

Unter 20 Euro

MEHR KÜCHE FÜR WENIGER GELD



In den Hof der Alpenmilchzentrale unweit des Südtiroler Platzes ist soeben **Das Lokal im Hof** gezogen. Ein echter Geheimtipp für gute Küche – noch.

Essen ja Menschen geben, die ihre Haustiere einfach Hase, Katze oder Hund nennen. Ähnlich einfalllos wie Wuffi, aber immerhin korrekt. Insofern darf es nicht verwundern, dass Menschen ihr Lokal einfach Das Lokal nennen. Wobei der jüngste Neuzugang im vierten Wiener Bezirk das noch ein bisschen genauer erklärt: Das Lokal im Hof lautet der korrekte Namen jenes – sorry – Lokals, das in die Räumlichkeiten seines Vorgängers eingezogen ist, der den Namen Im Hof in der Alpenmilchzentrale trug. Ein bisschen verwirrend, aber eigentlich ganz einfach.

Die Alpenmilchzentrale war vor langer Zeit tatsächlich einmal eine Molkerei, heute sind hier Büros untergebracht. Die Menschen, die dort arbeiten, dürfen sich glücklich schätzen. Haben sie doch eine ausgezeichnete Adresse im Innenhof, um dort mittags und seit Kurzem auch abends zu essen. Betrieben wird das Lokal von Barbara Fegerl und Robert Haider, die zuvor im Pastrami Baby und auch im Zweitbesten tätig waren. Was hier serviert wird, deutet sehr daraufhin, dass das Lokal zu den besten Neueröffnungen des noch sehr jungen Jahres gezählt werden darf. Das beginnt mit einer unglaublich guten Blumenfrühlingsrolle, die auf Bratapfel-mousse, Schnittlauchsauce, Vogerlsalat und frischem Kren serviert wird (8,90 Euro). Die Kombination aus dünnem, knusprigem Frühlingsrollenteig und süchtig machender, buttrigweicher Blumen ist sensationell. Ähnliches lässt sich von der hausgebeizten Lachsforelle (9,40 Euro) auf einem Salat aus Avocado, Gurken, Retchig, Sauerrahm und würzigen Chili-Tomatenchutney sagen.

Ebenso zu empfehlen sind die Schweinsbackerli, die so zart sind, dass sie zu zerfallen scheinen. Dazu gibt es fein abgestimmtes Pastinakenpüree, Kräuterpolenta, Birnen, Brokkoli in Mandelbutter und herrlich scharfe Jalapeños (16,90 Euro). Ein Essen, das mit dem nächsten Wintererlebnis ver-söhnt. Oder aber Gnocchi mit Muskatkürbis, Kirschtomaten – die nicht ganz in die Jahreszeit passen wollen –, Maroni, Feigen, Rucola und Pecorino (11,60 Euro). Schmeckt alles ausgezeichnet.

Das Lokal im Hof: Weyringergasse 36, 1040 Wien, Mo-Fr 11–23 Uhr, © 01/9719141, daslokal.at

diepresse.com/essen

Wert zu wissen

Die Presse

DiePresse.com – Wir schreiben seit 1848

Bier aus alten Semmeln oder trockenem Kornspitz

Anstatt alte Semmeln wegzuschmeißen, werden sie zu Bier gebraut. Caterer Tobias Judmaier hat gemeinsam mit Braumeister Rainer Mraz das **„Wasted Bio Bier“** entwickelt. **VON KARIN SCHUH**



Der Mensch gewöhnt sich an alles. Leider auch an eher unangenehme Dinge, die dann schnell in Vergessenheit geraten. So hören wir zwar seit Jahren regelmäßig, dass wir viel zu viele Lebensmittel wegschmeißen. Zu mehr als einem schlechten Gewissen reicht diese Nachricht aber meist nicht. Von dem kleinen Luxus, auch noch am Abend frisches Brot kaufen zu können, wollen wir einfach nicht abrücken. Also wird produziert und dann eben wegschmissen – oder bestenfalls verfüttert.

Es gibt aber auch Ausnahmen, also Menschen, die sich darüber Gedanken machen, wie wir die Unmengen an Lebensmitteln im Müll vermeiden können. Oder sich überlegen, was man aus unverkäuflichen Lebensmitteln, hartem Brot zum Beispiel, machen kann.

Weil in der Greißlerei oft etwas übrig geblieben ist, werden die Semmeln eingebracht.

