auf 39.526 Euro – nach einem starken Plus im Jahr 2022.**

Der Leiter der Sektion Landwirtschaft im Landwirtschaftsministerium, Johannes Fankhauser, begründet das Plus im Jahr 2022 mit internationalen Konflikten, die die Erzeugerpreise anstiegen ließen. **Besonders der Getreideanbau war von Preisschwankungen betroffen.** Auch steigende Fremdkapitalzinsen, höhere Abschreibungen für Maschinen und geringere öffentliche Förderungen trugen zum Einkommensrückgang bei.

Laut Landwirtschaftsminister Norbert Totschnig (ÖVP) nehmen die Herausforderungen für Landwirt:innen zu. **„Gleichzeitig steigen die gesellschaftlichen Anforderungen an eine nachhaltige Produktion und einen schonenden Umgang mit unseren natürlichen Ressourcen“,** so Totschnig in einer Aussendung.

Um die Landwirtschaft sichtbarer zu machen, engagieren sich immer mehr Landwirt:innen in der Öffentlichkeit. Ein Beispiel dafür sind die „Farmfluencer“, eine Gemeinschaft von rund 25 Landwirt:innen, die über die Sozialen Medien Einblicke in ihren Alltag geben. Sie wurden vom Verein „Wirtschaften am Land“ gegründet und wollen die Landwirtschaft modern und nahbar vermitteln.

Wer schreibt hier eigentlich für euch? Wie ist dieses Magazin entstanden? Ein kurzer Blick hinter die Kulissen dieser Ausgabe:



Anja Stegmaier
„Möglichst viel rohes Obst und Gemüse. Bloß keine Kuhmilchprodukte. Vielleicht sowieso nur noch vegan.“ Diesem Mantra ist Anja auf Social Media ausgesetzt und ist deshalb der Frage nachgegangen, was mit uns passiert, wenn gesunde Ernährung zur Obsession wird.

Nora Schäffler
Nora ist für diese Ausgabe zurück in ihre ehemalige Schule gegangen – genauer gesagt in die Schulkantine. Ihre Vorstellung von einem farblosen, fettigen, verbrannten Schnitzel wich ganz schnell leckerem Mango Sticky Rice.



Michael Schmölzer
„Gibt’s denn noch junge Menschen, die ein Wirtshaus führen wollen?“, hat Michael sich gefragt – nicht nur sich, sondern auch den Wirt Andreas, der das Gasthaus seiner Eltern übernommen hat.



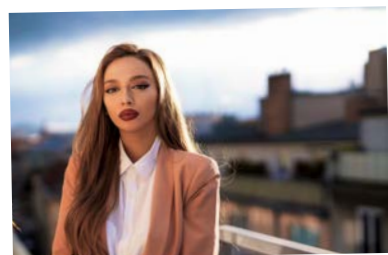
Mathias Ziegler
Kann ein von Jugendlichen geführtes Lokal funktionieren? Und: Was hat es mit dieser vegetarischen Kochlehre auf sich? Die Antworten liefert Mathias.



Petra Tempfer
Petras Kühlschrank ist immer voll. Vor Feiertagen bunkert sie noch mehr Essen, damit es ja nicht ausgeht. Doch wie ist es, wenn du tatsächlich tagelang nichts zu essen hast – und hungern musst? Petra begleitete den ehemaligen Obdachlosen Martin zur Essensausgabe in die „Grufft“, um mit ihm darüber zu sprechen.



Maximilian Hatzl
Nahrungsergänzungsmittel liegen voll im Trend – vor allem bei Influencer:innen, die mit deren Werbung Reichweite und Geld generieren. Aber helfen diese Pillen, Pulver und Tabletten wirklich? Mit dieser Frage hat sich Max für diese Ausgabe beschäftigt.



Šemsa Salioski
Šemsa kann sich ein Leben ohne Döner nicht vorstellen. Sie hat zur Abwechslung mal türkischer vegetarischer Küche eine Chance gegeben – und wurde nicht enttäuscht.



Emilija Ilić
„Wie, man kann Essen 3D-drucken?“ Emilija konnte es nicht so ganz glauben. Und hat sich selbst von dem Zukunfts-Food überzeugt.



Christina Mondolfo
Kein Beistrich entgeht diesem Argusauge: Lektorin Christina hatte wieder alle Texte im Blick – auf Herz und Niere, Punkt und Komma.



Zoe Opratko
Ob Schulkantine, Gasthaus oder türkische vegane Küche: Zoes Kamera erlaubt ihr überall All-Access. Und wir kriegen die tollen Fotos.

Chiara Swaton
Eine Frage, die ihr sonntagsmorgens ab jetzt nicht mehr googeln müsst: Gibt es das ultimative Kater-Essen? Chiara hat’s für euch erforscht.



Eva Stanzl
Eva liebt gutes Essen und die Vielfalt, die die moderne Küche bietet. Gut also, dass sie nicht in der Steinzeit lebt – denn da hätte sie sich mit einer wesentlich geringeren Auswahl an vorhandenen Zutaten begnügen müssen.

Aleksandra Tulej
Aleks kann überhaupt nicht kochen – also wirklich nicht, Pasta mit Pesto ist schon das höchste der Gefühle. Deshalb erhofft sie sich von dieser Ausgabe insgeheim einfache, gute Rezepte (das Thema hat sie nicht nur deshalb gewählt, räusper).



Anna Stockhammer
Was macht eigentlich eine Farm-Influencerin? Wie passen diese beiden Begriffe zusammen? Eigentlich sehr gut, wie Anna in Erfahrung bringen konnte.

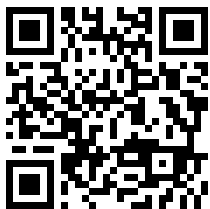


Susanne Einzenberger
Susi hat die Farm-Influencerin Melanie auf ihrem Hof bildlich eingefangen: Zwischen Hühnern und Hashtags.



Jetzt Reinhören

in den Podcast
der WZ!



Die WZ zum Hören.
Überall, wo es Podcasts gibt.

**Würdest du uns auch lesen, wenn wir
ein Wurm wären?**



Die WZ ist nicht perfekt
– wir wollen es aber
werden. Deshalb brauchen
wir ehrliche und direkte
Meinungen von euch!
*Euch gefallen unsere Fotos
nicht? Die Texte zu klein?
Das Papier zu dick?*
Nur durch eure Hilfe
können wir unsere Fehler
erkennen und an uns
arbeiten. Immerhin wollen
wir, dass ihr uns öfter lest.

**Sag es uns ins Gesicht.
Die große WZ-Feedback-Aktion**

Danke,



WARS!

WZ