Tobias Judmaier beschäftigt sich seit rund fünf Jahren mit dem Thema. Gemeinsam mit David Gross betreibt er das Bio-Catering-Unternehmen „Iss mich“, bei dem mit aussortierten Bio-Lebensmitteln gekocht wird. Die beiden sind auch für die YouTube-Serie „Waste Cooking“ verantwortlich. Mittlerweile gibt es neben dem Catering auch eine Greißlerei, ein Bistro und ein Lieferservice (mit dem Fahrrad). Die Greißlerei war es auch, die Judmaier auf die Idee gebracht hat, aus altem Gebäck Bier zu brauen, ist doch immer wieder etwas übrig geblieben.

Wie die alten Ägypter. „Neu ist die Idee nicht. Schon die alten Ägypter und Römer haben aus Brot Bier gebraut“, sagt Judmaier. „Aber die hatten natürlich eine andere Ausgangslage.“ Judmaier kooperiert dazu mit Braumeister Rainer Mraz, der am Klostergelände St. Gabriel in Maria Enzersdorf die kleine Brauerei Beerstarter betreibt, bei der sich auch Wanderbrauer einmieten können oder Kurse abgehalten werden.

Etwa ein Jahr lang haben Mraz und Judmaier an dem „Wasted Bio Bier“ gearbeitet. Vorerst gibt es das Bier in zwei Varianten: aus alten Semmeln wird ein Lager gebraut; aus Kornspitzen wird ein Creme Ale – ein obergäriges, nur leicht bitteres Ale, das dem Lager ähnlich ist. Man habe sich bewusst für die beiden Bierstile entschieden. „Das Lager ist das Lieblingsbier der Österreicher. Wir wollten kein neues Kreativbier, sondern ein Bier, das die Leute gern trinken“, sagt Mraz. Im Vordergrund stehe das Bier, nicht die Inhalts-

stoffe. Tatsächlich schmeckt man das Gebäck nur dann leicht heraus, wenn man davon weiß.

Steinharte Semmeln. Für den Brauprozess muss das Gebäck – das übrigens von Joseph Brot stammt – trocken sein, besser gesagt steinhart. Etwa 15 Prozent macht der Anteil der Semmeln (oder eben der Kornspitze) derzeit aus. „Ich möchte das aber auf 20 bis 25 Prozent steigern“, sagt Mraz. Bevor die harte Semmel verarbeitet wird, wird sie in Würfel geschnitten. Semmelbrösel oder gar vermahlene Semmeln würden sich nicht eignen. „Im Gegensatz zu Gerste hat die Semmel ja keine Filtereigenschaften.“ Deshalb wird sie eben gewürgelt und mit geschrotetem Gerstenmalz vermischt. „Man muss das Semmelbrot von Haus aus stärker einbrauen und dann runterverdünnen, damit man die passende Stammwürze hat“, so der Braumeister. Deshalb brauche der Brauvorgang auch um gut 20 Prozent mehr Zeit – und auch ein bisschen mehr Platz. „Das Gebäck hat ein anderes Schüttvolumen als Gerstenmalz. Zwei oder drei Kilogramm Brot haben

daselbe Schüttvolumen wie 15 Kilogramm Malz“, erklärt Judmaier. Ansonsten durchlaufen die einge-maischten Semmelwürfel dieselben Prozesse wie die Gerste: von der Maischepfanne in den Läuterbottich bis zur Würzpfanne. Sechs Wochen dauert es, bis das Bier fertig ist. Der Brauprozess selbst braucht etwa sechs bis acht Stunden, die Hauptgärung kommt auf vier bis fünf Tage, die Reifung auf drei bis fünf Wochen. So entstehen aus einem Kilogramm Semmel rund 35 Liter Bier.

Skepsis vorm Abfallprodukt. Derzeit wird das Bier vor allem in der eigenen Greißlerei verkauft. Judmaier ist aber auf der Suche nach Partnern, allen voran Bäckereien, bei denen das Bier verkauft werden kann. „Das ist aber schwierig, anfangs waren alle sehr skeptisch. Jetzt, wo das erste Bier ausverkauft ist, geht das vielleicht leichter“, sagt Judmaier. Er hat im Zuge seiner Arbeit oft die Erfahrung gemacht, dass die Leute zwar generell die Idee, aussortierte Lebensmittel zu verwenden, gut finden. Aber niemand will mit einem Abfallprodukt zu tun haben. Taucht doch bei Produzenten, sobald

AUF EINEN BLICK

Tobias Judmaier und David Gross haben in Kooperation mit Braumeister Rainer Mraz ein Bier aus alten Backwaren (Lager aus Semmeln, Creme Ale aus Kornspitzen) gebraut. Erhältlich ist das **„Wasted Bio Bier“** über die Greißlerei und das Bistro von Judmaier und Gross (1., Biberstraße 22, 7., Lindengasse 56). wasted-bio-bier.at

Retourwert von unter zehn Prozent angegeben. „Das kommt mir recht wenig vor“, sagt Ruetz. Dennoch: Selbst vorsichtig geschätzt wären das 50.000 bis 70.000 Tonnen Brot und Gebäck, die pro Jahr zu viel produziert werden. Das Brot, das zwar gekauft wird, aber in Privathaushalten weggeschmissen wird, ist dabei noch nicht eingerechnet.

Wie viel Brot wir wegwerfen

Zehn Prozent der Backwaren bleiben über. Eine **Verarbeitung** ist nicht immer möglich. **VON KARIN SCHUH**

Wahrscheinlich ist es die Eier. Anders lässt es sich nicht erklären, dass wir tagtäglich nicht nur zu viele Lebensmittel kaufen, sondern auch produzieren. Und diese dann nach kurzer Zeit wegwerfen. Wie schwer dieses Problem zu lösen ist, zeigt ein Beispiel, das Braumeister Rainer Mraz (siehe oben) zu berichten hat: Sein Schwiegervater ist Bäcker. Auch bei ihm ist jeden Abend Brot und Gebäck übrig geblieben. „Eine Zeit lang hat er es kurz vor Ladenschluss verschenkt. Das hat aber zu gut funktioniert. Die Ausstoßmenge war die gleiche, der Umsatz ist aber weniger geworden. Er hat schnell damit aufgehört, weil vom Anwalt bis zur Alleinerzieherin alle nur noch das Brot geschenkt haben wollten“, erzählt Mraz.

Wie viel Brot und Gebäck im Müll landen, lässt sich nur schwer sagen. Natürlich versucht jeder Betrieb, Retourware irgendwie weiterzuver-

REZEPTE

KOCHEN MIT ALTEM BROT

Tipps zur Weiterverarbeitung von Altbroten finden sich in dem Buch **„Resteküche“** von Ingrid Pernkopf (Pichler-Verlag). Alte Semmeln oder Weißbrot kann man in Stücke reißen, ein Milch-Ei-Gemisch (das mit Zucker und in Rum eingelegte Rosinen vermischt wurde) darübergießen und in einer Pfanne mit etwas Butter goldbraun ausbacken. Nicht zu altbackenes Brot wird in Stücke geschnitten, die dann getrocknet oder tiefgekühlt für Croissants, Semmelknödel oder -kren weiterverwendet werden. Schwarzbrotbrösel eignen sich für das Binden von Wild- oder Rindsaucen. Und für Semmelbrösel lässt man altbackenes Weißbrot gut trocknen und mahlt es in einer Küchenmaschine.

Brot- oder Schnittsuppe
Altbackenes Brot dünn aufgeschnitten in einem Suppenteller schichten. Zwiebelwürfel (ev. auch klein geschnittene Knoblauchzehen) in Butter, Butterschmalz oder Schweineschmalz hell anschwitzen und auf den Brotschnitten verteilen. Gerade so viel Rind- oder Gemüsekonserven über das Brot gießen, wie dieses aufnehmen kann. Einige Minuten ziehen lassen. Mit Kräutern (z. B. Schnittlauch) bestreuen, ev. mit Grammeln servieren.

»Brot backen in Perfektion mit Sauerteig«

Das Plötz-Prinzip. Lutz Geißler, 192 S., 30,80 Euro

Der deutsche „Brotpapst“ Lutz Geißler hat nach seinem Buch **„Brot backen in Perfektion“** nun einen zweiten Band – „mit Sauerteig“ – herausgebracht. Bei der Zubereitung setzt er auf wenige, einfache Schritte, der Teig hat aber viel Zeit zum Rasten (immerhin wird hier mit Sauerteig gearbeitet). Neben einem ausführlichen allgemeinen Teil zu Sauerteig, Mehlen und Equipment werden hier helles Mischbrot, Weizenvollkornbrot, Baguette, Toastbrot, Dinkel-Buttermilchbrot, Schmalzbrot, Schüttelbrot, Laugenbretzeln, Hamburgerbröchen oder Brioche gebacken.

»Unser Brot«

Gesund, schnell und einfach mit der Gabelmethode. Angelika Kirchmaier, 168 Seiten, 24,90 Euro

Die Köchin, Diätologin und Kochbuchautorin Angelika Kirchmaier hat sich in ihrem jüngsten Buch auf das Brotbacken mit Hefe (und Vollkornmehlen) spezialisiert. Sie arbeitet mit der einfachen Gabelmethode und kurzen Ruhezeiten – Backen für Ungeduldige sozusagen. Neben allgemeinen Tipps und einer Schritt-für-Schritt-Anleitung für Grundteige werden Rezepte für Brot und Kleingebäck gegeben: zum Beispiel Hirseflocken-Einkorngebäck, Steckerbrot, Blattspinatgebäck oder Polenta-Brot-Muffins.



Tobias Judmaier (l.) und Rainer Mraz produzieren derzeit noch in Maria Enzersdorf Bier aus altem Gebäck. **Wolfgang Pichler**

Kochgeschichte

VON ANNA BURGHARDT

Grahamschmarrn

„Weizenschrotmehl wird mit siedendem Wasser übergossen und zu einer dicken Masse verrührt, das Mehl muß jedoch ganz durchgefuechtet werden. In einer Pfanne wird Fett heiß gemacht, man gibt die gequollene Mehlmasse hinein, zerrißt dieselbe in kleine Bröckchen und läßt sie im Fett gut ausdünsten; zuckert nach Belieben und mengt Rosinen dazu. Dies ist eine ausgiebige, nahrhafte Mehlspeise.“

Garnierung: Im Titel „Wie die österreichischen Vegetarier kochen“ sollte es eigentlich „Vegetarierinnen“ heißen. Wie Birgit Pack, Historikerin mit Forschungsfeld vegetarische Küche, weiß, wandten sich die kleinen Kochhefte zu fleischloser Küche stets an Frauen. Das vorliegende von Franz Kanitzär stammt aus dem Jahr 1899 und verfügt über einen Anhang: „Diätetische Rathschläge für Leidende“. Die Gründe für ein vegetarisches Leben waren im 19. Jahrhundert nicht im Tierschutz zu finden; vielmehr war die Bekämpfung von Krankheiten ausschlaggebend.

Einkaufstipps

VON KARIN SCHUH

Brotbackkurse
Selber machen statt einkaufen

1. Kaschik Demeter Brot, ☎ 0676/32 32 262, www.kaschikdemeter.at
Familie Kaschik betreibt Wiens älteste Bio-Bäckerei, die mittlerweile nach Demeter-Richtlinien arbeitet. Franz Kaschik war lange Bäcker in Hernalz, jetzt hat er sich mit seiner Frau Birgit Leitinger auf Brotbackkurse spezialisiert, die in der Freien Waldorfschule Wien West (13., Seuttergasse 29) stattfinden.

2. Kruste & Krume Brotbackatelier, Heumühlgasse 3/1, 1040 Wien, www.krusteundkrume.at/backworkshops
Slow-Food-Wien-Chefin Barbara von Melle und Bäckermeister Simon Wöckl haben erst unlängst ihr Brotbackatelier eröffnet, in dem ab Februar Kurse abgehalten werden. Außerdem gibt es ein eigenes Brot-Festival namens Kruste und Krume (10. 3., Kursalon Hübnler) und einen YouTube-Channel.

3. Waldviertler Bio-Backschule, Burgerwiesen 9, 3591 Burgerwiesen, ☎ 0664/311 14 84, bio-backschule.at
Kulinarikjournalistin Elisabeth Ruckser und Bäckermeister Fritz Potocnik (der einst bei Joseph Brot war und nun seine eigene Backstube Brotocnik hat) betreiben im Waldviertel eine Bio-Backschule.

Buchtipp

VON KARIN SCHUH

»Unser Brot«
Gesund, schnell und einfach mit der Gabelmethode. Angelika Kirchmaier, 168 Seiten, 24,90 Euro

Die Köchin, Diätologin und Kochbuchautorin Angelika Kirchmaier hat sich in ihrem jüngsten Buch auf das Brotbacken mit Hefe (und Vollkornmehlen) spezialisiert. Sie arbeitet mit der einfachen Gabelmethode und kurzen Ruhezeiten – Backen für Ungeduldige sozusagen. Neben allgemeinen Tipps und einer Schritt-für-Schritt-Anleitung für Grundteige werden Rezepte für Brot und Kleingebäck gegeben: zum Beispiel Hirseflocken-Einkorngebäck, Steckerbrot, Blattspinatgebäck oder Polenta-Brot-Muffins.

»Brot backen in Perfektion mit Sauerteig«
Das Plötz-Prinzip. Lutz Geißler, 192 S., 30,80 Euro

Der deutsche „Brotpapst“ Lutz Geißler hat nach seinem Buch **„Brot backen in Perfektion“** nun einen zweiten Band – „mit Sauerteig“ – herausgebracht. Bei der Zubereitung setzt er auf wenige, einfache Schritte, der Teig hat aber viel Zeit zum Rasten (immerhin wird hier mit Sauerteig gearbeitet). Neben einem ausführlichen allgemeinen Teil zu Sauerteig, Mehlen und Equipment werden hier helles Mischbrot, Weizenvollkornbrot, Baguette, Toastbrot, Dinkel-Buttermilchbrot, Schmalzbrot, Schüttelbrot, Laugenbretzeln, Hamburgerbröchen oder Brioche gebacken.